



LACTANDO

EL DESTETE

Grupo de apoyo a la Lactancia Materna y Crianza

REUNIONES y TELÉFONOS DE CONSULTAS

Puente Tocinos: Último viernes de mes excepto Julio y Agosto. Centro Cultural y Social. Pl. América, 1. 18:00 H a 20'00 H.

Irene 667 37 10 55 Carmen 618 14 80 05 Maica 630 78 61 66

Belén 699 32 56 87 Esmeralda 606 44 48 17

Molina de Segura: Ultimo Jueves de mes. Casa de la Mujer B^a San Roque. C/ Mayor, 169 - 1^a Planta (hay ascensor). 18,00 a 20,00 horas.

Peligros: 699 96 71 07 Encarna: 687 97 32 72

Mar Menor: 2^o y 4^o Jueves de mes. Centro de Día. Lopagan. De 18,00 a 20,00 horas. Rocío 968 18 68 48 Noemí 649 11 22 47

Lorca: 2^o miércoles de cada mes, en la Escuela Municipal de Música, y el último miércoles de cada mes en la sala de usos múltiples del Centro de salud Lorca-Centro, de 18:00 a 20:00.

Toñi 637 134 426 Teléfono rotativo: 696 14 12 67

Cartagena: 1^o jueves de cada mes. Asociación de vecinos de Barrio Peral. C/ San Fulgencio s/n (frente a la Iglesia) de 10:00 - 12:00 horas (inicio de reuniones en junio-06). Telefono rotativo: 607302374

correo Electrónico: lactando@ono.com, info@lactando.org

www.lactando.org

Si tu caso es urgente, y dependiendo de la disponibilidad de las voluntarias podríamos concertar una cita

Introducción

En el medio escrito e Internet, circulan muchas definiciones sobre el destete, pero lo que casi todas ellas tienen en común es que sugieren que el destete es un abandono total y radical de la LM, de forma brusca, y sin tener en cuenta los multifactores de un acto tan humano y natural como es el hecho de alimentar a un hijo con la propia leche materna. El destete, más que un evento, debería tomarse como un proceso, que puede llevar desde días a incluso meses. Afortunadamente, estas definiciones se están replanteando, y se han añadido algunas más acorde con las recomendaciones que dan hoy día los organismos oficiales de la salud, tales como la OMS, la AEPED y la AAP. Tanto la OMS, como UNICEF y la AEPED recomiendan una lactancia exclusiva hasta los 6 meses, y que el destete se produzca cuando la madre y el bebé así lo deseen, nunca antes de los dos años del niño y en todos los países del mundo, y no solo en los países subdesarrollados. Muchas veces la lactancia más allá del año del bebé es vista erróneamente como la instauración de un vínculo patológico entre la madre y el bebé. En inglés, la palabra que se utiliza para referirse al destete es “weaning”, que significa “acostumbrar a algo diferente” y no indica el cese total de la LM, sino la incorporación de otros alimentos. Esta palabra puede indicar un largo período, desde la primera papilla hasta la última tetada. Según la AEPED el patrón de duración de lactancia en los humanos hasta hace menos de 100 años y todavía hoy en sociedades no CONTAMINADAS por la civilización predominante, ha sido de 3 a 4 años con variaciones entre el año y los 7 o más años.

Aunque el destete definitivo ha de ser una elección personal, por desgracia en las últimas décadas, las mujeres, casi sin darse cuenta, han ido delegando en los médicos la responsabilidad de decidir por ellas el momento del cese de la lactancia. Y estas personas, han hecho sus recomendaciones basándose más en sus opiniones personales (influidas muchas veces por mitos populares) que en razones científicas. La duración de la lactancia a veces está fuertemente influenciada por parámetros culturales, aconsejando un destete cuando realmente no es necesario, por ejemplo: la aparición de dientes, el nacimiento de un hermano, la incorporación de la madre al trabajo, mastitis en la madre, el seguimiento de un tratamiento médico crónico, agudo o una prueba diagnóstica, el inicio del habla en el niño, el comienzo del colegio, El 80% de las madres se ven presionadas a destetar por la sociedad, no habiendo siempre consenso entre madre e hijo.

Otra cosa es la forma en la que recomiendan las buenas gentes sobre el proceder a la hora de destetar. Son muchos los que indican la sustitución total de las tomas, un cambio de hábitos de alimenticios e incluso, que se deje llorar al niño y no se atienda a sus peticiones. Parece una salvajada hacer “eso de dejarlo llorar”. Si se le ha dado hasta ahora lo mejor a un hijo, el dejarlo llorar es ir en contra de la manera de pensar. Dejarlo llorar y/o irse de viaje son soluciones crueles y desconsideradas.

Beneficios LM físicos

Recordaremos nuevamente de paso los beneficios de la LM para el bb. Desde el punto de vista físico, estos bebés son menos propensos a contraer enfermedades respiratorias, gastrointestinales, y cuando enferman, los síntomas son más leves que en los niños alimentados con LA. Los niños alérgicos a la leche de vaca están mejor alimentados con LM, siendo mucho más beneficiosa que las leches preparadas. La LM retarda el

avance de la enfermedad celíaca. La lactancia prolongada reduce el riesgo de padecer en la edad adulta cáncer gástrico, gastritis o úlceras pépticas; fortaleza el sistema inmunológico de los bebés y previene la muerte súbita del lactante; en un futuro, estos bebés estarán más protegidos frente a la obesidad, la osteoporosis y disminuye la probabilidad de padecer la diabetes insulino dependiente.

Para la madre, la lactancia materna prolongada está relacionada con la probabilidad menor de padecer cáncer de mama (Michels 2001), de útero y ovarios, un (4,3% por cada 12 meses de LM + 7% por cada hijo nacido y amamantado) y tiende a espaciar más los embarazos (para saber más sobre utilizar la LM como método anticonceptivo, buscar información método MELA). Una lactancia de más de 6 meses hace que se genere una protección ante el futuro padecimiento de osteoporosis.

Beneficios de LM psicológico

Desde el punto de vista psicológico, la madre se siente más vinculada al hijo, tiene una forma rápida y cómoda de consuelo del bebé. Una LM prolongada disminuye el absentismo laboral, es barata y agradable.

En los bebés, diversos estudios han demostrado que las necesidades que se han satisfecho a su debido tiempo, cuando el niño las necesita, hacen que sean más seguros, independientes y emocionalmente más estables en el futuro. Las lactancias prolongadas están relacionadas con niveles de ansiedad menores en adultos, y ayudan a las transiciones emocionales. Otros estudios dan resultados de mayor desarrollo cognitivo, de inteligencia y de desarrollo del lenguaje.

Huelga de lactancia

Hay dos tipos de destete, por así decirlo: el destete natural (es el niño el que decide que deja de mamar) y el destete inducido, a iniciativa de la madre. A veces, hay determinadas situaciones que pueden llevar a error y hacer creer a una madre sin demasiada información que el momento del destete ha llegado. Hay determinados momentos en el desarrollo de un bebé, en los que éstos demuestran mucho menos interés por el pecho, hacen menos tomas que antes, de muy corta duración, se distraen con facilidad, se niegan a tomar el pecho en algunas situaciones, llegando incluso a llorar. A veces, rondan los 9-10 meses; otras, son los 12-14 meses. Estas situaciones son transitorias y si se ofrece el pecho normalmente y no nos dejamos llevar por la ansiedad, el niño vuelve a mamar sin problemas. A veces ocurre que el niño se niega a mamar de forma brusca. A esto se le ha llamado "huelga de lactancia". No debe ser confundido con un destete, sus causas son muy variables, y tendrá que ser la madre la que investigue que puede ser lo que ocasiona la falta de tomas (enfado, mal estar físico, cambio importante dentro de la unidad familiar...).

En caso de huelga de lactancia hay algunas pautas a seguir para animar al bebé a que siga mamando. Lo primero es intentar encontrar la causa que lo ha ocasionado (otitis, candidiasis, tortícolis, dentición,.....etc). Lo más importante es la paciencia, tener tranquilidad y la perseverancia de la madre.

Algunas sugerencias serían: darle el pecho cuando veamos al bebé más tranquilo, probar diferentes posturas, buscando mayor comodidad, dar el pecho en una mecedora

o caminando, aumentar el contacto con la piel, apagar la luz o dejar la habitación en penumbras, no esperar a que el niño esté demasiado hambriento, darle el pecho en la bañera, usar una mochila o bandolera, dormir juntos, poner gotas de leche materna para animarle, etc.

EL DESTETE

NO se recomienda ya el uso de medicamentos que cortan la leche, pues pueden tener efectos adversos importantes, como reacciones adversas tales como embolias, y convulsiones (bromocriptina).

El destete puede hacerse lentamente y de forma parcial. Cuando un bebé es grandecito, se puede hablar con él, llegando a razonar mucho más de lo que la gente cree (eso de que “los niños no se enteran” no siempre es cierto...). A veces, la madre se plantea un destete porque hay algunas situaciones donde no le apetece dar pecho: delante de la gente, a la hora de dormir, en la calle..... etc. Probar siempre un pacto es mucho menos traumático y mucho más beneficioso que inclinarse directamente por un destete definitivo. A esta práctica se la conoce como destete parcial. El más difícil de lograr es el destete en las tomas nocturnas, donde además del factor alimentación, está presente una fuerte carga emocional, que hace estos momentos muy importantes para la relación madre-hijo. Antes de destetar, sería interesante que los padres leyeran algún libro orientativo, como puede ser el “felices sueños” de Elizabeth Pantley libro que da otras opciones a padres e hijos sobre el momento de ir a dormir, y donde encontraremos estrategias reales que poner en funcionamiento.

Como hemos dicho anteriormente, hay dos situaciones para el destete: el destete natural (es el niño el que decide que deja de mamar) y el destete inducido, a iniciativa de la madre.

Cuando el destete se hace por iniciativa del hijo, es éste el que va a marcar la marcha. Hay algunos niños que dejan el pecho de forma radical, sin mediar pacto y sin que coincida con ninguna cosa en particular. Otros, van dejando de tomar poco a poco, se saltan tomas y piden otras cosas en su lugar, generalmente afecto. A veces, esta disminución no se hace de forma uniforme, sino que hay días en las que se piden más y en unos días, vuelven a pedir nuevamente menos. A veces, este tipo de destete, puede causar tristeza y frustración en la madre, que no desea que este momento llegue aún. Es importante compartir estos momentos con otras madres que hayan pasado el trance, pues nos ayudará a superar el proceso (muchos asemejan estos momentos a una situación de pérdida real, llamado proceso de duelo, y que ha de superarse poco a poco). Algunas madres llegan incluso a sentirse culpable y buscan posibles causas que realmente no existen.

Un nuevo embarazo puede tener un papel en el destete del hijo anterior. Debido a los cambios de la leche durante el embarazo (menor volumen, distinto sabor) muchos niños se destetan solos en esta época. Otros prefieren seguir mamando, y continuar haciéndolo tras el nacimiento del nuevo hermano. A esta situación de dos niños de diferentes edades mamando a un tiempo se la ha llamado “lactancia en tándem”.

Cuando el destete es a iniciativa de la madre, la cosa cambia. Si la madre quiere iniciar el destete es mejor sugerirle que intente planearlo y hacerlo paulatinamente. El

pecho es mucho más que alimento y hay que hacer comprender a la madre que su hijo va a necesitar doble ración de atención, mimos y cariños. Por ello, no es recomendable iniciar un destete, sobre todo brusco, haciéndolo coincidir con momento de gran cambio en la vida del niño, tales como el inicio del colegio, enfermedad de la madre y cambio de la situación laboral de alguno de los progenitores. El destete planeado para el niño mayor de un año puede ser una experiencia positiva si la madre consigue encontrar alternativas aceptables para ambos: cambios de rutinas, que la madre se anticipe a las tomas con alternativas y distracciones.

Cuando el niño tiene más de un año la madre puede “negociar” con él o lograr que aplace alguna toma.

Una vez confirmado que la madre realmente quiere el destete y ha entendido lo que ello implica, describiremos brevemente las estrategias que se recomiendan para hacer un destete paulatino.

Estrategias de destete:

1. No ofrecer, no rechazar. No garantiza el tiempo que pueda prolongarse el destete. Es el menos doloroso para el niño.

2. Distracción. Se trata de identificar los momentos, lugares y circunstancias en los que el niño suele pedir el pecho, y anticipar alternativas al amamantamiento, para que el niño dirija su atención hacia algo nuevo y atractivo en vez de hacia la pérdida de algo entrañable como mamar.

3. Sustitución. Se ofrece comida o bebida al niño para evitar que pida el pecho por hambre. No se trata de sobornarlo con golosinas para que deje el pecho. Sólo funcionará cuando el niño tenga hambre. Hay que tener en cuenta que los niños también maman por afecto hacia su madre, para sentir su cercanía, por consuelo si están cansados, frustrados o con miedo.

4. Aplazamiento. Con un niño que ya nos entiende se puede negociar el demorar una toma. El niño debe ser lo bastante maduro para aceptar la espera. Se le puede ofrecer algo que le mantenga contento mientras tanto.

El destete por abandono, es decir que la madre se separe del niño por unos días, no es recomendable, ya que el niño no solo se ve privado bruscamente de la leche de su madre, sino también de su presencia, que es vital para su salud afectiva y emocional.

El destete, al igual que la lactancia y cualquier punto importante en la crianza de un hijo, debería recordarse como algo que se hizo de forma agradable y dejando recuerdos gratos para ambos. Este cambio, tan importante para ambos, deberían afrontarlo juntos, no cada uno por su lado y llorando su pérdida.

Los sentimientos que tiene la madre acerca del destete son importantes, es necesario que se muestre cariñosa, atenta y animada con su hijo mientras dure el proceso. Si se sintiera culpable podría estar poco cariñosa con su hijo con lo que el pequeño es posible que se volviera ansioso y que exija el pecho con mayor frecuencia.

Uno de los beneficios de un destete paulatino y programado es que la madre puede ser flexible e ir adaptándose a las circunstancias según surjan.

Además el destete no tiene por que ser “todo o nada”, por ejemplo la madre podría optar por dar el pecho al niño sólo en aquellos momentos más importantes para él (el momento del sueño) y esperar a que esté más dispuesto a dejarlo.

Si un bebé se enfada de forma exagerada o llora e insiste en tomar el pecho a pesar de los intentos de distracción, es posible que el destete vaya muy rápido para él.

Aunque el pequeño no proteste ante los métodos de destete puede que se den otras señales que indiquen que el destete está perturbando al niño, pues este puede tartamudear, muchos despertares nocturnos, más que antes del destete, mayor apego a la madre, apego excesivo a un objeto, tener temor a la separación, morder.....etc.

Todos estos síntomas pueden o no deberse al destete, y si la madre se siente preocupada puede aplazar el destete para ver si desaparecen.

Las características de la leche materna, en contra de las creencias populares, se mantienen y adaptan según van evolucionando las necesidades del bebé y según el momento del proceso de destete en el que nos encontremos. A menor hambre, menor succión y menor estimulación para el pecho, que produce menos leche. Existen algunos estudios que evalúan los cambios en la composición de la leche materna durante el proceso del destete. La concentración de proteínas aumenta hasta el 142% del basal, los lípidos mantienen su concentración, el hierro aumenta hasta el 172%, el calcio permanece constante y el zinc disminuye hasta el 58% del basal. Los factores inmunitarios se mantienen durante el destete gradual. También el sabor cambia, tornándose la leche algo más salada que antes, sobre todo al aumento de la concentración de sales minerales (principalmente de sodio).

El destete, como hemos dicho, es un proceso gradual. Cuanto más dure, menos traumático será. De esa forma, poco a poco, el pecho vuelve nuevamente a su situación inicial de reposo, dejando de producir leche, pero sin llegar a provocar problemas, tales como ingurgitación, obstrucción o mastitis en la madre. De hacer un destete de forma brusca, debemos prestar especial cuidado a nuestros pechos, para buscar cualquier signo anormal, tal como dolor, rojez o calor, y no dejarlo evolucionar mucho más. En caso de encontrarse el pecho muy lleno, intentaremos vaciar sólo un poco de leche, lo necesario para que mejore la sensación de opresión, sin llegar a sacar mucho, pues cuanto más saquemos, más produciremos. En caso de rojez y/o dolor, actuaremos como si tuviéramos una obstrucción o mastitis, aplicando calor local y medicación antiinflamatoria. En caso de fiebre, es mejor acudir al médico habitual. Si durante el destete a indicación de la madre aparecen estos síntomas, puede ser una señal de que estamos llevando el destete demasiado rápido. Démonos un poco más de tiempo a nosotras y a nuestros cuerpos.

En niños mayorcitos (los que ya saben beber en vasos de aprendizaje o incluso en vaso normal) no tiene sentido empezar a usar el biberón para dar líquidos y comidas, pues estamos introduciendo un objeto que tendrá que abandonar nuevamente tarde o temprano, con el consiguiente gasto emocional que ello implica.

Experiencias de destete

Una madre española nos cuenta:

[...]yo tengo dos bebés, la mayor 2 años y medio, la desteté a los 6 meses, entonces me parecía lo normal.. y tengo que decir que con los bibes dormía más horas, pero nunca fue tan dependiente del pecho como el segundo que tiene 11 meses y es un "demanding non stop" y al que no hay manera de meterle una tetina en la boca.... este mamará hasta la mili...

En la reunión de LLL a la que voy hay una chica enfermera que cuando empezó a trabajar con guardias cuando su peque tenía un año tuvo que destetar a la bebota por las noches, porque la mitad de las noches no estaba.

El padre se encargaba de levantarse cuando la primera noche la criatura lloraba, fueron dos noches malas en brazos del papa, hasta que comprendió que mama no estaba por las noches para amamantarla. Dejo de pedir de noche. Cada niño es un mundo y cada familia también, pero si el papi está dispuesto a ayudar, con mucho amor seguro que lo soluciona. [...].

Rosario, mamá de Pablo (21-VI-2005):

"Al leer lo que escribís me he percatado del temor que tengo al destete. Nuestra lactancia ha sido muy particular, yo antes no tenía ni idea de bebés, de su crianza, de vosotras, de lo mejor y lo peor para ellas... así que en principio pensaba que con tres meses de LM estaba bien. El primer mes fue muy difícil, así que cuando se iban a cumplir los tres meses era cuando mejor íbamos, por lo que decidí alargarla un mes más. Después pensé que por qué no hasta los seis. Y aquí estamos, a punto de cumplir un año, y sin pensamientos de dejarlo, ni él ni yo. Algunas veces he pensado cómo sería cuando ya no quiera teta, pero hasta que he leído lo del duelo no he sido consciente de lo importante que lactar es para nosotros, y de lo duro que puede ser que llegue a su fin. Por eso, me interesa la información que desarrolléis sobre el destete, o el lugar donde encontrar alguna".

Desde Rancul, España, habla la mamá de dos niños, de 9 años, 2 años y nuevamente embarazada:

"Después de dos años y medio, mi hijo a dejado la teta.

La verdad, creí que sería mucho más doloroso para los dos, pero no, porque ha sido muy gradual, y bueno, poco a poco fue dejando, ya estaba tomando una sola vez por día, y si no le ofrecía no pedía. La leche se fue retirando, primero

de una, y él enseguida, al no sacar nada, pasaba a la otra, sacaba todo lo que ahí había y después se daba cuenta que no había mas.

Pasaron unos días que no le ofrecí, y guardo en mi recuerdo la ultima vez que tomó, con mucho amor, con mucha ternura y con nostalgia. Pero también siento que él lo decidió, y bueno, debo aceptarlo.

Así que dentro de unos meses, en el cual seré madre de nuevo, volveremos a sacar teta y empezar otra lactancia, con mi futuro hijo, la cual espero que sea tan satisfactoria y buena como con mis otros dos hijos.

Solo les quiero decir a todas las mamis que están empezando, que luchen por la teta, que no aflojen, que no dejen que las obstrucciones, crisis de lactancia o lo simplemente el "que dirán" interfieran y hagan que dejen la lactancia, porque es algo único que les dejaremos por el resto de sus vida [...].

Habla la mamá de Arnau (23/02/02) e Isaac (14-09-05) :

[...] Estoy de 12 semanas y sigue pidiendo teta, aunque con menos frecuencia que hace unos meses. Yo prefería que lo dejara antes de que nazca su hermanito/a, pero tengo claro que no quiero que sufra y parece que para él todavía es muy importante que le dé cuando me pide, por lo tanto así estamos. Mama antes de acostarse por la noche, otra vez a media noche o madrugada y una vez durante el día normalmente. Algún día me pide alguna otra vez.

La cuestión es que yo ya estoy preparada para su destete y ya nunca le ofrezco y intento distracción, etc., y es que además me duelen los pezones desde que estoy embarazada [...]

Habla Lide, madre de Oihan(3 años y medio):

[...] desde hoy Oihan ya no mamará durante el día, sólo por la noche y en la cama. Ese es el trato que hemos hecho, él escogió un día en el calendario (el 1) y hemos ido tachando los días hasta que hemos llegado a hoy y he ido recordándole el trato que hicimos. Esta mañana hemos tachado el día de ayer, y le he dicho "bueno, Oihan, ya hemos llegado al 1, a partir de hoy, como ya eres grande, sólo mamarás en la cama de noche, tal como acordamos, vale?" Y me dice "sí, sólo en la cama, y como es día 1, sólo mamaré de una teta" JAJAJAJAJAJAJA, casi me lo como... A ver qué tal resulta, yo creo que irá bien. Esta noche también he conseguido que se durmiera sin darle teta, sólo con mi mano sobre su pecho y

mi respiración en su oreja, y dos veces! No le he dado teta hasta la mañana, que se ha puesto las botas. El próximo paso será quitar la toma de la mañana, levantándose antes que él y distrayéndole hasta que esté un poco espabilado y no actúe por inercia. Esto lo veo más difícil, pero todo se andará... [...] cuando me pidió teta de nuevo, le dije que estaba muy cansada de darle teta por la noche, que a la noche teníamos que dormir y que si me pedía teta nos despertábamos los dos, y que yo no quería darle más teta por la noche, porque era muy mayor y ya tenía que dejar la teta. Todo esto mientras mambaba un poco, y parecía que no me estaba escuchando, que le entraba por una oreja y le salía por la otra. Se durmió, y no me pidió más en toda la noche, ni a la mañana, que mambaba mogollón. Yo alucinada. [...]. Pues nosotros hemos dado un paso atrás, y creo que voy a poner el freno, que esto va demasiado deprisa... Esta madrugada, a las 4'30 Oihan se me ha puesto a pedir teta como un loco, y no hemos conseguido convencerlo ni distraerlo de ninguna manera, ni yéndome yo a dormir a otra habitación. Al final le he dado teta y ya no me ha pedido más.[...] Aproveché una vez más para darle mi charlita sobre lo guay que es ser mayor, que él es mayor para tomar teta y que ya no la necesita, que las tetas están cansadas y ya se está acabando la leche, blah, blah, blah... y le dije seriamente y mirándole a los ojos que yo ya no quería dar más teta, que él era mayor y que yo no tenía ganas de seguir. Y va el otro y me dice que ya no iba a mamar más. [...] Hemos tenido un par de momentos difíciles, pero teniendo claros los objetivos y recordándonoselos a él, los hemos superado. Luego está super-orgullosa y diciéndolo a todo el mundo que él ya no toma teta porque es mayor, y yo también me siento muy orgullosa de él por cómo lo está llevando, y por las muestras de madurez que está dando.

Y yo me siento muy bien, siento que he cerrado un capítulo muy hermoso y que tengo vía libre para abrir el siguiente [...]

Experiencias de destete

Habla Sara, madre de Nico:

Yo estoy embarazada de 19 semanas y Nico hace dos semanas ha decidido no tomar mas pecho, empezó en no mamar en todo el día, solo me pedía por las noches, y yo pensaba que sería imposible dejar las tomas nocturnas, eran muy frecuentes cada hora estaba mamando, y de golpe y porrazo ya no me ha vuelto a pedir, incluso aunque me vea desnuda, me acuerdo que antes se volvía loco, ni se inmuta. La verdad es que lo he agradecido bastante porque tengo los pechos que hasta la ropa me molesta que me roce, tengo los pezones supersensibles, aunque hubiera querido seguir con el pecho me hubiera sido totalmente imposible.

Desde Montevideo, habla la madre de Dalina y Ania:

[...] ahora mismo se me ahoga la garganta tratando de contar lo que me pasa .

A Dalina la desteté a los diez meses. Ella comía "muy bien" (el pecho de poste, como me habían "adoctrinado" , y a los nueve meses me notaba los pechos blandísimos y pensé que se me estaba yendo la leche . La pediatra me dijo que todo bien , que lo había hecho maravillosamente, y que le podía ir introduciendo la leche de crecimiento de a poco, hasta sustituir todas las tomas. Fue un destete muy gradual, ella aceptó de maravillas tomar la mamadera bien abrazadita (lo hizo así hasta que empezó a pedir que la dejáramos tomarla sola, con casi dos años), pero yo lloré como una magdalena (buf...ya estoy lagrimeando), sobre todo el último día, y durante un par de meses cuando me apretaba y veía que aún asomaba alguna gotita).

En fin...la cuestión es que ahora llevamos un año de lactancia con Ania. No se si por mi o por ella (desde que nació mama mirándome a los ojos y acariciando cualquier pedazo de piel que le quede a mano, sigue mamando toda la noche y no quiso saber de nada con la comida hasta los casi 11 meses, y no toma mamadera si estoy en casa), pero esta lactancia fue muchísimo más intensa.

El problema esta vez es que Dalina está muy celosa de su hermana, y aunque muchas veces ella misma me dice "dale de mamar mami que tiene hambre", se pone bastante mal cuando me ve con su hermana al pecho. Por eso mi idea era iniciar el destete al año. El problema es que no quiero , y se que ella tampoco. Pero es difícil elegir entre una hija y la otra. ¡Buf! La enredé (es que así estoy, hecha un nudo). No tengo claro que voy a hacer (por ahora, nada), pero me leo y releo todo lo que me pasa por adelante sobre destete, y algunas ideas me van ayudando.

Seguro que alexa tiene razón en que el asesoramiento debería ser individual, pero no todas las madres pueden acercarse a un grupo de apoyo. Y el consejo más habitual es "déjala sin comer un día vas a ver como se prende de la mamadera enseguida".

Y si hay recomendaciones generales que sirven para todas, muchas van a agradecer tener acceso a ellas.

Habla Amaya, mamá de daniel (31/05/2002) y alejandro (24/02/2000):

Casi me da vergüenza decirlo pero ¡casi se me ha olvidado cómo desteté a Alejandro! Fue cuando tenía unos 22 meses y yo estaba embarazada de unos cuatro meses, pero enseguida me salió mucha barriga, así que el niño estaba muy incómodo en nuestras postura favorita (sentado a horcajadas en mi regazo y tripa contra tripa) y en otras que probamos. Yo ya había iniciado las "maniobras de distracción" desde el inicio del embarazo porque me dolía el pecho (lo hice un poco por instinto, sin saber si lo estaba enfocando bien, y me quedé

muy aliviada cuando leí un artículo de CG que recomendaba justo lo que estaba haciendo yo). El caso es que no sé si fue por el sabor (nunca lo había oído hasta ahora), por la postura, porque el niño notaba que yo estaba incómoda, pero fue él el que dijo un buen día que ya no quería leche. Yo seguí ofreciéndole durante unos días para ver qué pasaba (sobre todo para consolarle de algo) y siguió rechazándola tranquilamente. Y cuando nació Daniel tampoco pidió, sólo jugábamos de vez en cuando a que él también mamaba, pero ya yo sabía hacerlo y además decía que le daba asco la leche...

Con Daniel fue peor: yo estaba muy agobiada porque notaba que Alejandro llevaba mal lo de su hermano todo el día colgado de mi teta; además, Dani es un sobón (compadezo a sus novias dentro de unos años) y mientras mamaba no podía dejar de tocarme el michelín: de chiquitín era menos molesto, pero ya a punto de cumplir los dos años incluso me hacía heriditas con las uñas, y no había forma de que tocara otra cosa (ni muñeco, ni mantita, ni chupete, ni tetina, ni nada) y me ponía frenética (ahora me veo como un monstruo ...). Así que le fui retirando el pecho poco a poco, muy a su pesar, aunque él también notaba que yo estaba incómoda cuando mamaba, y pedía casa disculpándose, el pobrecito. Cuando cumplió dos años lo dejamos definitivamente, con mucha negociación, muchas explicaciones (porque encima ya por entonces el tío hablaba y razonaba perfectamente) y muchos vasos de leche y de agua antes de dormirse, ya que estaba acostumbrado hacer una toma al acostarse. Después de nueve meses parece que se va acostumbrando, pero lo paradójico es que ¡me sigue tocando el michelín como gesto de amor infinito! y yo ya no me atrevo a decirle que no lo haga porque me siento culpable...

Desde San Sebastián, habla una mami que acaba de tener gemelos:

[...]En mi caso, no pensé nunca destetar a Yaiza durante mi embarazo, ni siquiera cuando me entere de que venían dos. El comienzo del embarazo fue duro, muchas molestias en los pezones que se acentuaban cuando mi pequeña de 19 meses se enganchaba. Así fue pasando el tiempo y hacia la mitad del embarazo desaparecieron los dolores y continuamos disfrutando de la lactancia, aunque, eso sí, Yaiza cada vez hacía menos tomas, me imagino que fue a causa del cambio de sabor. Y así llegamos hasta el día 16 de enero, el día previo a mi parto gemelar, que fue el último día que lactó Yaiza. Siempre le agradeceré a mi hija mayor el haber seguido mamando hasta ese día, porque gracias a eso, mis mellizos no tuvieron que "trabajarse la teta" para tener todo el calostro que querían. Incluso las matronas que me atendieron en el hospital filparon cuando vieron el buen pezón que tenía y la cantidad de calostro que salía.

Como ya sabéis algunas, al salir del hospital con mis bebés, tuve que separarme de Yaiza porque ella había contraído la gripe intestinal y no podía estar junto a sus hermanitos (que tenían 2 días)

Cuando superó la gripe y volvió a casa, después de 5 días, ya no quiso tetita...ya está, así de simple. Se quedó mirando a sus hermanos mamando y me sonrió... fue triste, especial, emocionante... aun hoy, con 32 meses que cumple justo hoy, le pregunto si se acuerda de cuando mamá le daba tetita y me dice que sí, que claro que se acuerda... sin mas, sin reproches ni malos rollos por su parte. Es que vale su peso en oro... tengo una hija que no merezco, me gustaría que la vierais por un agujerito como trata a sus hermanos, es realmente alucinante como los adora [...]