



*Para las mamás que lactan a sus bebés no es fácil pensar en el destete. El destete puede lograrse tranquila y fácilmente cuando la mamá y el bebé estén listos.*

*El proceso natural del destete comienza cuando usted le empieza a ofrecer al bebé cualquier otro alimento o leche que no sea leche materna. El destete se ha logrado cuando la leche materna ha sido reemplazada totalmente por otro tipo de leche o alimentos sólidos.*

## **¿Cuándo debe mi bebé dejar de tomar leche materna por completo?**

No hay una edad predeterminada para destetar a los bebés. Mundialmente, la edad promedio para destetar a los bebés es entre tres a cuatro años.

Los expertos en salud recomiendan alimentar a los bebés con leche materna por al menos 12 meses o más, siempre y cuando la mamá y el bebé lo deseen. Pero a fin de cuentas, los que deciden el momento para destetar son usted y su bebé.

## **¿Cómo sabré que llegó el momento para destetar a mi bebé?**

Las razones para destetar por completo a un bebé en un momento dado no son muchas. Con tantas inquietudes para la madre, el destete no es algo obligatorio. Pídale consejos a su asesora sobre cómo resolver las inquietudes que aparecen en la próxima página..

## Razones para destetar por completo ● ●

- El bebé ya cumplió un año y está listo
  - Come una variedad de alimentos
  - Puede ser confortado de otras maneras que no son lactando
  - Prefiere jugar a lactar
  - No demuestra mucho interés en lactar
  - Se duerme sin lactar
  - Otras actividades lo distraen fácilmente
- Mamá está lista para dejar de lactar

## Inquietudes comunes – No es necesario destetar ● ● ● ● ● ● ● ●

- Al bebé le comienzan a salir los dientes
- Bebé tiene más de un año
- Presión social
- Trabajo o escuela
- El bebé se niega a lactar ('se declara en huelga')
- Sensación de agobio
- Resfriado común y muchas otras enfermedades



## ¡Cuidado!

*Algunas mamás piensan que su bebé está destetando pero en realidad está en 'huelga' y no quiere lactar en ese momento. Una "huelga" es cuando el bebé repentinamente se niega a lactar y no está a gusto. Algunas causas comunes son las distracciones, cambios en la rutina, miedo de la mamá a que la muerda, estrés al momento de lactar, el uso de biberones o chupetes, y cuando se ha demorado mucho para lactar. ¡Hable con la asesora de lactancia si esto le ocurre!*

## ¿Cómo desteto a mi bebé? ● ● ● ● ● ●

El destete funciona mejor cuando ocurre lenta y naturalmente. Todas las mamás y bebés son diferentes. Use el método de destete que mejor se ajuste a sus necesidades.

- El destete dirigido por el bebé es cuando el bebé va cambiando gradualmente su consumo de alimentos de leche materna a comidas más sólidas. El bebé decide cuánto va a comer por sí solo. También decide cuándo está listo para destetar por completo.
- El destete dirigido por la mamá es cuando la mamá va eliminando lentamente una o varias sesiones de lactancia y reemplazándolas con otros alimentos o fórmula. El bebé todavía decide cuánto va a comer, pero mamá decide si será leche materna, otra leche o alimentos sólidos. Mamá es también la que decide cuándo será el destete por completo.
- El destete parcial es cuando mamá reemplaza poco a poco algunas sesiones de lactancia cuando estará alejada del bebé con otras leches o alimentos sólidos. Las mamás que trabajan, van a la escuela o tienen itinerarios ocupados pueden hacer uso de un destete parcial para seguir disfrutando algunos de los beneficios de la lactancia.
- El destete temporal es cuando mamá deja de lactar por un periodo breve mientras toma algún

medicamento que no es seguro para el bebé, tiene una cirugía o se hará alguna prueba médica. El bebé se alimenta con otras leches o alimentos sólidos durante ese tiempo. Mamá mantiene la leche materna fluyendo con la bomba de leche pero la desecha si no es segura para el bebé.

- El destete de emergencia es cuando se detienen todas las sesiones de lactancia por un periodo muy corto. La razón podría ser una situación de emergencia o una condición médica repentina. El destete de emergencia puede ser estresante para la mamá y el bebé si se hace demasiado rápido.



## Pasos para el destete completo ● ● ● ●

### Bebés – recién nacidos hasta 6 meses

- Reemplace una sesión de lactancia con un biberón de fórmula.
- Después de 4 a 5 días, reemplace otra de las sesiones con fórmula.
- Continúe de esta manera hasta que se hayan eliminado todas las sesiones de lactancia.
- Alimente al bebé con biberones de fórmula fortificada con hierro.

### Bebés – 7 a 12 meses

- Reemplace una sesión de lactancia con fórmula servida en un vaso.
- Después de 4 a 5 días, reemplace otra de las sesiones con fórmula servida en un vaso.
- Continúe de esta manera hasta que se hayan eliminado todas las sesiones de lactancia.
- Introduzca los alimentos sólidos gradualmente.

### Bebés de más de 12 meses

- Elimine primero la sesión de lactancia menos favorita y reemplácela con leche entera, jugo o agua servidos en un vaso.
- Después de 4 a 5 días, reemplace otra sesión hasta que se hayan eliminado todas las sesiones de lactancia.
- Ofrezcale 3 comidas y de 2 a 3 meriendas todos los días.
- Seleccione un momento en que el bebé no esté enfermo.

- Muéstrelle mucho amor y atención.
- Mantenga al bebé ocupado jugando, leyéndole libros o saliendo a caminar.

### ...*Si el bebé no quiere la fórmula:*

- Mezcle una pequeña cantidad de fórmula con leche materna extraída en un vaso o biberón.
- Cada día vaya cambiando lentamente a más cantidad de fórmula y menos leche materna.
- Déle tiempo al bebé para que se vaya acostumbrando al cambio en sabor.


## Consejitos de destete para mamá

- Destete gradualmente, durante un mes o más.
- Si se le congestionan los pechos después de suspender una sesión de lactancia, extráigase solamente la cantidad de leche necesaria para evitar las molestias (a mano o usando una bomba).
- Extráigase menos leche cada día.
- Cúbrase los pechos con compresas de hielo durante un par de minutos cuando se sientan demasiado llenos.
- Use un sostén de apoyo que no le quede demasiado apretado.
- Llame al médico si nota enrojecimiento en los pechos, se siente mal o le da fiebre.



## CAMBIOS EN EL CUERPO DE MAMÁ

### *Después del destete*

- Sus periodos menstruales pueden regresar antes, durante o después del destete.
  - Algunas mamás aumentan de peso, mientras que otras lo pierden.
  - Los pechos podrían cambiar de tamaño, verse distintos y sentirse diferentes.
  - Es posible que siga produciendo un poco de leche por muchos meses.
  - Los cambios hormonales podrían hacer que se sienta más emocional.
  - Si se siente demasiado triste o deprimida, consúltelo con su médico.
- 

Línea de Ayuda para la Lactancia de WIC de Arkansas **1-800-445-6175**