



**IABLE**

Institute for the Advancement  
of Breastfeeding &  
Lactation Education



## Weaning the Breastfed Baby Destetar a su Bebé Lactante

July, 2016

<i>English</i>	<i>Spanish</i>
<p>Weaning is the process of gradually reducing the frequency of breastfeeding, so that the baby is gradually taking less breastmilk in his/her diet.</p>	<p>El destete es el proceso de reducir gradualmente la frecuencia de la lactancia materna, para que el bebé consuma menos leche materna en su dieta.</p>
<p>Babies are healthiest if they can continue to breastfeed until at least 1 age or longer, but sometimes mothers need or decide to wean earlier for many different reasons.</p>	<p>Los bebés son más saludables si pueden continuar alimentándose de leche materna hasta que cumplan por lo menos uno o más años, pero a veces las madres necesitan o deciden destetar antes por muchas razones diferentes.</p>
<p>Mothers do not need to fully wean their babies from the breast when they need to decrease the frequency of breastfeeding. A mother can decide to nurse her baby less often, such as 3-4 times a day, rather than 8 times a day, and still continue to nurse the baby for a year or longer. She will have less milk if she nurses less often, but she will continue to lactate until she completely stops nursing and/or expressing her milk.</p>	<p>Las madres no necesitan destetar completamente a sus bebés cuando necesiten disminuir la frecuencia de la lactancia materna. Una madre puede decidir amamantar a su bebé con menos frecuencia, por ejemplo de 3 a 4 veces al día, en lugar de 8 veces al día, y todavía seguir amamantando al bebé durante un año o más. Tendrá menos leche si amamanta con menos frecuencia, pero continuará lactando hasta que deje de amamantar o de extraerse la leche.</p>
<p>Weaning should be a personal decision by the mother, and not a decision made by other family members. Mothers should not feel ashamed, cajoled, or threatened to wean her baby from nursing.</p> <p>Breastfeeding is the greatest first gift a mother can give to her baby, since breastfeeding allows for optimal infant health, in the short term and long term. Comments made to mothers about weaning are most often based on myth, cultural bias, and are often not respectful to the mother and infant. Here are some tips on weaning:</p>	<p>El destete debe ser una decisión personal de la madre y no una decisión que otros miembros de la familia tomen. Las madres no deben sentirse avergonzadas, incitadas ni amenazadas para destetar a su bebé.</p> <p>La lactancia materna es el primer gran regalo que una madre le puede dar a su bebé, dado que facilita que el bebé tenga una salud óptima, a corto y largo plazo. Los comentarios que se les hacen a las madres sobre el destete usualmente se basan en mitos o en prejuicios culturales y a menudo son irrespetuosos con la madre y con el bebé.</p> <p>A continuación se presentan algunos consejos sobre el destete:</p>

<b>1. Child-Led Weaning</b>	<b>1. El Destete Inducido por el Niño</b>
<p>This is a natural way of weaning older babies and toddlers. The child gradually shows less and less interest in nursing over time, and eventually stops nursing. This is the easiest way to wean. Mom's breastmilk supply will gradually adjust by making less milk over time. If the child suddenly stops nursing and mother does not want to maintain her milk supply, she will need to pump or manually express her breasts when they feel full, to more gradually wean. When expressing her breasts, she should not fully empty, just express enough milk to be comfortable. Her body will adjust quicker if she does not fully empty her breasts.</p>	<p>Esta es una forma natural de destetar a los bebés de más edad y a los niños pequeños. Con el tiempo, el niño gradualmente muestra cada vez menos interés en la lactancia materna y finalmente deja de tomar leche materna. Se trata de la forma más fácil de destetar. La producción de la leche materna se ajustará gradualmente al generar menos leche con el pasar del tiempo. Si el niño deja de amamantar de forma repentina y la madre no quiere mantener su producción de leche, tendrá que bombear o extraer la leche de sus pechos manualmente cuando sienta que están llenos, para destetar de forma más gradual. Cuando extraiga la leche de sus pechos, no debe vaciarlos por completo, sólo debe extraer la leche suficiente para sentirse cómoda. Su cuerpo se adaptará más rápido si no vacía sus pechos por completo.</p>
<b>2. Mother-Led Weaning</b>	<b>2. El Destete Inducido por la Madre</b>
<p>This method involves the mother initiating the weaning. The mother would drop a nursing session, and substitute infant formula or stored breastmilk instead via cup or bottle. Her body will adjust to skipping that feeding in a few days. At that point, she can drop another nursing session at an opposite time of the day, and again allow her body to adjust before continuing to drop nursing sessions. Once she drops her last nursing session, she may need to express her milk to comfort in a day or two. It will often take 2 weeks for a mother who is fully nursing to wean.</p>	<p>Este método implica que la madre inicie el destete. La madre omite una sesión de amamantamiento y lo sustituye con una tasa o biberón preparado con una fórmula infantil o con la leche almacenada. En un par de días, su cuerpo se adaptará a omitir esa toma. Llegado ese momento, puede omitir otra sesión de amamantamiento en una hora opuesta del día y de nuevo permitir que su cuerpo se adapte antes de continuar omitiendo las sesiones de amamantamiento. Una vez que omita su última sesión de amamantamiento, tal vez necesite extraerse la leche para sentir alivio durante un día o dos. Usualmente toma dos semanas para que la madre que amamanta por completo pueda destetar.</p>
<p>If the mother prefers to stop nursing immediately, she can wean via pumping. She would pump to comfort at regular intervals, such as every 4 hours. The breasts should not be fully emptied. Once she is comfortable with every 4 hours, she should decrease to every 6 hours, then eventually every 8-10 hours, etc. The speed of weaning depends on how her breasts adjust. Her breasts should be comfortable without excessive engorgement before increasing the intervals between pumpings.</p>	<p>Si la madre prefiere dejar de amamantar de inmediato, puede destetar con la ayuda del bombeo, hasta sentir alivio con intervalos regulares, como cada 4 horas. No se deben vaciar los pechos por completo. Una vez que se sienta cómoda con el bombeo cada 4 horas, puede disminuir la frecuencia a cada 6 horas y eventualmente a cada 8 a 10 horas, etc. La velocidad del destete depende de la forma en la que se adapten sus pechos. Sus pechos deben sentir alivio sin tener ingurgitación excesiva antes de aumentar los intervalos entre los bombeos.</p>

<b>3. Keeping the Breasts Comfortable During Weaning</b>	<b>3. Mantener los Pechos Aliviados Durante el Destete</b>
<p>1) When the breasts feel full, mom should either manually express or pump just to comfort. Leaving the breasts somewhat full tells the breasts that milk is no longer needed. The body then decides to make less milk.</p>	<p>1) Cuando la madre sienta que los senos están llenos, debe extraer o bombear la leche manualmente sólo hasta sentir alivio. Cuando se deja que los pechos estén un poco llenos, esto le hace saber a los pechos que la leche ya no es necesaria y, de esa manera, el cuerpo decide producir menos leche.</p>
<p>2) Cold compresses can help to reduce the supply, and a hot shower can help to release extra milk when feeling too full.</p>	<p>2) Las compresas frías pueden ayudar a reducir la producción y una ducha caliente puede ayudar a liberar la leche adicional cuando siente que los pechos están muy llenos.</p>
<p>3) Some medications can reduce the milk supply, namely decongestants such as pseudoephedrine, and the birth control pill with estrogen. Natural substances that can reduce the supply include peppermint, such as strong peppermint lozenges, peppermint or spearmint tea. The herb sage also can reduce the supply. Sage can be purchased as an extract, or added as an herb to mom's food.</p>	<p>3) Algunos medicamentos pueden reducir la producción de leche, específicamente los descongestionantes como la pseudoefedrina y la píldora anticonceptiva que contiene estrógeno. Entre las sustancias naturales que pueden reducir la producción de leche se encuentran la hierbabuena, como las pastillas de hierbabuena fuerte y el té de hierbabuena o de menta verde. La salvia también puede reducir la producción de leche, se puede adquirir como un extracto o se puede añadir como una hierba en la comida de la madre.</p>

4. Weaning The Toddler Who Loves to Nurse	4. Destetar a un Niño Que Adora la Lactancia Materna
<p>Children who breastfeed into toddlerhood often nurse for comfort, security, and relaxation, as well as for nutrition. Here are some strategies:</p>	<p>Los niños que son amamantados hasta la niñez temprana a menudo lo hacen tanto por la comodidad, la seguridad y la relajación, como por la nutrición. A continuación se presentan algunos estrategias:</p>
<p>1) If the toddler is still nursing whenever he chooses to, consider putting the toddler on a breastfeeding routine, so that the child is only nursing at times that are ideal for mom, such as in the am upon awakening, before and after naps, and at bedtime. Sometimes this is liberating enough for moms so that they feel more in control of breastfeeding, and then are willing to continue nursing.</p>	<p>1) Si el niño continúa tomando leche materna en cualquier momento que lo desee, considere establecer una rutina de amamantamiento, para que el niño sólo amamante en los momentos que le convengan a la madre, como en la mañana al momento de despertar, después de las siestas y a la hora de acostarse. En ocasiones, esto les da suficiente libertad a las madres para que puedan sentir que tienen mayor control sobre su lactancia y por ello decidan continuar amamantando.</p>
<p>2) Once the toddler is on a nursing routine, start dropping nursing sessions. Depending on the age of the child, different strategies work to transition the toddlers to not nurse, such as distraction with toys, books, or a special treat.</p>	<p>2) Una vez que el niño tenga una rutina de amamantamiento, se deben comenzar a omitir las sesiones de amamantamiento. Dependiendo de la edad del niño, diferentes estrategias funcionan para lograr que deje de tomar leche materna, como la distracción con juguetes, libros o un regalo especial.</p>
<p>3) Some toddlers adjust best if mom is not around at that particular time of the dropped feeding. Changing the toddler's routine may also help, such as having dad put the child to bed rather than mom.</p>	<p>3) Algunos niños pequeños se adaptan mejor si la madre no se encuentra cerca en ese momento en particular en el cual se omite el amamantamiento. Cambiar la rutina del niño también puede ayudar, como por ejemplo hacer que el padre acueste al niño en lugar de la madre.</p>