

PAUTAS SOBRE EL DESTETE

Amagintza - Grupo de Apoyo Lactancia y Maternidad

Este artículo forma parte de un completo trabajo sobre el Destete y la Introducción de los Sólidos realizado por el Grupo de Apoyo a la Lactancia AMAGINTZA. En la próxima edición de OB STARE se presentará «La Introducción de los Sólidos»

Introducción

¿Qué es el destete? Tanto los textos pediátricos como los manuales para madres explican que es el proceso por el que se cambia un método de alimentación por otro. Si se considera la lactancia materna como la continuación de la vida intrauterina, entonces el «destete» es un «segundo nacimiento». Hoy día, prácticamente todos los expertos reconocen ya la superioridad de la leche materna, así como su papel en el desarrollo del vínculo afectivo entre madre-bebé. Pero resulta que a la hora de ponerla en práctica, muchas madres se encuentran con muchas dificultades; un problema bastante evidente es la falta de criterios unificados, lo que hace necesario una información correcta y actualizada para que las madres puedan dar el pecho de una forma satisfactoria todo el tiempo que deseen. La mayoría de los profesionales no han visto a un bebé mayorcito mamando, y les puede resultar difícil imaginar la relación tan intensa de una madre con su bebé que mantiene una lactancia prolongada. En este trabajo queremos dar una visión más amplia sobre el Destete, para que las mujeres decidan libremente cuándo quieren destetar a sus bebés y para que las que desean continuar con la lactancia más allá del tiempo que se considera «normal» en nuestra sociedad, se sientan apoyadas y respetadas, y que no tengan ningún sentimiento de culpabilidad por el hecho de hacer caso a su instinto y a las necesidades de su hijo/a.

¿Qué recomiendan los expertos?

La mayoría de los expertos recomiendan el destete cuando la madre y el bebé estén preparados. La Academia Americana de Pediatría recomienda lactancia materna exclusiva y a demanda hasta los seis meses, y a partir de aquí, añadir otros alimentos, continuando con la lactancia hasta como mínimo el primer año, y luego, todo el tiempo que deseen la madre y el bebé. Las recomendaciones de la OMS y UNICEF son: lactancia materna exclusiva hasta los seis meses, otros alimentos a partir de esta edad y continuar con la lactancia hasta los dos años como mínimo. Para los expertos ya no hay ninguna duda de que la leche materna siempre es el alimento más completo para el bebé, y que continúa aportándole protección inmunológica sin perder calidad a pesar del tiempo.

Los sentimientos de la madre

La mayoría de las mujeres afirman que el mayor obstáculo al que se deben enfrentar a la hora de continuar con el amamantamiento prolongado es la opinión de los demás. En nuestra sociedad, las mujeres deberían ser capaces de distinguir entre lo que son presiones externas y lo que constituyen sus propios sentimientos. La mejor forma de plantearse un destete es de manera lenta y gradual; conectar con nuestros sentimientos y dejarnos guiar por nuestro instinto antes que por las sugerencias de terceras personas, ya que no hay dos madres iguales ni dos bebés iguales. Cuando la madre trabaja, continuar con la lactancia puede resultar muy satisfactorio, ya

que la separación es difícil, y llegar a casa y ofrecerle el pecho al bebé puede convertirse en un momento especial y gratificante para ambos, después de la obligada separación; es una forma de seguir manteniendo el vínculo con su hijo/a, y también una forma de afrontar la separación menos traumática para ambos.

«Las recomendaciones son: lactancia materna exclusiva hasta los seis meses; otros alimentos a partir de esta edad, y continuar con la lactancia hasta los dos años o más»

Los sentimientos del bebé

¿Por qué tiene que haber una edad límite para fijar el destete? ¿Por qué nos tenemos que olvidar de nuestros sentimientos y fijarnos en el calendario? Nuestro bebé es un ser individual y único/a, con un carácter y una personalidad propia bien definida, con unos gustos y unas preferencias y con una sensibilidad y unas necesidades particulares. Sabe en todo momento lo que necesita y merece ser respetado/a en su integridad. Nuestros bebés crecen si les escuchamos; nos irán marcando el camino si se lo permitimos. Nosotros/as sólo tenemos que acompañarlos/as porque ellos/as nunca se equivocan.

El papel del padre

El padre puede acariciar, abrazar y mecer mucho al bebé desde su nacimiento para así fomentar el apego y el vínculo con su niño/a. Además, el contacto piel con piel y el colecho van a favorecer que el momento del destete se viva sin traumas. El papel que el padre puede desempeñar en este proceso va a ser muy importante, y puede facilitar muchísimo que sea una experiencia positiva tanto para la madre como para el bebé. La entrega del padre supone, por otro lado, un gran descanso para la madre, y una forma para recargar pilas y vivir más relajadamente la maternidad.

El aspecto nutricional

Existe la creencia errónea de que la leche materna no alimenta al niño/a mayorcito. Sin embargo, la investigación ha demostrado que el 25-50% de las calorías de la dieta proceden de la leche materna, y que este alimento sigue ofreciendo protección frente a gérmenes patógenos. A pesar de que el bebé ya tiene más de un año, se recomienda que tome aún leche; lo lógico es que tome la leche materna, que es superior a cualquier otra en todos los niveles. Las células vivas, al igual que la sangre, contenidas en la leche materna, son irremplazables.

Lactancia Materna: algo más que leche

Sabemos que dar el pecho supone ofrecer al bebé mucho más que leche. Dando el pecho se establece un contacto intenso; damos calor, damos seguridad, damos cariño... Pero esto, con frecuencia, no se suele tener en cuenta y, a medida que el niño/a crece, el aspecto afectivo de la lactancia va teniendo mucha

importancia. El bebé deja de ser un bebé y comienza a desenvolverse por el mundo, a interactuar y a relacionarse, pero el pecho de su madre sigue siendo su «centro», el lugar donde repostar.

En un mundo lleno de cosas nuevas, el calor del pecho de su madre le transmite seguridad y confianza para continuar descubriendo. Dice Pamela Martelletti que *el destete se plantea cuando la mamá y el bebé están preparados para comunicarse de otra manera*. Las muestras de amor y seguridad se dan de otra manera porque el bebé está preparado para recibirlas de otra manera.

«La repentina y prematura pérdida de la experiencia emocional más satisfactoria que haya conocido [la lactancia], lleva al bebé a una angustia significativa tanto inmediatamente como a largo plazo»

Entonces, ¿hasta cuándo?

Durante millones de años, los niños/as se han amamantado y destetado de una forma natural, según sus propias necesidades, sin ningún tipo de restricción. Pero en los últimos siglos, los «expertos» han cogido las riendas del asunto y este «sabio» conocimiento perteneciente a las madres pasó a estar controlado por ellos. También hay otros factores socioculturales que han influido en la manera que tenemos de cuidar a nuestros niños/as; el más importante es la incorporación de la mujer al trabajo y la fuerte promoción de la lactancia artificial.

Lactancia prolongada

Algunas mujeres se plantean el destete a las pocas semanas de nacer el bebé; puede haber muchos motivos para ello, pero el más importante es que nuestra sociedad, en la que la forma natural de alimentar a los bebés sigue siendo el biberón, no acepta a un/a niño/a un poco mayor tomando el pecho de su madre después del período «aceptado». Incluso las propias madres, que nos sentimos inquietas por enseñarle al mundo lo rápido que crece nuestro bebé, creemos que nos van a criticar y a juzgar mal si aún le damos el pecho, ya que no estamos favoreciendo su independencia.

Si se deja elegir al niño/a, el destete definitivo no se producirá antes de los 2 ó 3 años. Si esto no se da en la sociedad industrializada en la que vivimos es porque estamos en una sociedad que definitivamente no apoya la lactancia materna. La investigación médica empieza a mostrar las ventajas que un amamantamiento continuado supone tanto para el bebé como para la madre: continuo refuerzo inmunológico para el bebé, protección para la madre frente al cáncer de mama y endometrio, así como protección contra la osteoporosis.

Además, por supuesto, de las ventajas emocionales derivadas del sentimiento de proximidad y vínculo.

Sobre la independencia

Exigimos a nuestros bebés que empiecen a comer cuando aún no tiene dientes; llega el verano y les sacamos los pañales; hay que dejar el chupete, y al año y medio queremos que se

«socialice» y lo mandamos a la guardería. Queremos que saluden a los extraños y sonrían a desconocidos, que se queden quietecitos en las jugueterías donde los apabullan las tentaciones, que aguanten largas horas de conversaciones adultas en la mesa familiar, y que coman todo lo que les pongamos en su enorme plato; que actúen frente a todos los padres en la fiesta del colegio, y si, además, pueden empezar con el inglés a eso de los dos años, mejor, para que vayan aprendiendo... Creemos que porque manejan el mando de la tele ya pueden estar horas solos frente a ella, y que como chapotean en el agua sin ahogarse, ya pueden bañarse sin nuestra presencia. Newton y Ratner demuestran que «las necesidades que se satisfacen al debido tiempo cuando el niño las necesita, hacen que sean más seguros, independientes y emocionalmente estables en el futuro» Hay una fuerte presión en la sociedad por «fabricar» niños/as independientes antes de que estén maduros/as para ello, provocando como consecuencia chicos/as pseudo-independientes, con una personalidad insegura y una gran sed de apoyo externo. Un destete precoz los empuja a dar un salto al vacío, abandonando un apoyo seguro sin haber tanteado el siguiente. En realidad, el destete temprano forzado estorba el desarrollo emocional e incrementa las necesidades de dependencia. El problema no es la dependencia, que es lo normal, sino la «independencia» forzada por las circunstancias. Cuanto mejor es la relación con la madre (cuanto más «enmadrado» está el bebé), mejor tolera la separación; es decir, menos «dependiente» es.

Y los demás, ¿qué piensan?

En una sociedad que premia la autosuficiencia, esta necesidad tan intensa DE MADRE asusta. Vivimos en una sociedad que premia la independencia y la autosuficiencia, y en la que se da muchísima importancia al hecho de que los bebés progresen rápidamente. A veces, entre las propias madres, parece que estuviéramos compitiendo en el concurso «al bebé *más independiente*»: el que gatea antes, al que le salen antes los dientes, el que duerme toda la noche de un tirón, al que le hemos quitado el pañal antes, el que come mejor... Es muy habitual escuchar esto entre las madres cuando salimos a la calle, y a veces, este tipo de comentarios pueden hacernos dudar y llegar a pensar que algo estamos haciendo mal y que quizás estamos malcriando a nuestro bebé.

«El destete temprano forzado puede estorbar el desarrollo emocional e incrementar las necesidades de dependencia de los/as niños/as»

A este respecto, Carlos González dice: *Mucha gente puede pensar qué función cumple el pecho en un niño grande que ya puede comunicarse para pedir, dar y recibir afecto de otras formas; del mismo modo podríamos preguntarnos qué función cumplen las caricias, los besos, contar un cuento o jugar al fútbol con su padre. El que haya otras formas de comunicarse no significa que una de ellas (en este caso, el pecho) esté prohibida, sino que resulta que se puede dar y recibir afecto de varias formas a la vez.*



El proceso del destete

Para destetar al bebé gradualmente, lo mejor es reemplazar una toma cada vez con una papilla (en biberón o vaso). Es recomendable que se sustituya una toma de la mañana o del mediodía; una vez que el bebé se ha adaptado a este cambio, se sustituye otra toma. Se debe evitar por todos los medios el destete brusco, ya que los bebés no lo aceptan bien (lloran más) y pueden desarrollar dificultades digestivas. Suprimiendo tomas de forma progresiva, semana a semana, hasta completar el destete, el proceso puede durar unos dos o tres meses, dependiendo de la respuesta del niño/a.

«Se sabe que los/as chicos/as con una lactancia prolongada demuestran un ajuste social más fuerte y consistente.

La lactancia prolongada está relacionada con menores escalas de ansiedad en estudios con jóvenes adultos»

Destete repentino por causas médicas

Una madre normal y equilibrada puede experimentar cierta depresión y tristeza ante la realidad de la última mamada. Resulta difícil superar esta experiencia. Es importante reconocer que se trata de un fenómeno psicológico y emocional. Si una madre se ve forzada a destetar precozmente, necesitará comprensión y apoyo para superar la desilusión. Si ha recibido presiones de amigos y familiares para dar el pecho, puede tener que afrontar lo que considera un fracaso y reconocer que puede dar el biberón y seguir siendo una buena madre.

El destete natural

Las madres deberían tener en cuenta que la edad del destete

varía de un/a niño/a a otro, y que todos/as los/as niños/as lo harán tarde o temprano, ya que son seres individuales y únicos/as y con unas necesidades propias e individuales. La necesidad de un bebé de succionar se mantiene durante mucho tiempo, incluso hasta los dos o tres años. No tenemos más que fijarnos en la cantidad de niños/as ya mayorcitos que se chupan el dedo o usan chupete. Lo ideal es escoger el destete natural, para dejar crecer al niño/a a su ritmo. Con el destete natural, la producción de leche va disminuyendo paulatinamente. El mayor desafío para una madre ante un destete natural suele ser la opinión de los demás y la incomodidad de la lactancia en público. Que un/a niño/a grande tome biberón no sorprende, pero ver a este/a mismo/a niño/a mamando suscita muchas críticas, miradas y comentarios negativos.

«Se debe evitar por todos los medios el destete brusco, ya que los bebés no lo aceptan bien y pueden desarrollar dificultades digestivas»

Sin embargo, es posible mantener la lactancia en privado. Un/a niño/a mayor no mama con tanta frecuencia como un bebé, y se pueden establecer con él/ella unos límites y unas «palabras clave» para el pecho.

Fotografías: Grupo AMAGINTZA

BIBLIOGRAFÍA

- Lawrence, Ruth A.: *La Lactancia Materna*. Ed. Mosby, 4ª edición.
 Froehlich, Edwina: *Algunas ideas sobre el destete*. La Leche League International nº 125, 1977.
 Call, Justin P.: *Tabúes y temores acerca del destete tardío*. Revista NEW BEGININGS, enero-febrero 1998, y NUEVO COMIENZO, noviembre-diciembre 1990.
 La Leche League International: *Cuando se acerca el destete*, enero-marzo 1997, vol. 9-nº1.
 Bumgarner, Norma I.: *Mothering Your Nursing Toddler*. La Leche League International. Cap. 17, p.175.
 Tesone, Mónica: *Destete más allá del primer año de vida*. Liga Internacional de la Leche de Argentina, abril 1999.
 González, Carlos: *¿Ya no le alimenta mi leche?* Revista Ser Padres Hoy, enero 2001.
 González, Carlos: *El destete paso a paso*. Revista Ser Padres Hoy, enero 2001.
 Ferrer, Marisa y Vergés, Josep: *¿Amamantar más de un año hace a los niños dependientes?*
 Moxley Susan: *La Lactancia Materna*. Serie Médica Corel, vol. 5