



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Destete de su bebé: alimentación con taza Weaning Your Baby: Cup Feeding (Spanish)

El destete es cuando su bebé aprende a beber de una taza, en vez del pecho o del biberón. Los niños deben ser capaces de beber líquidos de una taza a la edad de 1 año. Cuanto más espere, más difícil puede ser para su hijo dejar el biberón. Tomar de un biberón durante mucho tiempo después de que hayan salido los dientes puede provocar caries. Si un bebé toma de un biberón mientras está acostado durante mucho tiempo, puede causar infecciones de oído.

Si deja de amamantar a su bebé antes de que cumpla 1 año de edad, adminístrele fórmula. Los niños no necesitan otras bebidas para llevar una dieta saludable. Puede ofrecerle un poco de agua con la comida desde los 6 meses hasta el primer año de edad, pero no le dé más de ½ a 1 taza (de 4 a 8 onzas) al día. Los niños **no** deben tomar jugo o leche de vaca antes del primer año (Imagen 1). La lactancia materna puede continuar más allá de esa edad.



Imagen 1. No administre leche de vaca o jugo antes del primer año.

Cuando empezar

- La edad del destete es diferente para cada bebé.
- La mayoría de los bebés están listos para aprender a usar una taza entre los 6 y los 9 meses de edad. Este es el mismo momento en que comienzan a comer alimentos sólidos.
- Necesitan poder sentarse sin ayuda para poder beber de una taza.
- Hay otros signos de que su bebé podría estar listo, como:
 - Acorta su tiempo de lactancia
 - Se distrae fácilmente mientras lo sostiene para alimentarlo
 - Quiere sostener el biberón por su cuenta

Cómo empezar

- Aproximadamente a los 6 meses de edad, dele a su bebé una taza antiderrames para niños o una taza antiderrames para niños (360°), abierta y vacía, con asas, para que la sostenga (Imagen 2). Pídale que practique sostener la taza cuando se siente en una mesa para comer. Elija la misma comida todos los días, no importa cuál.
- Muéstrole a su bebé cómo usted bebe de su propia taza. Pídale que lo imite al utilizar la de él. No comparta su taza con él, para evitar transmitirle sus gérmenes.
- **Destete gradualmente.** A los 9 meses, comience a poner un poco de leche materna o fórmula en la taza de su bebé. Es posible que deba ayudarlo a sostener la taza. Puede resistirse a beber de la taza las primeras veces. Le tomará tiempo a su bebé aprender. Él podría hacer un desastre.
- No le ofrezca el biberón durante o justo después de la comida, cuando use la taza. Cuando su hijo pueda beber de la taza, reemplace un segundo amamantamiento o una alimentación con biberón por una alimentación con taza. Esto puede tomar algunos días o semanas para algunos niños.
- Continúe reemplazando la lactancia materna o la alimentación con biberón hasta que su bebé ya no se alimente del biberón o del pecho.
- Deje que su hijo utilice una taza antiderrames para niños solo mientras esté sentado. Su hijo no debe cargar una taza antiderrames para niños con la boca. Esto puede causar lesiones en la boca, si se cae.
- Cambie a una taza con tapa, pero sin boquilla, tan pronto como sea posible. Esto evitará posibles problemas en el crecimiento de sus dientes. Trate de hacerlo a los 18 meses de edad.
- Cambie a una taza sin tapa entre los 2 y 3 años. A la edad de 3 años, su hijo debe dejar de usar tazas antiderrames para niños. A pesar de que tazas antiderrames para niños ayudan a evitar derrames, beber de estas durante demasiado tiempo puede convertirse en un hábito difícil de abandonar.



Imagen 2. Los bebés usan una taza antiderrames para niños/taza antiderrames para niños (360°) para destetarse gradualmente.

Otros consejos

- Evite darle biberón a su bebé o utilizar la lactancia materna para consolarlo cuando llora o para ayudarlo a conciliar el sueño. Esto hará que sea más difícil para el niño cambiar al uso únicamente de tazas. Además, beber justo antes de dormir puede causar caries.
- Ofrezca solo agua entre comidas.

Destete en un solo paso

Cuanto más tiempo use un niño un biberón, más difícil le resultará dejarlo. Si su hijo ya puede beber de una taza, pero se niega a hacerlo o se niega a dejar el biberón, es posible que deba quitarle todos los biberones de una sola vez. Este método se aplica a niños de 15 a 18 meses y mayores que usan el biberón por comodidad o por hábito y no como alimento.

Para usar este método:

- Retire todos los biberones de la casa.
- Sea firme y constante al dar leche en una taza en lugar del biberón.

Si tiene alguna pregunta, asegúrese de hacérsela al dentista o al proveedor de atención médica de su hijo.