



Time for a Cup

Weaning baby from the bottle

Did you know?

- At **6 months of age** a baby is ready to start to learn how to eat solids and drink from an open cup.
- At **9 months of age** you can start weaning baby from the bottle.
- By **12 months of age** you can celebrate being bottle-free.
- Sippy cups do not help a baby learn how to drink from an open cup.

Introduce an open cup when your baby:

- Can sit up without help
- Shows an interest in solid foods
- Can eat from a spoon by him/her self

Tips:

- Wean gradually
- Start with the bottle of least interest
- Offer breastmilk or formula in a cup before every bottle feeding
- Give an open cup instead of a bottle, one feeding at a time
- Establish a routine for mealtimes
- Tell your baby he or she is doing a “great job”
- Use only water in the bottle, for all other liquids use a cup
- Store bottles where your child cannot see them
- If you choose to use a sippy cup, fill it with water only



Did you know?

- Drinking from a bottle at bedtime can increase a child's risk of ear infections
- Prolonged bottle use for long periods of time increases the risk of:
 - cavities
 - problems for the development of the mouth and face
 - speech problems
 - not enough iron
 - delays in a child's ability to learn how to eat
 - poor nutrition



* **A word of caution:** it will be messy — learning to drink from an open cup takes practice, just like learning to eat food! The goal is for baby to be **bottle-free by 12 months of age.**



Le temps de commencer à boire au verre

Conseils au sujet du sevrage du biberon

Le saviez-vous?

- À l'âge de **6 mois**, les bébés sont prêts à commencer à apprendre à manger des aliments solides et à boire dans un verre sans couvercle.
- À l'âge de **9 mois**, votre bébé peut commencer à être sevré du biberon.
- Quand votre bébé atteint l'âge de **12 mois**, vous pouvez célébrer le fait qu'il ait abandonné le biberon.
- Les verres à bec n'aident pas les bébés à apprendre à boire au verre normal.

Présentez un verre (sans couvercle) au bébé quand il :

- Peut se tenir assis sans aide
- Manifeste de l'intérêt pour les aliments solides
- Peut manger à l'aide d'une cuillère par lui-même

Conseils :

- Le sevrage devrait être graduel
- Commencez par le biberon qui l'intéresse le moins
- Offrez du lait maternel ou de la préparation lactée dans un verre avant chaque biberon
- Offrez un verre sans couvercle au lieu d'un biberon, un verre à la fois
- Établissez une routine à l'heure des repas
- Dites à votre bébé qu'il « fait très bien ça »
- Ne mettez que de l'eau dans le biberon, utilisez un verre pour tous les autres liquides
- Rangez les biberons dans un endroit où l'enfant ne peut pas les voir
- Si vous choisissez d'utiliser un verre à bec, versez-y de l'eau seulement



Le saviez-vous?

- Donner un biberon au bébé au coucher peut accroître les risques d'otite
- L'utilisation prolongée du biberon pendant de longues périodes accroît les risques de :
 - caries
 - problèmes reliés au développement de la bouche et du visage
 - problèmes d'élocution
 - carence en fer
 - retard de la capacité de l'enfant d'apprendre à manger
 - malnutrition

* **Mise en garde** : il y aura des dégâts —il faut un certain temps pour apprendre à boire au verre, tout comme pour apprendre à manger! Le but visé est d'assurer que le bébé ait **abandonné le biberon à l'âge de 12 mois**.