Weaning from the bottle

The first step to weaning from the bottle is learning to drink from a cup. Offer a regular cup as soon as your baby is ready, sometime between 6 and 9 months. By 12 months, most children can drink from a cup all the time. Bottles are not recommended after 14 months.

When is my child ready for a cup?

Watch for signs that tell you when your baby is ready to use a cup. Babies are ready to learn to drink from a cup when they:

- ❏ Take a bottle without help.
- ❏ Show interest in what others are eating and drinking.
- ❏ Can pull themselves up.
- ❏ Feed themselves.

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.

Healthy teeth. Weaning can help keep your baby's teeth healthy. Tooth decay can happen when teeth are frequently exposed to liquids containing sugar. Formula, milk, juice and fruit drinks all contain sugar. If your child falls asleep with a bottle or sips from a bottle or sippy cup all day, this can cause tooth decay.

Healthy blood. Milk is low in iron. If babies drink large amounts from a bottle, they eat fewer foods high in iron and other important vitamins and minerals. Your baby needs to eat a variety of foods to grow.

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

Quitar el Biberón

El primer paso para quitar el biberón es aprender a beber de una taza. Ofrezca una taza tan pronto como esté listo su bebé, entre 6 a 9 meses. Al alcanzar 12 meses, la mayoría de los niños pueden beber de una taza todo el tiempo. Los biberones no son recomendados después de 14 meses.

¿Cuándo está listo mi niño para beber de una taza?

Observe las señas que indiquen su bebé está listo para beber de una taza. Los niños están listos para aprender a beber de una taza cuando:

- ❏ Toman un biberón sin ayuda.
- ❏ Muestran interés en lo que otros están comiendo y bebiendo.
- ❏ Se pueden levantar solos.
- ❏ Se alimentan solos.

¿Por qué es mejor una taza que un biberón?

Menos infecciones del oído. Si su niño bebé de un biberón mientras está acostado, el líquido camina atrás de la garganta, cerca al interior del oído. Así es como empiezan las infecciones del oído.

Dientes saludables. Quitar el biberón puede ayudar a mantener saludables los dientes de su niño. Cavidades en los dientes pueden ocurrir cuando los dientes están expuestos frecuentemente a líquidos que contienen azúcar. Fórmula, leche, jugo y bebidas de frutas contienen azúcar. Si su niño se duerme con un biberón o bebe de un biberón o taza todo el día, esto puede causar cavidades en los dientes.

Sangre saludable. La leche es baja en hierro. Si los niños beben grandes cantidades de un biberón, comen menos alimentos altos en hierro y otras vitaminas y minerales importantes. Su niño necesita una variedad de alimentos para crecer.

Check the weaning tips you plan to use:

- ❑ Offer sips of water from a child-sized cup when you are drinking a glass of water.
- ❑ Put formula in a cup at mealtime instead of a bottle.
- ❑ Offer snacks such as cottage cheese, cheese, plain yogurt, whole wheat crackers or fruit before a nap.
- ❑ Sing, read, hold or rock your child instead of giving a bottle to offer comfort.
- ❑ Offer only water in the bottle and serve formula and juice only from a cup.
- ❑ Offer a pacifier if your baby needs to suck between feedings.
- ❑ 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_____.

Iowa Department of Public Health
Iowa WIC Program

2006

Independencia aumentada. A los niños más grandes les gusta imitar a otros y se sienten más "maduros" cuando beben de una taza.

Indique las sugerencias que planea usar para remover el biberón:

- ❑ Ofrezca probaditas de agua de una taza tamaño chico cuando usted está bebiendo un vaso de agua.
- ❑ Ponga la fórmula en una taza a la hora de la comida en vez de un biberón.
- ❑ Ofrezca bocadillos tal como requesón, queso, yogurt, galletas de trigo integral o fruta antes de la siesta.
- ❑ Cante, lea, acaricie, o arrulle a su niño en vez de darle el biberón para ofrecerle comodidad.
- ❑ Ofrezca solamente agua en el biberón y sirva fórmula y jugo únicamente en una taza.
- ❑ Ofrezca un chupón solamente si su niño necesita chupar entre alimentaciones.
- ❑ Esconda o regale todos los biberones en el día especificado para quitárselo.
- ❑ Prueva comodidad a la hora de dormir con una cobija o muñeco de peluche favorito.

Recuerde:

- ❑ Entre más tiempo un niño usa el biberón más difícil será quitárselo.
- ❑ La clave para quitar el biberón es paciencia y entendimiento.
- ❑ Comparta sus planes de quitar el biberón con todos los cuidadores del niño para que todos hagan la misma cosa.

Yo planeo quitar el biberón a mi niño el:_____.
(fecha)

Departamento de Salud Pública de Iowa
Iowa WIC Program

2006