

La lactancia materna: el destete (Spanish)

¿Qué es el destete?

Es el proceso gradual de sustituir la leche materna por otras fuentes de nutrición. La Academia Estadounidense de Pediatría (*American Academy of Pediatrics*) recomienda la lactancia por un período de al menos un año, pero éste puede extenderse más si la madre y el bebé así lo desean.

Ya que usted es la madre, tiene la opción de destetar al bebé según sus propios deseos o los que él manifieste. Sin embargo, a veces las circunstancias, ya sean previstas o no, le obligan a iniciar el proceso. Mientras siga amamantando o extrayéndose la leche, producirá leche nutritiva con propiedades inmunitarias valiosas para el bebé. Cualquiera que sea el tiempo que lo amamante le resultará beneficioso.

¿Cómo se desteta al bebé?

Para que los pechos tengan tiempo de ajustarse y para facilitar la transición tanto para usted como para el bebé, conviene destetarlo de forma gradual. Dejar de amamantar o de extraerse la leche de manera repentina y sin preparación, puede tener repercusiones para ambos, y además puede causar una obstrucción en los conductos lácteos o una infección mamaria.

Breastfeeding: Weaning (English)

What is weaning?

Weaning is the process of gradually replacing breastfeeding with other sources of nutrition. The American Academy of Pediatrics recommends breastfeeding for at least 1 year, longer if desired by mother and baby.

A mother can choose to set her own pace for weaning, or she can follow her baby's lead. At times, weaning may become necessary. Some reasons may be expected; other reasons may be sudden or unexpected. As long you continue to nurse your baby, or pump your milk, you will produce nutritious milk that contains valuable immune properties. Any amount of time that the baby receives breast milk is a benefit to the infant.

How do I wean my baby from breastfeeding?

Weaning is best done gradually, to allow your breasts to adjust to the decreasing demand for milk and to make changes easier for both of you. If you stop breastfeeding or breast pumping "cold turkey," that can be very distressing for both mother and baby and can lead to plugged ducts or a breast infection.

Para destetar al bebé, siga los siguientes pasos:

1. Escoja una sesión de alimentación diaria para comenzar el destete, por ejemplo, la última comida de la mañana. Base su decisión en la hora que parece importarle menos al bebé, pues así será más fácil que acepte el cambio.
2. Todos los días, a la hora de esa comida, ofrézcale un biberón o leche en vaso en vez del pecho. Continúe amamantando según acostumbra el resto del día.
3. Después de que hayan pasado **al menos 2 ó 3 días**, sustituya otra sesión de amamantamiento por el biberón o el vaso.
4. Una por una, dejando siempre pasar suficiente tiempo para que tanto usted como el bebé se acostumbren al cambio, sustituya todas las sesiones de amamantamiento por el biberón o el vaso.
5. Si tiene los pechos llenos debido al nuevo horario de lactancia, extráigase solamente la cantidad de leche que sea necesaria para aliviar la presión y las molestias que sienta. Al cabo de unos días, producirá menos y no será necesario extraérsela.
6. Los siguientes síntomas indican que está destetando al niño con demasiada rapidez:

Por parte del bebé:

- vómitos o diarrea (debido al cambio repentino en la dieta)
- irritabilidad
- ansiedad

To wean, follow these steps:

1. Choose one daily breastfeeding session to begin weaning: for example, your baby's late-morning feeding. Pick a time that seems less important to your baby, so your baby will accept the change more easily.
2. Instead of breastfeeding at that time, offer a bottle or cup instead. Do this every day, keeping the rest of your breastfeeding schedule intact.
3. Then, after **at least 2 or 3 days**, do the same with another feeding time, replacing the breastfeeding with a bottle or cup.
4. One by one, replace each breastfeeding session with a bottle or cup, always letting your baby, and you, get used to each change for a few days before making another.
5. If your breasts feel full from skipping feedings, express a small amount of milk, just enough to relieve the pressure and discomfort. Within a few days your breasts will produce less milk and this will not be needed.
6. Watch for the signs listed below that mean weaning may be going too quickly.

Baby's signs:

- vomiting or diarrhea (from changing the diet too quickly)
- irritability
- anxiety

Por parte de la madre:

- se sienten demasiado llenos los pechos
- los pechos están hinchados
- tiene fiebre
- no se siente bien
- le duelen los pechos o están sensibles al tacto
- los pechos se sienten calientes
- se siente triste debido al cambio hormonal

¿Cómo se deja de extraer la leche?

Emplee los mismos principios del destete para ajustarse gradualmente al cambio; por ejemplo, si suele extraerse la leche 6 veces en un lapso de 24 horas, reduzca este número a 5 por un par de días, luego a 4, etc., hasta que ya no tenga que hacerlo más.

¿Cómo se puede disminuir el dolor?

Debido a la presión en los pechos, se sentirá incómoda durante unos días. Si los siente llenos y sensibles al tacto, extráigase, ya sea con la bomba o con las manos, sólo la cantidad de leche que sea necesaria para aliviar las molestias. Así se reduce la probabilidad de que se obstruyan los conductos lácteos o se congestionen los pechos.

Utilice un buen sujetador, cómodo y que no restrinja la circulación. **No** se vende los pechos; esta práctica es obsoleta y puede resultar muy incómoda y causar una obstrucción en los conductos lácteos o una infección mamaria.

Mother's signs:

- breasts feel overly full
- swollen breasts
- fever
- feeling ill
- pain or tenderness in breasts
- warmth in breasts
- sadness from hormone changes

How do I stop pumping?

The same principles of gradual weaning apply. For example, if you have been pumping 6 times in 24 hours, drop to 5 times in 24 hours for a day or two. Then drop to 4 times in 24 hours. Continue this process of weaning from pumping until you are no longer pumping.

How can I reduce discomfort?

You will feel uncomfortable for a few days due to the pressure of the breast milk. If your breasts feel full and tender at times, express just enough milk, by hand or with a breast pump, as needed for comfort. This will decrease the chance of plugged milk ducts or engorgement.

Wear a comfortable but supportive bra that does not restrict your circulation. **Do not** bind your breasts. This practice is outdated, can be very uncomfortable, and can lead to plugged milk ducts or a breast infection.

Consejos prácticos para el destete inesperado o repentino:

Para reducir la hinchazón y las molestias en los pechos mientras disminuye la producción de leche, aplíquese una bolsa de hielo por períodos de 15 a 20 minutos, al menos 4 veces al día, o según sea necesario. Coloque un paño entre el hielo y la piel, y evite aplicarlo en los pezones.

Otra alternativa consiste en utilizar hojas de col verde cruda, frías y lavadas, como “compresas” dentro del sujetador (aplaste las venas de las hojas para ablandarlas). Cámbielas aproximadamente cada 2 horas o cuando se marchiten. Utilícelas hasta que disminuya la producción de leche. Muchas mujeres sienten alivio en apenas 2 horas.

Tome un medicamento para el dolor como ibuprofeno o acetaminofeno. Los medicamentos que se usaban anteriormente para interrumpir la producción de leche están en desuso debido a que producen graves efectos secundarios.

¿En qué circunstancias se debe llamar al médico?

Llame al médico si tiene síntomas de infección mamaria:

- fiebre, dolores en el cuerpo o malestar general
- dolor, sensibilidad al tacto o calor en los pechos.

Consejos adicionales

Los bebés que tienen alrededor de un año y ya comen una variedad de alimentos, por lo general pueden pasar directamente a tomar leche en vaso, mientras que los bebés más pequeños generalmente necesitan tomar biberón. Consulte al médico acerca del tipo de nutrición que debe recibir el bebé después de destetarlo.

Tips for unexpected or rapid weaning:

Ice can help reduce swelling and make you more comfortable as your milk supply is decreasing. Apply ice to your breasts for 15 to 20 minutes at a time, at least 4 times each day, or as needed for comfort. Put a cloth between the ice and your skin, and avoid putting ice on your nipples.

Wash cold, raw, green cabbage leaves and crush the leaf veins to soften the leaf. Place “compresses” of these leaves inside your bra cups. Replace cabbage leaves about every 2 hours, or as they wilt, until your milk supply decreases. Often women feel relief in as little as 2 hours.

Use a pain reliever such as ibuprofen or acetaminophen. Medicine to stop milk production is no longer recommended, as it can have serious side effects.

When should I call the doctor?

Call if you have signs of breast infection:

- fever, aching, or feeling ill
- pain, tenderness, or warmth in breasts

What else do I need to know?

Babies who are around one year of age and eating a variety of foods may be able to wean directly to a cup; younger babies generally require bottles. Ask your doctor what kind of nourishment your baby should get in place of your milk.

Las últimas sesiones que se eliminan en el proceso del destete generalmente son a primera hora de la mañana, a la hora de la siesta y al acostarse. No se apure con el proceso, sobre todo si a usted le gusta acurrucarse con el bebé antes de dormir, tanto como a él. Tenga en cuenta que puede ser necesario reducir el ritmo del destete si el niño se pone irritable, si se vuelve más dependiente, si se enferma o si le están saliendo los dientes.

Es importante tener expectativas realistas en cuanto al destete. Cuando se les permite seguir su propio ritmo, los bebés generalmente siguen amamantando hasta después de cumplir el primer año de edad. A medida que van aprendiendo a comer cosas nuevas y a tomar en vaso, amamantar se convierte en una fuente de consuelo más que de alimentación. De ser así, el bebé se destetará gradualmente cuando esté preparado.

Algunas madres se entristecen cuando llega el momento de destetar al bebé, sobre todo si deben hacerlo de forma repentina. Es importante tener quien la apoye y anime durante este período, pues aunque se sienta preparada, podría experimentar una sensación de pérdida. La falta de la cercanía física que tenía con el bebé mientras lo amamantaba se puede compensar con cariño y contacto físico adicional.

¿Tiene otras preguntas?

Este folleto sólo le ofrece información general. Si tiene alguna pregunta, por favor llame a una consejera de lactancia o al médico.

Si desea más información acerca de cualquier tema relacionado con la salud, llame o visite la biblioteca del Centro de Recursos para la Familia (*Family Resource Center*), o visite nuestra página Web: www.childrensmn.org.

Usually the last feedings to stop are the morning, naptime, and bedtime feedings. Take your time, especially if you enjoy a bedtime snuggle as much as your baby does. Be prepared to slow the pace if your baby becomes fussy or clingy, ill, or seems to be teething.

It is important to be realistic about your expectations for weaning. Babies who are allowed to wean at their own pace usually continue to nurse past their first birthday. As they learn to eat other foods and to drink from a cup, breastfeeding becomes more important for comfort than for nourishment. These children wean gradually when they are ready.

For mothers, weaning sometimes brings feelings of sadness, especially if you need to wean your baby abruptly. Even mothers who feel ready for weaning may feel a sense of loss. Support and encouragement are important during this time. Extra physical contact and affection with your baby helps to compensate for the loss of the closeness of nursing.

Questions?

This sheet is not specific to you and your child, but provides general information. If you have questions, please contact a breastfeeding consultant or your doctor.

For more reading material about this and other health topics, please call or visit the Family Resource Center library, or visit our Web site: www.childrensmn.org.

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota
Patient/Family Education
2525 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
1/09 ©Copyright, Translated 1/09