

El destete

El destete toma un significado diferente según se defina la lactancia materna: si se considera ésta nada más como un modo de alimentar al niño, se podrá pensar que el destete se logra fácilmente cuando les convenga a las personas que se ocupan del niño. Pero, si se cae en la cuenta de que la lactancia materna es además una forma de relacionarse del niño con el mundo, entonces el destete se convierte en algo más complejo. El niño necesita, para destetarse, no sólo una fuente alterna de alimento, sino también haber adquirido cierto grado de independencia; de modo que cuando cese la alimentación al pecho, al niño ya no le haga falta la inseguridad que se deriva de ella.

Duración ideal de la lactancia materna

No existe una duración «ideal» de la lactancia materna. Es algo que depende de cada madre y de cada niño. Helsing recomienda tomar estos factores en consideración:

- 1.— Necesidades fisiológicas y psicológicas del niño.
- 2.— Disponibilidad de alimentos suplementarios de buena calidad.
- 3.— Actitudes y necesidades de la madre.
- 4.— Costumbres sociales de la localidad.

En muchas partes del mundo, lo tradicional es dar el pecho de dos a tres años. Hay bases lógicas para esto, un infante de esta edad ya puede comer todo en la dieta familiar, camina y habla y puede expresar sus deseos.

A pesar de todas las consideraciones que vamos a analizar seguidamente, no se puede imponer nunca un tiempo fijo para destetar, ya que la lactancia es un proceso personal para ambas partes. Lo importante es que una madre no tenga que destetar a su hijo por informaciones equivocadas o falta de apoyo emocional, a pesar de sus deseos de continuar amamantándolo.

Consideraciones nutricionales e inmunológicas

La leche de una madre nutrida adecuadamente contiene todos los nutrientes que necesita un infante durante aproximadamente los primeros seis meses de vida. Después, el niño necesita ingerir alimentos sólidos que complementen su alimentación; pero la leche materna continúa siendo una importante fuente de proteína de buena calidad, vitaminas y otros.

En la etapa del destete en que, ya sea gradual o abruptamente, el niño deja de alimentarse al pecho, en medios desfavorecidos económicamente, existe el peligro de la desnutrición.

También aumenta en este período la incidencia de infecciones; por eso hay mayores probabilidades de salud para el niño que vive en esas circunstancias con una lactancia prolongada, en que la leche materna seguirá proporcionando proteína de buena calidad y protección contra las infecciones, siempre que esté adicionada, desde luego, con alimentos sólidos a partir de la mitad del primer año de vida.

Se demostró en Finlandia en 1983 que la alimentación al pecho exclusiva prolongada reduce significativamente la incidencia de alergia e intolerancia alimentarias, aún en familias con una fuerte tendencia a la alergia. También se ha comprobado que, cuanto más pequeño sea un infante cuando se exponga a la leche de vaca, mayor será el riesgo que tendrá de desarrollar alergias. El sistema inmune del niño tarda en madurar; por eso, el dar el pecho exclusivamente durante seis meses, le protege de posibles reacciones a la proteína de la leche de vaca.

Consideraciones emocionales

Hay necesidades emocionales en el infante que la alimentación al pecho satisface en forma ideal, debido a la cercanía física con la madre que la lactancia conlleva. El mamar se convierte para el niño en su fuente de seguridad por mucho tiempo. Se entiende así que, algo tan importante para él, no puede interrumpirse abruptamente y a destiempo, sin que haya consecuencias negativas. Esto se agrava más si, como se acostumbra en algunas culturas, el



destete se efectúa separando físicamente al hijo de la madre. Mayra Bloom dice: «La separación lleva a que una persona se sienta desposeída, vulnerable, abandonada y hace surgir ira y conflictos irracionales».

Tipos de destete

Se puede dividir el destete en: Destete iniciado por la madre y destete iniciado por el niño.

• DESTETE INICIADO POR LA MADRE

Hay varias razones por las que una madre puede decidir no esperar que su hijo muestre señales de querer destetarse:

- 1.— La desaprobación de las personas de su entorno cuando ven al niño mayor mamando.
- 2.— Medicamentos que la madre tiene que tomar y que afectan al niño al pasar por la leche (estos generalmente se pueden sustituir por otros que sean inocuos).
- 3.— Abrumación de la madre ante las demandas de mamar constantes de su hijo.
- 4.— Trabajo de la madre fuera del hogar (puede combinarse éste con la lactancia materna).

• DESTETE INICIADO POR EL NIÑO

Cuando la madre se siente tranquila con la relación de la lactancia, sin presiones externas, puede dejar que su hijo siga mamando a su ritmo y que él establezca el momento del destete. El infante dejará las mamadas gradualmente, si se le ofrece el pecho solamente cuando él mismo indique que lo necesita.

El destete lo inicia el niño en un momento de estabilidad en su vida. Este tiempo de destete generalmente no ocurre antes de que el niño cumpla un año de edad y es un proceso que toma muchos meses, aunque hay niños que se destetan solos de un día para otro, con la consiguiente sorpresa e incomodidad de sus madres.

Modos de destetar

El modo en que se efectúa el destete puede ser «abrupto» o «gradual».

● DESTETE ABRUPTO

Un destete totalmente abrupto, en el que la madre cesa de dar el pecho inmediatamente, la hará sentirse físicamente incómoda, ya que los pechos estarán hinchados y doloridos. En los casos en que la madre considere un destete abrupto absolutamente indispensable, hay que recomendarle que, por lo menos, deje la mitad de las mamadas el primer día, sacándose un poco de leche para aliviar la plétora, pero no demasiado para no estimular la glándula a producir. Puede después eliminar las otras mamadas, recomendándole que no deje de tomar en brazos al niño y que continúe brindándole caricias y atención, para ayudarlo a sobreponerse a este cambio tan radical en su vida.

Para el dolor del congestiónamiento, la madre puede tomar un analgésico y ponerse compresas de hielo en el pecho. Debe cuidar que este congestiónamiento no se convierta en mastitis debido a que la leche ya no fluye.

El destete abrupto es un momento de estrés para la madre; y el promotor de lactancia puede ayudarla, escuchándola con respeto y atención.

● DESTETE GRADUAL

El proceso del destete gradual protege la salud emocional del niño y no causa molestias físicas a la madre. Sucede poco a poco cuando el niño ya no necesita la relación de la lactancia. Es un proceso con movimientos zigzagantes y a veces impredecibles. El niño dejará con más facilidad ciertas tomas y se aferrará a las mamadas favoritas, generalmente las de la mañana al despertarse y las de la noche al irse a dormir. La leche disminuirá poco a poco y no habrá problema de congestiónamiento en el pecho de la madre.

El proceso del destete gradual puede llevar muchos meses. Se puede decir que el destete se ha logrado cuando han pasado de dos a tres semanas sin que el niño pida el pecho. A veces, des-



pues de algún tiempo de destetados, algunos niños quieren volver a mamar; generalmente lo hacen para asegurarse de que su madre los acepta todavía. Intentan ponerse al pecho, succionan un poco sin mucho éxito y generalmente no lo vuelven a repetir.

Aunque la madre está decidida a dejar que su hijo marque el ritmo del destete, puede, con frecuencia, sentirse agobiada por las demandas del niño mayor que todavía mama. El promotor de lactancia puede ayudarla a que exprese sus sentimientos y a que busque la mejor forma de integrar los momentos en que su hijo quiere mamar con el estilo de vida de ella, recordándole que proporcione al niño atención y estímulos ambientales, para que la lactancia no sea la única forma de relacionarse con él. También la puede ayudar a manejar las críticas de su entorno, en donde con frecuencia no se acepta el hecho de que un niño mayor siga mamando.

Kathleen Auerbach comenta: «El destete gradual es como una danza en que la pareja se separa gradualmente uno del otro. En un destete feliz cada uno ha llegado a un punto en que no tienen que permanecer tan cerca del otro para mantener la relación».

● CONCLUSION: EL NIÑO LLEGA A SER INDEPENDIENTE

Se puede decir que si el nacimiento físico significa el rompimiento de una forma totalmente simbiótica de vivir, el destete significa otro rompimiento

que anuncia el nacimiento psicológico del niño como ser individual independiente. Si en el nacimiento físico se crean nuevos lazos de apego entre la madre y el niño, en el destete también deben crearse lazos fuertes de amor basados en el respeto de la nascente personalidad del niño.

BIBLIOGRAFIA

- 1.— Auerbach, Kathleen G., «Weaning from the Breast: Part of the Breastfeeding Experience», en «Breastfeeding Abstracts», Vol. 3, N.º 3, La Liga Internacional de la Leche, Franklin Park, III., USA, 1984.
- 2.— Bloom, Mayra, «The Romance and Power of Breastfeedings», en la revista Birth, Vol. 8, N.º 4, Blackwell Scientific Publications, Boston, MA, USA, 1981.
- 3.— Bumgarner, Norma Jane, «Mothering Your Nursing Toddler», La Liga Internacional de la Leche, Franklin Park, III, USA, 1980.
- 4.— Manchin, Maureen, «Breastfeeding Matters», Alma Publication, George Allen and Unwin, Sydney, Australia, 1985.
- 5.— La Liga Internacional de la Leche, «The Womanly Art of Breastfeeding», La Liga Internacional de la Leche, Franklin Park, III, USA, 1987.
- 6.— Helsing, Elizabet, y Savage K., Felicity, «Guía práctica para una buena lactancia», Editorial Pax-México, México, D.F., México, 1983.