

## ¿Cuándo termina la lactancia? Hablemos del destete

### ¿CUÁL ES LA DURACIÓN NATURAL DE LA LACTANCIA EN LOS/AS HUMANO/AS?

No hay forma de saberlo con certeza, ya que “lo natural” no existe, sino que está profundamente condicionada por la cultura.

- 
- Desde la Antropología general, estudiando los restos humanos, podríamos hablar de una duración entre 2 ½ y 7 años.
  - Desde la Etnopediatría (antropología de la crianza), se calcularían alrededor de 4 años de lactancia.
  - Desde la Medicina unos 6 años, momento en que acaba de madurar el sistema inmunitario, y también comienza a aparecer la dentición definitiva.
- 

### ¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES DE OMS / UNICEF AL RESPECTO?

- **6 meses lactancia materna exclusiva**
- **Lactancia materna complementada durante un mínimo de 2 años**
- **La lactancia debe durar tanto como madre e hijo/a deseen.**

### Según la Academia Americana de Pediatría:

*“La Academia no ha establecido un límite superior a la duración de la lactancia materna. Hay niños/as que son amamantados hasta los 4, 5 o 6 años. Esto puede ser infrecuente pero no perjudicial”*

Dr. Lawrence Gartner

### Y desde la Asociación Española de Pediatría:

---

***“El Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomienda la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de la vida del/de la niño/a y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más”***

Y recientemente el comité de lactancia de la Asociación Española de Pediatría ha publicado un documento con las últimas investigaciones sobre “lactancia prolongada”

<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos/lactancia-materna-en-ninos-mayores-o-prolongada> donde podemos leer: ***“Los/as niños/as mayores que toman pecho reciben mayor protección inmunológica presente y futura. No se han encontrados riesgo físicos ni psicológicos en el/la niño/a que mama por encima de 2-3 años. Mejor desarrollo emocional***

*y psicosocial del/de la niño/a. En la madre, a mayor duración mayor protección frente a diabetes, hipertensión, infarto y cáncer de mama y ovario.*

*El mayor problema de la lactancia materna más allá del año de edad es el rechazo social y profesional por prejuicios o desconocimiento de la evidencia científica actual.*

*Si es su deseo continuar con la lactancia, el deber de los profesionales es apoyarles en su decisión y darles herramientas para superar las dificultades que puedan surgir. La asistencia a un grupo de apoyo a la lactancia y la relación con otras madres lactantes de niños/as mayores con las que compartir experiencias pueden ser una estrategia útil para apoyar y fortalecer la decisión de amamantar por encima de los 12-24 meses”*

## **CONCLUSIÓN:**

---

**“NO HAY RAZONES CIENTÍFICAS POR LAS QUE SE DEBA RECOMENDAR  
DEJAR LA LACTANCIA MATERNA A UNA DETERMINADA EDAD”**

## **¿QUÉ ES EL DESTETE COMPLETO?**

Es el momento en que el/la niño/a deja de tomar de manera definitiva leche materna:

- Puede producirse a distintas edades del/de la niño/a
- El momento puede estar condicionado por factores de muy diversa índole

### **A tener en cuenta.....**

.....el destete no solo es un cambio en la dieta

.....el destete tiene repercusiones emocionales importantes tanto para la madre como para el/la niño/a

.....NO se deberían hacer recomendaciones sobre destete sin tener en cuenta los deseos del binomio madre-hijo/a

## **TIPOS DE DESTETE COMPLETO**

- **Destete “forzado”** por causas externas, muchas veces sociales o familiares, ajenas a la madre y a la criatura. Siempre es aconsejable informarse, ya que muchos destetes no deseados se podrían haber evitado.
- **Destete por causas médica u otras.** Muy raramente una medicación o enfermedad es incompatible con la lactancia, o lo es de manera definitiva. Podemos encontrar información contrastada en la página de compatibilidad [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)
- **Destete voluntario**

**Destete a iniciativa del/de la niño/a:** Algunas veces deciden de un día para otro no mamar más, otras lo hacen más progresivamente. Un nuevo embarazo puede influir, por los cambios en cantidad y sabor.

**Destete a iniciativa de la madre:** El momento en el que una madre comienza a desear el fin de su lactancia es muy variable, y pueden pesar razones físicas, emocionales, familiares, presiones sociales...Es importante tenerlo claro y exponérselo de

forma firme y tranquila al/a la niño/a (son capaces de entender los mensajes firmes y coherentes desde muy pequeños) y en la medida de lo posible hacerlo de manera gradual, lo que evitará además molestias e ingurgitaciones. En ocasiones **la madre comienza a sentir inquietud y malestar o incluso un fuerte rechazo** durante algunas o todas las tomas, quizá las nocturnas o cuando siente que la demanda del/de la niño/a le supera. Y es lógico que en este momento desee el destete. **Saber que esa inquietud, llamada “agitación del amamantamiento”** (ver <http://www.albertosoler.es/agitacion-del-amamantamiento-video/>) **es algo frecuente** (sobre todo alrededor de los 2 años que es una edad en la que los niños y las niñas se muestran especialmente demandantes y exigentes), **y que puede decidir y hacer algo para cambiar aquello que le fastidia: destete nocturno, negociar, limitar o estructurar las tomas,... le puede ayudar a continuar con una lactancia confortable si siente que aún no ha llegado el momento.**

---

Es preferible evitar el **destete por “abandono”**: Es cuando se separa bruscamente al/a la bebé de la madre, o la madre se ausenta unos días, con la intención de que el/la niño/a no tenga más remedio que habituarse y dejar de pedir.

---

- **Destete inadvertido:** Es tan lento y progresivo, que pasa desapercibido. Se van distanciando las tomas, hasta que finalmente, no se recuerda cuando fue la última...

*En los destetes bruscos el/la niño/a puede experimentar sentimientos de frustración y abandono por no entender porque su madre le niega aquello tan importante para él/ella, y expresarlo en forma de llantos o rabietas.* Es importante buscar alternativas y momentos de intimidad con el/la niño/a, acompañando su duelo. *La madre también puede experimentar sentimientos de pérdida y tristeza por el cambio en la relación íntima con su hijo/a, y mezcla de alivio y culpa si siente que ha forzado el destete,* pero es importante entender que cualquier decisión que la mujer tome respecto al fin de su lactancia es legítima, tanto si continua a pesar de sentir el impulso de abandonar, como si la interrumpe y busca nuevas formas de relacionarse con su hijo/a.

### **Algunas ideas para ir facilitando un destete progresivo y respetuoso**

---

- **No ofrecer, no rechazar...** Para no focalizar la atención del niño en el “no”
  - **Distracción...** En casa y aburridos piden mucho más.
  - **Anticipación...** Adelantarnos al hambre o al momento que suelen pedir con alguna alternativa
  - **Sustitución....** ¿Jugamos a algo juntos?... ¿un masajito?... ¿Te apetece una manzana?
  - **Limitar tiempo o número de tomas,** pero explicándolo de antemano para evitar aumentar el deseo: cuando termine de comer...en casa...cuando esté sentada... al ir a dormir...al hacerse de día...contando hasta 3...o hasta 10...
- 

Es buena idea **hablar con el/la niño/a, decirle la verdad:** que la madre no quiere dar teta todo el tiempo. Suelen mostrarse muy comprensivos/as cuando entienden que es una necesidad auténtica.

---

**DESTETE NOCTURNO:** El/la niño/a no deja de mamar por completo, sino que sigue haciéndolo de día, pero no durante las horas de sueño materno. Suelen recurrir a este tipo de destete las madres, que se sienten sobrepasadas con las tomas nocturnas, pero no desean destetar, y deciden buscar alternativas de consuelo por la noche. Si se tiene claro, y se cuenta con la ayuda de la pareja para gestionar los despertares de las primeras noches, en muchos casos el/la bebé o niño/a se habitúa a pedir sólo cuando “el sol está fuera” o cuando “mamá o las tetas no están dormidas”.

**Hay muchos recursos escritos y cuentos que pueden ayudar a vivir un destete respetuoso.**

**Puedes encontrar más información en:** <https://www.crianzanatural.com/art/art248.html> y en <http://www.albertosoler.es/cuentos-destete-tetita-fiesteta-tetas-mama-teta-cansada/>

## **FALSOS DESTETES en bebés menores de 12 meses**

Un destete antes del año de vida es raro que sea auténtico: suele tratarse de algo pasajero, o quizá se debe a interferencias: biberones, chupetes, tomas forzadas o muy espaciadas...

- **Huelga de lactancia:** El/la niño/a, todavía bebé, rechaza el pecho bruscamente, sin causa aparente. Suele ser pasajero, siempre que no se fuerce al/a la niño/a a mamar.  
Puede deberse a que ha sufrido un susto o dolor durante una toma, o se ha sentido forzado/a o quizá extraña alguna situación u olor nuevo de la madre (por ejemplo coincidente con la primera menstruación).
- **Mama poco rato o de manera “rara” ¿Se está destetando?:** Ya no mama tanto como antes, o lo hace en momentos diferentes. Es típico cuando el/la bebé comienza a explorar su entorno sobre los 3-4 meses y alrededor del año: las tomas al pecho son breves y discontinuas, mamando más tranquilo/a por la noche o en ambientes menos estimulantes
- **Introducción de la alimentación complementaria.** Cuando se inicia la alimentación complementaria es aconsejable seguir ofreciendo pecho antes o después de los alimentos sólidos, o entre comidas, a demanda, de manera que la alimentación complementaria no sustituya la lactancia, sino que la complemente, y que el pecho continúe siendo la principal fuente de lácteos, y por otro de tranquilidad, compañía, placer, reencuentro... Si la madre pasa horas alejada del/de la bebé se le ofrecerán los sólidos cuando ella no esté, aprovechando las horas que pasen juntos para dar más pecho. Ofrecer alimentos complementarios favoreciendo la autonomía y la masticación. Está totalmente desaconsejado dar la alimentación sólida en biberón (cereales, puré diluidos...) por su efecto negativo en dentición, desarrollo mandibular, metabolismo y continuidad de la lactancia.

---

**Y RECUERDA QUE NO HAY UNA EDAD DETERMINADA PARA LA FINALIZACIÓN DE LA LACTANCIA: ESO ES COSA VUESTRA.**

Colabora:



Castelló, octubre 2018