



# ¿Lista para DESTETAR?

Destetar a un bebé menor de 1 año

**1** Deje de amamantar o de bombear una sesión cada pocos días y reemplácela con un biberón o una alimentación de taza.

Esto dará tiempo para que su producción de leche disminuya lentamente. El destete gradual a lo largo de semanas ayudará a prevenir posibles problemas como congestión, conductos obstruidos o mastitis.

**2** Pruebe con una compresa fría y hojas de repollo para aliviar el dolor o la plenitud en los senos.

También puede intentar la extracción manual, pero tenga cuidado de no vaciar demasiado los senos. Extraer la leche le indica a su cuerpo que continúe produciendo leche.

**3** Si bien no es lo ideal, si necesita acelerar el proceso de destete, pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de tomar un medicamento que pueda ayudar a disminuir el suministro de leche.

**4** Pase mucho tiempo mimando y abrazando a su bebé.

Esto puede ayudar a facilitar la transición de la lactancia materna a la alimentación con biberón o taza.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



# ¿Lista para DESTETAR?

Destetar a un niño pequeño

**No ofrezca.  
No se niegue.**



Si su niño pequeño quiere amamantar, no se lo niegue, pero no se lo ofrezca si no lo pide.

**Retrase** la sesión de amamantar.



Intente decir: **"Ahorita no. Podemos amamantar más tarde"**.

Muchas veces, se ocupará de hacer otra cosa y olvidará que lo pidió.

**Distraiga** a su niño pequeño cuando le pida que lo amamante.



En su lugar, ofrézcale un refrigerio, tiempo para jugar o leer un libro. Esta técnica también se puede utilizar junto con la técnica de retraso.

**Elimine** una sesión de amamantar cada pocos días.



En lugar de amamantar, ofrézcale una bebida o un refrigerio y trate de planificar una salida o actividad durante este tiempo para que sea menos probable que su niño pida amamantar.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

