

¡Recuerda!



Comunidad de Madrid

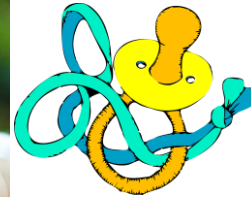
Alimentación adecuada a su edad:

- 8 meses: comenzamos semisólidos sólidos y vasos adaptados.
- 3 años: solo sólidos.

3 años:

**NO CHUPETES
NO BIBERONES**

Deforman el paladar y los dientes



Dale autonomía.
Que coma solo, con las
manos.
¡No pasa nada porque se
manche o se caiga la comida!



**Buenos hábitos:
alimentación y uso
de chupetes y
biberones**

¿Qué hay que tener en cuenta?

LA ALIMENTACIÓN

Imágenes de
pixabay.com/es

LA ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

- Comienza con la succión
- Ir introduciendo alimentos según van creciendo.
- 7-8 meses: semisólidos.
- Uso de vasos adaptados desde los 8 meses..
- 24-36 meses: ifuera el biberón!
- A los 36 meses: solo sólidos. Los triturados, de forma puntual.



ALGUNAS PAUTAS

- Favorecer su autonomía. Que pruebe a comer solo.
- Disminuir progresivamente los biberones de un día
- Inicialmente, que coja los alimentos con la mano.
- Los hermanos mayores y los adultos somos sus modelos.

LOS CHUPETES

SU FUNCIÓN

- Suponen la calma para el bebé. El reflejo de succión continuo les relaja y tranquiliza.
- El reflejo de succión desaparece con el tiempo, pasando a ser un acto voluntario.



LAS CONSECUENCIAS DE UN USO PROLONGADO

- El chupete hace que succione continuamente: función inadecuada de la lengua y el paladar.
- El tiempo que tiene el chupete en la boca no puede comunicarse con lenguaje oral.
- Es un objeto extraño en la boca: presiona el paladar y no deja cerrar los labios adecuadamente.
- Si aún lo usa: abordar su retirada entre los 24-36 meses.



ESTRATEGIAS PARA ELIMINAR SU USO

- Sustituir por un objeto de apego (peluche, mantita), para favorecer la calma del niño, sin chupete.
- Si lo demanda: desviar su atención con un juego, canción, etc.