

## Destetando del Pecho o la Botella a la Taza

---

Cuando los bebés empiezan a obtener más nutrientes y calorías de otros alimentos sólidos, ellos necesitan menos leche materna o fórmula. Este es el comienzo del destete.

Usted puede ayudar en la transición a la taza de varias maneras:

1. Tome ventaja del hecho de que para la edad de 6 meses, los bebés están interesados en sus alrededores, y no le prestan toda la atención a la botella.
2. Déle a su bebe la formula en taza.
3. Ofrézcale la taza con 1/2 oz. de formula o agua y déjelo experimentar. Recuerde que esto será una experiencia de aprendizaje y no se cuenta como comida; durante estos primeros meses de usar la taza su bebé probablemente solo tomará un sorbo a la vez.



### CONSEJOS PARA QUITARLE LA COSTUMBRE DE TOMAR LECHE CON LA BOTELLA Y TOMARLA DEL VASO:

- Use la taza que tiene dos mangos y que tenga una tapa enroscable y con pico. Deje que su bebé escoja su taza.
- Una vez que su bebé comience a dejar la botella, use la taza para cada comida.
- Asegúrese de que ofrece la formula en la taza como también el jugo de frutas y el agua; su bebé necesita aprender que la leche viene en otros envases que no son botellas.
- Use formula fortificada con hierro hasta que su bebé tenga por lo menos 1 año para prevenir anemia por deficiencia de hierro.
- Deje la botella por las alimentaciones menos preferidas – la comida de la noche es usualmente la favorita y generalmente la última alimentación con botella que está dispuesto a dejar.
- Espere recaídas debido a catarrros, dentición, etc. Sea paciente y gradualmente reintroduzca la taza.
- Usted puede darle a su bebé leche regular después que cumpla un año de edad.
- Si su bebé se toma alrededor de 16 a 20 onzas de leche en taza, además de comer tres comidas con alimentos sólidos, y no parece extrañar la botella, puede considerar que su bebe se ha destetado exitosamente.

