

## ¿Cuándo termina la lactancia? Hablemos del destete

### ¿CUÁL ES LA DURACIÓN NATURAL DE LA LACTANCIA EN LOS HUMANOS?

**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 deseen.**

### Según la Academia Americana de Pediatría:

*“La Academia no ha establecido un límite superior a la duración de la lactancia materna. Hay niños 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 niño 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 niños mayores que toman pecho reciben mayor protección inmunológica presente y futura. No se han encontrados riesgo físicos ni psicológicos en el niño que mama por encima de 2-3 años. Mejor desarrollo emocional y***

*psicosocial del niño. 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 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?**

*Es el momento en que el niño abandona definitivamente la leche materna:*

- *Puede producirse a distintas edades del niño*
- *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 niño

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

## **TIPOS DE DESTETE**

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

**Destete a iniciativa del niño:** 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 niño (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** durante algunas o todas las tomas, quizá las nocturnas o cuando siente que la demanda del niño le supera. Y es lógico que en este momento desee el destete. **Saber que es algo frecuente (sobre todo alrededor de los 2 años), y que puede decidir cambiar aquello que le fastidia: destete nocturno, limitar o estructurar las tomas le puede ayudar a continuar con una lactancia confortable si siente que aún no ha llegado el momento.**

- **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 niño puede experimentar sentimientos de frustración y abandono por no entender porque su madre le niega aquello tan importante para él, y expresarlo en forma de llantos o rabietas.* Es importante buscar alternativas y momentos de intimidad con el niño, acompañando su duelo. *La madre también puede experimentar sentimientos de pérdida y tristeza por el cambio en la relación íntima con su hijo, 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 forma de relacionarse con el niño.

---

### **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 galleta?
- **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 niño, decirle la verdad:** que la madre no quiere dar teta todo el tiempo. Suelen mostrarse muy comprensivos cuando entienden que es una necesidad auténtica.

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

## FALSOS DESTETES

- **Huelga de lactancia:** El niño, todavía bebé, rechaza el pecho bruscamente, sin causa aparente. Suele ser pasajero, siempre que no se fuerce al niño a mamar.  
Puede deberse a que ha sufrido un susto o dolor durante una toma, o se ha sentido forzado o quizá extraña alguna situación u olor nuevo de la madre.  
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...
- **Destete parcial:** Ya no mama tanto como antes, o lo hace en momentos diferentes. Es típico cuando el bebé comienza a explorar su entorno y las tomas al pecho son breves y discontinuas, mamando más tranquilo 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 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, Noviembre 2015