

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE
NIÑOS UNAM

¿COMO Y CUANDO DEBO DE QUITAR EL BIBERÓN?

COORDINACIÓN MÉDICA DE LOS CENDI Y
JARDÍN DE NIÑOS



¿COMO Y CUANDO DEBO DE QUITAR EL BIBERÓN?

La Dirección General de Personal, a través de la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños las invita a continuar fomentando los hábitos que nuestros niños y niñas ya han desarrollado, cómo es, usar el vaso entrenador y dejar el biberón. ¡PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE!, la Coordinación Médica de los CENDI y Jardín de Niños aprovecha la ocasión para orientarlas en cómo y cuándo deben de retirar el biberón.



Muchos niños pequeños se encariñan mucho con sus biberones. Además de darles nutrición, los biberones también les ofrecen comodidad y seguridad.

Es importante que los padres comiencen a despegar a sus hijos de los biberones hacia el final del primer año de vida y los comiencen a acostumbrar a las tazas y los vasos. Cuanto más tarden los padres en comenzar esta transición, más apegados estarán los niños a sus biberones y más difícil resultará quitar el hábito del biberón.



Efectos Adversos del uso prolongado

El uso más prolongado del biberón puede provocar caries, deficiencia de hierro y hacer que su hijo tome más leche de la que necesita.

Un estudio del 2011 "The Journal of Pediatrics" *Prolonged Bottle Use and Obesity at 5.5 Years of Age in US Children* sugiere que los niños que siguen usando el biberón a los 2 años de edad tienen aproximadamente 30% más posibilidades de tener sobrepeso u obesidad cuando entren a la escuela primaria.

En números absolutos: después de dar seguimiento a 6750 niños, los autores notaron que el 23% de los niños que tomaron biberón después de los 2 años eran obesos a los 6 años, mientras que sólo el 16% de los niños que dejaron el biberón antes tenían problemas de sobrepeso.



Prepararse para la transición

Muchos médicos recomiendan introducir una taza aproximadamente a los 6 meses de vida del bebé. Al principio, gran parte de lo que sirva en la taza terminará en el piso o sobre el bebé. Pero cuando tienen 12 meses de edad, la mayoría de los bebés tienen la coordinación y las aptitudes manuales necesarias como para sujetar una taza y beber de ella.

Los médicos también recomiendan pasar de la fórmula a la leche de vaca cuando el bebé tiene un año. Puede ser una transición natural ofrecerle leche en una taza en lugar de usar un biberón.



¿Qué pasa si sigo amantando?

Si aún está amamantando, puede continuar dándole a su hijo leche materna, pero es posible que desee hacerlo ofreciéndosela en una taza.





Algunos consejos



- En lugar de eliminar los biberones de golpe, intente eliminarlos gradualmente del cronograma de alimentación, comenzando por las comidas.
- Por ejemplo, si su hijo suele tomar tres biberones por día, comience eliminando el biberón de la mañana.
- En lugar de darle el biberón directamente, lleve a su bebé a la mesa y una vez que haya comenzado a comer, ofrézcale leche en una taza.
- Tal vez necesite alentarlos y darles explicaciones.



Algunos consejos



- A medida que intenta eliminar el biberón de la mañana, continúe ofreciéndole el de la tarde y la noche durante aproximadamente una semana. De esta manera, si su hijo le pide el biberón, puede tranquilizarlo diciéndole que más tarde se lo dará.
- A la semana siguiente, elimine otro biberón del cronograma de alimentación y reemplácelo por una taza de leche. Intente hacer esto mientras su bebé esté sentado en una silla a la mesa o en una silla alta para comer.

Algunos consejos

- En general, el último biberón que se debe eliminar es el de la noche. Este biberón suele formar parte de la rutina para dormir y es el que más comodidad les brinda a los bebés. En lugar del biberón, intente ofrecerle una taza de leche con la cena y continúe con el resto de las actividades para ir a dormir, como un baño, un cuento o cepillarse los dientes.





Algunos consejos

YEAH

- Las tazas con boquilla a prueba de derrames, diseñadas especialmente para los bebés, pueden ayudar con la transición del biberón. Los dentistas recomiendan las tazas con boquilla rígida o popote en lugar de las que tienen boquilla blanda.
- Cuando su hijo use la taza, felicítelo y haga comentarios positivos.
- Intente diluir la leche con agua. Durante los primeros días, llene la mitad con agua y la otra mitad con leche. Después, agregue gradualmente más agua hasta que el biberón solo tenga agua.

Algunos consejos

- Deshágase de los biberones o guárdelos en un lugar que no sea visible.

¡ANIMO! TIENE BUENOS BENEFICIOS EL DEJAR LA MAMILA



¡PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE!

PARA MAYOR INFORMACIÓN CONSULTE:

www.kidshealth.org

www.aap.org