

# Ideas para quitarle el biberón a su hijo

## A la hora de acostarse

En vez de un biberón, ofrézcale a su hijo un vaso con agua y un bocado antes de acostarlo. Cepille sus dientes después del bocado. Si tiene que acostar a su hijo con un biberón, déle el biberón con agua sola.



Intente otras maneras de consolar a su hijo en vez de usar un biberón:

- déle una cobija o juguete favorito para que duerma con él (si tiene más de 12 meses)
- ofrézcale un chupón limpio
- lea un cuento
- cante o toque música
- frótele la espalda al niño
- sostenga o arrulle a su hijo

## Dando pecho

Si todavía le está dando pecho a su hijo, ¡eso es magnífico! Simplemente recuerde que a los niños que toman pecho se les pueden picar los dientes también. Limpie los dientes y las encías de su hijo cada mañana y a la hora de acostarse.



## Cuando tenga que salir

En vez de un biberón, lleve un bocado saludable y un vaso para su hijo. Lleve algunos juguetes o libros para mantenerlo contento.



## Aviso: vasitos entrenadores

- Si no es la hora de una comida o un bocado, ponga solo agua pura en el vasito entrenador.
- Otros líquidos como jugo, leche y bebidas dulces pueden causar caries en los dientes.

## Mantenga saludables los dientes de su hijo

- Pregúntele a su doctor acerca de darle a su hijo gotas de fluoruro. El fluoruro ayudará a proteger sus dientes.
- Cepille los dientes de su hijo con un cepillo pequeño y suave, 2 veces al día. Use una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro.
- Lleve a su hijo al dentista cuando cumpla su primer año – o antes si sospecha usted que puede haber algún problema.

## ¡De usted depende!

Usted puede ayudar a que su hijo crezca bien, esté saludable, y tenga dientes fuertes. ¡Ayúdele a cambiar el biberón por el vaso!



# ¡Es tiempo de tomar de un vaso!

¡Ayúdele a su hijo a cambiar el biberón por el vaso!



Departamento de Salud Pública de California,  
Programa de WIC de California  
Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #910004 Rev 10/14



## ¿Por qué cambiar a un vaso ahora?



### El quitarle el biberón a su niño

¡Su bebé está creciendo! Puede comenzar a quitarle el biberón cuando empieza a comer alimentos sólidos y aprende a beber de un vaso.

### ¿Por qué un vaso?

Ahora su niño necesita comer muchos alimentos diferentes para crecer. Si se llena con las bebidas del biberón, podría no comer suficiente de los demás alimentos buenos. También podría tener otros problemas por usar el biberón por mucho tiempo: dientes picados, anemia, exceso de peso o infecciones de los oídos.

### Dientes picados:

A los niños se les pueden picar los dientes cuando toman del biberón, o de un vasito entrenador, muchas veces durante el día o la noche.



### ¿Por qué?

La leche, la fórmula para bebés, el jugo y las bebidas dulces tienen azúcar. Esta azúcar puede echar a perder los dientes de su hijo si se duerme con el biberón o toma del biberón o de un vasito entrenador durante todo el día. Los dientes picados pueden causarle mucho dolor.

¡Los primeros dientes, o dientes de leche, son importantes! Le ayudan a su hijo a comer bien y hablar, y ayudan a que los segundos dientes salgan derechos.

### Anemia

Los niños que toman del biberón pueden tener anemia o sangre con poco hierro.

### ¿Por qué?

Los niños se llenan con las bebidas del biberón. La leche, el jugo y otras bebidas tienen poco hierro.



Los niños necesitan alimentos como carne, pollo, frijoles y cereales de WIC para obtener el hierro que necesitan para crecer. La anemia puede hacer que su hijo se sienta cansado y débil, que coma mal, que no crezca bien, que se enferme fácilmente y que tenga problemas para aprender.



### Exceso de peso

Los niños que toman del biberón después de su primer cumpleaños a menudo aumentan demasiado peso.



### ¿Por qué?

Cuando toman del biberón, los niños podrían tomar más de lo que necesitan.

Después de cumplir un año, su hijo sólo necesita 3 a 4 pequeñas porciones de leche o de productos de la leche todos los días. No hay que darle más

de 16 onzas de leche al día. No deje que tome más de 1/2 taza de jugo al día (4 onzas). Si toma de un vaso, será más fácil que tome menos.



### Infecciones de los oídos

Los niños que toman del biberón mientras están recostados pueden tener infecciones de los oídos.

### ¿Por qué?

El líquido del biberón puede entrar en el oído. Así empiezan algunas infecciones de los oídos.

## Cómo quitarle el biberón a su hijo

**Usted puede ayudar a que su hijo cambie a un vaso, probando las siguientes sugerencias:**



- Empiece a enseñarle a usar un vaso alrededor de los 6 meses de edad. Pruebe con un pequeño vaso de plástico. Con un vaso con una tapa, su hijo no ensuciará tanto. El sorbete debe ser duro. A algunos niños les gustan los vasos que tienen asas.



- Ayúdele a su hijo a aprender a tomar sorbos de agua, leche materna o fórmula usando el vaso. Deje que practique mucho. ¡Aprender toma tiempo! Trate de no preocuparse por los derrames.
- Luego, a los 9 ó 10 meses de edad, empiece a darle menos biberones cada día. Use el vaso mejor.
- Si es difícil dejar el biberón de la mañana y de la hora de acostarse, empiece con los biberones durante el día. A los 12 meses, si usa biberón a la hora de acostarse, llénelo con agua sola.
- En vez de un biberón, déle bocadillos saludables entre las comidas. Junto con los bocadillos, déle un poco de agua, leche materna o leche en un vaso.

