

## 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<sup>a</sup> Vega Almazán Fernández de Bobadilla](#). Pediatra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)

