

¡CAMBIO DE BIBERÓN A TAZA!

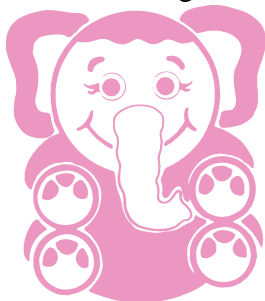
Hay muchas razones por las cuales los padres continúan ofreciendo el biberón.

- Al niño le gusta mucho.
- La familia no aguanta el llanto.
- Es más fácil ofrecer el biberón que la taza.
- Los padres no desean que el bebé crezca.
- Alguien hace sentir mal a los padres respecto a separar al bebé del biberón.

Pero hay mejores razones por las cuales los padres deben dejar de ofrecer el biberón.

El usar el biberón demasiado tiempo puede:

- causar caries dentales y dolor. Estas “caries dentales causadas por el biberón” pueden perjudicar a los dientes permanentes aun antes de que aparezcan.
- disminuir el apetito del niño por otros alimentos.
- causar infecciones de oídos.
- causar un bajo nivel de hierro en la sangre.
- causar sobrepeso.



Si el niño tiene más de un año y todavía usa el biberón, esta son algunas cosas que puede hacer para facilitar el cambio a taza:

- Es importante **mantener los biberones fuera de la vista y fuera del alcance**. Asegúrese de que el niño no los encontrará.
- Elogie al niño cuando use la taza. Dígale siempre que ya es un “niño grande” o una “niña grande”.
- Empiece una nueva rutina a la hora de acostar al niño. Limpie o cepille los dientes del niño. Léale un cuento. Haga que ésta sea un tiempo especial y afectuoso ya que es una etapa de cambio importante.
- Cuando el niño demande su atención o se porte mal en público, ofrezca juguetes, cobijitas o abrazos para consolarlo (pero no biberones).
- Evite el uso de tazas antigoteo. Nunca las use como chupete y no permita que su hijo beba de ellas todo el tiempo, durante el día o en la cama.
- Use otros tipos de tazas (no las de sistema antigoteo) para leche, jugo y agua. Ofrezca agua en lugar de jugo entre comidas.
- Explique a los abuelos, niñera, familia y amigos por qué es importante que el niño deje el biberón. Pídales que ofrezcan apoyo y atención a su niño, no biberones.

Mi hijo dejará de usar el biberón o la taza antigoteo el: _____.

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

