



Destete de su bebé lactante

La Organización Mundial de la Salud y la Academia Americana de Pediatría sugieren la lactancia materna exclusiva durante seis meses. En ese momento, puede empezar a añadir alimentos sólidos y continuar amamantando; la leche materna debe ser el alimento principal durante el primer año de vida. Continúe hasta los dos años o más, según lo deseen el bebé y usted.

El destete puede ser fácil o difícil. En primer lugar, asegúrese de que es lo que usted desea. Cuando esta ha sido una experiencia muy cálida y afectuosa, a veces es difícil dejarla atrás y pasar a la siguiente etapa. Piénselo bien y, si está segura, enviará mensajes claros a su bebé.

Destete dirigido por la madre

El destete dirigido por la madre significa que usted decide cuándo es el momento adecuado. Elimine una sesión de amamantamiento (o extracción de leche) por semana y reemplácela por alimentación con fórmula o alimentos sólidos. Si amamanta a su bebé 8 veces al día, tardará 8 semanas en completar el destete.

Esta es una forma lenta y suave de que su bebé pase a otro método de alimentación y de que usted reduzca su producción de leche.

Algunas madres/algunos padres prefieren mantener una alimentación durante un período más largo, como la alimentación antes de dormir.

Si es necesario, puede acelerar este esquema eliminando una alimentación cada 2 o 3 días. Si se le congestionan las mamas, aplíquese hielo para aliviar las molestias.

Recuerde abrazar a su bebé para facilitar la transición.

Destete dirigido por el bebé

“Dirigido por el bebé” significa que los niños pequeños pierden el interés y se destetan por su cuenta.

Esto puede comenzar a medida que aumentan el consumo de alimentos sólidos y se convierten en exploradores del mundo.

El destete dirigido por el bebé es un proceso gradual que dura varios meses. ¡Siga el ritmo de su hijo!

Un recordatorio útil para este tipo de destete es: No ofrezca; no rechace.

Posponga el destete si:

El bebé o la madre están enfermos u hospitalizados.

La familia está de viaje, durante las vacaciones u otros momentos de estrés inusual.

Al bebé le están saliendo los dientes.

La madre tiene mastitis.

El bebé da un estirón.

Durante el destete puede experimentar una sensación de tristeza y pérdida. Esto se debe en parte al cambio en la relación con su bebé, y en parte a los cambios hormonales propios de la lactancia. Observe sus mamas para detectar bultos y "puntos calientes". Masajéelas suavemente mientras alimenta al bebé hasta que desaparezcan. Puede extraerse leche manualmente o usar un extractor de leche en cualquier momento en que sienta las mamas incómodamente llenas, solo para aliviarlas. Si tiene fiebre, una zona que presenta manchas o sensibilidad, o un bulto que no desaparece, póngase en contacto con su proveedor. La salvia y la menta pueden ayudar a reducir la producción de leche. También puede aplicarse hielo u hojas de col en las mamas varias veces al día.

La información brindada se ofrece únicamente con fines educativos e informativos generales. No pretende ni implica sustituir el criterio médico profesional. Consulte siempre a su proveedor de atención médica cualquier duda que pueda tener sobre su estado de salud o el de su bebé. No desestime nunca el criterio médico profesional ni se demore en buscarlo debido a algo que haya leído en esta información. Siéntase libre de reproducir de acuerdo con la licencia Creative Commons Atribución Sin Obras Derivadas. Recursos educativos sobre lactancia 2023.