



ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Trucos y Artimañas:

Abandonar la botella a vazo



Usar la botella hasta el primer año pone su bebe al riesgo para caries, desnutrición, obesidad, y infección del oído.

¿Cuándo esta listo para abandonar la botella?

La mejor señal para saber cuando su bebe esta listo para abandonar la botella es cuando el bebe puede sentarse sin ayudo. Otras señales para observar: mostrando interés en alimentos sólidos, usando una cuchara fácilmente y establecer una hora de comida regular. Aqui hay dos enfoques usted podría usar. Los expertos estan de acuerdo que cualquier método que usted use, mantenerlo es clave.



Retirada inmediata

Parando el uso de la botella abruptamente es mas rapido pero aún mas difícil para padres porque se siente cruel. Cuando usando este método, aquí hay sugerencias para facilitar la manera.

- Deje que el niño escoge un vaso especial o nuevo antes de empezar
- Ofrezca premios (no dulces) por ir todo el día o toda la noche
- Sirve meriendas saludables o ofrezca objetos de consuelos a la hora de botella
- Distrae con otras actividades



Retirada Gradual

Reducir despacito el uso de la botella diaria toma mas tiempo pero es aceptado mejor por el niño.

- Empiece a usar un vaso en el momento de alimentación menos favorito del niño
- Cada semana deje una botella
- Use líquido familiar (leche materna, fórmula) para comenzar
- Use un vaso a la hora de comer cuando el niño puede modelar a otros



Parando alimentación nocturna pueda ser mas difícil. Trate de reemplazar con otra rutina nocturna, como el programa Cepille, Libro, Cama de la Academia Americana de Pediatría.