



TALLER TEMÁTICO DESTETE

Laura Herraiz. Taller de Mislata. 2019

LO MÁS IMPORTANTE ES UNA MADRE FELIZ, LACTANTE O NO,
PORQUE COMO CONSECUENCIA, TENDRÁ UN@ HIJ@ FELIZ

La lactancia materna **debe durar lo que mamá y bebé deseen**

Pero es cierto que, muchas veces, uno de los dos decide que ha llegado la hora de dejar la teta, y el otro, quizás, no está todavía en ese punto. Por eso, hay que tener en cuenta algunas cuestiones que puedan hacerlo más llevadero.



LACTANCIA MATERNA, ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO DEBERÍAS MANTENERLA?

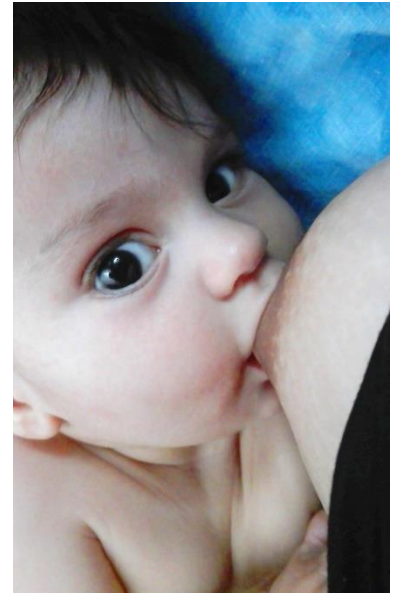
- No hay edad recomendada para el destete, ni límite de duración para dar el pecho.
- La Organización Mundial de la Salud, UNICEF o la Asociación Española de Pediatría, entre otros, recomiendan lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, y complementada con otros alimentos hasta los dos años, o más.
- Los antropólogos cifran la edad natural para que los seres humanos dejen de tomar el pecho entre los 2 y 7 años.
- El sistema inmunológico de los niños no está completamente maduro hasta después de los 6 años, lo que haría que la lactancia materna los proteja hasta entonces, reforzando su sistema inmunitario y haciéndoles llegar anticuerpos.



SE PUEDEN DAR 3 SITUACIONES

No siempre es posible llevar a cabo el destete natural, a veces nos podemos encontrar tres situaciones distintas:

- 1- La mamá tiene que dejar el pecho y no quieren ninguno de los dos.
- 2- La mamá quiere dejar de dar el pecho pero no sabe como hacerlo.
- 3- El bebé decide que ha llegado el momento pero la mamá no esta preparada.



La Mamá tiene que dejar el pecho y no quieren ninguno de los dos

En ocasiones, se hace obligado el destete “forzoso”, las razones médicas son un motivo de abandono de la lactancia, como las enfermedades maternas o infantiles, separación física prolongada madre-hijo, medicamentos necesarios e incompatibles con la lactancia, etc.

La mayoría de los medicamentos son compatibles con dar el pecho, o tienen uno alternativo que sí lo es.
Consulta:

www.e-lactancia.org

Ingrediente infalible :
el amor, amor y mucho amor.



Mamá quiere dejar de dar el pecho pero no sabe como hacerlo | (Destete dirigido o inducido)

- Las razones maternas para abandonar la lactancia materna son variadas y **totalmente respetables**.
- Lo más recomendable es llevarlo a cabo de **forma gradual**, poco a poco para que tu bebé se vaya adaptando y tus pechos también.
- Destete repentino puede ocasionar **consecuencias negativas**, como: riesgo de ingurgitación, obstrucción, mastitis y abscesos, además de resultar un proceso complicado e incomprensible para el bebé.
- Debemos afrontar nuestra decisión y explicarles los motivos.
- Contar con el apoyo de nuestra **pareja**



Mamá quiere dejar de dar el pecho pero no sabe como hacerlo I (Destete dirigido o inducido)

- Suspender una toma cada cierto tiempo

- La primera toma de la mañana y la última de la noche son generalmente las últimas en ser reemplazadas. La de la noche ayuda a relajarlo para el sueño y la de la mañana te ayudará a aliviar la tensión de los pechos. cada semana se quita una

- Acortar la duración de las tomas.

- Explicarle que vamos a contar hasta 10 por ejemplo y entonces, parar.

- Apoyarnos en la pareja para distraer/convencer.

- ¿Vamos al parque? ¿Hacemos un puzzle? ¿Leemos un cuento?

- Cambiar algunas rutinas

- Distraer al pedir pecho. centrar atención otra cosa.

- Niños en torno a los 2 años. 'vamos al parque y cuando volvamos'.

- Aplazar momento tomar el pecho al pedirlo

- Ofrecerle algo de comer o beber

- Si sospechamos que pueda pedir por hambre

- No mentirles. Ellos necesitan poder confiar mamá.

- No decirles que mamá tiene pupa.

- No ofrecer, no negar.

- Si el pide no deberíamos rechazarlo. Porque podemos general justo el efecto contrario al deseado, además de aumento de la frustración.

- No poner productos en el pecho.

- Para que sepa mal y lo rechacen. Se sentirán confusos y no es más fácil para ellos.



Mamá quiere dejar de dar el pecho pero no sabe como hacerlo II (Destete dirigido o inducido)

No se recomienda: En momentos en los que haya un cambio importante como:

- inicio de guardería/colegio
- si la madre tiene mastitis
- vuelta al trabajo de la madre
- retirada del pañal
- nacimiento de un herman@
- a los 6 meses

Son momentos en los que el/la bebé se siente insegur@ y es probable que reclame más el pecho.

Pecho = Seguridad y confort = Sentirse a salvo

No es un proceso fácil. El niño/a necesita una adaptación a ese gran cambio, por lo que debemos tenerlo en cuenta a la hora de planificar el destete.

A tener en cuenta:

El niño no lo ha decidido. Él lo va a pasar mal, por lo que debemos ser comprensivos y tener mucha paciencia a lo largo del proceso.

No es solo alimento. lo importante es “compensar” esa pérdida de contacto y consuelo que proporciona el pecho con más caricias, juegos, contacto, besos, abrazos, etc.

“algo a cambio” “más mamá”



El bebé decide que ha llegado el momento pero la mamá no esta preparada.

(Destete dirigido por el bebé o lactancia a término natural)

- Algunos niños simplemente un buen día deciden que no quieren mamar más.
- La madre no suele estar preparada para destetar, pueden aparecer sentimientos de tristeza, pérdida o, incluso, duelo.
- Otros lo hacen más despacio, paulatinamente se van desinteresando por la lactancia materna, reduciendo la demanda hasta que ésta cesa por completo.
- Un nuevo embarazo puede tener un papel en el destete del hijo anterior. Debido a los cambios de la leche durante el embarazo (menor volumen, distinto sabor) muchos niños se destetan solos en esta época.

Si tuvieras molestias, las mamas llenas, con bultos, inflamación, etc., lo mejor es que saques algo de leche para disminuir la hinchazón y las molestias. Poco a poco el pecho se adaptará a la nueva situación y acabará por no fabricar más leche.



- Hay ocasiones que los niños se niegan a cogerse al pecho aunque su madre se lo ofrezca y éstas piensan que se están destetando cuando no es así.
- Suele darse hacia los 8-10 meses, aunque se pueda dar en otros momentos.
- La causa es desconocida para los adultos. Puede que coincida con algún cambio significativo en la vida de los bebés, como consecuencia de su propio desarrollo.

La recomendación:

Seguir ofreciendo el pecho pero en momentos de calma (no con hambre) buscar comodidad, tranquilidad, mucho piel con piel y mucho cariño



Sea cual sea el momento y el método elegidos para dejar de dar el pecho, sé delicada contigo misma y con tu bebé.

Se trata de un gran cambio físico, hormonal y emocional para ambos, así que hazlo con cuidado.

Cuenta con el apoyo de tu pareja y de tu Taller de Lactancia.

