

Enseñando a su Bebé a Tomar de un Vaso

Su bebé estará listo para tomar de un vaso cuando:

- Se siente con algo de apoyo y tenga buen control de su cabeza y cuello.
- Demuestre interés en su vaso y trate de alcanzarlo.
- Tenga por lo menos 5 ó 6 meses de edad.

Cómo empezar:

- Comience deteniéndole el vasito y dejando que su bebé le dé traguitos.
- Tome de un vaso al mismo tiempo que su bebé para enseñarle cómo hacerlo.
- Dele un vaso pequeño de plástico. Al principio, a su bebé se le hará más fácil coger un vasito que tenga dos asas. No se necesita tapa. Evite darle en vasos para bebé con tapas a prueba de derrames. No usar la tapa ayuda a que el bebé se desarrolle y aprenda a hablar bien.
- Ofrézcale a su bebé pequeñas cantidades de leche materna, fórmula o agua en el vasito.
- Derramará bastante. Tenga una toalla o trapo a la mano.

Cuándo empezar:

- Aproximadamente a los **6 meses**, ofrézcale traguitos de leche materna, agua o fórmula en una taza. A esta edad es necesario que ayude al bebé con la taza.
- Como a los **9 meses**, su bebé podrá tomar bien del vasito. Deje de darle biberón poco a poquito.
- Como a los **12 meses**, un bebé que poco a poquito ha dejado de tomar biberón por lo general está listo para dejar el biberón por completo y tomar de un vasito.





Consejos para que su bebé deje de tomar de pecho o de biberón:

- **Mamás que están amamantando:** cuando usted y su bebé decidan que dejará de amamantarlo, hágalo poco a poco. Si su bebé tiene más de 9 meses, puede dejar de amamantarlo, dándole un vasito. Si su bebé tiene menos de 9 meses, quizá tenga que darle de tomar de un biberón primero y después de un vasito.
- **Dejar el biberón será más fácil si nunca tuvo el hábito de ponerlo a dormir con un biberón.** Cargue a su bebé mientras lo alimenta y después póngalo en la cuna. Conforme crezca, dele de un vasito y luego póngalo en la cuna.
- **Trate de que su bebé deje el biberón por completo como para los 12 a 14 meses de edad.** Si se espera más tiempo, su bebé no querrá dejarlo.
- **Trate de que su bebé deje de tomar pecho o biberón poco a poquito.** Hágalo dejando de amamantarlo o de darle un biberón en una alimentación a la vez. Comience por la alimentación que menos le interese. En vez de darle biberón o pecho, dele un vasito de fórmula o leche materna en esa alimentación todos los días. Hágalo hasta que su bebé se acostumbre. Esto puede tomar como una semana. Entonces dele en un vasito en otra alimentación.

¿Por qué dejar de darle biberón como al año de edad?

- Porque su bebé está listo para dejarlo. Si se espera, quizá no quiera dejar el biberón tan fácilmente.
- Porque a su bebé se le pueden cariar los dientes si pasa demasiado tiempo con el biberón o con una taza con pico que tiene tapa.
- Porque el biberón puede quitarle a su bebé el apetito por alimentos que son necesarios para crecer y para tener un buen nivel de hierro en la sangre.