

Amaç: Aksi doktorunuz tarafından önerilmedikçe, bebeğinizi altı aylıken bardakla tanıştırmak ve on iki aylık olduğunda biberonla beslemeyi tamamen kesmek.

1

Bebeğinizin dikkatinin dağılmasını önlemek için, bebeğinize içmesi için bir bardak vermeye başladığınızda biberonları göz önünde olmamalı.

2

(Bebeğiniz çok yorgun olmadığında) günde bir öğünde biberon yerine bardak kullanmaya çalışın. Eğer bebeğinizi sütten kesmek istiyorsanız ona yemeklerde su veya sulandırılmış meyve suyu verin.

3

Bebeğinizin eline içmesi için bir şey vermeden önce masada dik oturduğundan emin olun. Bu iyi bir içme pozisyonu almasını teşvik ediyor ve bardağı doğru başlangıç konumuna getiriyor. Başlangıçta bardağı bebeğinizin yerine siz tutun.

4

Bir yemekte bardak kullanmaya alıştıktan sonra, gün içerisinde başka bir öğünde de biberonun yerine bardak kullanmaya başlayın.

5

Bebeğinizin en düşkün olduğu öğündeki biberonu en son değiştirin. Çoğu bebek için bu günün en son öğünü oluyor.

