

Weaning from a Bottle to a Cup

Teach your baby to drink from 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.
- Lowers the chance that your baby will fill up on liquids. Filling up on milk can decrease your baby's appetite for nutritious solid foods.
- Reduces the risk of low iron (anemia).

Plus, cups are easier to clean than bottles!



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 babies are 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.

Tips:

- Let your baby play with an empty cup.
- 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.
- 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 while your baby is learning to use a cup.
- 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.



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.

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

1. Put a small amount of liquid, about 1-2 ounces (2-4 tablespoons), in a small open cup.
2. Help hold the cup with your baby and bring it slowly 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. As your child gets used to drinking from a cup, add more liquid.
6. Start by replacing a bottle with a cup at one meal a day. Once your baby is used to this, offer the cup at another meal. Continue until your baby is drinking all liquids from an open cup.



Destete de un biberón a una taza

¡Enséñele a su bebé a beber de una taza!

¿Por qué cambiar de una biberón a una taza?

Estos son los beneficios que le da a su bebé beber de una taza:

- Desarrolla los músculos de la boca y la coordinación entre las manos y los ojos.
- Le ayuda a aprender la habilidad de beber líquidos.
- Desarrolla más independencia con la autoalimentación.

Del destete a una taza:

- Ayuda a prevenir las caries y la mala formación dentaria.
- Reduce la probabilidad de que su bebé se llene de líquido. Llenarse de leche puede disminuir el apetito del bebé y hacer que consuma menos alimentos sólidos nutritivos.
- Reduce el riesgo de niveles bajos de hierro (anemia).

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

Si bien puede ser tentador, evite las tazas para bebés o de entrenamiento con un pico y una válvula. Están diseñados para prevenir derrames y requieren que el bebé aspire líquidos en lugar de beber. Este tipo de taza puede provocar problemas con los dientes y el habla del bebé.



Ofrézcale a su bebé una taza.

Por lo general, los bebés están listos para una taza abierta cuando ya hacen lo siguiente:

- Se sientan sin apoyo.
- Pueden sostener objetos con facilidad.
- Están empezando a comer alimentos sólidos.
- Muestran interés por beber de una taza.

Comience a ofrecer una taza alrededor de los 6 meses de edad. Aprender a beber de una taza lleva tiempo. A los 12 meses de edad, el bebé ya no debería beber de un biberón.

Ofrézcale una taza abierta en las comidas y con los refrigerios. El bebé debe estar sentado cuando beba de una taza. No deje que el bebé camine con una taza en la mano y beba de ella durante todo el día.

Enséñele a su bebé a beber de una taza siguiendo estos sencillos pasos.

1. Coloque una pequeña cantidad de líquido de aproximadamente 1 a 2 onzas (2 a 4 cucharadas) en una taza abierta pequeña.
2. Ayude al bebé a sostener la taza y llevarla lentamente a la boca.
3. Inclíne la taza hacia la boca del bebé. Deja que el líquido toque los labios.
4. Deje que el bebé practique beber sorbos pequeños.
5. A medida que su hijo se acostumbre a beber de una taza, agregue más líquido.
6. Comience reemplazando un biberón con una taza en una comida al día. Una vez que el bebé esté acostumbrado, ofrézcale la taza en otra comida. Continúe así hasta que el bebé beba todos los líquidos de una taza abierta.



Qué ofrecer en la taza.

Su bebé todavía necesita beber leche materna o fórmula infantil hasta los 12 meses de edad. Ofrezca leche materna, fórmula o pequeñas cantidades de agua corriente en la taza. No le dé jugo al bebé antes de que cumpla 1 año de edad.

¡Amamante durante el tiempo que usted y su bebé quieran!

Si solo amamanta y no ofrece leche materna en un biberón, igualmente puede introducir una taza para el bebé. Cuando los bebés tienen 6 meses de edad y comen alimentos sólidos, está bien darles una pequeña cantidad de agua todos los días, entre 4 y 8 onzas.

El agua no debe reemplazar la leche materna o la fórmula. Puede ofrecer agua en las comidas o con los refrigerios.

Consejos:

- Deje que el bebé juegue con una taza vacía.
- Elija una taza de plástico pequeña, liviana y abierta que no se rompa cuando se caiga.
- Una taza con dos asas puede ser más fácil de agarrar y sostener.
- Sus acciones deben servirle de ejemplo. Muéstrela a su hijo cómo beber de una taza.
- Tenga paciencia porque habrá derrames.
- ¡Anime y elogie a su hijo mientras aprende!
- Haga que sea divertido. Elija una taza colorida que le atraiga al bebé.
- Si quiere que su bebé use una taza con tapa, elija una que no tenga una válvula a prueba de derrames en el pico.
- Quite los biberones de la vista mientras el bebé está aprendiendo a usar una taza.
- No permita que el bebé tome un biberón o una taza en las siestas o a la hora de acostarse. Si su hijo encuentra consuelo en un biberón, intente leerle un cuento o bien ofrézcale su juguete o manta favoritos.

