

Destete respetuoso

Muchas madres deciden destetar a su hijo o hija pasado un periodo que han estimado como conveniente. Sin embargo, es importante que este proceso no sea sólo una decisión individual sino que se realice de forma respetuosa con las necesidades del niño o niña.

También es importante tener en cuenta:

- No hay ningún motivo nutricional o psicológico por el que haya que destetar obligatoriamente a una determinada edad.
- Un segundo embarazo no es razón obligada para acelerar el destete (algunos niños o niñas destetan espontáneamente cuando su madre se embaraza, y otros siguen mamando).
- Si después de las 20 semanas de gestación la madre presenta contracciones al amamantar, es riesgoso seguir amamantando.



Participación del padre:

- Es importante que el padre participe en este proceso. La decisión es de los 3 y deben apoyarse. Si no hay acuerdo, el niño o la niña queda en el medio de la conversación y puede generar inseguridad adicional a este proceso.
- El padre puede ser un gran apoyo en ofrecer consuelo y cariño alternativo al que entregaba la madre durante la lactancia.



La **Organización Mundial de la Salud** recomienda mantener la lactancia complementada con otros alimentos, al menos hasta los 2 años de edad.

12 claves para un destete respetuoso

1 La decisión debe ser tuya, de tu hijo o hija y de tu pareja no de otros, ya que si quisieras continuar con la lactancia, pueden hacerlo por el tiempo que quieran.

2 Cuando decidas destetar, programa que sea un destete con tiempo (por ejemplo, en un mes), para que puedas respetar las necesidades alimenticias, emocionales de su hijo o hija y de su cuerpo.

3 Lo primero es dejar de ofrecer el pecho (puedes seguir dándole a las horas de alimentación).

4 Poco a poco puedes ir espaciando las tomas e ir cambiándolas por otros líquidos, comidas, juegos o regalones.

5 Cuando pida de mamar, dale un poco y luego invítale a hacer otra cosa. Recuerda que no sólo se trata de alimentación, también es un espacio de contacto y cariño, por lo que también puedes acariciarle y consolarle a través de otras formas: abrazos, arrullos, sonidos, etc.

6 La lactancia no puede ser la solución a todos los problemas que tu hijo o hija enfrenta, es importante que generes nuevas estrategias para dar consuelo y cariño antes de iniciar el destete.

7 Cuando el niño o la niña ya come 2 comidas, pueden ser suficientes unas 3-4 mamas. Cada niño o niña es diferente, Es normal que pidan más con calor o malestar.

8 Si tu hijo o hija se enferma y pide nuevamente mamar, o si vive cambios que lo alteren demasiado, tómalo con calma, dale nuevamente pecho y, después de unos días comienza otra vez a intentarlo. No hay apuro.

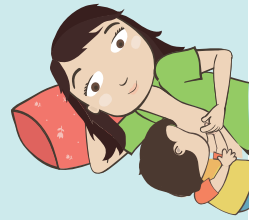
9 Respeta los tiempos de tu guagua y los tuyos. Recuerda que nunca le hará daño que siga tomando tu leche. En poco tiempo se destetará igual, pero es importante para ambos hacerlo gradualmente.



10 Puedes hacer un destete parcial, por ejemplo, dejar de darle durante el día y mantener una toma antes de dormir. Así se relajará, dormirá mejor, ambos regalonearán y tu leche seguirá alimentándole y aportando defensas.

11 Si notas que tus pechos se congestionan, sácate un poco de leche para evitar una mastitis y, poco a poco, tu cuerpo producirá menos. No hagas una extracción completa ya que eso provoca que produzcas aún más leche.

12 Evita juntar al mismo tiempo el destete con otros cambios importantes como el ingreso al jardín o el nacimiento de un hermano o hermana.



Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DIAS DE LA SEMANA.

Apoyo psicológico gratuito para la crianza
FonoInfancia 800 200 818
Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs. fonoinfancia.cl

Chile Crece Contigo, que forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, promueve el desarrollo integral y el bienestar óptimo de todos los niños y niñas desde el comienzo de la vida.

Una iniciativa del Estado de Chile que busca avanzar hacia una sociedad donde la familia sea el eje fundamental de la política social.