



Repasa sobre la salud oral

Abril de 2016

- Destetar a un niño del biberón
 - o Por qué es importante destetar a un niño del biberón
 - o Consejos para destetar para que comparta el personal de Head Start con los padres
- Rincón del cocinero: Bocaditos de brócoli con queso

¿Sabía usted?

- A partir de los 4 a 6 meses, la mayoría de los niños pueden beber pequeñas cantidades de un vaso sostenido por un adulto.
- Para los 5 a 9 meses, la mayoría de los niños pueden sostener un vaso y beber, con un poco de derrame.
- Para los 6 a 11 meses, la mayoría de los niños pueden sostener un vaso y beber derramando menos.



Destetar a un niño del biberón

En el caso de niños que beben fórmula para bebés o leche materna de un biberón, en algún momento los padres se preguntarán si es hora de comenzar a destetar a su hijo. A medida que los niños comienzan a ingerir más alimentos sólidos y beber de un vaso, los padres pueden destetarlos del biberón.

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) y la Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica recomiendan destetar a los niños del biberón antes de los 12 a 14 meses. Cuanto más esperen los padres, más difícil puede resultar el proceso.

Este número explica por qué es importante destetar a los niños del biberón y ofrece consejos que el personal de Head Start puede compartir con los padres para ayudar. También brinda una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Por qué es importante destetar a un niño del biberón

Los niños que siguen bebiendo de un biberón después de los 14 meses son más propensos a desarrollar caries que los niños de la misma edad que han sido destetados. Esto resulta especialmente verdadero si se le permite al niño beber durante todo el día o a la hora de dormir usando un biberón lleno de cualquier bebida que no sea agua.

Beber de un biberón después de los 14 meses también puede prevenir que se junten los dientes superiores e inferiores y crear una "mordida abierta" cuando el niño muerde (ver foto). Al igual que con chuparse el pulgar a largo plazo, este comportamiento puede afectar la apariencia, interferir con la capacidad de morder alimentos y hablar con claridad, y causar el



amontonamiento de los dientes permanentes.

Además, los niños que siguen bebiendo de un biberón después de los 14 meses tienden a beber más leche de la recomendada. Esto puede reducir el apetito por alimentos sólidos, lo que puede causar deficiencias nutricionales, por ejemplo, una deficiencia de hierro. Asimismo, los niños que siguen bebiendo de un biberón después de los 14 meses podrían no desarrollar las habilidades para comer que necesitan para mantenerse saludables.

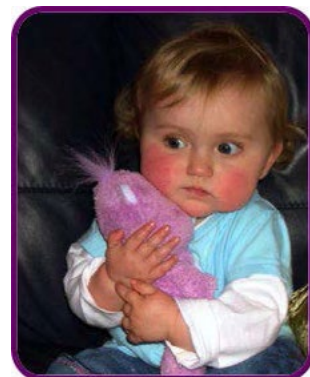
Consejos para destetar para que comparta el personal de Head Start con los padres

Prepararse para el destete. Un poco de preparación podría ayudar a facilitar el destete.

- No introduzca el biberón si el niño solamente se amamanta hasta los 9 a 12 meses y nunca bebió leche materna de biberón. Sirva la leche materna, fórmula para bebés o leche de vaca (a partir del primer año) en un vaso.
- A partir de los 4 a 6 meses, deje que el niño beba agua de un vaso. Esto ayuda al niño a acostumbrarse a beber de un vaso. Se puede usar un vaso antiderrame. Sin embargo, los vasos antiderrame están pensados para usarse solamente durante poco tiempo, para ayudar al niño a pasar de un biberón a un vaso.
- **Nota:** AAP recomienda no servir jugo de fruta a niños menores de 1 año. Si se sirve jugo de fruta a niños menores de 1 año, se debe servir en un vaso durante las comidas, y limitarse a entre 4 y 6 onzas por día.

Usar un método gradual.

- Introduzca un vaso en lugar de un biberón cuando al niño menos le interese comer, o durante las comidas, cuando hay otras personas bebiendo de vasos.
- Brinde pequeñas cantidades de leche materna o fórmula para bebés en un vaso. Déselo de comer lentamente, inclinando el vaso de tal manera que solo una pequeña cantidad salga del vaso, para que el niño pueda tragar sin apurarse.
- Deje que el niño elija su nuevo vaso especial.
- Disminuya la cantidad de biberones que le ofrece al niño cada día, y reemplácelos de a uno por un vaso de leche materna, fórmula para bebés o leche de vaca (a partir del primer año).
- Deje de dar el biberón menos importante primero, como por ejemplo el de media mañana.



Quitarlo de golpe.

- Durante alrededor de una semana antes de quitar el biberón, hable con el niño para explicarle que debe dejarlo. Recuérdale a menudo que muy pronto ya no tendrá biberón. Luego, retire todos los biberones de la casa. Muéstrelle al niño que ya no están.
- Ofrézcale un premio, como por ejemplo una actividad que le guste, por sobrevivir un día o una noche sin un biberón.
- Sirva un refrigerio a la hora del día cuando el niño más pida el biberón.

- Dele al niño un objeto calmante, como una frazada o su juguete favorito, cuando extrañe el biberón.

Decidir qué técnica de destete utilizar depende de muchos factores, lo que incluye la edad del niño y su capacidad de cooperar. La mayoría de los padres se encuentran que un método gradual funciona bien. Sin embargo, este método podría no funcionar con niños muy encariñados con el biberón. Quitar el biberón de repente puede resultar difícil para el niño y los padres durante un tiempo corto, pero posiblemente sea la mejor manera.

Rincón del cocinero: Bocaditos de brócoli con queso

Aquí hay un refrigerio delicioso y saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en el hogar con sus familias.

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli fresco, cocido y picado
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite de cocina
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de pan rallado
- ½ taza de queso cheddar, Colby-Jack, o parmesano rallado

Instrucciones

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Formar medallones de 1 pulgada de diámetro con la mezcla.
3. Calentar aceite en una sartén, agregar los medallones y cocinar hasta que estén crujientes de ambos lados.

Rinde 6 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debería cortar los ingredientes y cocinar sobre la hornalla.



Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de ***Brush Up on Oral Health*** en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #U44MC30806 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

Fuente de la foto: SirMatt | Flickr | CC BY-NC-ND 2.0 (tercera foto)

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

