

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO DEBO AMAMANTAR A MI BEBÉ?

Algunas madres amamantan a sus bebés durante algunas semanas, otras durante algunos meses, y otras durante algunos años. Cualquier cantidad de lactancia materna es beneficiosa tanto para usted como para su bebé.

Los médicos recomiendan la lactancia materna durante un año, o hasta que el bebé o la madre decidan que ha sido suficiente. La lactancia materna durante un año o más tiene muchos beneficios, incluyendo:

- protección contra muchas enfermedades.
- es la mejor fuente de nutrición para el crecimiento y el desarrollo cerebral.
- es reconfortante y es una forma de acariciar tiernamente al bebé para su salud y bienestar emocional.

La leche materna es el único alimento que el bebé necesita durante los primeros seis meses

Si decide y cuando decida dejar de amamantar al bebé, hágalo lentamente. De esta forma su cuerpo se acostumbrará a producir menos cantidad de leche.

A algunos bebés se les deja de amamantar entre los 12 y 24 meses.

Otros se amamantan periódicamente durante tres o cuatro años.

¡La lactancia materna también es una forma cálida y amorosa de satisfacer las necesidades de los niños pequeños!



Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.

Consejos sobre cómo dejar de amamantar lentamente

Si su bebé **tiene menos de 6 meses:**

- reemplace una alimentación a la vez (cada 3-5 días) con una fórmula fortificada con hierro.

Si su bebé **tiene 6 meses o más:**

- reemplace una alimentación a la vez (cada 3-5 días) con comida para bebés o con una fórmula fortificada con hierro, dependiendo de la edad y madurez del bebé.
- los alimentos sólidos y el uso de una taza se pueden agregar entre los 6-8 meses.
- se recomienda la fórmula fortificada con hierro hasta que el bebé cumpla el año si no está recibiendo leche materna.

Consejos sobre cómo dejar de amamantar rápidamente

A veces sucede algo (enfermedad o accidente) que obliga a la madre a dejar de amamantar al bebé rápidamente.

- Sáquese una pequeña cantidad de leche con la mano o con un succionador. Es importante sacar la cantidad necesaria de leche solamente porque si se retira demasiada leche hará que se produzca más leche.
- Coloque compresas frías en las mamas para aliviar el dolor y reducir la hinchazón.
- Utilice un corpiño adecuado para estar más cómoda.

Otros consejos útiles sobre cómo dejar de amamantar

- Incremente el tiempo de caricias y mimos del bebé — el bebé seguirá sintiendo bienestar entre los brazos de la madre.
- Al destetar a un niño pequeño, manténgalo ocupado con actividades y juegos.
- El dejar de amamantar de forma gradual ayuda a evitar la congestión de las mamas y a que la madre se sienta más cómoda.
- Después de haber dejado de amamantar, es común la producción de leche durante algunas semanas más.

Muchas personas le ofrecerán consejos sobre el dejar de amantar. Es importante que recuerde que:

- la lactancia materna en un bebé mayor no lo “malcriará”.
- al aparecer los dientes en el bebé no significa que la lactancia materna deba finalizar.
- los niños pequeños se benefician con la lactancia materna — la edad del bebé no es una razón para dejar de amamantar.