

Weaning from a Bottle to a Cup

Why switch from a bottle to a cup?

Drinking from a cup helps your baby:

- Develop mouth muscles and hand-eye coordination.
- Learn the skill of sipping liquids.
- Develop more independence with self-feeding.

Weaning to a cup:

- Helps prevent tooth decay and improperly formed teeth.
- Reduces the risk of low iron (anemia).
- Lowers the chance that your baby will fill up on liquids, which can decrease your baby's appetite for nutritious solid foods.

Plus, cups are easier to clean than bottles!

Offer your baby a cup.

Infants are usually ready for an open cup when they:

- Sit up without support.
- Can hold objects easily.
- Are starting to eat solid foods.
- Show interest in drinking from a cup.



Begin offering a cup around 6 months of age. Learning to drink from a cup takes time. By 12 months of age, your baby should no longer be drinking from a bottle.

Offer an open cup at meals and snacks. Your baby should be seated when drinking from a cup. Do not let your baby walk around with a cup and sip from it throughout the day.

What to offer in the cup.

Your baby still needs breastmilk or infant formula to drink until they are 12 months of age. Offer breastmilk, formula or small

amounts of plain water in the cup. Do not give your baby juice before 1 year of age.

Breastfeed for as long as you and your baby want! If you are exclusively breastfeeding and not offering breastmilk in a

bottle, you can still introduce a cup to your baby. When your baby is 6 months old and eating solid foods, it is okay to give them a small amount of water each day, around 4-8 ounces.

Water should not replace breastmilk or formula. You can offer water at meals or snacks.



Teach your baby to drink from a cup using these simple steps.

1. Put a small amount of liquid, 2-4 tablespoons, in a small open cup.
2. Help hold the cup with your baby and bring it to their mouth.
3. Tilt the cup toward your baby's mouth. Let the liquid touch their lips.
4. Let your baby practice taking small sips.
5. Add more liquid as your child gets used to drinking from a cup.
6. Start by replacing a bottle with a cup at one meal a day. Once your baby is familiar with the cup, offer it at another meal. Continue until your baby is drinking all liquids from an open cup.

Did you know? Avoid sippy or training cups with a spout and valve. They are designed to prevent spills and require your baby to suck liquids instead of sip. This type of cup can lead to problems with your baby's teeth and speech.

Tips:

- Choose a small, lightweight, open plastic cup that won't break when dropped.
- A cup with two handles may be easier to grasp and hold.
- Let your baby play with an empty cup.
- Be a role model. Show your child how to drink from a cup.
- Have patience because there will be spills.
- Encourage and praise your child as they learn!
- Make it fun. Choose a colorful cup that your baby is interested in.
- If you want your baby to use a cup with a lid, choose one that does not have a spill-proof valve in the spout.
- Put bottles out of sight.
- Do not let your baby have a bottle or cup at naps or bedtime. If your child finds comfort in a bottle, try reading a story or offering a favorite toy or blanket instead.



Pasar del biberón al vaso

¿Por qué cambiar de un biberón a un vaso?

Beber de un vaso ayuda a tu bebé a:

- Desarrollar los músculos de la boca y la coordinación mano-ojo.
- Aprender la habilidad de sorber líquidos.
- Desarrollar más independencia con la toma de alimentos por sí mismo.

Cambiar a un vaso:

- Ayuda a prevenir caries dentales y la formación inadecuada de los dientes.
- Reduce el riesgo de niveles bajos de hierro (anemia).
- Reduce la posibilidad de que tu bebé se llene de líquidos, lo que puede disminuir el apetito de tu bebé por alimentos sólidos nutritivos.

Además, ¡los vasos son más fáciles de limpiar que los biberones!

Ofrece un vaso a tu bebé.

Los bebés suelen estar listos para un vaso abierto cuando:

- Se sientan solos sin tener que apoyar la espalda en un respaldo
- Pueden sostener objetos fácilmente.
- Están empezando a comer alimentos sólidos.
- Muestran interés en beber de un vaso.



Comienza a ofrecer un vaso alrededor de los 6 meses de edad.

Aprender a beber de un vaso lleva tiempo. A los 12 meses de edad, tu bebé ya no debería estar bebiendo de un biberón.

Ofrece un vaso abierto en las comidas y meriendas. Tu bebé debe estar sentado cuando beba de un vaso. No dejes que tu bebé camine con un vaso y beba del vaso durante todo el día.

Qué ofrecer en el vaso.

Tu bebé todavía necesita leche materna o fórmula infantil para beber hasta los 12 meses de edad.

Ofrécele leche materna, fórmula o pequeñas cantidades de agua simple en el vaso. No le des jugo a tu bebé antes de cumplir un año.

¡Amamanta durante el tiempo que tú y tu bebé quieran! Si estás amamantando exclusivamente y no le das

leche materna en un biberón, aún puedes ofrecer un vaso a tu bebé. Cuando tu bebé tenga 6 meses y coma alimentos sólidos, está bien darle una pequeña cantidad de agua cada día, alrededor de 4-8 onzas.

El agua no debe sustituir la leche materna o la fórmula. Puedes ofrecer agua en las comidas o meriendas.



Enseña a tu bebé a beber de un vaso siguiendo estos sencillos pasos.

1. Pon una pequeña cantidad de líquido, 2-4 cucharadas, en un vaso pequeño abierto.
2. Ayúdale a tu bebé a sostener el vaso y a llevárselo a la boca.
3. Inclina el vaso hacia la boca de tu bebé. Deja que el líquido toque sus labios.
4. Deja que tu bebé practique tomando pequeños sorbos.
5. Añade más líquido a medida que tu niño se acostumbre a beber de un vaso.
6. Comienza reemplazando un biberón con un vaso en una comida al día. Una vez que tu bebé esté familiarizado con el vaso, ofrécéselo en otra comida. Continúa hasta que tu bebé esté bebiendo todos los líquidos de un vaso abierto.

¿Sabías que...? Evita los vasos para sorber o de entrenamiento con una boquilla y una válvula. Están diseñados para evitar derrames y requieren que tu bebé succione líquidos en lugar de sorber. Este tipo de vaso puede provocar problemas con los dientes y el habla de tu bebé.

Recomendaciones:

- Elige un vaso de plástico pequeño, ligero y abierto que no se rompa cuando se caiga.
- Un vaso con dos asas puede ser más fácil de agarrar y sostener.
- Deja que tu bebé juegue con un vaso vacío.
- Pon el ejemplo. Muéstrale a tu niño cómo beber de un vaso.
- Ten paciencia porque habrá derrames.
- ¡Anima y elogia a tu niño a medida que aprende!
- Haz que esto sea divertido. Elige un vaso de colores que le interese a tu bebé.
- Si deseas que tu bebé use un vaso con tapa, elige uno que no tenga un sistema antiderrame en la boquilla.
- Pon los biberones fuera de la vista.
- No permitas que tu bebé tome un biberón o un vaso en las siestas o antes de acostarse. Si tu niño se consuela con un biberón, intenta leerle un cuento u ofrecerle su juguete o manta favoritos.

