

CÓMO ENSEÑAR AL BEBÉ A USAR UNA TAZA

Use una taza de plástico pequeña.

Sujete la taza y deje que su bebé beba de ella.

Beba de su propia taza junto con el bebé para mostrarle cómo se hace.

Cuando el bebé esté listo para tratar de usar la taza solo, use una taza pequeña irrompible.

Llene la taza con una pequeña cantidad (1 a 2 onzas) de leche materna o fórmula láctea.

Dígale al bebé que está haciéndolo muy bien.

No se sorprenda si derrama mucho. Tenga a la mano una toallita o paño para secar.

Cuándo empezar a ofrecer la taza

Aproximadamente a los **6 meses**, ofrezca sorbos de leche materna o fórmula láctea en una taza. A esta edad probablemente usted necesitará ayudar al bebé con la taza.

Aproximadamente a los **9 meses**, el bebé podrá beber bien de la taza. Empiece a disminuir lentamente el uso de biberones.

Aproximadamente a los **12 meses**, un bebé que ha sido separado lentamente del biberón estará listo para dejarlo y beber de la taza.

Consejos especiales para que el bebé deje de amamantar o deje el biberón:

- **Madres que amamantan:** Cuando decida dejar de amamantar, hágalo gradualmente. Si el bebé tiene más de 9 meses, puede empezar a usar una taza. Si es menor de 9 meses, es posible que tenga que cambiar primero a biberón y luego a taza.
- **El cambio a taza será más fácil si usted no acostumbró a poner al bebé en la cama con el biberón.** Cargue al bebé mientras lo alimenta y luego ponga al bebé en la cama. A medida que el bebé crece, use una taza y luego póngalo en la cama.
- **Trate de que su bebé deje el biberón completamente aproximadamente a los 12 meses.** Si espera más, el bebé se resistirá a dejar el biberón.
- **Introduzca el cambio lentamente.** Ayude a su bebé a dejar el biberón o la lactancia materna poco a poco. Empiece a la hora de alimentación que sea de menor interés para el bebé. En lugar del biberón o pecho, ofrezca una taza de fórmula láctea o leche materna a esa hora todos los días. Hágalo hasta que el bebé se acostumbre. Esto puede tomar aproximadamente una semana. Luego seleccione otra hora de alimentación para usar la taza.

¿Por qué eliminar el biberón cuando el bebé tiene aproximadamente un año?

- Porque a esta edad el bebé ya está listo para cambiar el biberón por la taza. Si espera hasta los 15 ó 18 meses, es posible que el bebé se resista a hacerlo.
- Porque pueden aparecer **caries en dientes** si el bebé pasa mucho tiempo con el biberón.
- Porque el biberón puede hacer que disminuya el apetito del bebé por alimentos que son necesarios para crecer y para un nivel de hierro saludable en la sangre.



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.