

Como Hacer que tu Niño Deje el Biberón

A pesar de que quizás sea difícil decirle adiós al biberón para ti y tu pequeño (el biberón lo reconforta y hace las cosas más fáciles para ti), es importante comenzar el proceso alrededor del primer cumpleaños con el objetivo de que haya dejado el biberón completamente para cuando cumpla 15 meses. Estas son las razones:

- ▶ **Es probable que los niños se apeguen más a las cosas durante los 15 a 18 meses.** Ellos oscilan entre mantener su independencia y estar aferrados a sus padres al mismo tiempo. Un niño de esta edad puede explorar estando cerca de mamá o papá, pero hay momentos cuando prefiere estar más cerca especialmente cuando esté cansado, enfermo o asustado. No solamente buscará estar seguro encima de ti, probablemente también quiera aferrarse a su objeto preferido buscando confort, un objeto como su biberón si aún no lo ha dejado. Un niño que continúa aferrado a su biberón va a aferrarse aún más si se le permite usarlo como un objeto de confort durante este período crítico. Es mejor, por lo tanto, estimular vínculos con otros objetos como por ejemplo una manta, un muñeco de peluche o un juguete.
- ▶ **Sus incipientes dientes perlados están en riesgo.** Esto es especialmente cierto si dejas que tu niño camine alrededor con su biberón bebiendo de él entre comidas y refrigerios o tomando a la hora de irse a dormir sin lavarse los dientes antes de acostarse: la leche es saludable pero está llena de azúcar y esto puede dañar los dientes y causar caries (lo que puede además afectar los dientes de adulto). Esto es aún peor si tu niño toma jugo en su biberón. ¡También podrías darle un paquete de galletitas para que lo coma como refrigerio durante el día! Darle un biberón a un pequeño de esta edad a la hora de ir a dormir y dejar que se quede dormido antes de lavar sus dientes es una manera de contribuir a la formación de caries. He trabajado con muchas familias con niños de 18 meses que han tenido caries debido a que se les ha permitido quedarse dormidos con la leche en sus dientes. He visto niños de la edad de 5 años con caries por esta misma razón: son niños que todavía se van a dormir con el biberón.
- ▶ **Afecta su apetito.** Muchos niños mayores a 12 meses se llenan fácilmente con leche si la toman del biberón. Por ejemplo, es muy probable que aquellos niños que toman entre 6 a 8 onzas de leche temprano en la mañana no coman un buen desayuno. A esta edad, los niños necesitan otros alimentos además de la leche para crecer bien. Ellos pueden también beber más rápido del biberón que de una taza, haciendo que sea aún más fácil llenarse. (Si te preocupa que tu niño sin usar un biberón no esté consumiendo suficiente calcio, por favor consulta con tu doctor).

- ▶ **El biberón puede transformarse en una asociación negativa para dormir.** Vale la pena repetir la regla principal para promover hábitos del dormir saludables: es imprescindible enseñarle a tu bebé cómo dormirse solo sin la necesidad de amamantarlo o hamacarlo o tomar el biberón para quedarse dormido. Por otra parte, al cumplir un año, un niño puede dormir toda la noche sin necesidad de ingerir leche.

Como dejar el biberón:

1. **Comienza a usar una taza**, si es que aún no lo has hecho. Sería ideal que le dieras solo leche en una taza entre los 6 y 9 meses pero si no puedes probar distintos tipos de tazas hasta encontrar una que a tu niño le guste (algunos niños toman de la taza rápidamente, otros prefieren usar una bombilla y algunos niños no le dan importancia al modelo pero sí al color o al diseño, si es azul o verde o tiene perros o princesas, por ejemplo).
2. **Deja de usar el biberón en el almuerzo.** Esta es la comida donde seguramente el biberón no es tan importante para tu pequeño. En su lugar, sírvele su leche en su taza favorita.
3. **Deja de usar el biberón en la cena.** Una vez que tu niño se ha acostumbrado a usar la taza durante el almuerzo, después de cuatro a siete días (observa sus señales).
4. **Ahora deja el biberón de la mañana.** En vez de darle un biberón a tu niño apenas de despierta, llévalo a la mesa para que tome el desayuno.
5. **Finalmente, deja el biberón de la noche.** Si tu niño ha comido bien durante la cena (lo cual no es toda la comida que tú crees), él ya no necesita tomar leche de refuerzo para poder dormir toda la noche. Es posible que puedas directamente dejar de darle el biberón a este punto ya que él ya se ha acostumbrado a no tomarlo durante el día. Si tu pequeño se queja entonces hazlo gradualmente: comienza a reducir la cantidad de leche a la hora de dormir disminuyendo dos onzas cada dos días. Cuando hayas llegado al punto donde solamente hay tres onzas, ofrécele una taza de agua en vez del biberón durante la rutina de ir a la cama (leer un cuento, cantar, dar un abrazo). Si estás convencida de que tú bebé debe tomar leche antes de ir a dormir, entonces continúa tratando de servirle su leche en la taza y lavarle los dientes antes de ir a dormir.

Nota: *Tan pronto como tu bebé haya dejado el biberón, desecha todos los biberones que tengas en tu casa (aún los repuestos que guardas en la pañalera o auto). No querrás que tu niño descubra algún biberón y te pida de llenársela (esto podría pasar aún meses más tarde!) o no querrás usar el biberón en algún momento de desesperación para calmar un berrinche o para hacer que tu niño se vuelva a dormir a las 4 a.m.*

¿Está tu niño demasiado apegado a su biberón?

Si tu niño es mayor de 15 meses y sospechas que él ha desarrollado un apego emocional con su biberón, éstos son algunos indicios que te lo podrían confirmar:

- Claramente su biberón es su objeto de seguridad.
- Él lo pide cuando está cansado, demasiado estimulado o ansioso y puede quejarse o hacer un berrinche con tal de que se lo den.
- Tu pequeño demanda que el biberón tenga una cierta bebida y una cierta cantidad de esa bebida.
- Lo necesita para quedarse dormido.
- Lo lleva de acá para allá durante el día.

Puedes seguir estos consejos para ayudar a un niño que actúa de esta manera a romper el hábito del biberón.

1. Dale una advertencia. Dile con tres a cinco días de anticipación que es tiempo de dejar el biberón. Dile cada día, al menos una vez, pero elige un momento en el que no está cansado o cerca de irse a dormir. Actúa en una manera tranquila, cariñosa, segura y positiva.
2. Durante el período anterior a sacarle el biberón, comienza a reducir la cantidad de biberones que él toma por día y también reduce la cantidad de líquido. Algunos padres prefieren limitar el biberón solamente para la siesta o la hora de dormir o solamente en algunos lugares de la casa. Cuando él te pida su biberón, distráelo con algún juego o usa otra manera de reconfortarlo.
3. También un tiempo antes junta todos los biberones que están distribuidos por toda la casa (tu niño quizás quiera ayudarte a hacer esto), y deja de llenar el refrigerador con biberones.
4. A algunos padres les gusta contar historias sobre dar los biberones a otros bebés en el hospital, el centro de reciclado, el conejo de pascuas (si es la época). Esto está bien pero aun así debes preparar a tu niño explicándole con tiempo.
5. Cuando sea el gran día, oficialmente saca todos los biberones de la casa. Explícale a tu pequeño lo que estás haciendo y recuérdale lo que has estado hablando con él por varios días. Sé firme y no negocies—aún si se queja o hace berrinche—pero al mismo tiempo actúa de una manera cariñosa y alentadora.
6. Ofrécele un regalo especial o premio.

7. No te sorprendas si todo va bien por algunos días y de repente tu niño comienza a pedir el biberón nuevamente. Recuérdale suavemente que no hay más biberones en la casa y a cambio ofrécele besos y abrazos.