

Lactancia: Consejos para lograr un destete respetuoso



El destete respetuoso consiste en cesar la lactancia progresivamente para no generar un impacto emocional negativo en ti y en tu bebé.

El destete es algo que debe ocurrir de manera gradual y progresiva, y no bruscamente. Por eso, se habla de **destete respetuoso** para referirse a una manera de cesar la lactancia causando el menor impacto posible en los pequeños.

Ten presente que amamantar a tu bebé incluye un componente emocional y no se trata solo del alimento, de modo que es importante que hagas lo posible por documentarte y reconocer los **mitos de la lactancia materna** para no caer en ellos.

En este artículo, obtendrás una mirada confiable sobre el destete y cuándo implementarlo.

¿Cuál es la edad indicada para el destete?

Hay **mitos de la lactancia materna** que dicen que los niños deben dejar de ser amamantados al aprender a caminar, sin embargo, **la OMS recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida** porque contiene todos los nutrientes que tu pequeño necesita para crecer y desarrollarse de la manera más sana posible.

Posteriormente, la OMS también recomienda complementar la lactancia con otros alimentos hasta los 2 años o más. Incluso, hablando de forma antropológica, el destete natural humano ocurre entre los 2,5 y 7 años de edad, aunque lo más común es que se vea influenciado por factores sociales, culturales y circunstanciales que anticipan el momento.

El destete respetuoso es importante para ti y para tu bebé

Ahora bien, no importa la razón por la que quieras dejar de amamantar a tu pequeño, solo debes aprender **cómo destetar de forma gradual y sin generar estrés emocional**.

Es importante que el proceso ocurra poco a poco, reduciendo las tomas progresivamente hasta eliminarlas por completo. Así, evitarás obstrucciones, mastitis y otros efectos causados por el destete irrespetuoso; además, tu bebé sufrirá menos.

Cómo destetar de manera progresiva y sin lágrimas

A continuación, verás una serie de consejos que te servirán como guía para lograr un **destete respetuoso**, pero lo ideal es que sigas tus instintos maternos. Al fin y al cabo, ¿quién conoce mejor a tu pequeño que tú misma?

Destete: técnicas para bebés menores a 1 año

Durante esta etapa, puedes reducir las tomas gradualmente y sustituirlas por fórmula u otros alimentos. Algunas técnicas que puedes aplicar son:

- Si tu bebé pide el pecho, dáselo, pero si no lo hace, no se lo ofrezcas.
- Sustituye una toma del día por la mamadera u otra comida.
- Pide ayuda a tu pareja o familiares, ya que probablemente tu bebé rechace el biberón si tú se lo ofreces, pero es más probable que lo reciba de otras personas.
- Acorta las tomas y combina la alimentación con otra comida.