

# Destetando a Su Bebé (Weaning)



Todos tienen sus propias ideas sobre cuando usted debe destetar a su bebé. ¿Existe un momento perfecto? Eso depende de lo que usted puede hacer en su situación. A continuación le presentamos algunos hechos para tener presente:

- ♥ Mejor darle el pecho al bebé por un poco de tiempo que nunca. Sin embargo, entre más tiempo le da el pecho, más protección de salud recibe su bebé. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda la leche materna solamente (ni fórmula ni alimentos infantiles) por los primeros 6 meses y la leche materna más los alimentos infantiles después de 6 meses. Si desteta temprano, los beneficios de salud de la leche materna disminuyen.
- ♥ El destete es un proceso gradual. Empieza cuando comienza a agregar otros alimentos. Termina cuando el bebé está destetado totalmente.
- ♥ Alrededor del mundo vemos diferentes patrones de destete. ¡En muchos países los bebés son amamantados dos y tres años! ¿Cuánto tiempo debe darle el pecho usted? AAP recomienda esta regla para tener un bebé saludable: Déle el pecho por lo menos 1 año. Siga dándole hasta que usted y su bebé lo deseen.
- ♥ La leche materna es saludable por los niños también. (¡Sus cerebros se siguen desarrollando!) Darle el pecho no hace que los niños sean excesivamente dependientes. ¡Los hace que se sienten amados y seguros!
- ♥ Los bebés se ponen inquietos durante el destete. Sea paciente y déle más amor y atención.

Hay tres tipos de destete – Iniciado por el bebé (el bebé comienza a perder interés en alimentarse con el seno), Iniciado por la mamá (la mamá comienza a perder interés) y Abrupto (una situación inesperada se presenta y la mamá tiene que destetar):

## El Destete Iniciado por el Bebé

Es triste para la mamá cuando el bebé inicia el destete. Recuerde, ¡su bebé sigue queriéndola! Lo que pasa es que su bebé está creciendo. Algunos bebés comienzan a destetarse por sí mismos entre los 9 y 12 meses de edad. Otros pueden querer alimentarse con el seno por más tiempo. Si su bebé comienza a destetarse por sí solo, no le ofrezca el seno pero no se rehuse a ofrecérselo cuando él desee alimentarse. Reemplace las alimentaciones perdidas con fórmula si su bebé tiene menos de un año. Si su bebé tiene más de un año, déle leche entera en una taza en lugar de dársela con biberón.

Un bebé que se rehuse repentinamente a alimentarse con el seno antes de cumplir un año de edad puede tener lo que se llama una ‘huelga de amamantar’. Esto puede suceder cuando le están saliendo los dientes a los bebés o cuando están enfermos. Si su bebé tiene una huelga de amamantar, llame al personal de WIC para que le aconseje cómo seguir dándole el pecho a su bebé.

## El Destete Iniciado por la Mamá

Destetar *lentamente* a su bebé le ayudará a evitar que usted tenga conductos tapados o infecciones del seno. También su bebé se acostumbrará al cambio de una mejor manera. Comience eliminando la sesión de amamantamiento que menos le interesa al bebé. Reemplace esta alimentación con fórmula si su bebé tiene menos de un año o con leche entera si tiene más de un año. Después de 4 a 7 días, puede eliminar la próxima sesión ‘menospreferida’ del bebé. Debe ser a una hora alejada de la primera alimentación eliminada. Si la primera era en la mañana, la segunda debe ser por la tarde o noche. Siga reemplazando una nueva alimentación cada 4 a 7 días. No reemplace más de una nueva alimentación en un día. Si su bebé no quiere tomar un biberón o una taza, pida que otra persona se la ofrezca. Si su bebé no quiere dormir sin alimentarse con el seno primero, pida que alguien lo arrulle.

Si se le inflaman o hinchan los senos y le duelen, puede exprimir un poco de leche manualmente o con un extractor para suavizarlos y para que tenga mayor comodidad. No exprima mucha leche porque esto puede aumentar su provisión de leche. Llame a su doctor si usted siente masas, nódulos o nudos en los senos o si tiene fiebre y escalofríos.

## El Destete Iniciado por las Circunstancias o Destete Abrupto

Puede destetar rápidamente a su bebé en una emergencia pero esto puede causarle infecciones de los senos o abscesos. Si usted tiene que destetar abruptamente a su bebé, llame a su doctor. El destetar rápidamente también puede ser algo incómodo. Exprima un poco de leche para aliviar la presión y aplique una compresa o trapo húmedo y algo caliente a sus senos. Aplique hielo para reducir la inflamación o hinchazón. No permita que le apliquen vendaje en los senos.

