

# Destete



Decidir si destetar y cuándo destetar (dejar de amamantar) es una elección personal. No existe una edad “adecuada” para el destete. Hay muchas razones por las que usted podría decidir destetar y hay muchas razones para continuar. Depende de usted decidir el momento para hacerlo. A los bebés y niños pequeños generalmente les va mejor con el destete cuando es un proceso lento que dura varios meses. Tenga esto en cuenta al considerar las siguientes recomendaciones.

## **CAMBIE A UN ENFOQUE DE “NO OFRECER, NO RECHAZAR”.**

Puede empezar simplemente por no ofrecerle leche. Luego espere y vea cómo reacciona su hijo. ¡Es posible que no se le ocurra preguntar durante bastante tiempo! Este enfoque puede alargar los tiempos entre tomas. También puede ser útil usar ropa de cuello alto durante este tiempo para distraer la atención de esa área.

## **ELIJA UNA TOMA AL DÍA PARA DETENERLA Y REDUCIRLA.**

Elimine el horario de alimentación que le parezca más fácil de dejar. Si su bebé ha comenzado a comer alimentos sólidos, intente suspender una

alimentación que pueda “reemplazarse” con una comida. Una vez que su bebé o niño pequeño se haya adaptado a la pérdida de una toma, puede elegir otra para eliminarla gradualmente. ¡La toma justo antes de la siesta o de la hora de acostarse podría ser la más difícil de eliminar!

## **SI SUSPENDER UNA TOMA NO SALE BIEN, INTENTE ACORTARLA.**

Detener una toma podría provocar una gran reacción por parte de su hijo. Si así fuera, intente acortar el tiempo de alimentación entre 5 y 10 minutos. Acorte un poco más cada vez hasta que pueda eliminar la toma.



## ESPERE Y PREPÁRESE PARA LA LUCHA: LA DE SU BEBÉ Y LA SUYA PROPIA.

Es normal que los bebés y los niños pequeños se resistan a los cambios en su rutina. Prepárese para un poco de alboroto. Trate de ser paciente y ofrecer palabras tranquilizadoras. Intente satisfacer sus necesidades de otra manera. Quizás puede ofrecerle algo de beber, atención o un abrazo. ¡Es posible que también le resulte difícil a usted! Es común sentirse triste y afligido por la pérdida de la relación de lactancia materna.

## LLENE LOS MOMENTOS DE LAS TOMAS CON OTRAS ACTIVIDADES Y DIVERSIÓN.

¡La distracción puede ayudar! Intente jugar un poco, cantar canciones o hacer juegos con los dedos. Si es posible, interrumpa los horarios de toma que pueda sustituir con otras actividades. Omita la toma de media mañana y salga a caminar.

## APÓYESE EN OTROS MIEMBROS ADULTOS DE SU HOGAR DURANTE EL DESTETE.

Haga que los demás se sumen a su plan. Pídeles que mantengan a su bebé o niño pequeño ocupado con otras cosas. Si la hora de la siesta es demasiado difícil sin la toma regular, pídale a la abuela, al papá o a la tía que le ofrezcan un biberón o un abrazo.



ESCANEAR PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN



### Referencias

Meek, J. Y. (s. f.). Weaning Your Baby [El destete del bebé]. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Weaning-Your-Baby.aspx>

Weaning: How To [¿Cómo destetar a mi bebé?] (s. f.). La Leche League International. <https://www.llli.org/breastfeeding-info/weaning-how-to/>