

bb
bbmun.do
revista

“Ojalá
que sea niña”

cómo lidiar con la decepción de género

El **orgasmo**
femenino
la explosión de la mente

* Desde Asia
con amor

feng shui, acupuntura, reiki, shiatsu
y otras importaciones para tu bebé

14 Harajuku
girls



- * Tips para destetarlo
- * De la mama a la ubre, todo sobre la leche de vaca
- * La importancia del gáteo
- * Y tú, ¿tienes complejo de cenicienta?

BBKIDS AL REVERSO

Tips para el destete

El destete es una etapa que implica la transición de la lactancia materna a otras fuentes de alimentación. El momento concreto para hacerlo es básicamente una decisión personal, donde también es importante entender que es un proceso gradual que exige una buena dosis de paciencia y comprensión por parte de la madre y del hijo.

Cuándo empezar

El destete es parte de un proceso alimenticio y psicológico muy importante, pues si bien su primera finalidad es nutrir al bebé para darle a través de la alimentación los elementos básicos para su desarrollo, también forma parte del fortalecimiento del vínculo madre-hijo.

Por ello, existen dos escuelas básicas respecto a la edad en que puede manejarse: quienes consideran que debe dejarse hasta el año de edad y quienes opinan que puede hacerse desde los 6 meses.

Cómo saber si está listo

Independientemente de cual sea el planteamiento de ambas y sus justificaciones, las señales básicas son:

- La ablactación, es decir, el bebé comienza a comer otro tipo de alimentos con texturas distintas.
- Tu hijo tiene horarios claramente establecidos para comer, dormir e incluso, evacuar. Además, es probable que ya duerma solo y sus periodos de atención sean más prolongados. Sus movimientos corporales implican mayor independencia, lo que quiere decir que ya está físicamente preparado (en cuanto a su edad) para "poder" destetarse.
- Se cumplen diversas tareas de separación, así que tenemos que ser pacientes y realizar los cambios gradualmente, es decir, no empezar todo al mismo tiempo pues entonces sí podemos afectar al niño y generar mayor angustia, lo que afectará su adaptación y repercutirá de manera negativa en este proceso.

¿Tiene consecuencias negativas amamantar a mi hijo después del año?

Si lo que te preocupa es generar un trastorno de vinculación en tu hijo, o lesionar de algún modo el lazo estrecho que has desarrollado con él a través de la lactancia, acuérdate de que la relación entre la madre y el bebé se genera e incrementa con muchas otras cosas, además de amamantar.

Recuerda, el vínculo inicia desde el momento en que la madre desea serlo, mucho antes de la concepción, y aumenta mes con mes durante el desarrollo intrauterino del niño, los cuidados, la alimentación, los cantos, la música y todas aquellas cosas que hoy en día sabemos que generan bienestar para ambos.

Una vez que el bebé nace, el contacto corporal, visual y auditivo de placer y tranquilidad permiten que entre ambos se dé un conocimiento mutuo y una conexión única.

En ese sentido, generalmente es la madre quien enfrenta dificultad para separarse del bebé y reconocerlo como un ser independiente, por muchas causas (culpa, depresión, dependencia, entre otras), las cuales provocan un mal proceso de separación o destete, aunado además a las ideas de nuestras abuelas, para quienes la prolongación

de la lactancia durante años era algo absolutamente normal.

No olvides que tu hijo responderá al destete del mismo modo que tú. Es decir, su impresión depende del panorama que le presentes, por ello, si te sientes angustiada, temerosa, o bien, rechazas amamantar con la intención de mantener a tu hijo separado de ti (ya sea por enfermedad o porque estás bajo tratamiento médico), él manifestará irritación, dolor y miedo.

Todo esto causa que ambos prefieran seguir "fusionados" y no permitan una sana separación. Las consecuencias serán, entre otras, la ansiedad, el berrinche, la inapetencia, el llanto, la inseguridad de ambos para funcionar o manejarse sin ese momento de intimidad, y con ello generaremos que los dos se aferren más a esta cómoda situación que a la larga hará niños más dependientes e inseguros o, en algunos casos, desnutridos, pues el bebé requiere otro tipo de alimentación, además de una dependencia emocional recíproca que no podrá tolerarse cuando siga creciendo.



EN LA INDIA Y EN OTROS PAÍSES DEL MUNDO SE LACTA PARA GARANTIZAR UNA BUENA NUTRICIÓN DE LOS BEBÉS. LO IMPORTANTE ES QUE LA MAMÁ SE MANTENGA BIEN ALIMENTADA, PARA QUE SU PRODUCCIÓN DE LECHE SEA ÓPTIMA

RECUERDA
QUE A MENOS
DE QUE ESTÉ
CONTRAINDICADO
POR TU
MÉDICO, DEBES
AMAMANTAR A
TU HIJO DURANTE
SUS PRIMEROS
20 DÍAS DE VIDA.
MÁS ADELANTE
YA PUEDES
INTRODUCIR EL
BIBERÓN

¿Cómo destetar?

Lo mejor es hacerlo de manera gradual y lenta. Puedes ir retirando las tomas de tu pecho y sustituirlas por otros líquidos en diferentes "presentaciones", siempre procurando que el bebé se sienta cómodo y en cercanía con la madre. Al principio habrá descontrol, pero como mamá debes manifestar tranquilidad y comprensión por la ansiedad que esto pueda generar en tu hijo.

- **No ofrezcas el pecho**, pero tampoco lo niegues y aliméntalo cuando lo necesite.
- **Elimina una toma de pecho** o tetada cada semana cuando mucho, de esta forma permitirás que tu cuerpo adecue la cantidad de leche que genera y evitarás que tus pechos se congestionen.
- **Asume el destete con paciencia**, aceptando que puede causar constantes disgustos en él, así que mientras lo alimentes, platica, explícale la nueva situación y hazle sentir amado.
- **Marca límites**, por ejemplo, que el bebé aprenda que no se amamanta fuera de casa. Es muy importante explicarle cómo serán las cosas de ahora en adelante, sin importar la edad que tenga.
- **Cambia las rutinas**, eliminando aquellas que le inciten a amamantar, como un sillón en el que siempre lo haces o cierto tipo de música relajante.
- **Evita ceder al llanto**; los primeros días son de adaptación y dar pasos atrás puede confundir más que ayudar. Entiende el llanto de tu hijo, intenta aliviarlo en la medida de lo posible, pues el destete es también parte de un proceso de aprendizaje para ambos. Por supuesto, entre más edad tenga, generará mayor problema el proceso de aceptar el vaso entrenador, por ejemplo, lo que impedirá que cumpla con otros procesos madurativos necesarios.
- **A la hora del desayuno, la comida o la cena**, incluye vasos y biberones como elementos de cualquiera de estas acciones. Te ayudará que estén super decorados o en colores muy llamativos.
- **La última toma del día** es la más difícil de eliminar, así que establece una

rutina para dormir. Por ejemplo, a las siete de la noche báñalo, dale de cenar, cuéntale un cuento y, por último, amamántalo. Ve haciendo más corta la toma para que poco a poco aprenda a dormirse sin el pecho.

• **Procura que cuando inicies el destete** sea una etapa tranquila y sin enfermedades, ya que si lo está se aferrará mucho más al pecho, debido a los anticuerpos que le brinda la leche.

• **Manifiéstale lo contenta que estás con su crecimiento** y procura no enfurecer con los pequeños accidentes que le sucederán durante esta nueva etapa del desarrollo de ambos, así se sentirá más seguro y menos presionado.

• **Poco a poco** haz que las tomas duren menos tiempo, te será muy útil medirlo.

¿CÓMO SABER SI LO ESTÁS DESTETANDO DEMASIADO RÁPIDO?

- SE APEGA MÁS A TI DURANTE EL DÍA
- NO SE SEPARA DE ALGÚN OBJETO O MUÑECO DE PELUCHE
- MUERDE Y ANTES NO LO HACÍA
- SIENTES LOS PECHOS DEMASIADO LLENOS E INCÓMODOS



Para mayor información consulta en bbmundo.com

- Cuándo y cómo destetar a mi bebé
- Qué es el destete

Agradecemos a la psicóloga Nora Flores y a la asesora de lactancia Graciela Hess por su ayuda para la elaboración de este artículo, puedes consultarlas en bbmundo.com/bbespecialistas

¿Meses o años? ESA ES LA CUESTIÓN

¿Qué sucede cuando deseamos dejar de lactar a nuestro hijo? Nuestra experta en lactancia, Graciela Hess, señala que no existe una edad ideal para el destete. Para ella, lo mejor es iniciarlo en cuanto la pareja lactante lo decida; por otro lado, la OMS establece lactancia exclusiva únicamente durante los primeros seis meses de vida.

Así que, cualquiera que sea la razón por la cual decidas destetar, sólo recuerda que hacerlo no significa privar a tu hijo de los beneficios de la leche materna. Una vez tomada la decisión, procura mantener tu producción extrayéndola con un tiralache y refrigerándola para dársela a tu bebé en lugar de la de fórmula.*