

El destete, ¿cuándo y cómo?

¿Cuánto dura la **lactancia natural**?

Puede durar de 2 años y medio a 7 años.

[No hay razón para el cese a una edad determinada](#). La duración es una [decisión libre](#) de cada madre y de cada hijo/a, salvo por [causa médica](#).

Si te encuentras en esa situación debes informarte por profesionales con conocimiento en lactancia. A veces se suspende la lactancia de forma injustificada por enfermedades o toma de medicación.

¿Qué recomienda OMS/UNICEF respecto a la duración de la lactancia materna?

- Hacer 6 meses de lactancia materna exclusiva.
- Continuidad de la lactancia materna, [complementada con otros alimentos](#), durante un mínimo de 2 años.
- Duración de la lactancia el tiempo que deseen madre e hijo/a.

¿Los **beneficios de la leche materna** se mantienen en lactancias prolongadas?

Sí. Protege al bebé de enfermedades infecciosas y crónicas (como [alergias alimentarias](#), [dermatitis atópica](#), [obesidad](#), [asma](#), [diabetes](#), etc). También beneficia a la madre. Contribuye a espaciar los embarazos y disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario. Protege al medio ambiente y aumenta los recursos de la familia y el país.

¿Qué problemas puede dar una lactancia materna prolongada?

El principal problema es el rechazo social y profesional. Así lo refleja la [Asociación Española de Pediatría](#).

Ir a un [grupo de apoyo](#) y la relación con otras madres lactantes puede apoyar la decisión de amamantar por encima de los 12-24 meses. También la consulta con profesionales sanitarios expertos en lactancia.

¿Qué circunstancias pueden condicionar el fin de la lactancia o “destete”?

Puede darse por voluntad del bebé lactante. Por voluntad materna. Por enfermedades de la madre o del lactante que lo impidan. Por necesidad laboral...

La edad depende de factores biológicos, sociales y culturales.

¿Qué tipos de destete existen?

- **Destete forzado** por causas externas. [Sociales](#) o [familiares](#). Ajenas a la madre y al niño. Hay que [informarse para evitarlo](#) si no es necesario.
- **Destete inevitable** por causas médicas u otras. Hay pocas enfermedades y medicamentos que contraindiquen la lactancia. Se puede consultar la web [e-lactancia.org](#).
- **Destete voluntario**. Por parte del niño. Decide no mamar de forma progresiva. A veces condicionado por un [nuevo embarazo](#), se pueden dar cambios de sabor y de cantidad de la leche. Por parte de la madre. Por causas personales, laborales, emocionales, etc. A veces la madre siente alrededor de los 2 años que la demanda de su hijo le supera en cuanto a tomas nocturnas por [falta de descanso](#).
- **Destete inadvertido**. Progresivamente se van distanciando las tomas hasta que el bebé se desteta.

¿Qué sentimientos pueden surgir durante el destete?

Si ha sido forzado, el bebé puede mostrar [rabietas](#), llanto inconsolable, al no comprender por qué se le niega. En la madre pueden surgir sentimientos de culpa y tristeza.

Si la lactancia estaba suponiendo un estrés para la madre y una dificultad en el binomio madre-hijo se percibirá alivio en ambos.

¿Cómo hacer un destete necesario o forzado?

El médico puede recomendar medicación específica. O bien de forma progresiva mediante [extracciones de leche](#) periódicas de forma más espaciada cada vez. Se puede seguir dando esa leche al bebe salvo que se tome medicación que lo impida.

¿Cómo puedo ir haciendo un destete progresivo?

Existen varias estrategias:

- **No ofrecer, no rechazar**. Si no pide tomar pecho, no ofrecérselo. Si lo pide, no rechazarlo.
- **Espaciar tomas**. Distraerle de otra forma (en el parque, [jugando](#) con él, leyendo [un cuento](#), adormecerle en brazos...).
- Ofrecer otro tipo de alimento en las horas que suele pedir pecho. **Anticiparnos** a su necesidad.
- **Gestionar** con el niño las tomas. Decirle que “sólo en casa”, “solo 3 minutos”, “solo un pecho”, “solo para dormir”, etc.

Debemos hablar con él y acordar con él el destete, explicándole que “mamá no quiere seguir dando tetita”.

Si hay dolor hay que hacer extracciones periódicas para [evitar complicaciones como mastitis](#). Si el destete es bien tolerado no será necesario.

¿Qué son los falsos destetes?

Son un abandono parcial de la lactancia. Por huelgas de lactancia en las que el bebé pierde interés por mamar debido a enfermedad. Por susto durante el amamantamiento. Porque se le ha forzado a mamar.

Se puede dar al introducir la alimentación complementaria donde se le deja de ofrecer pecho para darle otros alimentos. Hay que continuar ofreciendo pecho antes y después de las comidas así como entre tomas. Practicar “[baby lead weaning](#)”, alimentación sólida guiada por el bebé, permitirá una alimentación no forzada y variada más compatible con la lactancia materna.

Fecha de publicación: 25-03-2019

Autor/es:

- [M^a Vega Almazán Fernández de Bobadilla](#). Pediatra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)

