

GUÍA PARA UN DESTETE RESPECTUOSO

El destete es una etapa más del crecimiento del bebé, que requiere información, cuidado y apoyo.



“Toda lactancia materna merece tener su broche final creado con amor y respeto”.



LACTANCIA MATERNA, ¿HASTA CUÁNDO?

Toda la información que podemos encontrar sobre la duración de la lactancia, hace referencia a MÍNIMOS recomendados:


- La OMS, UNICEF, AEP,...: LME hasta los 6 meses, y complementada con otros alimentos hasta los 2 años, o más.
- Los ANTROPÓLOGOS estiman la edad natural entre los 2 y 7 años.
- El sistema inmunológico se considera maduro a partir de los 6 años, hasta entonces, la LM protege y refuerza su sistema inmunitario.



Por tanto...



¡NO HAY UNA EDAD RECOMENDADA PARA EL DESTETE!

La lactancia materna debe durar 

LO QUE MAMÁ Y BEBÉ DESEEN

Pero es cierto que, muchas veces, uno de los dos decide que ha llegado la hora de dejar la teta, y el otro, quizás, no está todavía en ese punto. Por eso, hay que tener en cuenta algunas cuestiones que puedan hacer el destete más llevadero.



LO MÁS IMPORTANTE ES UNA MADRE FELIZ, LACTANTE O NO,
PORQUE UNA MADRE FELIZ TENDRÁ UN@ HIJ@ FELIZ

EN EL DESTETE SE PUEDEN DAR 3 SITUACIONES

1- Que la mamá tenga que dejar el pecho y no quieran ninguno de los dos.

2- Que la mamá quiera dejar de dar el pecho y no sepa cómo hacerlo.

3- Que el bebé decida que ha llegado el momento de dejar de mamar, y la mamá no esta preparada.



Mamá tiene que dejar el pecho y no quieren ninguno de los dos

DESTETE FORZOSO

- Razones médicas
- Enfermedades maternas o infantiles
- Trabajo: Separación física prolongada madre-hijo
- Medicamentos incompatibles

- Pedir segunda opinión médica
- Interrumpir temporalmente la lactancia y retomar después
- Mantener la producción
- Consultar compatibilidad medicamentos:



www.e-lactancia.org



Mamá quiere dejar de dar el pecho

DESTETE DIRIGIDO O INDUCIDO

- Las razones maternas son **totalmente respetables**.
- Hacerlo de **forma gradual**, poco a poco, para que tu bebé se vaya adaptando y tus pechos también.
- Destete repentino = riesgo ingurgitación, obstrucción, mastitis y abscesos. Proceso complicado e incomprensible para el bebé.
- Debemos afrontar nuestra decisión y **explicarle** los motivos.
- Contar con el apoyo de nuestra **pareja**



Suspender una toma cada cierto tiempo



La primera toma de la mañana y la última de la noche son las ÚLTIMAS en ser reemplazadas. La de la noche ayuda a relajarlo para el sueño y la de la mañana te ayudará a aliviar la tensión de los pechos. Cada semana podemos quitar una más

Acortar la duración de las tomas



Explicarle que vamos a CONTAR, hasta 10 por ejemplo y entonces, parar

Distraer/convencer. Centrar la atención en otra cosa



Ej.: ¿Vamos al parque? ¿Hacemos un puzle? ¿Leemos un cuento?

Aplazar momento cuando pide el pecho



Hacia los 2 años. Ej. 'vamos al parque y cuando volvamos'.

Ofrecerle algo de comer o beber



Si sospechamos que pueda pedir por hambre/sed

Destete nocturno



Cambiar la rutina al ir a dormir. Leer, cantar, acunar...

NO MENTIRLES. Ellos necesitan poder confiar mamá.



No decirles que mamá tiene pupa.

NO OFRECER, NO NEGAR.



Si pide no deberíamos rechazarlo. Porque podemos generar justo el efecto contrario al deseado, además de aumentar su frustración.

No poner productos en el pecho.



Para que sepa mal y lo rechacen. Se sentirán confundidos y no es más fácil para ellos.

Estas son algunas ideas, cada una puede probar la/las que le vayan mejor



MOMENTOS INDECUADOS PARA DESTETAR:

- Inicio de guardería/colegio
- Vuelta al trabajo de la madre
- Nacimiento de un herman@
- En caso de mastitis
- Retirada del pañal
- A los 6 meses

Son momentos en los que el/la bebé se siente insegur@ y es probable que reclame más el pecho. No es un proceso fácil. El niño/a necesita una adaptación a ese gran cambio, por lo que debemos tenerlo en cuenta a la hora de planificar el destete

Pecho = Seguridad y confort = Sentirse a salvo

A LO LARGO DEL PROCESO:

- ✓ SER COMPRENSIVOS
- ✓ SER FIRMES
- ✓ MUCHA PACIENCIA

RECUERDA COMPENSAR

La pérdida de contacto y con más caricias, juegos, contacto, besos, abrazos, etc.

“ALGO A CAMBIO”
“MÁS MAMÁ”



El bebé deja el pecho (la mamá puede no estar preparada)

DESTETE NATURAL, DIRIGIDO POR EL BEBÉ

- Algunos niñ@s simplemente un buen día deciden que no quieren mamar más.
- La madre puede no estar preparada para destetar, pueden aparecer sentimientos de tristeza, pérdida, culpa o, incluso duelo.
- Otros lo hacen más despacio, poco a poco se van desinteresando por la lactancia materna, reduciendo la demanda hasta que cesa por completo. Cuesta reconocer cuál es la última vez que tomó.
- Un nuevo embarazo puede provocar el destete. Debido a los cambios de la leche durante el embarazo (menor volumen, distinto sabor)

Si tuvieras molestias, las mamas llenas, con bultos, inflamación, etc., lo mejor es que saques algo de leche para disminuir la hinchazón y las molestias.

Poco a poco el pecho se adaptará a la nueva situación y acabará por no fabricar más leche.



HUELGA DE LACTANCIA

Hay ocasiones en que los niños se niegan a cogerse al pecho aunque su madre se lo ofrezca y estas piensan que se están destetando, cuando no es así.

Suele darse hacia los 8-10 meses, aunque se pueda dar en otros momentos

Causas diversas:

- Cambio de olor: desodorante, jabón, perfume
- Situaciones estresantes
- Dolor o enfermedad que hace que la lactancia sea incómoda
- Reacción brusca ante un mordisco
- Reflejo de eyección fuerte

Recomendación:

Seguir ofreciendo el pecho pero en momentos de calma (no con hambre), buscar comodidad, tranquilidad, mucho piel con piel y mucho cariño



Sea cual sea el momento y el método elegidos para dejar de dar el pecho, sé delicada y comprensiva contigo misma y con tu bebé.

Se trata de un gran cambio físico, hormonal y emocional para ambos, así que hazlo con cuidado y respeto.

Pon un broche final y bonito a tu lactancia, y tómallo como el inicio de una etapa nueva.



CUENTA SIEMPRE CON EL
APOYO DE TU PAREJA Y DE
TU TALLER DE LACTANCIA