

Sugerencias generales para el destete

No existe la manera ni el momento apropiado para el destete. Usted sabrá cuando haya llegado el momento. ¡Cuando inicie el destete, recuerde felicitarle a sí misma por haberle dado a su hijo el mejor comienzo nutritivo en la vida!

El Servicio de Control de la Lactancia del Children's Hospital de Wisconsin preparó esta información para ayudarla a sentirse más cómoda durante el proceso del destete.

Podemos ayudarla respondiendo a cualquier pregunta que tenga. Llámenos al (414) 266-1757.

¿Cómo dejo de extraerme leche?

Puede dejar de extraer leche tan rápida o lentamente como usted desee. Usted puede decidir destetar de golpe o poco a poco durante un periodo de tiempo hasta que deje de producir leche.

Para dejar de extraer leche de golpe:

- Sólo extraiga o realice un masaje para extraer una pequeña cantidad de leche cuando sienta sus pechos llenos. Utilice el sacaleches o extraiga leche según sea necesario para sentirse aliviada.

Para dejar de extraer leche poco a poco:

- Si estaba utilizando el sacaleches o amamantando entre 8 y 10 veces por día, quizás deba abandonar lentamente su rutina de extracción de leche a lo largo de unos días.
- Deberá saltarse dos alimentaciones o sesiones de extracción de leche por día. Sáltese una en la mañana y otra en la noche. Luego sáltese 1 o 2 sesiones más todos los días hasta que ya no pueda extraer más leche.
- Comience a tomar duchas o baños de agua tibia o a utilizar compresas tibias sobre cada seno durante 5 a 10 minutos. Luego, extraiga sólo suficiente leche para sentirse aliviada.
- Es normal tener un poco de leche durante semanas, meses y aún más tiempo después de dejar de extraer leche.

¿Cómo dejo de amamantar?

La madre, el bebé o ambos pueden comenzar el destete. Usted puede elegir destetar a su hijo completamente o hacerlo parcialmente, lo que significa que lo amamantará sólo una vez al día. Cuánto más lentamente realice el destete, más cómodo será tanto para usted como para el bebé. La siguiente información también la ayudará:

- Si su bebé tiene menos de 12 meses, deberá sustituir el amamantamiento por biberones o tazas de leche materna extraída o fórmula.
- Sustituya una alimentación con leche materna por un biberón o taza una vez cada par de días.
- Demore el amamantamiento un poco más cada día hasta que esa sesión desaparezca.

- Acorte el tiempo real de amamantamiento en cada sesión. Quizás deberá ofrecer un biberón o taza después del amamantamiento. Continúe hasta que todo el amamantamiento haya sido reemplazado por la alimentación con biberón o taza.
- Amamante al niño sólo cuando lo pida; no le ofrezca ni niegue el pecho. Realice otras actividades en las horas usuales de amamantamiento. Evite usar ropa que le permita fácil acceso al pecho.

¿Cómo puedo ayudar a mi bebé a sentirse más cómodo mientras realizamos el destete?

- Hay ciertos momentos en los que no es conveniente comenzar el destete, como por ejemplo durante una enfermedad, un cambio en la rutina del bebé o cambios importantes en las rutinas del hogar.
- Comience saltándose la sesión de amamantamiento que sea más probable que el bebé no pida o quiera.
- Sustituya el amamantamiento por otra actividad reconfortante como leer un libro.
- Interrumpa el amamantamiento a la hora de dormir o la siesta hasta el último. Sustituya con otras rutinas reconfortantes.
- Evite rutinas de amamantamiento que le resulten familiares, como posturas, maneras de sostener al bebé o sillas específicas.
- Escuche a su hijo y permítale guiar el proceso de destete.

¿Cómo puedo sentirme más cómoda mientras realizamos el destete?

- Use un sujetador cómodo pero que sostenga bien y que no sea demasiado apretado.
- Enfríe sus senos con bolsas de hielo triturado, una bolsa de chicharos o elotes congelados o paquetes de hielo durante 10 a 20 minutos. Esto reducirá la inflamación y le dará alivio. No coma las verduras congeladas una vez que se hayan descongelado.
- Tome un analgésico para el dolor, como ibuprofen o acetaminophen.
- Puede tomar pseudoefedrina (Sudafed®) para ayudar a disminuir el suministro de leche.
- Si sus pechos gotean leche, puede utilizar compresas para absorber la leche y mantenerlos secos.
- La sal puede causar retención de líquido. Limite la sal en su dieta hasta que ya no sienta sus pechos llenos.
- No limite el consumo de líquidos.
- Si sus pechos se llenan, es bueno extraer la leche hasta que se sienta aliviada. Tendrá menos necesidad de hacer esto a medida que el suministro de leche disminuya.

¿Qué ocurre si no estoy lista para el destete pero mi bebé sí lo está? ¿Puedo continuar extrayendo leche y dándole leche materna a mi bebé?

Sí, puede hacerlo, pero primero asegúrese de que no se trate de una "huelga de hambre" por parte del bebé. Una "huelga de hambre" es cuando el bebé se niega repentinamente a tomar el pecho. Con frecuencia las "huelgas de hambre" se confunden con el deseo del bebé de comenzar el destete. No es probable que un niño menor de un año comience a destetarse solo. Usted puede llamar al Servicio de Control de la Lactancia al (414) 266-1757 para obtener más sugerencias.

Si considera que su bebé muestra verdaderos signos de comenzar a destetarse solo, puede continuar extrayendo leche y alimentar al bebé con un biberón o una taza. Y cuando usted esté lista para el destete, podrá seguir los pasos mencionados arriba.

ALERTA: Llame a su médico, enfermera o al Servicio de Control de la Lactancia al (414) 266-1757 si tiene alguna pregunta o inquietud.

- Llame a su proveedor de servicios de salud si tiene signos de una posible infección en los senos (mastitis). Los signos incluyen:
 - Escalofríos o fiebre.
 - Dolores en el cuerpo, dolor en los senos o sensibilidad.
 - Síntomas similares a los de la gripe.
- Sensibilidad, enrojecimiento o calor en los senos.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.