



FINALIZACIÓN DE LA LACTANCIA (ÁREA MUJER)

La transición de la lactancia materna a otros alimentos, o la decisión de detener la lactancia, es un proceso significativo en la vida de una madre y su bebé. Ya sea por destete natural, necesidades médicas, o dificultades en la lactancia, entender cómo y cuándo finalizar la lactancia es crucial para asegurar la salud y el bienestar tanto de la madre como del niño.

¿QUÉ ES EL DESTETE Y CUÁNDO HACERLO?

El destete es el proceso de transición de la lactancia materna al consumo de otros alimentos. El momento de destete puede variar según las necesidades y circunstancias de la madre y del bebé, aunque la Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad, y continuarla junto con otros alimentos hasta los 2 años o más. También puede haber circunstancias, médicas o personales, que requieran inhibir la lactancia antes de este periodo.



¿CÓMO HACER EL DESTETE?

El destete debe ser gradual, para ser cómodo tanto para la madre como para el bebé. Puedes comenzar introduciendo alimentos sólidos mientras reduces gradualmente las sesiones de lactancia. Esto puede incluir reemplazar una toma de pecho con una comida de alimentos sólidos o leche de fórmula, dependiendo de la edad del niño. Sintoniza con las necesidades de tu bebé y avanza a un ritmo que sea cómodo para ambos, permitiendo que tu bebé tome la iniciativa en el proceso tanto como sea posible.

¿CÓMO SE HACE LA INHIBICIÓN DE LA LACTANCIA?

En ocasiones es necesario inhibir la lactancia antes de lo previsto, o incluso antes de iniciarla. Eso puede ser debido al deseo de la madre, a un fracaso en la instauración de la lactancia o cualquier circunstancia que impida seguir con la misma. Para ello contamos con medidas farmacológicas, (Bromocriptina y Cabergolina) y otro tipo de medidas, que suelen usarse de forma conjunta. Dentro de las medidas NO farmacológicas destacan:

- Uso de sujetador prieto: Llevar un sujetador deportivo o uno ajustado puede ayudar a reducir la sensación de plenitud.
- Aplicación de frío local: puede ayudar a reducir la inflamación y la producción de leche. El frío puede aplicarse durante períodos de 15-20 minutos varias veces al día.



- Restricción hídrica: Reducir la ingesta de líquidos puede ayudar a disminuir la producción de leche. Sin embargo, es importante no deshidratarse.
- Evitar la estimulación del pecho: Esto incluye evitar la succión del bebé, la extracción de leche, e incluso la estimulación durante la ducha o el baño. Cualquier forma de estimulación puede incrementar la producción de leche.
- Tratamiento del dolor: En algunos casos, se puede recurrir a analgésicos como el ibuprofeno para manejar el dolor y la inflamación asociados con la supresión de la lactancia.

¿QUÉ DEBO HACER SI NO PUEDO AMAMANTAR?

Si encuentras dificultades para amamantar, no estás sola y hay varias opciones que puedes considerar:

- Consulta con un profesional: Un consultor de lactancia o tu médico pueden ayudarte a identificar y resolver problemas como el dolor, el agarre incorrecto del bebé, o problemas de suministro de leche.
- Considera la extracción de leche: Usar un sacaleches te permite alimentar a tu bebé con leche materna sin amamantar directamente.
- Fórmula infantil: Si la lactancia materna no es posible o eliges no continuar, la fórmula infantil es una alternativa nutritiva que proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo saludable de tu bebé.
- Apoyo emocional: Hablar sobre tus desafíos con amigos, familiares o un grupo de apoyo puede ofrecer consuelo y consejos prácticos.

Cada familia es única y cada camino de maternidad es diferente. Es esencial encontrar la ruta que mejor se adapte a tus necesidades y a las de tu bebé. Recuerda, no amamantar no es un fracaso; ser madre abarca mucho más que la forma en que alimentas a tu hijo. La maternidad es un viaje complejo lleno de desafíos y victorias, y lo más importante es que te cuides a ti misma. Al estar bien, podrás ofrecer el mejor cuidado posible a tu bebé. Así que, celebra cada paso, busca apoyo cuando lo necesites y confía en tus decisiones, sabiendo que lo haces con amor y con el mejor interés para tu hijo.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com