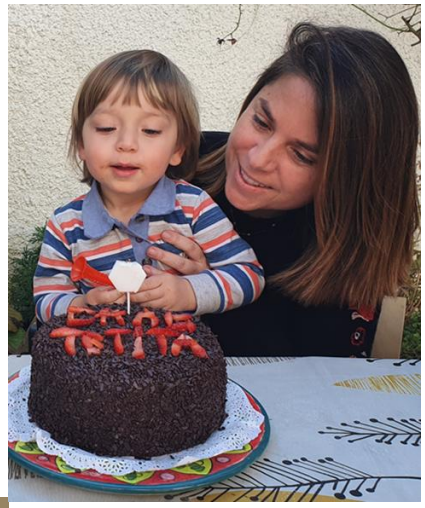
GUÍA DE DESTETE RESPETUOSO



POR FRANITZA ZUFIC, AREOLA®

ASESORA DE LACTANCIA

@AREOLA.LACTANCIAYCRIANZA

EL PESO DE DESTETAR...

Desde la antropología, **el destete natural** de nuestra especie humana se sitúa en algún punto entre los 2,5 y los 7 años de vida. A su vez, las recomendaciones desde organismos internacionales relacionadas a la salud, como la OMS y la UNICEF, es la de continuar con la lactancia materna hasta los dos años de vida o más, o hasta que la madre y el hijo o hija así lo deseen.

¿Qué pasa entonces? ¿Por qué generalmente nos vemos pensando en el destete **mucho antes** que las recomendaciones internacionales o de la edad que se considera el destete natural?

La respuesta es que nuestra especie humana, a diferencia de los otros mamíferos, se encuentra **cruzada por la cultura**. Es decir, existen diversas características culturales que inciden en la decisión materna de destetar. Algunas de éstas son:

- La disponibilidad de la mujer para un nuevo embarazo y mantener tasas de natalidad
- La incorporación de la mujer al sistema laboral remunerado
- Las leyes y políticas públicas que no acompañan o imposibilitan compatibilizar la crianza con otros aspectos de nuestra vida
- La cultura patriarcal que históricamente ha puesto el cuidado de bebés, niños y niñas en los hombros de las mujeres
- Los distintos movimientos de emancipación femenina a lo largo de la historia que no han sabido conciliar el feminismo con la maternidad
- Los avances de la ciencia que han permitido la creación de fórmulas lácteas y los enormes intereses económicos detrás de esta industria
- El desinterés de gran parte de los profesionales de la salud en actualizarse y comprometerse con la lactancia materna
- El paso de la crianza en tribu o de familias extendidas a familias mononucleares, perdiendo las mujeres referentes y redes de apoyo durante la crianza

Considera esto antes de comenzar para intentar aliviar el peso de destetar. Ese peso no es exclusivamente nuestro. Nuestra cultura lamentablemente no nos acompaña. Son muchos factores que no podemos controlar y la carga termina siendo insostenible. Dar término a la lactancia termina siendo un factor que sí podemos decidir para intentar conseguir cierta estabilidad, descanso, alivio, salud mental o lo que sea que estás necesitando. Aliviar esta culpa te ayudará a vivir el proceso de destete de manera más consciente y plena.

TIPOS DE DESTETE…

- **Destete forzoso o abrupto**: Se asocia a una situación de emergencia como un accidente o una condición médica grave por parte de la mamá o del hijo o hija.
- **Destete dirigido por el bebé** (antes del año de vida): este tipo de destete se considera muy raro, ya que antes del año la leche materna es alimento principal del bebé y sería extraño que el bebé quiera dejar su fuente principal de alimento y supervivencia. Generalmente lo que ocurre es que se confunde con una "huelga de lactancia", que al identificarse se podría intentar resolver para luego retomar la lactancia.
- **Destete dirigido por la niña o niño**: también se le conoce como destete espontáneo o natural y suele ocurrir entre las edades determinadas del destete natural de nuestra especie, entre los 2 años y medio y los 7 años de edad.

- **Destete dirigido por la mamá**: Este destete se caracteriza porque el bebé, niño o niña quiere seguir amamantando pero la mamá, por el motivo que sea, quiere terminar con la lactancia. Es el caso más común de todos y que, como vimos anteriormente, es consecuencia de las características de nuestra cultura. Es el tipo de destete que nos centraremos a lo largo de esta guía.
- **Destete parcial**: Es cuando se eliminan ciertas tomas y se mantienen otras. Hay veces que se quiere realizar un destete diurno (generalmente cuando la mamá vuelve al trabajo), donde se eliminan las tomas diurnas y se sostienen la lactancia nocturna. O hay veces que se quiere realizar un destete nocturno (generalmente cuando se trabaja por turnos de noche o se quiere intentar dormir mejor), donde se eliminan las tomas nocturnas y se retoma la lactancia al despertar y se mantiene el durante el día.

"Cuando normalicemos el destete y hablemos de esta etapa de la lactancia como hablamos de la importancia de un acople correcto o de la libre demanda, recién ahí la vivencia de este proceso comenzará a cambiar en beneficio de las madres y sus hijos o hijas" Franitza Zufic.

IDENTIFICANDO ¿LLEGÓ EL MOMENTO?

Algunas preguntas para reflexionar e intentar identificar si ha llegado el momento de iniciar el proceso:

- ¿Qué me pasa con la lactancia? ¿Qué emociones me genera?
- ¿Me imagino amamantando en 3, 6 o 9 meses más?
- ¿Qué es realmente lo que me cansa, desagrada, frustra o enoja de la lactancia?
- ¿Todas las tomas me molestan o hay algunas que aún disfruto? ¿Me gustaría mantener las que disfruto un tiempo más?
- ¿He considerado tonos grises como organizar tomas o hacer un destete parcial? ¿O realmente lo que busco es un destete total?
- ¿Será el destete la solución real a lo que necesito? ¿O quizás hay algo más detrás que no estoy viendo?
- ¿He revisado mi propia higiene de sueño? ¿O la higiene de sueño familiar?
- ¿Me doy espacios de autocuidado en mi rutina diaria o semanal?
- ¿Estoy preparada para afrontar el trabajo que implica el destete?

No todas las mujeres comenzamos un proceso de destete por las mismas motivaciones y no hay motivaciones más válidas que otras. Empapémonos de la riqueza de otras experiencias, pero no comparemos ni juzguemos. Nadie sabe realmente el contexto ni por qué dificultades está pasando otra mujer.

ANTES DE COMENZAR…

La decisión en tuya: La lactancia debe ser deseada y el destete también (si, hay excepciones como una enfermedad grave). Sin embargo, nadie tiene derecho a juzgar el tiempo que dura una lactancia ajena, si éste es demasiado o muy poco. Que no haya ninguna fuerza externa que te presione para sostener una lactancia que ya no disfrutas ni para destetar si sientes que aún no es el momento. Confía en tus instintos, cuestiona, pide segundas opiniones y busca información basada en evidencia científica. Recuerda que no todos los profesionales de la salud están formados o actualizados en lactancia materna. Que nadie te robe la decisión de destetar.

Escucha tu cuerpo: Cuando tomamos la decisión de destetar, lo hacemos de manera racional. La mente lo sabe pero nuestro cuerpo no. Hay que hacerle entender a la glándula mamaria que tiene que comenzar a disminuir la producción de leche. ¿Cómo? Reduciendo de manera gradual las tomas y acortando las tomas que aún no limitas.

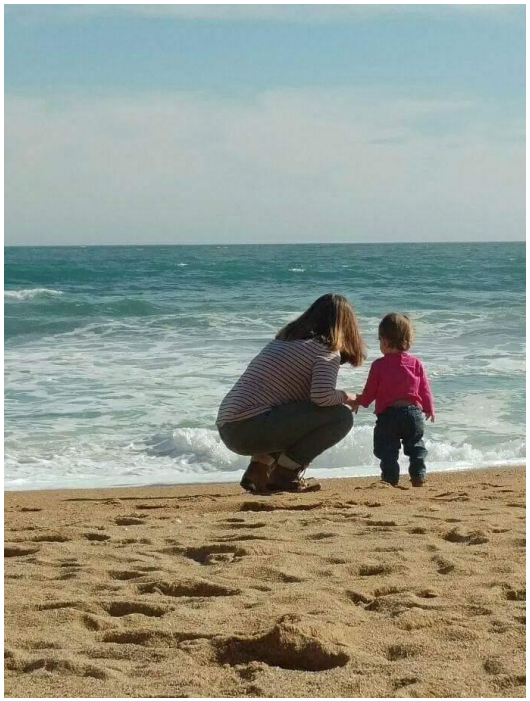
Este es un proceso fisiológico y a la vez muy intuitivo. Si sientes en algún momento del proceso tus pechos congestionados o muy “llenos”, te molestan, te duelen, te pican, sientes una dureza o ves una zona enrojecida, la indicación correcta es extraerte un poco de leche (de manera manual o con sacaleches). Extrae lo justo y necesario para aliviar la molestia, sin vaciar. Así tu cuerpo irá calibrando la producción hacia la baja y evitarás complicaciones asociadas al destete con una obstrucción o una mastitis.

Recuerda que tus pechos funcionan de manera independiente uno del otro. Es decir, podrías tener un pecho más productor y es probable que requieras extraer más seguido de ese que del otro. Solo escucha tu cuerpo.

“Nadie quiere ni merece cerrar su etapa de lactancia con algún episodio tan dificultoso como una mastitis. Extraerse leche a necesidad es parte de un proceso de destete responsable. No olvidemos que las mujeres también merecemos un cierre armónico para llevarnos el mejor recuerdo de esta etapa tan importante de nuestra maternidad.” Franitza Zufic.

CLAVES DEL DESTETE RESPETUOSO…

- Se debe entender como **un proceso progresivo y paulatino**, en el cual se toman en consideración los tiempos del niño o niña y de nuestro propio cuerpo.
- Se tienen en cuenta las necesidades tanto de la mamá como del bebé, niño o niña. Es decir, se basa en el **cuidado del vínculo** por sobre las individualidades.
- Consiste en **ser responsables** en contener y acompañar a los niños y niñas en el proceso, ayudándolos a encontrar nuevas formas de regularse, alimentarse, conciliar el sueño y de satisfacer su necesidad de contacto.
- Implica la **comunicación de un límite**, donde los niños y niñas deben entender que “las tetitas” (los pechos) son solo una parte del cuerpo de mamá y que mamá tiene mucho más que ofrecer.
- Implica un proceso de **autodescubrimiento** de la mujer. De encontrar nuevos recursos y maneras de vínculo para contener, regalonear o inducir el sueño, etc., sin la lactancia de por medio.
- Implica hacernos cargo del **cambio de alimentación** de los niños y niñas, sustituyendo responsablemente los nutrientes clave de la leche materna (calcio, hierro, etc.) a través de la alimentación.



¿DESTETE RESPETUOSO? DERRIBANDO MITOS

1) El destete respetuoso es equivalente a un destete libre de llanto. Pues no. El llanto es la manera sana y natural que tienen las niñas y niños pequeños de expresarse, sobre todo cuando sienten pena, rabia o frustración. Estas emociones pueden surgir en un destete, ya que son parte del proceso de duelo. Los adultos contamos con más herramientas para vivir estas emociones (como hacer una terapia, conversar con la pareja, salir a trotar, hacer una clase de yoga, etc.). Sin embargo una niña o niño pequeño no cuenta con otros recursos y probablemente va a llorar, ya que es su única manera de vivir la emoción. Es decir, lo esperable es que los niños lloren durante un proceso de destete. Lo importante, es que este llanto debe ser siempre acompañado, acunado, validado y sostenido por una figura de apego significativa y que nunca transcurra en soledad. Esto es respeto.

2) Debemos seguir la premisa "No ofrecer, pero no negar". No necesariamente. El "no ofrecer" será probablemente el inicio del camino. Es decir, de ahora en adelante si tu hijo o hija se cae y llora, ya no irás corriendo a darle el pecho, sino que deberás intentar nuevas formas de consuelo. Pero llegaremos a un punto en que probablemente el "no negar" nos impida seguir avanzando. Si no negamos, el niño o niña seguirá estando a libre demanda pues seguirá tomando cada vez que pide. Para organizar la demanda o guiar un destete parcial o total hay que comenzar a negar (o mejor hablemos de limitar) gradual, planificada y amorosamente para transformar el vínculo. Esto también es respeto.

3) La crianza respetuosa solo contempla un destete natural, por lo que debemos esperar a que los niños se desteten. Pues no. La crianza respetuosa no es sinónimo de crianza sin límites. Los niños y niñas necesitan de límites para ser adultos sanos. El destete es uno de los primeros límites que nos enfrentamos como adultos y la vez que los niños reciben. Quizás por eso es tan desafiante, ya que tenemos tanta práctica en la postura de límites. Pero al fin y al cabo el destete es un límite más de la crianza. Y aprender a poner este límite también es respeto.

NUEVA PREMISA:

No ofrecer

(ser consistente)

+ **Negar o limitar**

(gradual y planificadamente)

+ **Contener**

(en caso necesario)

+ **Ofrecer algo a cambio**

(acorde a la necesidad)

En una primera instancia deja de ofrecer el pecho y comienza a descubrir nuevas formas de vínculo y recursos que hasta ahora no habías usado. Luego, comienza a limitar el pecho de manera gradual (ojalá una o dos tomas a la vez) y con una planificación detrás. En este proceso, puede que tu hijo o hija necesite consuelo o contención. Tu eres la encargada de regular sus emociones, no lo olvides. Y si no estás disponible (física o emocionalmente), lo puede hacer otra figura significativa. Habrá veces en que no requerirá contención y nos saltaremos este paso. Finalmente, ofrece algo a cambio acorde a la necesidad específica de tu hijo/a detrás de la toma. Es decir, deberás realizar un trabajo para identificar las necesidades o motivaciones que hay detrás de cada toma para poder ofrecerle sustitutos coherentes y así lograr ser más eficiente en la sustitución.

¿CÓMO ORGANIZARNOS?

Para organizarte mejor, puedes **realizar una tabla** (ver ejemplo en siguiente página) identificando y anotando las tomas de “tetita” y la vez las actividades instauradas en la rutina de tu hijo o hija. Intenta que sea un día lo más normal posible.

Cuando planificamos un proceso de destete, ya sea total o parcial, es importante acompañar fortaleciendo la **rutina diaria**, ya que con ésta brindarás predictibilidad y seguridad a tu hijo o hija. Además, si hay rutinas establecidas, podrás anticipar de mejor manera las necesidades y echar mano a recursos como: adelantar horarios, agregar colaciones, cambiar el orden de ciertas actividades, etc.

Luego de anotar todas las tomas y actividades, identifica las **necesidades detrás** de cada una de ellas. Algunos ejemplos: hambre, sed, contención, regaloneo, aburrimiento, costumbre, inductora de sueño, etc.

A continuación, asígnale un orden de sustitución a las tomas que quieres eliminar. Puedes comenzar la sustitución de las tomas que consideres más “fáciles” de eliminar y dejar para el final las tomas más desafiantes (generalmente relacionadas al sueño) o las que sientas que tu hijo o hija disfruta más y quisieras sostener por más tiempo.

Recuerda que **el destete es un proceso** donde ambos irán aprendiendo en el camino. Así, cuando lleguen a la sustitución de las tomas más desafiantes, ya estarán más preparados.

Finalmente, anota posibles estrategias para eliminar cada toma y/o sustitutos coherentes. Si cuentas con apoyo de tu pareja u otro familiar, pueden llenar la tabla juntos e incluirlos en la planificación.

Define un día para comenzar y prepara todo lo que puedas necesitar como opciones de mamadera, vasitos de transición, leches, colaciones, coche, mochila de porteo, juegos, actividades, etc.

Comienza poniendo el límite a la toma n°1 en el orden de sustitución. Una vez que hayas logrado eliminarla comienzas a limitar paralelamente la toma n°2. Y así vas sumando una cada vez y manteniendo el límite simultáneamente en las que ya has ido sumado.

TABLA DE SUSTITUCIÓN

Hora	Actividad de la Rutina y/o toma	Necesidad detrás de la toma	Orden de sustitución	Estrategia o sustituto coherente

IDEAS DE SUSTITUCIÓN...

Alimentación: Si la toma es por hambre o sed, reemplaza por almuerzo/colación/agua/leche, etc. Puedes adelantar o atrasar comidas, dependiendo la rutina, o agregar si es necesario. Consejo práctico: tener un lugar especial en el refrigerador dedicado al niño/a con colaciones listas para llegar y sacar. Y si puedes, adelanta comidas el día anterior.

Aburrimiento o costumbre: Si la toma es por aburrimiento o costumbre, puedes intentar reemplazar con actividades entretenidas como juegos, cuentos, paseos, etc. Pueden ser actividades cortas, lo importante es realizarlas con atención plena (apaga la TV, deja el celular en otro lado). Consejo práctico: hacer una caja con actividades preparadas para llegar y realizar. Puedes prepararla antes de empezar de acuerdo a su edad e intereses.

Regaloneo o contención: Si la toma es por regaloneo o contención, reemplaza por muchos abrazos, cariños, besos, canciones, masajitos, etc. No todas demostramos nuestro amor de la misma manera. Es un proceso de autodescubrimiento de cómo regaloneamos o contenemos sin la "tetita" de por medio.

Relacionada al sueño: En una primera etapa, puedes comenzar sumando a la rutina nocturna (o siesta) nuevos recursos para que tu hijo o hija vaya poco a poco relacionando al sueño. Con la intención, de que luego de un tiempo, cuando comiences a limitar la toma de "tetita" pueda sostener los otros recursos que venían trabajando a la par.

No existe una receta mágica. Porque todas las mujeres somos distintas y los niños también. Cada diada creará su propia receta en la marcha. Habrá que ir buscando y probando nuevas formas (mecer arriba de nuestro cuerpo, contar cuentos, susurrar canciones, masajitos, palmaditas rítmicas, mamadera, vasito de agua, etc). Cuando identifiques lo que funciona mejor, comienza a replicar cada día de la misma manera para que se vaya consolidando el nuevo ritual de sueño.

Recuerda ser siempre realista con la etapa del desarrollo de tu hijo/a. El sueño es un proceso madurativo y la mayoría de los niños/as seguirán teniendo despertares nocturnos y necesitando ayuda externa para volver a conciliar su sueño. Esa ayuda externa que ofreceremos es la cambiará durante el destete, pero ten en cuenta que tendrás que seguir "acuerpando" pero ahora de otras maneras.

ALGUNAS ESTRATEGIAS...

Anticiparse: Identificar los lugares, momentos y situaciones en que el niño/a quiere amamantar y anticiparse con lo que necesite en ese momento: snack, leche, actividades, paseos, etc. Recuerda que puede ser de ayuda tener colaciones listas y actividades preparadas para llegar y hacer.

Acortar tomas: Las tomas que no estás limitando aún, puedes optar por comenzar a acortarlas a través del juego. Una manera es contar cada vez que toma hasta cierto número. Cuando llegan al número pactado se acaba la toma (o cambio de lado y vuelves a contar). Otra manera es cantar o escuchar una canción (siempre la misma) mientras amamanta y cuando se termina la canción se acaba la toma (o cambio de lado y vuelves a cantar). Cuanto menos tiempo succione, menos leche vas a ir produciendo y el niño/a se irá desencantando poco a poco.

Distanciar tomas: Cuando te pide tetita le dices que espere un momento mientras realizas una actividad. Al principio pueden ser actividades cortas y luego puedes ir aumentando el tiempo (mientras te lavas los dientes, mientras te duchas, mientras cocinas, etc). Es posible que en esta espera se le olvide y te saltes una toma.

Lugares donde si y no: Pactar lugares en lo que sí y en los que no puede tomar "tetita". Por ejemplo, cuando estamos en casa sí, cuando salimos no. O dentro de la misma casa, en su pieza sí, en lugares comunes no (sirve mucho cuando vivimos con otros familiares).

Fijar una fecha: Pueden realizar un calendario juntos e ir tachando los días hasta la fecha pactada. El destete ya debe estar en su última etapa. Cuando llegue el día pueden hacer una celebración o un ritual de cierre.

Negociar algo: Puedes negociar ese juguete que tanto quiere, un regalo sorpresa, un paseo a un lugar especial (al mar, la montaña, parque de diversiones, etc.) o un viaje. Tener en cuenta que como son niños/as no siempre lograrán mantener su palabra.

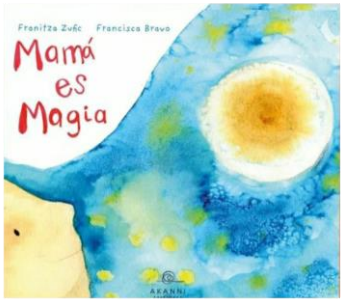
La "tetita" trae otra cosa: Puedes decirle que a la "tetita" ya no le va quedando leche (muchas veces es cierto) pero que ahora trae otra cosa (stickers, gomitas, chocolates, etc.) Deberás andar con esto en el bolsillo o sostén por algunos días. Luego se podría olvidar o, al igual que la leche, también se puede ir acabando.

*La puesta en práctica de estas estrategias dependerán de la edad y madurez. Identifica las que puedan servir en tu caso.

HERRAMIENTAS DIDÁCTICAS...

Comunicarnos con nuestro hijo o hija y explicar lo que está pasando es fundamental. Los niños/as son protagonistas del proceso y se merecen la oportunidad de generar su propio entendimiento. Una manera de comunicarnos es utilizando herramientas didácticas:

1) Cuestos Infantiles:



*Mamá es Magia: Una historia que nos muestra la transformación del vínculo durante el proceso de destete. Escrito por Franitza Zufic, Asesora de Lactancia (Chile).

*La Fiesteta: Una historia para despedir y celebrar la "teta". Escrito por la Consultora de Crianza Miriam Tirado (España)

*Teta Mamá: Historia sobre destete para decirle "chau" a la "teta". Escrito por la Psicóloga Carolina Mora (Argentina)

2) Organizador de Demanda (juego de imanes): es un set de imanes para el refrigerador que acompaña el proceso de destete diurno de los niños, ayudándolos a ubicar de manera visual la próxima toma de "tetita" luego de actividades significativas de su rutina.

"Realizas junto a tu hijo/a una línea de tiempo de sus actividades, comenzando con el sol y terminando con la luna. Gradualmente reemplaza imanes de "tetita" por otros, acorde a sus necesidades. Una vez finalizado el destete pueden seguir usándolo para reforzar rutinas". Diseñado por Franitza Zufic, Asesora de Lactancia (Chile).

RITUAL DE DESPEDIDA...

Nadie sabe el tiempo que puede tomar un destete. Pueden ser semanas, meses o años. Cada diada lleva su ritmo. Lo importante es cerrar esta etapa de la mejor manera para ambos.

A muchas mujeres les ayuda hacer un ritual de despedida de la lactancia para cerrar este proceso. Desde escribirle una carta a tu hijo o hija, confeccionar joya de leche, armar un altar, plantar un árbol y regarlo con las últimas gotas de leche, ir a un lugar especial para la última tetada o algo tan simple como tomar una última foto amamantando. Busca lo que haga te haga sentido a ti.

También podemos realizar algo especial para los niños y niñas, como una fiesta o celebración especial. La clave es ser muy entusiasta y enganchar a tu hijo/a con la idea. Pregúntale qué quiere para la celebración, a quién quiere invitar, de qué sabor quiere la torta (incluso la pueden preparar juntos). Crearles este recuerdo positivo en torno a su destete los ayuda a llevar de mejor manera el duelo y los posibles momentos de nostalgia tras el destete.

Franitza Zufic

Fundadora de AREOLA®

Asesora de Lactancia Especializada en Destete

Creadora Organizador de Demanda

Autora Mamá es Magia

Facilitadora Galm Destetando en Tribu

Docente Comunidad de la Leche

Desarrollado por AREOLA®
© Todos los derechos reservados
Prohibida la venta, reproducción y distribución parcial o total del contenido e imágenes.

Asesorías personalizadas y talleres de Destete
http://encuadrado.com/p/areolalactancia/
IG @areola.lactanciaycrianza

Ventas:
Mamá es Magia
Organizador de Demanda
areolalactancia@gmail.com