

WEANING FROM A BOTTLE

The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends weaning infants from the bottle by 15 months of age and no later than 18 months of age. The first step to weaning from the bottle is learning to drink from a cup. This is important because the more dependent they are on using a bottle only, the harder it is to give up. Parenting has lots of hard parts, getting rid of the bottle doesn't have to be one of them! By 12 - 14 months, most children can drink from a cup all the time and leave the bottles behind.

WHEN IS MY INFANT READY FOR A CUP?

Watch for signs that tell you when your baby is ready to use a cup.

Babies are ready to drink from a cup when they:

- Take a bottle without help.
- Show interest in what others are eating and drinking.
- Can curve their lips around the rim of a cup.
- Feed themselves.
- Can sit without support.



WHY IS A CUP BETTER THAN A BOTTLE?

Fewer ear infections. If your baby drinks from a bottle while lying down, the liquid goes to the back of the throat, close to the inside of the ear. This is how ear infections can begin.



Increased independence. Older babies like to imitate others and will feel more "grown up" when drinking from a cup.

Healthy blood. Cow's milk is low in iron. If children drink large amounts from a bottle, they eat fewer foods high in iron and other important vitamins and minerals. Your child needs to eat a variety of foods to grow.



PARENT APPROVED WEANING TIPS:

- Offer sips of water from a child-sized cup when you are drinking a glass of water.
- Put expressed breastmilk or formula in a cup at mealtime instead of a bottle.
- Offer snacks such as cottage cheese, cheese, plain yogurt, whole wheat crackers, dry cereal, toast or fruit before a nap or bedtime.
- Sing, read, hold or rock your child instead of giving a bottle to offer comfort.



- Offer only water in the bottle and serve milk, juice and water from a cup.
- Offer a pacifier if your baby needs to suck between feedings or at bedtime.
- Hide or give away all of the bottles on the target date for weaning.
- Provide comfort at bedtime with a favorite blanket or stuffed animal.

Remember:

- The longer a child uses a bottle the harder it will be to wean.
- The key to weaning is patience and understanding.
- Share your weaning plans with all of your child's caregivers so everyone is doing the same thing.

I plan to wean my child by _____.

FOR MORE INFORMATION

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 515-281-6650, or visit <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> or www.signupwic.com.

This institution is an equal opportunity provider.

IOWA
WIC

IDPH
IOWA Department
of PUBLIC HEALTH



DEJAR EL BIBERÓN

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los bebés dejen el biberón antes de los 15 meses, a más tardar a los 18 meses. El primer paso para dejar el biberón es aprender a beber de una taza. Esto es importante porque cuanto más dependientes sean del biberón, más difícil será que lo dejen. La crianza tiene muchas partes duras. ¡Deshacerse del biberón no tiene que ser una de ellas! Entre los 12 y 14 meses, la mayoría de los niños pueden beber de una taza todo el tiempo y dejar los biberones.

¿CUÁNDO ESTÁ LISTO MI BEBÉ PARA USAR UNA TAZA?

Esté atento a las señales que le indiquen que su bebé está listo para usar una taza.

Los bebés están listos para beber de una taza cuando:

- Tomen un biberón sin ayuda.
- Demuestren interés en lo que otros comen y beben.
- Pueden curvar sus labios alrededor del borde de una taza.
- Se alimentan solos.
- Pueden sentarse sin apoyo.



¿POR QUÉ UNA TAZA ES MEJOR QUE UN BIBERÓN?

Menos infecciones de oído. Si su bebé usa un biberón mientras está acostado, el líquido va a la parte de atrás de la garganta, cerca del interior del oído. Así es como pueden comenzar las infecciones del oído.

Más independencia. A los bebés mayores les gusta imitar a los demás y se sentirán más "maduros" al beber de una taza.

Sangre sana. La leche de vaca es baja en hierro. Si los niños beben grandes cantidades de un biberón, comen menos alimentos ricos en hierro y otras vitaminas y minerales importantes. Su hijo necesita comer diversos alimentos para crecer.

CONSEJOS APROBADOS POR LOS PADRES PARA DEJAR EL BIBERÓN:

- Ofrezca sorbos de agua de una taza de tamaño infantil cuando usted esté bebiendo un vaso de agua.
- Ponga leche materna extraída o fórmula en una taza a la hora de comer en vez de ponerla en un biberón.
- Ofrezca aperitivos como requesón, queso, yogur simple, galletas de trigo integral, cereales secos, tostadas o fruta antes de una siesta o de la hora de acostarse.
- Cante, lea, sostenga o meza a su hijo en lugar de darle un biberón para tranquilizarlo.



- Ofrezcale solo agua en el biberón y sirva leche, jugo y agua en una taza.
- Ofrezcale un chupete si su bebé necesita chupar entre las comidas o a la hora de acostarse.
- Oculte o regale todos los biberones en la fecha objetivo para el desacostumbramiento.
- Tranquilícelo a la hora de acostarse con una manta favorita o animal de peluche.

Recuerde:

- Cuanto más tiempo use el niño un biberón, más difícil será que lo deje.
- La clave para que lo haga es paciencia y comprensión.
- Comparta sus planes de desacostumbramiento con todos los cuidadores de su hijo para que todos estén haciendo lo mismo.

Planeo que mi hijo deje el biberón para _____.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 515-281-6650, o visite <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> o www.signupwic.com.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

IOWA
wic

IDPH
IOWA Department
of PUBLIC HEALTH

