



**IFELH**  
Instituto para el Fomento  
y Educación  
en Lactancia Humana



# Destetar a su Bebé Lactante

Julio, 2016

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.

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.

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.

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.

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.

A continuación se presentan algunos consejos sobre el destete:

## **1. El Destete Inducido por el Niño**

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.

## **2. El Destete Inducido por la Madre**

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.

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.

### **3. Mantener los Pechos Aliviados Durante el Destete**

- 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.
- 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.
- 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.

### **4. Destetar a un Niño Que Adora la Lactancia Materna**

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 algunas estrategias:

- 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.
- 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.
- 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.