



**IABLE**

Institute for the Advancement  
of Breastfeeding & Lactation Education



# Weaning the Breastfed or Human Milk-Fed Baby

## *Destete del bebé amamantado o alimentado con leche humana*

<p>Weaning is the process of either gradually or rapidly reducing the frequency of breastfeeding or pumping, leading to a decrease in milk production. Health outcomes for you and your baby are optimal if you can continue lactating for at least 2 years or longer (see our handout '<a href="#">Providing Human Milk: Does it Really Matter?</a>'), but some lactating parents must wean earlier for many different reasons.</p>	<p>El destete es el proceso de reducción gradual o rápida de la frecuencia de la lactancia o la extracción, lo que lleva a una disminución en la producción de leche. Los resultados de salud para ti y tu bebé son óptimos si puedes continuar amamantando durante al menos 2 años o más (consulta nuestro folleto '<a href="#">Proveer leche humana: ¿realmente importa?</a>'), pero algunas madres lactantes deben destetar antes por muchas razones diferentes.</p>
<p><b>Here are some thoughts on weaning:</b></p>	<p><b>Aquí hay algunas ideas sobre el destete:</b></p>
<p>If the baby is weaned before a year of age, the vitamin D supplement can be discontinued once the baby is no longer breastfeeding and is just taking formula. Formula has vitamin D in it.</p>	<p>Si el bebé es destetado antes del año de edad, el suplemento de vitamina D puede suspenderse una vez que el bebé ya no esté tomando leche materna y solo esté tomando fórmula. La fórmula contiene vitamina D.</p>
<p>If you decide to decrease frequency of nursing/pumping, your production will very likely decrease over time. Your baby is still receiving many health benefits from your breastmilk even if you are supplementing with formula.</p>	<p>Si decides disminuir la frecuencia de lactancia/extracción, es muy probable que tu producción disminuya con el tiempo. Tu bebé sigue recibiendo muchos beneficios para la salud de su leche materna, incluso si le estás dando fórmula.</p>
<p>Toddlers who are over 12 months of age are able to drink water and eat pretty much anything they won't choke on. The frequency of toddler nursing varies greatly, with some nursing just before bed, while others still desiring to nurse every few hours. As the lactating parent, it is your decision what works best for you and your toddler. Many people who are breastfeeding their toddlers may pump once at work or not at all, depending on their milk production and comfort with going long periods of time without nursing or pumping.</p>	<p>Los niños de 12 meses pueden beber agua y comer prácticamente cualquier cosa con la que no se atraganten. La frecuencia de lactancia de los niños pequeños varía mucho, algunos maman justo antes de acostarse, mientras que otros todavía desean mamar cada pocas horas. Como madre lactante, es tu decisión lo que funciona mejor para ti y tu niño. Muchas madres que están amamantando a sus niños pequeños pueden sacarse leche una vez en el trabajo o no sacarse, dependiendo de la producción de leche y de la comodidad de pasar largos períodos de tiempo sin amamantar o sacar leche.</p>
<p>Ultimately, weaning partially or completely should be a personal decision by the lactating parent, and should not be a decision made by others, whether they be your healthcare providers, work colleagues, friends, or family members. Parents should not be threatened or shamed</p>	<p>En última instancia, el destete parcial o total debe ser una decisión personal y no una decisión de otros, ya sean sus proveedores de atención médica, compañeros de trabajo, amigos o familiares. Las madres no deben sentirse amenazadas ni avergonzadas por alimentar a sus bebés o</p>

<p>for feeding their infant or young toddler, or for weaning earlier than others expect them to. You should feel supported in reaching your infant feeding goals by those around you.</p>	<p>niños pequeños, o por destetarlos antes de lo que otros esperan. Debes sentirte apoyada por quienes te rodean para alcanzar tus objetivos de alimentación infantil.</p>
<p>If you have a high milk production, and you have difficulty dropping feedings or decreasing pump volumes over time, you should talk to a breastfeeding medicine specialist or lactation consultant to learn safe and effective weaning strategies.</p>	<p>Si tienes una producción alta de leche y tienes dificultad para dejar de amamantar o disminuir los volúmenes de extracción según pasa el tiempo, habla con tu consultora en lactancia o con un especialista en medicina de la lactancia para conocer estrategias de destete seguras y efectivas.</p>
<p><b>Here are some tips on weaning:</b></p>	<p><b>Estos son algunas recomendaciones sobre el destete:</b></p>
<p><b>Child-led weaning</b></p> <p>This is a natural way of weaning older babies and toddlers. Your child gradually shows less interest in nursing over time, and eventually stops nursing. This is the easiest way to wean. Your milk production will gradually adjust and you will make less milk over time. If your child suddenly stops nursing and you do not want to maintain your milk production, then you will likely need to pump or manually express milk to comfort when you feel full, to more gradually wean and decrease the risk of mastitis, painful fullness, and other complications. When pumping to comfort, avoid fully emptying the breasts. Leaving some milk behind tells your body to make less milk.</p>	<p><b>Destete dirigido por el niño</b></p> <p>Esta es una forma natural de destetar a bebés mayores y niños pequeños. Con el tiempo tu hijo gradualmente muestra menos interés en mamar y eventualmente deja de hacerlo. Esta es la forma más fácil de destetar. Tu producción de leche se ajustará gradualmente y producirá menos leche con el tiempo. Si tu hijo deja de mamar repentinamente y no deseas mantener tu producción de leche, es probable que debas extraer o sacar manualmente la leche para tu comodidad cuando te sientas los senos llenos, para destetar más gradualmente y disminuir el riesgo de mastitis, hinchazón dolorosa y otras complicaciones. Al extraer para sentirte cómoda, evita vaciar completamente los senos. Dejar un poco de leche le dice a tu cuerpo que produzca menos leche.</p>
<p><b>Parent-led weaning by dropping nursing sessions</b></p> <p>In this method, the lactating parent initiates weaning by dropping breastfeeding sessions gradually over time. If your child is still under 12 months, then replace the feed with a bottle or cup of stored expressed breastmilk, donor milk, or formula. After a few days, your breasts will decrease milk production to account for the dropped feed. If your breasts feel very full as you wait for the next breastfeed, pump or hand express to comfort. Once your breasts have adjusted to that dropped feeding, drop another breastfeeding session at the opposite time of day. Repeat this process until you are done breastfeeding. Once you drop your last nursing session, you may need to express milk to comfort 1-5 days after your last feed. It will often take 2 weeks for a mother who is fully nursing to wean. Some parents with high</p>	<p><b>Destete dirigido por la madre mediante la eliminación de sesiones de lactancia</b></p> <p>En este método, tú eres quien inicia el destete al abandonar sesiones de amamantamiento gradualmente a través del tiempo. Si tu hijo aún tiene menos de 12 meses, reemplaza el amamantar con un biberón o una taza de leche materna extraída y almacenada, leche de donante o fórmula. Después de unos días, tus senos disminuirán la producción de leche para compensar la falta de amamantar. Si tus senos se sienten muy llenos mientras esperas la próxima toma, extrae tu leche con el extractor o con las manos para sentirte cómoda. Una vez que tus senos se hayan adaptado a esa alimentación reducida, suspende otra sesión de lactancia en el momento opuesto del día. Repite este proceso hasta que termines de amamantar. Una vez que abandones tu última sesión de lactancia, es posible que debas extraerte</p>

<p>production or who are prone to mastitis or plugs may need to wean more slowly.</p>	<p>leche para tu comodidad de 1 a 5 días después de esa última toma. A menudo, una madre que está amamantando exclusivamente tarda 2 semanas en destetar. Algunas madres con alta producción o que son propensas a mastitis o ductos tapados pueden necesitar un destete más lento.</p>
<p><b>Weaning by pumping</b></p> <p>If you have been primarily pumping or you need to stop breastfeeding immediately, you can wean via pumping. Rather than dropping pumping sessions like we suggest for breastfeeding, you would gradually increase the time between pump sessions. When weaning, only pump to comfort, not to complete emptiness. Pumping to complete emptiness sends a signal to your body to produce more milk, while leaving milk in the breasts decreases milk production. Let's say you are pumping every 3 hours. See if you can pump every 4 hours, and reduce the amount of milk expressed either by shortening the time of milk expression, or by turning off the pump when the breasts feel comfortable. Some people turn off the pump when the milk flow slows to a trickle. Once you are comfortable pumping every 4 hours, then decrease pump frequency to every 6 hours, then eventually every 8-10 hours, etc. You should be comfortable without excessive fullness before increasing the intervals between pumpings. Most people are able to wean by pumping over a 2-3 week period.</p>	<p><b>Destete por extracción</b></p> <p>Si principalmente has estado extrayendo o necesitas dejar de amamantar de inmediato, puedes destetar mediante la extracción. En lugar de abandonar las sesiones de extracción como sugerimos para el amamantamiento, aumentaría gradualmente el tiempo entre las sesiones de extracción. Al destetar, solo sacas para sentir comodidad, no para vaciar los senos completamente. Extraer hasta vaciar por completo envía una señal a tu cuerpo para que produzca más leche, mientras que dejar leche en los senos disminuye la producción de leche. Digamos que estás extrayendo cada 3 horas. Observa si puedes extraer leche cada 4 horas y reducir la cantidad de leche extraída ya sea acortando el tiempo de extracción de leche o apagando el extractor cuando los senos se sientan cómodos. Algunas personas apagan el extractor cuando el flujo de leche se reduce a un goteo. Una vez que te sientes cómoda extrayendo cada 4 horas, entonces disminuyes la frecuencia de extracción a cada 6 horas, luego eventualmente cada 8-10 horas, etc. Debes sentirte cómoda sin una sensación de llenura excesiva antes de aumentar los intervalos entre las extracciones. La mayoría de las personas pueden destetar con la extracción durante un período de 2 a 3 semanas.</p>
<p><b>Staying comfortable during weaning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• When your breasts feel full, you can either manually express or pump just to comfort. Leaving the breasts somewhat full tells your body that milk is no longer needed.</li> <li>• Cold compresses can help with symptoms of fullness.</li> <li>• A hot shower can help to release extra milk when feeling too full.</li> <li>• Some herbs and medications can reduce milk production and may be appropriate to help with weaning, especially if rapid weaning is needed., Natural substances that can reduce milk production include peppermint, such as strong</li> </ul>	<p><b>Mantenerte cómoda durante el destete</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando tus senos se sientan llenos, puedes sacar tu leche manualmente o extraer solo hasta sentirse cómoda. Dejar los senos algo llenos le dice a su cuerpo que ya no necesita leche.</li> <li>• Las compresas frías pueden ayudar con los síntomas de llenura.</li> <li>• Una ducha caliente puede ayudar a liberar leche extra cuando te sientes demasiado llena.</li> <li>• Algunas hierbas y medicamentos pueden reducir la producción de leche y pueden ser apropiados para ayudar con el destete, especialmente si se necesita un destete rápido. Las sustancias naturales que pueden reducir la producción de</li> </ul>

<p>peppermint lozenges or peppermint tea. The herb sage also can reduce milk production. Sage can be purchased as an extract or added as an herb to your food. Decongestants such as pseudoephedrine and the birth control pill with estrogen as well as other medications may help with this process. Please speak with your doctor prior to starting any medications or herbs to ensure they are safe for you.</p>	<p>leche incluyen la menta, como las pastillas de menta fuertes o el té de menta. La hierba salvia también puede reducir la producción de leche. La salvia se puede comprar como extracto o se puede agregar como hierba a la comida. Los descongestionantes como la pseudoefedrina y la píldora anticonceptiva con estrógeno, así como otros medicamentos, pueden ayudar en este proceso. Habla con tu médico antes de comenzar cualquier medicamento o hierba para asegurarte de que sean seguros para ti.</p>
<p><b>Weaning the toddler who loves to nurse</b></p> <p>Toddlers and young children often breastfeed for comfort, security, relaxation, bonding time with mom, and nutrition. There is not an age at which breastfeeding is inappropriate. If you need to help your child wean, here are some strategies:</p>	<p><b>Destetar al niño que ama mamar</b></p> <p>Los niños que ya caminan y los niños pequeños a menudo maman por comodidad, seguridad, relajación, tiempo de unión con la madre y nutrición. No hay una edad en la que la lactancia materna sea inapropiada. Si necesitas ayudar a tu hijo a destetar, aquí hay algunas estrategias:</p>
<p>If the toddler is still nursing whenever they want to, consider scheduling your toddler’s feeds so that the child is only nursing at times that are ideal for you - such as in the am upon awakening, before and after naps, and at bedtime. Sometimes this is liberating enough and some parents may choose to continue nursing with reduced frequency. It is totally fine to do this and stop at this step if that’s your preference.</p>	<p>Si tu niño pequeño todavía está mamando cada vez que necesita hacerlo (a demanda), considera programar sus comidas para que el solo tome el seno en los momentos ideales para ti, como por la mañana al despertar, antes y después de las siestas y a la hora de acostarse. A veces, esto es lo suficientemente liberador y algunas madres pueden optar por continuar amamantando con una frecuencia reducida. Está totalmente bien hacer esto y detenerse en este paso si esa es tu preferencia.</p>
<p>Once the toddler is on a nursing routine, start dropping nursing sessions. Depending on the age of the child, different strategies work to distract the child from nursing, such as reading books, playing together, going outside to play, or offering a special treat.</p>	<p>Una vez que el niño pequeño esté en una rutina de lactancia, comienza a abandonar sesiones de lactancia. Dependiendo de la edad del niño, diferentes estrategias funcionan para distraer al niño de la lactancia, como leer libros, jugar juntos, salir a jugar u ofrecerle un regalo especial.</p>
<p>Some toddlers adjust best if you are not around at that particular time of the dropped feeding. For example, if you want to stop nursing before the afternoon nap, ask someone else to put the toddler down for a nap while you take a walk. Changing the toddler's routine may also help, such as having your partner or another caregiver put the child to bed at night.</p>	<p>Algunos niños pequeños se adaptan mejor si tu no estás presente en ese momento particular en el que dejó de mamar. Por ejemplo, si deseas dejar de amamantar antes de la siesta de la tarde, pídele a otra persona que acueste al niño para que duerma la siesta mientras das un paseo. Para cambiar la rutina del niño pequeño también puede ayudar el que tu pareja u otro cuidador acueste al niño por la noche.</p>
<p>Children over age 2 often need guidance on their adjustment to weaning. This is similar to weaning from a pacifier or toilet training. You are respecting your child if you discuss the timeline for weaning, and ask them what will help them wean. For example, if the child likes to nurse before bed, ask them what might help them fall</p>	<p>Los niños mayores de 2 años a menudo necesitan orientación sobre cómo adaptarse al destete. Esto es similar al destete del chupete o al control de esfínteres. Estás respetando a tu hijo si analizan juntos el cronograma para el destete y le preguntas qué les ayudará a lograrlo. Por ejemplo, si al niño le gusta mamar</p>

asleep without breastfeeding (e.g. a stuffed animal, music, a back massage, or a snack). Choose a future date that makes sense to your child (e.g. when their grandparents are planning to visit, or when they will start preschool). If children play a role in the planning, the transition is much easier!

antes de acostarse, pregúntale qué podría ayudarlo a conciliar el sueño sin mamar (por ejemplo, un animal de peluche, música, un masaje en la espalda o un refrigerio). Elige una fecha futura que tenga sentido para tu hijo (por ejemplo, cuándo planean visitarlo sus abuelos o cuándo comenzará el preescolar). Si los niños juegan un papel en la planificación, ¡la transición es mucho más fácil!