



Destete

Algunas herramientas útiles al momento de empezar a pensar el destete son:

- No ofrecer y no negar es una buena forma de reconocer cuando es nuestro bebe quien pide el pecho, y cuando somos nosotras las que ofrecemos como única opción.
- Empezar a reconocer el motivo por el cual nos está pidiendo, por ejemplo aburrimiento, sueño o hambre. De esa forma podremos ofrecer otras opciones
- Empezar a encontrar alternativas al pecho como un vasito con agua, algún otro entretenimiento.
- La teta no es solo alimento, también es contención, amor y seguridad. Si la teta pierde presencia, debemos sumar cuerpo y acompañamiento.
- Intentar que el destete no coincida con algún otro cambio importante en la vida del niño, por ejemplo inicio del jardín, mudanza, separación, ya que va a demandar mucho más y nos va a costar el doble avanzar sobre nuestro deseo.

Siempre procuramos que si es un destete planificado, sea gradual y progresivo ya que es lo que va a permitir que nuestro cuerpo regule la producción y vaya disminuyendo paulatinamente.

Cuidados del pecho una vez iniciado el proceso de destete u organización de tomas:

- Revisar los pechos varias veces al día para evitar durezas.
- Si llegara a ser necesario, porque los pechos se encuentran endurecidos, realizar un masaje y extracción manual de leche. Lo mínimo como para mejorar la sensación de dureza.
- Aplicar frío con los pads therapearl luego de esta maniobra.
- Siempre recomendamos acompañarse por un profesional que las pueda guiar y acompañar en el proceso.

“Que el fin de la lactancia sea con el mismo amor que el inicio”

Txt **Sol Argüelles** @solarguelles.puericultora, puericultora, Consultora Internacional Certificada en Lactancia (IBCLC) y Especializada en Destete