

# Consejos de destete

**Consejos para el destete durante el día:** estos consejos tienden a funcionar mejor para la lactancia durante el día.

## No ofrezca, no se niegue

- Amamante a su hijo cuando se lo pida. No se lo ofrezca cuando no se lo pida. Este método simple puede ayudar a acelerar el proceso de destete cuando se usa junto con otros consejos.

## Cambiar rutinas diarias

- En lugar de regresar a casa después de recoger a su hijo de la guardería, vaya a la tienda de comestibles o a otro lugar. Trate de evitar la «silla para amamantar» u otros lugares en su hogar donde normalmente amamantaría a su hijo en el momento en que generalmente le pediría que lo alimente.

## Obtenga ayuda de otros familiares y miembros del hogar

- Si generalmente amamanta a su hijo justo cuando se despierta, intente levantarse antes que él. Deje que su pareja u otra persona haga toda la rutina de la mañana.

## Ofrezca actividades o distracciones en lugar de amamantar

- Prepárese para cuando su hijo quiera que lo amamante. Intente ofrecerle un refrigerio o bebida en ese momento. Llévelo a su lugar favorito durante ese tiempo. Use otras distracciones, como leer, andar en bicicleta, visitas de amigos, un juguete nuevo o cantarle a su hijo.

## Reduzca la cantidad de tiempo que amamanta

- Vea si su hijo acepta una alimentación pospuesta. Dígale que terminará cuando termine de cantar una canción determinada. Contar hasta 20 también puede ayudar con esta transición. Si su hijo no comprende el concepto de espera o de tiempo, esto puede no ser útil.



**Consejos para el destete a la hora de dormir:** a menudo destetar a su hijo a la hora de la siesta o la hora de acostarse es lo último por hacer y es lo más difícil. Mantenerse cerca de su pequeño para permitir una atención rápida antes de que esté completamente despierto puede ser útil.

### **Mueva a su hijo a su propia cama**

- Si su hijo está durmiendo con usted, intente trasladarlo a su propia cama o acuéstelo con un hermano mayor. Sin embargo, si su hijo se resiste al traslado, es posible que quiera que lo amamante más para sentirse más cerca de usted.

### **Obtenga ayuda de otros**

- Deje que otros miembros de la familia ayuden asumiendo las rutinas de tiempo de sueño.

### **Ofrézcale un trago de agua o un bocadillo**

- Puede ofrecerle agua o bocadillos si parece hambriento o sediento.

### **Ofrezca abrazos, cantos y música**

- Reemplace la lactancia materna con estas actividades por la noche o durante la siesta.

### **Haga una rutina para acostarse que no se centre en la lactancia materna**

- Un buen libro será más importante que una larga sesión en el seno. Es posible que su hijo acepte descansar la cabeza sobre su seno en lugar de alimentarse. Hable con su hijo sobre lo que está sucediendo con anticipación si puede para que sepa más sobre lo que espera.

### **La congestión mamaria, los conductos obstruidos y la mastitis son comunes durante este período. Para aliviarse, intente:**

- Utilizar compresas calientes para suavizar los senos hinchados.
- Apretarse con la mano para mayor comodidad.
- Extraer lo suficiente para obtener mayor comodidad en lugar de vaciar el seno.
- Utilizar compresas frías (¡u hojas de col!) para disminuir el suministro de leche.

**Consulte con su nutricionista de CHN si tiene alguna duda.**

Atención médica para todos. | 866.246.8259 | [www.chnny.org](http://www.chnny.org)