LACTANCIA MATERNA: DESTETE



(Recomedaciones basadas en el Documento
https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y su mantenimiento, junto a la alimentación complementaria, hasta los 2 años. No obstante, la lactancia es un acto personal y exclusivo entre una madre y un bebé, por lo que la duración final será la que ambos deseen.



Llegado el momento del destete, este se ha de hacer de manera delicada y gradual, reduciendo lentamente el número de tomas, posponiendo la toma o bien ofreciendo el pecho con condiciones, y siempre proporcionando otro tipo de consuelo. Es importante que el bebé reciba muchas muestras de cariño durante este período de destete.

Habitualmente, se puede empezar a eliminar una toma cada tres o cuatro días, observando cómo se sienten tanto la madre como el bebé.
Si aparece congestión mamária, la aplicación de frío local y la extracción manual de una pequeña cantidad de leche pueden ayudar a aligerar el malestar.

Lo más importante es que el proceso sea progresivo y respetuoso con las necesidades de la família.