

# Destete respetuoso

## ¿Cuándo y cómo destetar?

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

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 hijo(a) 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.



## 12 claves para un destete respetuoso

**1** Es una decisión familiar, no existe una edad única para el destete, ya que si quisieras continuar con la lactancia, pueden hacerlo por el tiempo que quieran.

**2** Cuando decidas destetar, programa hacerlo un destete con tiempo (por ejemplo, en un mes), para que puedas respetar las necesidades alimenticias, emocionales de tu hijo(a).

**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 regalonesos.

**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 es importante darle también muchas caricias, abrazos, etc.

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

**7** Cuando el/la niño(a) ya come 2 comidas, pueden ser suficientes unas 3-4 mamadas. Cada niño(a) es diferente, Es normal que pidan más con calor o malestar.



**8** Si tu hijo(a) se enferma y pide nuevamente mamar, o si vive cambios que le 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 hijo(a) 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 alimentándolo 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:

[www.crececontigo.gob.cl](http://www.crececontigo.gob.cl)



@ChileCreceMas



@Chile\_Crece



@ChileCreceMas



@ChileCreceMas



@ChileCreceMas



ChileCreceMas



Talleres de  
Apoyo a la Crianza



Programa Creciendo Juntos

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

**Fono**infancia **800 200 818**

Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs. [www.fonoinfancia.cl](http://www.fonoinfancia.cl)

**LLAME A SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Subsistema de Protección Integral a la Infancia - Chile Crece Contigo (creado por la Ley 20.379) y el Sistema de Garantías y Protección Integral de los Derechos de la Niñez y Adolescencia - Chile Crece Más (creado por la Ley N°21.430), ambos coordinados por la Subsecretaría de la Niñez del Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

El Estado de Chile al servicio de los niños, niñas y adolescentes que habitan en el país.