



Estado de Illinois  
Departamento de Servicios Humanos

# Es Tiempo Para Beber De Una Taza



## NOTITAS DEL BEBÉ

Fecha: \_\_\_\_\_

Mi Nombre: \_\_\_\_\_

Peso de Hoy: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_

Después de la visita de hoy, mi meta es...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Su Bebé Está Listo Para Beber De Una Taza

## Cuando:

- Coma alimentos para bebés.
- Se sienta sin necesidad de apoyarse.

## Cómo Escoger la Taza

- Las tazas con asas son más fáciles para que el bebé las sostenga
- Las tazas sin tapones ayudan a su bebé a aprender y tiene menos probabilidades de cargarlas todo el día. Frecuentes sorbos de líquidos (además de agua) ponen al bebé en mayor riesgo de que padezca de caries dentales.

## Aprender a Beber De Una Taza

- Comience ofreciendo pequeñas cantidades (1-2 onzas) de leche materna, fórmula infantil o agua en una taza pequeña un par de veces al día.
- Sea paciente - los derrames y sucio son algo normal.
- Ayude a su bebé a sostener la taza y dele de comer lentamente. Incline la taza hasta que sólo salga una pequeña cantidad de líquido de la taza, para que el bebé pueda tragar sin prisa.

## Cuando Tenga 10 Meses:

- Comience a disminuir la leche materna, fórmula, o agua que pone en el biberón y aumente la cantidad que pone en la taza de su bebé.
- Ofrezca a su bebé una taza a la hora de comer cuando todos estén bebiendo de vasos o tazas.
- Ofrezca meriendas entre comidas en vez de un biberón.
- Ofrezca una taza en lugar de un biberón a la hora de la comida cuando el bebé se sienta bien y no necesite ser confortado.
- El bebé deberá estar usando una taza y no el biberón a los 12-14 meses.

