

EL DESTETE

¿Está Mi Niño Pequeño Preparado para el Destete? ¿Cómo lo Hago?

Hay opiniones diferentes sobre el momento y la forma en que las niñas deberían ser destetadas, ya sea del biberón o del pecho. Muchos pediatras creen que las niñas deberían ser destetadas alrededor de los 12 meses de edad. Muchos otros expertos y padres creen que las niñas pueden ser amamantadas hasta mucho después. También es cierto que algunas niñas toman el biberón hasta los tres años o incluso después. Como con muchos cambios durante los primeros años, quizá sea mejor seguir las indicaciones de la niña y considerar también las necesidades de la familia. En cuanto la niña aprenda a beber del vaso, puede ser destetado sin arriesgar su alimentación. Muchas niñas pequeñas empiezan el proceso por sí mismas de forma natural, rechazando el pecho o no buscando el biberón.

Hay dos cosas importantes a considerar para decidir cuándo y cómo destetar a su hijo. Primero, ¿qué significa el pecho o el biberón para su hijo y cómo lo usa? ¿Utiliza el pecho o el biberón para calmarlo, hacer que se calle, o para ayudar a que se duerma? Quizá tenga que pensar nuevas estrategias para responder a su hijo. Segundo, ¿las personas importantes en el cuidado de su hijo están comprometidas a colaborar en el destete o no está seguro? Todos deberían estar de acuerdo y creer que es lo que se debe hacer porque será muy fácil ceder a su hijo si protesta o no quiere beber del vaso. Si no está decidido del todo, no lo conseguirá.

Si decide destetar a su hija, siga estos consejos útiles:

- **Elija el momento adecuado cuidadosamente.** Intente empezar el proceso durante un periodo menos tenso en la vida de su hija, cuando no esté sufriendo otros cambios importantes.
- **Haga de ello un proceso gradual.** Empiece eliminando la toma de pecho o biberón que ya no interese a su hijo, como la toma de mediodía. La toma de pecho o de biberón de la noche quizá sea la más difícil de dejar, así que espere hasta el final para intentarlo. De forma gradual (a veces se tardan semanas) elimine una toma cada vez.
- **Ofrezca un vaso primero.** Para meriendas, comidas o cuando su hija pida el pecho o el biberón, ofrezca un vaso. Utilice el pecho o el biberón como último recurso.
- **Intente fijar límites suaves.** Para eliminar más biberones o tomas de pecho, quizá desee crear una norma, como por ejemplo que su hijo beba del vaso siempre que se encuentren fuera de la casa.
- **La última toma puede ser la más difícil.** Nuevamente, no tenga prisa. Quizá su hija tenga que parar de golpe con la última toma, pero intente que sea lo más fácil posible para todos. Prepare a su hija diciéndole cómo y cuándo va a pasar. Déle algún control sobre el proceso dejándole guardar los biberones y tirarlos a la basura.
- **Pida ayuda si la necesita.** Su Equipo de Pasos Saludables está disponible.

Para más información:

The Disney Encyclopedia of Baby and Child Care edited by Judith Palfrey et al., 1999
What to Expect the Toddler Years by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996