

El destete

¿Qué es el destete?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que la lactancia materna dure un año y luego que se continúe durante el tiempo que se desee. La mayoría de los bebés empiezan la dieta sólida alrededor de los seis meses, pero la leche materna sigue siendo su principal fuente de nutrición durante el primer año.



Destetar a un bebé significa sustituir la lactancia materna por alimentos sólidos o fórmula. Algo que les ayudará a ti y a tu bebé a que esta transición les sea más fácil es tener un plan para un destete gradual. Por lo general, no es recomendable dejar de amamantar o de usar el sacaleches de golpe, ya que es más probable que se obstruyan los conductos o se produzca una mastitis. Haz el plan más adecuado para ti con la ayuda de tu médico o de una consejera de lactancia.

Un plan general para el destete podría consistir en lo siguiente:

- Escoge la toma que menos disfrutes.
- Sustituye darle el pecho a tu bebé por darle un biberón, ya sea con leche materna o con fórmula, durante esa toma.
- Si sientes que tus senos están muy llenos, extrae la leche manualmente o con el sacaleches durante uno o dos minutos para aliviar la presión.
- Dale a tu cuerpo de 3 a 5 días para que se acostumbre al cambio, después escoge la segunda toma que desees cambiar de pecho a biberón.

Continúa en la siguiente página →

Consejos útiles

Cuándo buscar ayuda

El destete suele ir acompañado de sentimientos encontrados de alegría y tristeza, y de un riesgo ligeramente mayor de obstrucción de los conductos y mastitis. Busca ayuda para continuar con tu plan para destetar si:

- Sientes que el plan general que te sugerimos no es el mejor para ti.
- Te sientes estresada o sospechas que tu hijo se siente así.
- Tuviste depresión posparto y crees que tus síntomas están empeorando.
- Tienes fiebre o tus senos te duelen, están enrojecidos o con estrías rojas.

Para más consejos, visita el sitio web CadaOnzaCuenta.com

Para recibir apoyo e información 24/7 y sin costo alguno de una consejera de lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

WIC te ofrece recursos, alimentos saludables y más. Solicita los beneficios aquí:



Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org.
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2021 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-16540-2A Rev. 6/21

