

Al cabo de un año,
es hora de usar esos
biberones para otra cosa



Una
alimentación
prolongada
con biberón
puede
perjudicar la
sonrisa de
su hijo.

LA HISTORIA DE LYNN: “esto no puede estar pasándole a mi hija.”



Lynn, con su hija Megan

“Soy madre de seis hijos. A través de los años, he visto fotos de niños con los dientes negros debido a las caries y me he preguntado qué clase de madre permitiría que le ocurriese eso a sus hijos. La semana pasada llevé a mi hijita de tres años, Megan, al dentista y me di cuenta que ¡yo era esa clase de madre! El jugo le había destruido el esmalte a cinco de sus dientes. Su hermosa sonrisa ahora está afeada por dientes con emplomaduras de plata.”

Mi primera reacción fue, “¡Oh no!, ¿Cómo le pudo haber pasado eso? Esto no puede estar pasándole a mi hija.” Estaba histérica en el consultorio del dentista y no paré de llorar en dos días.

Yo me preguntaba cómo esto afectaría la vida de Megan. ¿Se volvería tímida, sentiría vergüenza de sonreírle a los otros por tener los dientes cariados? ¿Le cambiaría su personalidad tan dulce? ¿Se escondería de la gente por estar avergonzada? Me pregunté lo que yo hubiera podido haber hecho diferente—y luego lloré nuevamente.

Megan tenía casi dos años cuando nació su hermanito. Cuando le daba un biberón con jugo, yo tenía las manos libres para atender a los dos niños. ¡Y cómo le encantaba el jugo! Yo sabía que no era saludable, pero no pensé mucho en ello. Al fin y al cabo, no le había pasado nada a mis otros hijos. Y era más fácil ceder a sus llantos y gritos que decirle “No te doy más jugo”. Ahora estoy pagando el precio por esos momentos de tranquilidad—al igual que Megan. Ojalá me hubiera mantenido firme.

Yo amo a Megan. Voy a hacer todo lo necesario para superar este problema. Ahora le doy agua cuando tiene sed. Pero darle solamente agua no puede competir con el jugo—todavía. Yo trato de hacerlo divertido y le pongo hielo al agua, o se la ofrezco en una tacita con un popote. Y no le doy refrescos. A la hora de la comida, bebe leche, aún cuando comemos fuera.

No pasa un día que yo no mire la sonrisa de Megan y piense en lo que pasó. Le digo a todo el mundo como aprendí de la peor manera: pequeñas acciones durante un largo período de tiempo hacen una gran diferencia. Y sí, le puede pasar a usted”.

LA LISTA DE LYNN: cómo proteger la sonrisa de su hijo

- **Elimine una alimentación por biberón con un intervalo de pocos días. Hágalo despacio.**
- **No permita que su hijo gatee o camine con el biberón ni que lo lleve a la cama.**
- **Siempre sostenga a su hijo cuando le dé el biberón.**
- **Ofrézcale de beber en una taza durante las comidas.**
- **Gradualmente ofrézcale más en la taza y menos en el biberón.**
- **No le ofrezca líquidos azucarados, como jugo y refrescos, en el biberón.**
- **Si su hijo no se va a dormir sin un biberón, déle uno lleno de agua.**
- **Ofrézca agua en vez de jugo.**
- **Limpie los dientes de su hijo con un pañito húmedo o con un pequeño cepillo dental después de las comidas.**
- **Ayude a su hijo a cepillarse los dientes por lo menos hasta cuando él se pueda amarrar los zapatos solo.**



Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Programas de Nutrición de USDA
150 N. 18th Avenue, Suite 310
Phoenix, AZ 85007
1-800-2525-WIC

www.azwic.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

TH1M material and concept provided by MA Dept. of Health

