

¡ADIOS BIBERÓN!

Hoy en día está muy arraigada la costumbre de utilizar el biberón más allá del período aconsejable. En un gran número de casos las familias suelen actuar por simple comodidad o por falta de información adecuada y suficiente que alerte de los riesgos logopédicos en que desemboca su mal uso.

¿CUÁNDO RETIRAR EL BIBERÓN?

Muchos médicos recomiendan introducir una taza aproximadamente a los 6 meses de vida del bebé esto contribuye a ir inhibiendo el reflejo de succión e instaurando el reflejo de deglución. Al principio, gran parte de lo que sirva en la taza terminará en el piso (existen tazas adaptadas). Pero cuando tienen 12 meses de edad, la mayoría de los bebés tienen la coordinación y las aptitudes manuales necesarias como para sujetar una taza y beber de ella.

Si no se inhibe un reflejo primario (succión) no se instaure un secundario (deglución), este último conlleva los movimientos de la lengua, fundamentales a su vez para hablar. Por ello no es conveniente mantener el uso del biberón más allá de esta edad.

ALGUNOS CONSEJOS

- En lugar de eliminar los biberones de golpe, intente eliminarlos gradualmente comenzando por una de las tomas.
- Por ejemplo, si su hijo suele tomar tres biberones por día, comience eliminando el biberón de la mañana. En lugar de darle el biberón directamente, lleve a su bebé a la mesa y una vez que haya comenzado a comer, ofrézcale leche en una taza. Tal vez necesite alentarlo y darle explicaciones. Puede decirle: "como ya eres un niño grande, puedes usar una taza como mamá".
- A medida que intenta eliminar el biberón de la mañana, continúe ofreciéndole el de la tarde y la noche durante aproximadamente una semana. De esta manera, si su hijo le pide el biberón, puede tranquilizarlo diciéndole que más tarde se lo dará.
- A la semana siguiente, intente eliminar otro. Intente hacer esto mientras su bebé esté sentado en una silla a la mesa o en una silla alta para comer.
- En general, el último biberón que se debe eliminar es el de la noche. Este biberón suele formar parte de la rutina para dormir y es el que más comodidad les brinda a los bebés. En lugar del biberón, intente ofrecerle una taza de leche con la cena y continúe con el resto de las actividades para ir a dormir, como un baño, un cuento o cepillarse los dientes.

A continuación, encontrará algunos otros consejos:



Castilla-La Mancha



EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO
CEIP Miguel de Cervantes
Ugena



- Las tazas con picos a prueba de derrames, diseñadas especialmente para los bebés, pueden ayudar con la transición del biberón. Los dentistas recomiendan las tazas con picos duros o pajillas en lugar de las que tienen picos blandos.
- Cuando su hijo use la taza, felicítelo y haga comentarios positivos. Por ejemplo, si hay una abuela presente, podría decirle: "¡Mira, Ema ya está tan grande que toma la leche en una taza!".
- Si su hijo continúa pidiéndole un biberón, vea qué es lo que su hijo realmente necesita o quiere y ofrézcaselo. Si su hijo tiene sed o hambre, dele alimentos en una taza o un plato. Si necesita cariño, abrácelo. Y si está aburrido, ¡siéntese a jugar!
- Mientras separa a su hijo del biberón, intente diluir la leche con agua. Durante los primeros días, llene la mitad con agua y la otra mitad con leche. Después, agregue gradualmente más agua hasta que el biberón solo tenga agua. Para ese momento, es probable que su hijo pierda el interés y le pida la deliciosa leche que viene en una taza.
- Deshágase de los biberones o guárdelos en un lugar que no sea visible.