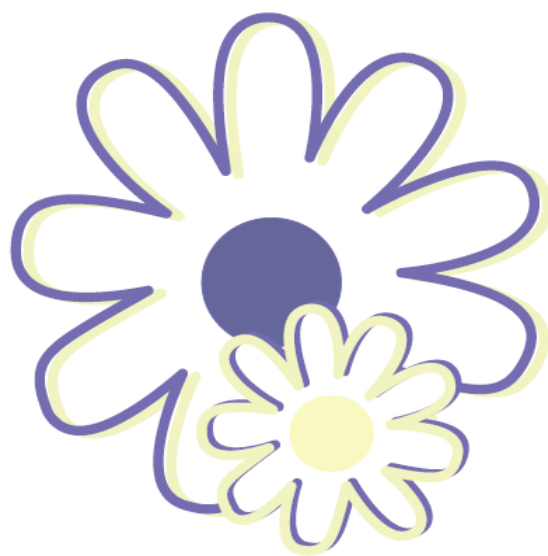


# PAUTAS SOBRE EL DESTETE



AMAGINTZA

*Información, consejos, sugerencias muy prácticas para esta nueva etapa.*

## INDICE

<b>1. Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>2. ¿ Qué es lo que recomiendan los expertos?.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Los sentimientos de la madre.....</b>	<b>3</b>
<b>4. Los sentimientos del bebé.....</b>	<b>4</b>
<b>5. El papel del padre.....</b>	<b>5</b>
<b>6. El aspecto nutricional.....</b>	<b>6</b>
<b>7. La lactancia materna, algo más que leche.....</b>	<b>6</b>
<b>8. ¿Entonces, hasta cuándo?.....</b>	<b>6</b>
<b>9. La lactancia prolongada.....</b>	<b>7</b>
<b>10. Sobre la independencia.....</b>	<b>8</b>
<b>11. Y los demás ¿qué piensan, cómo lo ven?.....</b>	<b>9</b>
<b>12. El proceso del destete.....</b>	<b>10</b>
<b>13. Cuando rechaza el biberón.....</b>	<b>10</b>
<b>14. El destete repentino por causas médicas.....</b>	<b>11</b>
<b>15. Cuando el bebé es mayorcito.....</b>	<b>11</b>
<b>16. El destete natural.....</b>	<b>13</b>

## **BIBLIOGRAFIA**

## Introducción

¿Qué es el destete? Tanto los textos pediátricos como los manuales para madres explican que es el proceso por el que se cambia de un método de alimentación a otro. En inglés la palabra *waning* deriva del anglosajón *wenian*, que significa: “acostumbrarse a algo diferente”, y no indica el cese total de la lactancia materna, sino la adición de otras cosas. Los diccionarios ingleses definen *to wean* como “acostumbrar a un bebé o a un animal joven a alimentos distintos de la leche de su madre” o “hacer que alguien abandone un hábito, una compañía, etc”. Si se considera la lactancia materna como la continuación de la vida intrauterina, entonces el destete es un “segundo nacimiento”.

Durante muchas décadas se ha venido considerando la lactancia artificial como la forma más moderna e ideal de alimentar a los bebés. Un tipo de lactancia con una serie de pautas y costumbres bien distintas de la lactancia materna; horarios rígidos, inclusión de vitaminas, rápida introducción de alimentos sólidos. Pero la acogida de esta serie de normas fue universal y se trató de regular la lactancia materna de la misma forma que la artificial. Con todo ello los conocimientos y aspectos prácticos de la lactancia materna desaparecieron de nuestra cultura.

Hoy en día, prácticamente todos los expertos, reconocen ya la superioridad de la leche materna y como favorece ésta el vínculo afectivo entre madre-bebé. Pero a la hora de ponerla en práctica, las madres tienen a veces muchas dificultades y un problema bastante evidente, es la falta de criterios unificados y, una información correcta y actualizada para que las madres puedan dar el pecho de una forma satisfactoria, todo el tiempo que deseen.

Las pautas que se aplican de destete, son las mismas que para la alimentación artificial. La mayoría de los profesionales, no han visto a un bebé mayorcito mamando y les puede resultar difícil imaginar la relación tan intensa de una madre con su bebé que mantiene una lactancia prolongada.

En este trabajo, queremos dar una visión más amplia sobre el Destete, para que las mujeres decidan libremente y bien informadas cuando quieren destetar a sus bebés. Y que aquéllas madres, que deciden continuar con la lactancia más allá del tiempo que en nuestra sociedad, es considerado como “normal”, apoyarlas para que sean respetadas, y no tengan ningún sentimiento de culpa, por hacer caso de su instinto y de las necesidades de su niño o niña.

El destete es un tema muy particular de cada pareja madre-bebé, y está determinado por circunstancias muy diversas, en el que nada ni nadie debería interferir ni juzgar bajo ningún concepto.

## ¿Qué es lo que recomiendan los expertos?

¿Cuándo deben destetar las mujeres a sus hijos o hijas?. La mayoría de los expertos en lactancia materna responderán: cuando la madre y el bebé estén preparados.

La Academia Americana de pediatría, recomienda lactancia materna exclusiva y a demanda hasta los 6 meses y añadir otros alimentos a partir de los 6 meses, continuando con la lactancia materna como mínimo hasta el año y luego todo el tiempo que la madre y su hijo o hija deseen.

Las recomendaciones de la OMS y UNICEF son de dar lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, ofrecer otros alimentos a partir de esta edad y continuar con la lactancia hasta los 2 años o más.

Para los expertos, ya no hay ninguna duda de que la leche materna siempre es el alimento más completo para el bebé y que continúa aportándole protección inmunológica sin perder calidades a pesar de que pase el tiempo.

## Los sentimientos de la madre

La mayoría de las mujeres afirman, que el mayor obstáculo a la hora de continuar con el amamantamiento lo constituye la opinión de los demás. En nuestra sociedad, las mujeres deberían ser capaces de distinguir entre lo que son presiones externas y lo que constituyen sus propios sentimientos.

Conviene que nos hagamos varias preguntas sobre nuestra lactancia, sobre como hemos vivido la experiencia, nuestros sentimientos y nuestras expectativas sobre el destete, para cuando nos lo planteamos y qué dudas nos surgen acerca de él antes de entrar a analizarlo. Preguntas clave serían: ¿cuáles eran tus expectativas acerca de la lactancia durante el embarazo?, ¿has disfrutado de tu lactancia?, ¿tienes amigas o familiares cercanos que han dado el pecho?, ¿te has sentido arropada?, ¿has necesitado apoyo?, ¿lo has tenido?, ¿y tu familia te apoya?, ¿conoces a fondo los beneficios de dar el pecho para ti y para tu bebé a pesar de que el bebé crece?, ¿y tu compañero?, ¿qué piensa él de esta forma de criar a tu bebé?, ¿habéis hablado del destete?, ¿y los demás?, ¿te sientes juzgada o presionada o notas que no le parece bien como crías a tu bebé?, ¿sabes cuanto tiempo dan el pecho en otras culturas?, ¿te consideras una mujer segura de ti misma?, ¿qué es lo primero que haces o sientes cada vez que tu bebé llora o cada vez que quiere mamar?, ¿y si te pide el pecho en público?.

En la práctica, suelen ser las madres las que deciden el momento del destete, como ocurre en otras especies. Algunas madres desean dar el pecho unas pocas semanas y pasar al biberón para volver a trabajar. Otras destetan a los 3 meses para estar libres de nuevo. Desde luego, la lactancia materna beneficia al bebé por corta que ésta sea. Lo principal es que el destete permita una adaptación gradual, tanto de la madre como del bebé.

La mejor forma de plantearse un destete, sería de forma lenta y gradual, para que la madre y el bebé estén bien preparados. Conectar con lo que sentimos y dejarnos guiar por nuestro instinto antes que por las sugerencias de terceras personas ya que no hay dos madres iguales ni dos bebés iguales.

Cuando la madre trabaja, continuar con la lactancia puede resultar muy satisfactorio, ya que la separación es difícil y llegar a casa, ofrecerle el pecho al bebé, puede convertirse en un momento muy especial para ambos, gratificante y de reencuentro después de una jornada sin apenas estar juntos.

Es una forma de compensarse ambos por todo el tiempo de separación, y a la vez resulta muy cómodo para la madre por no tener que llegar y ponerse a preparar biberones. Para la madre que trabaja, continuar con la lactancia es una forma de seguir manteniendo ese vínculo fuerte con su bebé, y es una manera de afrontar la separación, menos traumática para ambos. La madre siente que está haciendo un esfuerzo grande por su bebé pero cree que es importante y y está convencida de que merece la pena. Amamantar y trabajar tiene muchas compensaciones. Su bebé sabe que mamá todavía está ahí y el amamantamiento le transmite mucha seguridad y confianza, para después afrontar varias horas sin mamá.

Muchas madres que amamantan a sus bebés ya mayorcitos, confiesan la satisfacción que les proporciona comprobar la tranquilidad y relajación que proporciona dar de mamar, hasta conciliar el sueño en sus brazos. Y creen que todavía no están listas para perder esos momentos de intimidad con sus niños/as.

El destete puede producir en la madre mucha tristeza, especialmente cuando tiene que plantárselo de una forma precoz o repentina. Incluso aquellas madres que ya habían asumido la idea desde hace meses pueden experimentar la sensación de pérdida. El destete es el final de esa proximidad tan íntima que proporcionaba la lactancia y culmina un período en la vida de la madre y del bebé. Pero debemos tener presente que a pesar del destete, nuestro bebé continuará necesitándonos, aunque sea de otras formas.

## Los sentimientos del bebé

¿Por qué tiene que haber una edad límite para fijar el destete?, es como si nos olvidásemos de sus sentimientos. Nuestro bebé es un ser individual y único/a, con un carácter y una personalidad propia y muy bien definida. Con unos gustos y preferencias y con una sensibilidad especial y unas necesidades particulares. Sabe en todo momento lo que necesita y merece ser respetado/a en su integridad. Otro tema aparte puede ser, si nosotras como madres estamos o no dispuestas a darle lo que nos pide sin condición, siendo pacientes, y esperando que sea nuestro bebé, quien nos marque el ritmo en todo momento, y quien decida cuando estar preparado para destetarte. Porque siempre hay un momento en la vida del niño o la niña en la que da ese gran paso hacia la independencia, y deja el pecho de manera voluntaria, pero eso sí, a su propio ritmo. Evidentemente, a veces ocurre, que nuestras necesidades, van por otro lado y a otro ritmo, son bien distintas a las necesidades de nuestro niño o niña, o sencillamente “su ritmo” no encaja con el nuestro porque nuestro “estilo de vida” y circunstancias particulares no nos permiten esa flexibilidad.

Nuestros bebés crecen y si les escuchamos, nos irán marcando el camino. Nosotras/os solo tenemos que acompañarles porque ellos/as nunca se equivocan.

Pero quizás, esto de dejar que sea nuestro bebé quien nos dé señales de hasta cuando quiere mamar, no va con nosotras. No siempre en esta pareja madre-bebé, los sentimientos son mutuos y es posible que los deseos del bebé no coincidan con los de la madre. El destete entonces tendría que realizarse de mutuo acuerdo y de la forma menos traumática para ambas partes.

La actitud que adopte la madre frente al destete es muy importante, y puede marcar la diferencia de cara a su bienestar tanto físico y emocional como el de su bebé. Si la madre está tensa, nerviosa y quiere adoptar una actitud rígida y firme, planteándose un destete abrupto, puede resultar una experiencia muy dolorosa y difícil para ambos. El destete no tiene porqué ser así y se puede realizar de una forma tranquila, gradual, con mucho amor y tacto y lo que es más importante, teniendo en cuenta los sentimientos, necesidades, preferencias y circunstancias personales de ambos. Una experiencia tan placentera de calor, nutrición y afecto, como lo ha sido la lactancia durante estos meses atrás no tiene porqué terminarse de golpe y crear conflicto y frustración. Es perfectamente posible un destete gradual, paso a paso, semana a semana, integrando esta etapa, aceptándola, asumiéndola ambos poquito a poco para que resulte así una experiencia positiva y sin traumas.

La experiencia de la lactancia, ha proporcionado a la madre y al bebé un fuerte vínculo afectivo que no hay necesidad de romper y esa relación madre-bebé tan intensa que se ha forjado continuará de otras formas. Ambos buscarán caminos y otras maneras de relacionarse, de comunicarse, a través del juego, de las caricias, de los cuentos, del masaje; creando nuevos vínculos y formas de mantener ese estrecho contacto, que proporcionó la lactancia. El alimento, “la leche” es fácil sustituir. Una nueva comunicación afectiva, sustituirá de alguna forma ese aspecto, más difícil, de la lactancia al que muchos bebés “ya mayorcitos” les cuesta tanto y no quieren renunciar tan fácilmente. Es importante que no sienta rechazo porque para el bebé negarle el pecho es como decirle “no hay mamá”. Por ello el destete del bebé debería evitarse si coincide con cualquier otra experiencia difícil para él por ejemplo la entrada en la guardería o la llegada de un hermanito. Es una etapa en la que deberíamos estar mucho más comprensivas y dedicarle una atención especial. Si nuestro bebé está enfermo, o vivimos una situación de mudanza o algún viaje, sería prudente esperar un poco para el destete.

Cuando el niño o la niña ya camina y sigue tomando el pecho, puede ocurrir muchas veces que quiera mamar simplemente porque está aburrido/a, porque mamá está charla que te charla en el teléfono o atendiendo otras cosas y lo que realmente necesitan es “Madre” y él sabe que pidiendo “teta” su madre está ahí. Ofrecerle el pecho en ese momento, solo para acallarle, para que no moleste, es una manera fácil de evitar que nos moleste, pero no siempre el pecho es la solución si verdaderamente había otras necesidades ocultas en esa insistente demanda del pecho. Las soluciones fáciles y cómodas no suelen ser las mejores. Quizás deberíamos reflexionar sobre ello cuando nuestro niño/niña nos pide con insistencia el pecho ¿qué es lo que realmente necesita?, ¿en qué momentos del día lo suele hacer?. Puede necesitar que le contemos un cuento, que juguemos un ratito con él/ella, que le dediquemos 10 minutos de atención exclusiva para que sienta que le tenemos en cuenta, que es importante para nosotras, que le queremos y que

mamá es mucho más que “teta” y que somos capaces de dejar cualquier cosa que estemos haciendo por ofrecerle un ratito de “mimos”.

## **El papel del padre**

El padre puede acariciar, abrazar y mecer mucho al bebé desde su nacimiento y fomentar el apego y el vínculo con su niño o niña. Todo esto y mantener un estrecho contacto piel a piel, incluso dando largos paseos con su bebé en la mochila y compartiendo la cama con el bebé, va a favorecer que el momento del destete se viva sin traumas. El papel que el padre puede desempeñar en este proceso va ser muy importante y puede facilitar muchísimo que sea una experiencia positiva tanto para la madre como para el bebé.

Es importante la comunicación en la pareja, hablar de nuestras dudas, inquietudes y de la crianza en general. Compartirla y asumirla desde el principio por igual, definiendo claramente nuestros papeles, animándonos y apoyándonos mutuamente. De esta forma cuando llega el momento del destete el padre también se involucra, porque entiende que sin su cooperación, sobre todo cuando el bebé es ya mayorcito, puede resultar un proceso muy difícil.

Cuando el padre se involucra desde el principio en la crianza, conecta con su bebé, se vincula... El bebé quiere jugar cada vez más con él, le encanta que su papá le pasee, le cuente un cuento, le acaricie, le bañe, le de un masaje y le llama para estar con él. A veces incluso estando en brazos de mamá reclama los de papá, quiere estar con él y disfruta de esa relación. Y en la medida que el padre va empapándose de ello, de esas sensaciones placenteras que le producen calmar a su bebé, entretenerle, disfruta de esta relación y se siente querido, reclamado, muy útil cómodo con su papel de padre. Esto supone un gran alivio y descanso para la madre y una fórmula para cargar pilas y vivir más relajadamente la maternidad y cuando se plantea el destete, no lo vive como algo suyo propio y de su bebé sino como proceso “de tres” ella – papá y el bebé.

## **El aspecto nutricional**

Existe la creencia errónea de que la leche materna ya no le alimenta a un niño o niña mayorcito, que si le damos leche materna no le aporta ya ningún beneficio y que les estamos ofreciendo poco mas que agua.

Sin embargo, la investigación ha demostrado que si el 25-50 % de las calorías de la dieta proceden de la leche materna, la leche sigue ofreciendo su protección frente a gérmenes patógenos. Por tanto, aunque el niño/a a esta edad sea capaz de digerir la leche de vaca y otros suplementos, los beneficios del amamantamiento continuado, entre los que se encuentran el disponer de complementos nutritivos exclusivos, mejores defensas, menor probabilidad de alergias y una proximidad afectiva intensificada, nos hacen reflexionar seriamente sobre la importancia de una lactancia prolongada.

Si a pesar de que el bebé ya es mayorcito/a y se recomienda que los niños y las niñas tomen todavía mucha leche, lo lógico si la madre quiere continuar amamantando es que se beneficie de una leche de calidad superior a todos los niveles, que es la leche de su madre. De otra forma tendría que recurrir a un sustituto, como son las leches de continuación, de las que se sabe que son, la mejor imitación que existe de la leche humana, pero a pesar de los muchos avances de la ciencia, siguen siendo eso, una imitación. Las células vivas, al igual que en la sangre, contenidas en la leche materna, son irremplazables.

## **La lactancia materna, algo más que leche**

Sabemos que dar el pecho es ofrecer mucho más que solo leche. Dando el pecho establecemos un contacto intenso, damos calor, damos seguridad, damos cariño..... Pero esto con frecuencia no se suele tener en cuenta y a medida que el niño/niña crece el aspecto afectivo de la lactancia tiene muchísima importancia.

El bebé deja de ser un bebé y comienza a desenvolverse por el mundo, a interactuar y a relacionarse, pero el pecho de su madre, sigue siendo su “centro” el lugar donde repostar. En un mundo lleno de cosas nuevas, el calor del pecho de mamá le transmite mucha seguridad y confianza para continuar descubriendo cosas y necesita saber que a pesar de todo su mamá sigue ahí. Por tanto, vendrá muchas veces después de buen rato de juego y de exploración a mamar unos minutos para relajarse y en el regazo de mamá encontrará la calma y recuperará las energías para continuar su andadura.

La lactancia materna le da la posibilidad de saciarse de la necesidad de una relación íntima, física y exclusiva con su madre. Este comportamiento es instintivo y tiene un ritmo particular en cada bebé. A medida que crece, se va alejando cada vez de la madre, se irá haciendo más independiente y ya no necesitará el pecho de su madre para refugiarse.

El destete se plantea cuando la mamá y el bebé están preparados para comunicarse de otra manera. El vínculo que se ha ido formando a través de la teta, ahora tomará otras formas. Las muestras de amor y seguridad se dan de otra manera porque el bebé está preparado para recibirla de otra manera. En el momento del destete, la mamá teme que el vínculo no sea igual, es una situación nueva a la que se tiene que adaptar. Cuando se plantea por un nuevo embarazo, surgen otros sentimientos: ¿entenderá que lo quiero igual, sufrirá de celos, se sentirá desplazado, o entenderá la nueva situación? y todas esas dudas que se nos plantean a las madres...

Más allá de la información que maneje, y de los consejos que reciba, cada mamá decidirá qué es lo mejor para ella y su nuevo bebé, y su elección será la acertada. ( **Pamela Martelletti- GRUPO AMAMANTA** )

## **¿ Entonces, hasta cuándo?**

Durante millones de años los niños y las niñas han mamado y se han destetado de una forma natural, según sus propias necesidades, sin ningún tipo de restricción. Pero en los últimos siglos los “expertos” cogieron las riendas del asunto y el

conocimiento sabio que era de las madres pasó a querer controlarse por ellos. Entonces comenzaron a decirnos cómo debíamos dar de mamar a nuestros niños/as, cómo debíamos educarlos, cuándo introducir los sólidos y cuándo destetarlos. De paso comentaremos que todos estos hombres, expertos, llegaron a ser muy distinguidos, pero sin llegar a poner a un bebé nunca al pecho.

También hay otros factores socioculturales que han influido en la manera que tenemos de cuidar a nuestros niños y niñas y uno de ellos muy importante es la incorporación de la mujer al trabajo y la fuerte promoción de la lactancia artificial. Factores que han influido muy negativamente en la creación de vínculos afectivos que tuvieran en cuenta las necesidades de los niños y de las niñas.

A nivel oficial **la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNICEF recomiendan:** lactancia exclusiva y a demanda durante los primeros 6 meses de vida del bebé y a partir de ahí complementar la dieta del bebé con otros alimentos sólidos adecuados a su edad. A partir de ahí la lactancia puede continuar hasta los dos años o más.

Nosotras pensamos incluso, a pesar de considerar las recomendaciones de ambos organismos como un gran avance, que la lactancia es algo particular de cada madre y cada bebé y que durará el tiempo que ambos determinen sin que nada ni nadie interfieran en ella. ¿ por qué marcar un tiempo límite de duración de la lactancia? ¿ hay algún estudio que diga que dar durante X tiempo es malo para la madre o malo para el bebé?.

La duración “normal” de la lactancia en el ser humano es desconocida, pues está regulada por normas culturales, lo que produce grandes variaciones. **Sugarman y Kendall-Tackett** hicieron una encuesta (*Weaning ages in a sample of American women who practice extended breastfeeding. Clinical Pediatrics 1995,34:642*) entre mujeres norteamericanas que habían dado el pecho más de 6 meses. Encontraron que la media era de 2 años y medio a 3 años ( 7 años la que más). Recomiendan que los médicos apoyen a las madres en sus decisiones. Hay un excelente análisis hecho por una antropóloga que compara la duración de la lactancia en otros primates, y establece relaciones con el peso al nacer, peso de la madre, edad de erupción de los dientes, tiempo necesario para cuadruplicar el peso y otros factores, el capítulo “*Edad del destete*” del libro *Breastfeeding, Biocultural perspectives, de P. Stuart-Macadam y K.A. Dettwyler, Aldine de Gryter editors, New York 1995.* Llega a la conclusión de que la edad del destete en el ser humano está probablemente entre los dos y medio y los 7 años ( notable coincidencia con lo que se observó en las madres norteamericanas).

## Lactancia prolongada

Algunas mujeres se plantean el destete a las pocas semanas de nacer el bebé, puede haber muchos motivos para ello pero el más importante es que nuestra sociedad, en la cual la forma natural de alimentar a los bebés sigue siendo el biberón, no acepta a un niño o una niña un poco más grande tomando el pecho de su madre después del período “aceptado”. Incluso nosotras mismas, que nos sentimos inquietas de enseñarle al mundo lo rápido que crece nuestro bebé, creemos que nos van a criticar y a juzgar mal si todavía le damos el pecho ya que no estamos favoreciendo su independencia.

En nuestra cultura amamantar a un bebé más de un año se considera mucho tiempo y de hecho una mujer que decide continuar con la lactancia por mucho más tiempo que lo “considerado normal” se denomina lactancia prolongada. Sin embargo, esto sólo ocurre en las sociedades industrializadas. De hecho, la media de tiempo de duración de la lactancia en el mundo es de 4 años. Con este dato podremos hacernos una idea clara de que no es tan inusual o antinatural amamantar durante tanto tiempo como podríamos haber pensado. Es importante concienciarnos de ello ya que si nosotras mismas no lo tenemos claro,. ¿cómo lo van a tener los demás?.

De ninguna forma aclarando esto durante la exposición de este tema queremos alentar, condicionar, presionar o influir a las mujeres para que amamanten más tiempo de lo que ellas pretenden. Tan solo dar una información real y actualizada y tratar de que aquellas mujeres que SI quieren seguir amamantando a sus bebés más tiempo del que aquí es “considerado normal”, porque se sienten satisfechas y orgullosas con la experiencia, o porque simplemente ni ellas ni



sus bebés se sienten preparadas/os para un destete. que puedan continuar con esta experiencia tan satisfactoria sin sentirse presionadas ni juzgadas por ello. Creemos que cada madre y cada bebé son una pareja única e individual. Igual que en la maternidad en general, el destete es un tema en el que cada mujer ha de encontrar la mejor manera de funcionar, de acuerdo a sus circunstancias, conectando con su propio instinto y dejándose guiar por él. Seguro que así no se equivoca.

Si se deja al niño o la niña que decida por sí solo/a cuando tiene suficiente pecho, eso no acostumbra a ocurrir antes de los 2 o 3 años. Si ocurre antes en los países industrializados, es por causa de diversos factores como el hecho de que el niño/a ve que es el único que mama de su edad en su entorno o a causa de la presión de los demás, incluida la madre. En la mayoría de los casos se debe a factores ligados al hecho de que estamos en una sociedad que no apoya la lactancia natural.

La investigación médica empieza a mostrar las múltiples ventajas que un amamantamiento continuado supone tanto para la salud del niño como de la madre. Entre estas ventajas se encuentra un continuo refuerzo inmunológico para el niño, así como una futura protección para la madre frente al cáncer de mama, al cáncer de endometrio y la osteoporosis. Existen también ventajas de tipo emocional, tanto para la madre como para el hijo, derivadas del sentimiento de proximidad y del tiempo que pasan juntos.

Por supuesto cuando hablamos de un niño/a ya grande tomando el pecho, no hemos de pensar que la lactancia es igual que la de un bebé, porque vendrá al pecho como si fuera a tomarse un pincho. A veces solo querrá su ración de mimos, consolarse un rato porque se ha caído y se ha hecho "pupa", o tendrá sueño y querrá dormirse de la forma más natural para él, al pecho de su madre. Otras veces el niño/a está enfermo/a y durante unos días está tomando incansablemente el pecho porque es lo único que quiere y que le calma, sorprendentemente después de esos días de sesiones intensas de leche y calorcito de mamá se recupera mágicamente y para sorpresa de todos con una energía renovada y una vitalidad increíble. Muchas madres que hemos amamantando de una forma prolongada hemos pensado muchas veces que el pecho en determinadas ocasiones "obra milagros".

Cada niño y cada niño es un ser único/a y especial y necesitará de un tiempo determinado, el suyo propio, para quedar satisfecho/a totalmente de esa relación tan especial que le aporta la lactancia materna. Llegará un momento en que siguiendo su propio ritmo particular, en el que ya no necesitará a su madre de una forma tan intensa y completa como hasta ese momento, querrá descubrir mundo lejos de ella, aunque puede que en muchos momentos necesite todavía de la "seguridad de mamá" y se pare unos instantes "a repostar" para después continuar con su ritmo frenético de juego, descubrimiento e interacción con el resto del mundo y muy especialmente con sus juguetes. Al principio, su mundo es reducido y sus juguetes significan mucho para él pero poco a poco empieza a abrirse al mundo, a tener otras figuras de apego y a darse cuenta que hay otros niños y niñas que pueden ser sus amigos/as y con los que puede compartir sus cosas, jugar, y pasarlo muy bien. Pero evidentemente estas cosas van llegando pasito a pasito y forzar el desarrollo y crecimiento "normal" de nuestro bebé o intentar acelerar su propio proceso de evolución y maduración, intentar imponerle un ritmo a nuestro bebé... puede tener unas consecuencias desastrosas. A veces, la lactancia prolongada es vista erróneamente como la instauración de un vínculo patológico entre la mamá y el bebé, pero la patología no está relacionada con el tiempo de amamantamiento, sino con otras variables que están involucradas en la interacción madre-hijo con teta o sin teta.

**"La Dra. Waletzky,(1979)** nos dice que: *"El repentino y prematuramente quitarle al niño la experiencia emocional más satisfactoria que haya conocido lleva a una angustia significativa tanto inmediatamente como a largo plazo, tal destete precoz considera la lactancia sólo como una fuente de leche y deja de comprender su significado como medio de consuelo, placer, y comunicación para la madre y el hijo."*

**Ferguson 1987:** investigó desórdenes de conducta y concluyó que estos declinan con la duración

incrementada de la lactancia. Los chicos que tuvieron una lactancia más prolongada demostraron un ajuste social más fuerte y consistente. Las lactancias prolongadas están relacionadas con menores escalas de ansiedad en estudios con jóvenes adultos (Hawkins1975) (Bushnell,1977).

## **Sobre la independencia**

**Los Doctores Newton y Ratner** demuestran que las necesidades que se satisfacen al debido tiempo cuando el niño las necesita hacen que sea más seguro, independiente y emocionalmente estable en su futuro. Hay una fuerte presión de la sociedad por "fabricar" niños independientes antes que estén maduros para ello, provocando como consecuencia chicos pseudo independientes con una personalidad insegura y una gran sed de apoyo en lo externo. Un destete precoz los empuja a dar un salto al vacío, abandonando un apoyo seguro sin haber tanteado el siguiente. (Hazebrouck)

**Mary Ainstwort** investigó y publicó trabajos donde demostró que los niños más apegados y dependientes de sus madres los dos primeros años de vida, tienen menos ansiedad al entrar al colegio y mayor dominio de sí mismos a los 5 años.

Exigimos a nuestros bebés que empiecen a comer cuando aún no tienen dientes, llega el verano y les sacamos los pañales, hay que dejar el chupete, al año y medio queremos que “se socialice” y los mandamos a la guardería. Queremos que saluden a los extraños y sonrían a desconocidos, que se queden quietecitos/as en las jugueterías donde los apabullan las tentaciones, que aguanten largas horas de conversaciones adultas en la mesa familiar y que coman todo lo que les pusimos en su enorme plato, que actúen frente a todos los padres en las fiestas del colegio y si además puedan empezar con el Inglés a eso de los dos años mejor “ para que vaya aprendido”. Creemos que porque manejan el mando de la tele ya pueden estar horas solos frente a la tele y que como chapotean en el agua sin ahogarse ya pueden bañarse sin nuestra presencia.

*El amamantamiento es un modelo de vínculo para otros vínculos que tendrá el niño y la niña en su futuro de adulto/a. Si le permitimos separarse en forma natural y no forzada va a desarrollar confianza en su madre y el mundo externo lo que le permitirá una mayor independencia futura. Si los empujamos a separarse antes de que estén maduros, lucharán persistentemente por quedar pegados y veremos reflejada esta inseguridad en su accionar adulto/a, con temores constantes a ser abandonados por los que más quiere o necesita. (Waletsky 1979)*

Un bebé al que se la ha cogido mucho en brazos, al que se la mimado mucho, al que se le ha dado mucho el pecho teniendo en cuenta que cada bebé es único, que algunos/as son más afectivos/as que otros/as... y teniendo en cuenta estas necesidades se han intentado cubrir siempre, porque su padre y su madre son sensibles a ellas, y están siempre dispuestos/as a atenderle y a que sacie esa necesidad imperiosa de estar con sus primeras figuras de apego con las que está estableciendo un vínculo fuerte y seguro; va a crecer con una personalidad segura, confiada y abierta al mundo porque se sabe atendido, cuidado, querido y puede dar porque ha recibido. Y buscará el camino, poquito a poco hacia la independencia, con paso lento pero seguro porque confía plenamente en sus seres queridos y sabe que siempre van a estar ahí y que puede contar con ellos.

Ese bebé, que ha tenido la posibilidad de una lactancia materna prolongada que le ha dado la oportunidad de satisfacer una relación íntima física y exclusiva con la madre, que ha satisfecho la necesidad de estar con ella cuando más la necesitaba, adquiere después una mayor independencia y seguridad en sí mismo, puesto que no ha quedado un hueco emocional sin llenar. Este niño tiene bases muy firmes de seguridad y cariño lo cual le permitirán ser una persona independiente y con una autoestima sana a lo largo de su vida.

*El problema no es la dependencia, que es lo normal, sino la “independencia” forzada por las circunstancias. Cuanto mejor es la relación con la madre (cuanto más “enmadrado” está) mejor tolera la separación, es decir, menos “dependiente” es. (Dr. Carlos J. González)*

## **Y los demás ¿ qué piensan, como lo ven?**

En una sociedad que premia la autosuficiencia, esta necesidad tan intensa de algunos niños y niñas DE MADRE asusta. Vivimos en una sociedad que premia la independencia y la autosuficiencia y se le da muchísima importancia al hecho de que los bebés progresen rápidamente. A veces, entre las propias madres, parece que estuviéramos compitiendo en el Concurso al bebé “mas independiente”, el que gatea antes, el que le salen antes los dientes, el que duerme toda la noche de tirón, el que le hemos quitado antes el pañal, el que come mejor...Es muy habitual escuchar esto entre las madres cuando salimos a la calle y a veces este tipo de comentarios, cuando nuestro bebé no parece cumplir “ los cánones de niño/a bueno/a” establecidos, y si estamos pasando por un mal momento, pueden hacernos dudar y llegar a pensar que algo estamos haciendo mal y que quizás estamos malcriando a nuestro bebé.

Carlos González escribió: *“ Mucha gente puede pensar qué función cumple el pecho en un niño grande que ya puede comunicarse para pedir, dar y recibir afecto de otras formas. Del mismo modo podríamos preguntar “ qué función cumplen las caricias”, o los besos o contar cuentos, o jugar al fútbol con su padre. El que haya otras formas de comunicarse no significa que una de ellas esté prohibida a lo que mejor se puede dar y recibir afecto de varias formas a la vez”.*

Las madres que amamantan a sus hijos e hijas parece que debieran dar explicaciones continuamente si deciden prolongar esa lactancia un año o más....cuando la pauta cultural imperante de la sociedad lo considera anormal...

Es fácil pensar, si no se cumplen estas falsas expectativas de independencia en nuestro bebé, que lo tenemos “enmadrado” y que no está progresando suficientemente bien hacia la independencia y que va a estar pegado a nuestras faldas el resto de su vida. Incluso es fácil escuchar comentarios del tipo... ¡¡qué!¿ piensas darle de mamar hasta que vaya a la mili? Creen que amamantar por mucho tiempo a un bebé es poco más o menos que malcriarlo. Y mira por donde es justo al revés.

Quizás lo más importante es que nuestra pareja entienda la situación. Ellos especialmente deberían tener una actitud paciente y comprensiva porque la crianza es del padre y de la madre y el bienestar del bebé es responsabilidad de ambos. Por ello, para poder afrontar esta nueva situación, es preciso comentar nuestras dudas al respecto, y pensar que si para nosotras antes era impensable una lactancia prolongada, seguro que para él también se le hace difícil afrontarlo y entenderlo. Además ellos no lo viven “ tan de dentro”, somos nosotras las que damos el pecho y nuestras hormonas nos acompañan en este proceso facilitando mucho las cosas, a ellos no. Por ello hace falta reflexionar juntos sobre el tema y plantearlo abiertamente sin tapujos. Expresarle nuestros sentimientos y las necesidades de nuestro bebé y escucharle a él y sus sentimientos acerca de nuestra lactancia. Si él nos apoya a continuar con la lactancia pese a que nuestro bebé ya es considerado “mayorcito” para seguir mamando, nos dará fuerzas para enfrentarnos a cualquier crítica.

También puede servir de ayuda, intentar ser discreta a la hora de amamantar a nuestro niño o nuestra niña. Puede incluso que estemos ante familiares o ante nuestro propio marido y nos apetezca relajarlos y dar el pecho abiertamente sin escondernos, pero a veces esta situación, todavía hoy incomoda mucho a las personas que nos rodean, incluso a nuestros seres queridos. Podemos ahorrarnos más de una mirada de reprobación e incluso el llegar a sentirnos incómodas si somos discretas.

Los niños y las niñas mayorcitos/as suelen entender fácilmente donde “ se puede” y donde “ no se puede” tomar el pecho e incluso suele ir muy bien poner un nombre “especial” para identificar la demanda de pecho ( solo nosotras ) sin necesidad de llamarle “teta”, por ejemplo “ tica” para que nuestro bebé no nos pida insistentemente ¡¡¡mami teta!!! en el supermercado con un montón de miradas atentas y sorprendidas ante las demandas de nuestro bebé, haciéndonos pasar unos momentos de apuro.

Los pechos en nuestra cultura se consideran objetos sexuales, pero esto no es algo común a la especie humana sino exclusivo de la civilización occidental (especialmente USA) y de este siglo). Esto viene explicado en un capítulo del libro *Breastfeeding, Bioocultural perspectives*, de *P. Stuart-Macadam y K.A. Detwyler*. (Dr. C. González)

Quizás eres una de esas mujeres muy seguras de sí mismas y que eres capaz de afrontar este tipo de situaciones con la mayor naturalidad de mundo. ¡Enhorabuena! Tu bebé ha crecido, ya camina y todavía hoy tienes muy claro que tu pecho es su fuente de alimento y consuelo y antepones sus necesidades a cualquier otra cosa. ¡Animo y adelante! si todavía hoy te apetece lactar en público a pesar de las miradas y las críticas, seguro que dentro de un tiempo otras mujeres, harán lo mismo que tú y ya no estará tan mal visto porque tú y muchas otras madres como tú aquí y en el resto del mundo están orgullosas de amamantar a sus niños y niñas grandes y lo hacen sin esconderse.

## **El proceso del destete**

Para destetar al bebé de una forma gradual, lo mejor suele ser reemplazar una toma cada vez con una papilla, biberón o vaso, según su edad y grado de desarrollo. Suele ser recomendable sustituir una toma de mañana o del mediodía ya que se suprimen más fácilmente. Cuando se ha adaptado a la sustitución de una toma, se sustituye una segunda toma, normalmente no consecutiva.

El proceso se repite hasta que sólo se mantienen las mamadas de la mañana y de la noche, que finalmente se abandonan gradualmente. Las mamadas de la mañana y de la noche pueden mantenerse durante varios meses, y muchos niños y niñas toman el pecho después del segundo año, sobre todo en esos momentos. Las madres que quieren destetar parcialmente de forma precoz, a los tres meses, pueden seguir dando el pecho por la mañana y por la noche. Esto resulta especialmente adecuado para la madre que trabaja. La mamá puede dar el pecho a su bebé antes de irse y al regresar y seguir amamantando los fines de semana. La ventaja de continuar con estas tomas es que consuelan a ambos.

Debemos evitar un destete brusco aunque a veces puede ser irremediable, los bebés no lo aceptan bien (lloran más) y además, puede provocarles dificultades digestivas. Por otra parte las molestias para la madre son mucho mayores. Dejar de lactar repentinamente puede provocar una congestión importante en el pecho. Si las molestias son intensas debemos consultar al ginecólogo el cual puede recetarnos algún tratamiento específico. Este suele consistir en comprimidos que inhiben la secreción de la prolactina (la hormona productora de la leche materna). También podemos ofrecerle una pequeña toma al bebé al notar la inflamación. Si no es posible porque estamos trabajando podemos extraernos un poco con ayuda de un sacaleches. Otra posibilidad consiste en darse un baño de agua caliente (para dilatar los conductos y relajar la musculatura) y masajear con delicadeza, tratando de sacar algunas gotas. Con el destete gradual, la disminución de la secreción de leche y la regresión de la glándula mamaria ocurren lentamente evitando problemas.

Suprimiendo tomas de forma progresiva, semana a semana, hasta completar el destete, el proceso puede durar poco o prolongarse durante dos o tres meses, según cómo vaya respondiendo el bebé. Si hemos decidido de antemano en qué fecha queremos que esté destetado, tendremos que empezar como mínimo un mes antes.

## **Cuando rechaza el biberón**

A veces sucede y la solución no consiste en hacer pasar hambre al bebé. Es preferible tener

paciencia y volver a intentarlo a otra hora o al día siguiente.

Muchos bebés que aceptan un biberón mucho antes de los 3 meses lo rechazan, en cambio, después de los 3 meses. Cuando el bebé no acepta fácilmente el biberón, las siguientes técnicas pueden facilitar el proceso:

- 1- Alguien que no sea la madre debe dar el biberón.
- 2- La madre debe estar fuera del edificio, de forma que el bebé no espere su regreso.
- 3- Se debe colocar al bebé en la misma posición que para mamar; es decir, ligeramente elevado, pegado a la pared torácica, aproximadamente a la altura del pecho. Se puede colocar el biberón tocando la pared torácica del cuidador.
- 4- Usar al principio una tetina blanda y un biberón pequeño, más manejable. El biberón de plástico transparente que se usa con los prematuros permite observar mejor al bebé.
- 5- Crear un ambiente tranquilizador; usar una mecedora, música suave y luz tenue.
- 6- Los primeros biberones ( o, mejor, todos ellos) deben contener leche materna tibia, para no cambiar tantas cosas a la vez.

Si los biberones no van bien, y se necesita otro método de alimentación, la leche puede ofrecerse con un vasito o cuchara.

## **Destete repentino por causas médicas**

Ocasionalmente es necesario destetar bruscamente a causa de una enfermedad grave de la madre o de una separación prolongada entre madre-bebé. (La enfermedad repentina del lactante no requiere el destete; y, de hecho, el destete estaría contraindicado). Esto es difícil para ambos. Después del destete brusco, la glándula mamaria permanece parcialmente funcionando durante más de un mes.

Según la edad y capacidad de adaptación del lactante, la persona que sustituye a la madre necesitará paciencia y una o dos tomas para que acepte el biberón. En otros casos el lactante solo acepta sólidos, y rechaza otros líquidos durante días. La madre puede sufrir considerables molestias. La ingurgitación puede ser importante cuando sólo han pasado 4 o 6 semanas desde el parto. La madre puede sufrir fiebre de leche a causa del destete brusco. Esta enfermedad se caracteriza por fiebre, escalofríos y malestar, como un síndrome gripal. Se cree que es debida a la súbita reabsorción de la leche. La fiebre de leche suele durar 3 o 4 días y no debe ser confundida con enfermedades más graves.

La prolactina se ha asociado con un sentimiento de bienestar; de modo que su descenso puede asociarse con una relativa depresión. La madre en estos momentos, si además es propensa a la depresión, debería ser apoyada socialmente.

Una madre normal y equilibrada puede experimentar cierta depresión y tristeza ante la realidad de la última mamada. Puede ser muy difícil superar esta experiencia. Es importante reconocer que se trata de un fenómeno psicológico y emocional. Si una madre se ve forzada por circunstancias que escapa a su control a destetar precozmente, puede necesitar mucha comprensión y apoyo para superar la desilusión. Si ha recibido presiones de amigos y familiares para dar el pecho puede tener que afrontar lo que considera un fracaso y reconocer que se puede dar el biberón y seguir siendo una buena madre.

## Cuando el bebé es mayorcito

La necesidad de madre de los niños y de las niñas va mucho más allá de la lactancia. La madre es una base segura desde la cual explorar; cuanto más desconocido es el ambiente, más necesita volver con frecuencia a la base para “repostar “. Cuando el bebé crece, empieza a caminar y a tener aventuras, con esto también aumenta su necesidad de seguridad.

A veces todavía demandan mucho el pecho, esto no es evidentemente, porque tengan hambre. Es su forma de pedir madre. Es posible convencerles para que acepte otras formas de madre: abrazos, besos, caricias, cosquillas, juegos, contar cuentos...

A medida que el bebé crece cada vez se comunica mejor con nosotros/as, y entienden muy bien lo que les decimos así que podemos llegar a acuerdos con nuestro niño o niña.

Es importante que tengamos en cuenta ante todo, que el destete supone una renuncia para el niño o la niña y que van a querer otra cosa a cambio. Muchas veces nos olvidamos de darles algo a cambio, tal vez porque, aunque nos quejemos, la teta es una de las cosas más cómodas que podemos dar nuestros bebés. Por ejemplo, cuando está nervioso/a o aburrido/a, y empieza a lloriquear y a pedir el pecho. Entonces la madre se acuerda de que necesita algo a cambio, y le cuenta un cuento, o le pinta un dibujo, o le ayuda con las construcciones... difícil tarea, cuando ya está algo “pasado de rosca”. Hay que acordarse de darle otras cosas antes de que pida el pecho. Aquí es donde papá tiene también que dar el callo, iniciando actividades “de niño mayor”. A veces puede funcionar que se lo lleve al parque un rato, o le ayude a hacer las construcciones, es posible que se olvide del pecho y, poco a poco, lo vaya dejando.

Podemos pensar en aquellas circunstancias en que nuestro niño o nuestra niña suele pedir el pecho, y adelantarnos a sus deseos. ¿Pide más por la mañana? (cuando no está papá). ¿Muestra celos de alguna de tus actividades en concreto? ¿Cuanto tiempo es capaz de entretenerse con algo nuevo antes de aburrirse y buscarte?.

**Carlos González escribió:** *La base de la negociación es el respeto. Los niños y las niñas aman la verdad. Cuando piden con insistencia el pecho y lo hacen en lugares “poco cómodos” para nosotras, le explicaremos (no en ese momento, sino en casa, cuando esté tranquilo/a, con papá) que le quieres mucho, que te gusta mucho darle el pecho, pero que hay momentos en que no se puede. Esto es fácil de entender para un niño/a; todos aprenden que en público no se puede hacer pipi, ni tocarse el culito... También entienden que mamá tiene que hacer la comida o barrer. Según lo locuaz que sea, puedes preguntarse su opinión y pedirle ideas: “Cuando estamos en la calle no puedo darte el pecho en cualquier sitio, porque hay gente que tiene envidia y se enfada. ¿Qué otra cosa podríamos hacer cuando tengas muchas ganas de pecho...? Si aún no habla tanto, tendrás que ir exponiendo tú las ideas y diga sí o no. A los niños/as les encanta participar, elegir entre diversas opciones. Tienen un gran sentido de la palabra dada, intenta mantener todos los compromisos a los que han llegado. Les impresiona mucho que el acuerdo alcanzado se apunte en un papel: “Mira, escribiré aquí que, cuando estemos en la calle y tengas muchas ganas de mamar, dirás “am” y yo te abrazaré y daré 3 besitos, y así sabré que en cuanto lleguemos a casa te he de dar el pechito. Ahora guardaremos aquí el papel, por si nos olvidamos...” es posible que el papel se tenga que sacar y leer con cierta frecuencia, o que todo el asunto se tenga que renegociar a medida que el niño o la niña crece.*

*No te pierdas en discusiones: “Quiero am” “No puede ser” “Quiero am” Te digo que no se puede”... Toma la iniciativa; antes incluso de que pida nada: “¡aquí viene mi niña grandota! ¡Dame un besito! ¿Cuántos añitos tienes? “Quiero am” “Sí, Quieres am, ¡a que está buena la lechita de la mamá! Yo también tengo muchas ganas de darte am, a ver si llegamos pronto a casa...”*

*Otra forma de distracción y que les encanta es hacerles participar en las tareas domésticas.*

Muchas madres han encontrado en las siguientes sugerencias una buena forma de facilitar el proceso:

- Ofrecer regularmente alimentos al bebé para minimizar su hambre y sed. Y adelantarnos con un buen sustituto ( procurando que sea lo más nutritivo posible) cuando se nos acerca con ganas de mamar.
- “ No ofrecer, pero no negar. No le des el pecho si no te lo pide, intenta que se distraiga con otras cosas: pero cuando lo reclame, no dudes en dárselo enseguida. Cualquier intento de salirte por la tangente sólo llevará a que insista más.
- Un cambio de rutinas diarias. Seguro que hay lugares y momentos en los que te pide más el pecho. Piensa en ello y por ejemplo, procura no sentarte en la silla que habitualmente lo haces para darle de mamar. Y si te pide el pecho cada vez que se despierta por la noche o en la siesta, que sea papá el que le ayude a conciliar nuevamente el sueño o lo levante por la tarde y lo lleve a pasear.
- Si el bebé pide más cuando está en casa y está más distraído en otros ambientes, procurar durante el destete planear largos paseos y visitas a lugares donde vaya a estar entretenido. Si resulta ser al contrario, procuraremos pasar una temporada tranquila en casa y mantener al mínimo las distracciones.
- Limitar las tomas del pecho. Cuando el bebé ya nos entiende muy bien incluso, puede funcionar contar hasta un número determinado. Por ejemplo decirle: “ Vas a chupar un ratito y contaremos sólo hasta 20 ¿vale?”. Si insistimos un poco y hacemos siempre lo mismo, observando que el niño/ no se lo tome demasiado mal.. poco a poco se puede convertir en un destete muy bien planificado, sobre todo cuando ya tiene más de 2 años.
- Intentar dejar para lo último las tomas de pecho más importantes para él/ella, éstas suele ser las de antes de dormirse, en la noche y por la mañana al despertar.

En este proceso debemos tener en cuenta, ante todo, las necesidades del niño o la niña y si le notamos especialmente inquieto, irritado, lloroso, sobre todo cuando intentamos distraerle de otras formas cuando pide el pecho, podemos pensar que quizás el destete está yendo demasiado deprisa y deberíamos pensar en otras estrategias más efectivas.

Puede haber otras señales de que el destete va demasiado deprisa, por ejemplo; si notamos ciertas regresiones en su comportamiento, se despierta más en la noche, incrementa la dependencia, se vuelve agresivo, comienza a morder cuando nunca antes lo había hecho y síntomas físicos como molestias estomacales y estreñimiento.

Si nos escuchamos a nosotras mismas y somos sensibles con las señales de nuestros bebés, estamos seguras de nuestra decisión y no sentimos ningún tipo de culpabilidad, es menos probable que el bebé tenga problemas en esta etapa y seguro que estaremos actuando de la manera más acertada. Un destete gradual y con amor es reconocer que la lactancia es mucho más que leche.

## **El destete natural**

Las madres deberían tener en cuenta que la edad del destete varía de un niño a otro, y que todos los niños/as lo harán tarde o temprano. Todos los niños y las niñas tarde o temprano se destetan, pero son seres individuales y únicos/as y con unas necesidades propias e individuales.

La necesidad de un bebé de succionar se mantiene por mucho tiempo, incluso con 2 o 3 años, todavía tienen gran necesidad de chupar. No tenemos más que fijarnos en la cantidad de niños y niñas que a pesar de ser ya mayorcitos/as

usan chupete y toman biberón. Muchas madres escogen el destete natural para dejar crecer al niño/a a su ritmo que satisfaga plenamente con el pecho esa necesidad imperiosa de succionar.

Con el destete natural la producción de leche va disminuyendo paulatinamente y cómodamente para la madre. También evitamos el destete de chupetes y biberones y el conflicto que a veces puede acarrear un niño o una niña triste, resistiéndose al destete.

El mayor desafío para una madre ante un destete natural suele ser la opinión de los demás y la incomodidad de la lactancia en público. Que un niño o una niña tome el biberón ya grande, no es una imagen que nos sorprenda pero ver mamar a un niño o una niña de 2 o 3 años puede suscitar muchas críticas, miradas y comentarios negativos. Sin embargo es posible mantener nuestra lactancia en privado. Un niño o una niña ya grande no mama con frecuencia como un bebé y ya habremos hablado previamente del tema con él/ella estableciendo unos límites y “una palabra clave” para el pecho.

## BIBLIOGRAFÍA

- **LA LACTANCIA MATERNA** ( Cuarta Ed.) Autora: Ruth A. Lawrence. Ed. Mosby.
- Artículo: “ **Algunas ideas sobre el destete**”. Autora: Edwina Froehlich. La Leche League International. N° 125. Sp. Revised 1977. Translated 1978.
- Artículo: “ **Tabúes y temores acerca del destete tardío**” – Procedencia: Revosta NEW BEGININGS ( Enero-Febrero 98 y NUEVO COMIENZO ( Noviembre-Diciembre 90) de La Leche League International. Autor: Justin P. Call, MD.
- Artículo: “ **Cuando se acerca el destete**” de la Leche League International. ( Enero-marzo 97, vol. 9 N° 1)
- Extracto de **Mothering Your Nursing Toddler**. Autora: Norma Jane Bumgarner. Copyright 1982. La Leche League International. ISBN- 912500-123. Cap. 17. P.175.
- Artículos: “ **¿Ya no le alimenta mi leche?**” ; “**El destete paso a paso**” ( Enero 2001); – Procedencia: Revista Ser Padres Hoy- Autor: Carlos González ( Pediatra y presidente de ACPAM)
- Artículo:” **¿ Amamantar más de un año hace a los niños dependientes?**” – procedencia: Internet. Autor: Joseph Verges ( Plataforma Pro-derechos del Nacimiento)
- Lacmat: Lista de correo Electrónico para profesionales, Grupos de Apoyo y personas interesadas en informar, promocionar y apoyar la Lactancia Materna.
- Vol. 5 en CD. Serie Médica Corel. **La Lactancia Materna**. Autora: Susan Moxley ( Enfermera especializada en pediatría y cuidados intensivos del neonato. Profesora a tiempo parcial en la Escuela de Enfermería de Ottawa. Profesora del Curso para profesionales de la salud titulado; “Promoción y apoyo de los modos de vida saludables: “ Lactancia materna”. Enfermera de Salud Pública dando clases en el período prenatal y consejera telefónica de lactancia materna.