

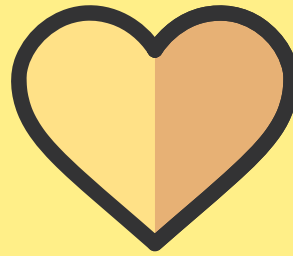
¿Cuándo debo empezar a darle el vaso a mi hijo?

Los bebés pueden comenzar a aprender a beber de vasos abiertos alrededor de los 6 meses de edad. Enseñar a su niño a beber de un vaso a esa edad hará que le sea más fácil quitarle el biberón a los 12 meses.



¿Cómo le enseño a mi hijo a beber de un vaso?

- Ponga un poco de líquido en una taza pequeña que contenga alrededor de 4 onzas (1/2 taza).
- Cuando su hijo se muestre listo, deje que practique bebiendo del vaso sin ayuda. Esto puede ser más fácil si están sentados en una silla, como en la mesa de la cocina.
- Sea paciente: aprender a beber de un vaso puede ser complicado y tomará tiempo.



¿Cuánto debe beber mi hijo?

Edad	Cuanta agua	Cuanto jugo	Cuanta leche
6 - 12 meses	4-8 onzas (1/2-1 taza)	Nada	Sólo leche materna o fórmula
1 - 3 Años	8-24 onzas (1-3 tazas) diario	Menos de 4 onzas (1/2 taza) diario	16 onzas (2 tazas) diario

Entrenando en vasito (Dejando el biberón)



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN



Published 1/2019



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

¿Cuándo debo de quitarle el biberón por completo?

Es normal que su hijo use el biberón entre los 6 y 12 meses, mientras aprende a usar una taza. Sin embargo, cuando tienen entre los 12 y 14 meses de edad, es importante retirar el biberón por completo.

¿Por qué debo de quitar el biberón por completo?

El usar un biberón después de que su niño/a tenga 12-14 meses puede causar:

- Infecciones del oído
- aumento de peso en exceso
- Hierro bajo
- Caries
- Dificultad para comer alimentos sólidos.
- Retrasos en el habla



Como quitar el biberón

- Empiece por reemplazar los biberones del día y de la noche con vasitos. Si desea puede retirar todos los biberones de una vez, o si prefiere retírelos gradual mente.
- Mantenga los biberones fuera de la vista de su hijo. Los niños se olvidarán de los biberones después de unos días de beber de los vasos.
- Siempre ponga leche o jugo en un vaso para que su hijo comience a tomar el hábito de beber en un vaso en lugar de un biberón.

Mi hijo no dormirá sin un biberón

Es común que los niños se sientan cómodos con el biberón y quieran uno mientras se duermen. Esto puede causar infecciones del oído y caries, pero también altera los hábitos de sueño de los niños. Consuele a su hijo de otras maneras, como darles un chupete, léale un cuento, cántele una canción o frótele la espalda.



¿Qué pasa con los vasitos Sippy?

Los vasitos Sippy nunca fueron creados para hacer que los niños pasen de un biberón a otro, sino que fueron creados para evitar que los niños derramen las bebidas. Los vasitos sippy pueden causar caries, infecciones de oído y aumento de peso en exceso. También pueden dificultar que los niños aprendan a beber en un vaso normal.

Si su hijo bebe de un vasito sippy, solo ponga agua en el vaso. La leche y el jugo en un vasito sippy pueden causar caries. También puede ayudar a dar agua entre las comidas, mientras que da jugo y leche en un vaso abierto en las comidas y en los refrigerios. Si necesita darle a su hijo en un vasito sippy, intente darle una botella de agua o una botella de agua con popote o pajilla.

Establezca una meta para dejar de usar el vasito sippy para el momento en que su hijo tenga 18 meses de edad.

