

27. DESTETE

El destete es un proceso o etapa que tiene como finalidad que el bebé deje de alimentarse con leche materna y ésta se sustituya por algún otro alimento, puede ser otro tipo de leche o alimentos sólidos, dependiendo de la edad del bebé. Lo importante es que no utilices las técnicas que se dicen por ahí como poner chile al pezón o dejar al bebé durante una semana con alguien más.

Lo ideal es que lo hagas lentamente, quitando una toma cada semana o dos semanas. Así de forma paulatina el bebé se acoplará a ya no consumir tu leche y tu cuerpo irá disminuyendo la producción de leche sin que sea un proceso traumático para ambos.

También existe la alternativa de que sea el bebé quien defina cuando dejar de tomar leche materna, a este tipo de destete se le llama natural y generalmente sucede después de los dos o tres años.



Algunas mujeres piensan que si su bebé ya tiene dientes, llegó el momento de destetar, sin embargo esto no es cierto, ya que los bebés en realidad extraen la leche comprimiendo el pecho entre su lengua y su paladar, las encías no intervienen, así que no es un motivo para destetar. Aunque puede de vez en cuando llegar a mordernos para calmar la comezón, en este caso indícale que no haga eso de forma firme y retíralo unos minutos del pecho, bastarán unas cuantas ocasiones para que entienda y no te



Es común que alrededor de los tres meses, dejes de sentir los pechos duros antes de amamantar, esto es totalmente normal y no significa que tu producción de leche se esté disminuyendo, simplemente ya no habrá exceso de líquidos y tú seguirás produciendo toda la leche que necesite tu bebé.