

Lactancia: El destete (Spanish)

¿Qué es el destete?

El destete es un proceso por el cual gradualmente se va reemplazando la leche materna con otras fuentes de nutrición. La Academia Americana de Pediatría recomienda dar leche materna por 1 año; pero el tiempo que usted amamante a su niño, sólo dependerá de usted, de su bebé y de su familia.

La madre puede elegir la velocidad del proceso del destete o puede decidir conforme a la pauta de su bebé. Algunas veces, el destete puede ser necesario por diferentes razones. Algunas de estas causas se pueden pronosticar, otras ocurren inesperadamente o de repente. Usted continuará produciendo leche nutritiva con elementos inmunizantes valiosos, durante el tiempo que usted le siga dando pecho o se siga extrayendo la leche. El tiempo que su bebé reciba la leche materna será beneficioso para él.

¿Cómo puedo hacer para dejar de amamantar a mi bebé?

La mejor forma para el destete es hacerlo de una forma gradual, ya que le dará tiempo a sus pechos a ajustarse a la menor demanda de leche y hará el cambio más fácil para su bebé. Si para de dar el pecho o de sacarse la leche “de repente,” puede ser muy estresante tanto para usted como para el bebé. Al parar de repente puede incrementar el riesgo de infección en las mamas o una congestión en los conductos de leche (la glándula mamaria).

Breastfeeding:

Weaning (English)

What is weaning?

Weaning is the process of gradually replacing breast milk with other sources of nutrition. The American Academy of Pediatrics recommends breastfeeding for 1 year, but how long you use breast milk for your baby is up to you, your baby, and your family.

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 el destete, siga las siguientes instrucciones:

1. Elimine un turno de amamantamiento para comenzar el destete: por ejemplo, la toma del mediodía. Escoja una hora que sea la menos importante para su bebé, ya que de esa forma le será más fácil el cambio a su bebé.
2. En lugar de darle pecho a esa hora ofrezca un biberón o una taza infantil. Haga esto todos los días y continúe amamantando las demás tomas como de costumbre.
3. Después de **por lo menos 2 ó 3 días**, elimine otra toma del día; reemplazándola con el biberón o la taza infantil.
4. Toma por toma, reemplace cada sesión de amamantamiento con un biberón o taza infantil, dejando siempre a su bebé y a usted a acostumbrarse por unos días, para luego reemplazar otra toma.
5. Si siente sus pechos llenos por saltarse un turno, sáquese un poco de leche (sólo la necesaria para aliviar la presión y el malestar). Después de varios días sus pechos van a producir menos leche y ya no será necesario sacarse la leche.
6. Para saber si el proceso del destete va demasiado rápido, es necesario que vigile si existen síntomas que se describen a continuación.

Síntomas del bebé:

- vómito o diarrea (debido al cambio demasiado rápido)
- 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

Síntomas de la mamá:

- los pechos se sienten demasiado llenos
- se le inflaman los senos
- fiebre
- se siente enferma
- dolor o sensibilidad en los pechos
- sus pechos se sienten calientes
- tristeza debido al cambio hormonal

¿Cómo paro la extracción de leche?

Aplique los mismos principios del destete gradual. Por ejemplo, si usted se ha estado extrayendo la leche 6 veces en 24 horas, ahora usted bajará el número a 5 veces en 24 horas, esto lo hará durante 1 ó 2 días. Después baje a 4 veces en 24 horas y así sucesivamente hasta que pare la extracción de leche por completo.

Si usted a veces siente que sus pechos están llenos o adoloridos, usted puede extraer un poco de leche para aliviar la tensión. Esto disminuirá el riesgo de congestión de los conductos o inflamación.

¿Qué más necesito saber?

Los bebés que están cerca de cumplir un año de edad y están comiendo alimentos variados, puede que sean capaces de pasar directamente del pecho a beber de la taza o del vaso. Si el bebé es más pequeño, es probable que necesite el biberón. Pregunte al médico que clase de alimentación debería tener su bebé en lugar de la leche materna.

Por lo general, los últimos turnos en ser eliminados son los de la mañana, la siesta y el de la hora de ir a la cama por la noche. Tómelo con calma, especialmente si a usted y a su bebé les gusta estar acurrucaditos. Esté preparada para hacer el proceso más lento, en el caso de que su bebé se ponga inquieto o quiera estar en sus brazos todo el tiempo, se enferme o que le empiecen a salir los dientes.

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.

If your breasts feel full and tender at times, you can pump briefly to relieve the pressure. This will decrease the chance of plugged ducts or engorgement.

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.

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.

Es importante ser realista en lo que espera acerca del proceso del destete. Los bebés a los que se les permite seguir su propia pauta, por lo general continúan la lactancia hasta pasado el año de edad. Conforme van aprendiendo a comer otros alimentos y a beber del vaso o la taza, la lactancia pasa a ser una experiencia placentera en lugar de un medio de nutrición. En estos niños, el proceso del destete ocurre gradualmente, cuando ellos ya se sienten preparados.

A veces, el destete puede producir sentimientos de tristeza, en especial si necesita hacerlo de repente. Incluso las madres que se sienten listas para iniciar el destete pueden experimentar un sentimiento de pérdida. Es importante tener apoyo y ánimo durante este tiempo. Usted y su bebé necesitarán un contacto físico más cercano y mayor afecto para ayudar a su bebé a compensar la pérdida de ese acercamiento que da la lactancia.

¿Tiene preguntas?

Estas páginas no han sido escritas específicamente para usted y su hijo, sino que están pensadas para dar información general. Si usted tiene otras preguntas, por favor llame a uno de nuestros consejeros de lactancia, su doctor o la Línea para Padres (Parent Warmline) al (612) 813-6336.

Si desea información o material de lectura adicional, referente a esta condición de salud u otros tópicos relacionados a la salud, por favor llame a la biblioteca del Centro de Recursos para la Familia (Family Resource Center library) al (612) 813-6816 o al (651) 220-6368, o visite nuestra página Web: www.childrenshc.org.

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 feel free to contact one of the breastfeeding consultants, your doctor, or the Parent Warmline at (612) 813-6336.

For information on health, parenting, injury prevention, or community resources, please call the Family Resource Center at (612) 813-6816 or (651) 220-6368.

Children's Hospitals and Clinics
Minneapolis/St. Paul, MN
Patient/Family Education
2525 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
10/02 ©Copyright, Translated 2/03