



CENTRO MÉDICO  
**REY FERNANDO**

C/ Rafael Alberti nº 15, local  
Tf consulta: 976-51-78-21  
Zaragoza

## EL DESTETE

Es el paso de estar alimentando al niño con el pecho a empezar a dar biberones.

El destete no debe de ser súbito, si no más bien debe de realizarse en una cómoda y suave transición, para ayudar al bebé al cambio y para el propio confort de la madre. Un destete súbito puede molestar al bebé que se ve forzado al cambio sin un periodo de adaptación. Además, es incómodo para la madre, debido a la presión que ejerce la leche en los senos sin vaciar. Sin embargo, en ocasiones el destete debe de realizarse rápidamente, por lo que hay que seguir una serie de consejos:

### DESTETE SÚBITO

- Cuando se acumule la presión en los senos, extrae manualmente o con un sacaleches sólo la cantidad suficiente de leche para disminuir la presión. No extraigas demasiada cantidad o continuarás produciendo más leche y el problema se repetirá.
  - Puedes aplicar paños fríos a los senos.
  - Si tienes mucho dolor, pídele al médico algún calmante suave (como paracetamol).
  - Utiliza un sostén que se ajuste firmemente.
- Los senos volverán a su tamaño normal gradualmente. Si no quedan igual de firmes que antes, se deberá al proceso normal del embarazo y no como resultado de la lactancia materna.

### EL IMPACTO PSICOLÓGICO

El amamantar crea un lazo muy estrecho entre la madre y el bebé; el seno materno es no sólo una fuente de alimento sino una fuente de cariño. Por esta razón el destete deberá hacerse gradualmente, como parte de un proceso planificado que os ayude tanto al bebé como a tí a iniciar una nueva relación, que no es menos amorosa, si se hace bien y con ternura. De hecho, el biberón puede incluir en el proceso de alimentación al padre, hermanos u otros familiares, brindándole al bebé nuevas experiencias. Ya que has decidido destetar, lo importante es hacerlo bien.

### EL DESTETE Y LAS LECHES ADAPTADAS

Para sustituir a la leche materna existen en el mercado las leches adaptadas, que imitan la composición de la leche materna.

### REACCIONES AL DESTETE

No te sorprendas si tu bebé actúa de forma melindrosa cuando pruebe el biberón por primera vez. La tetina y el seno son muy diferentes, pero este ajuste no le llevará demasiado tiempo. No te austes si hay un cambio en las deposiciones del bebé. Cuando el bebé empieza a tomar leche adaptada, sus heces cambian generalmente de una consistencia suave a otra más fuerte y el color se vuelve más oscuro. Esto no quiere decir que haya algún problema. Simplemente refleja el cambio de dieta de tu bebé.

### EL PROCESO DE MANERA CORRECTA



Lo ideal es que el destete sea un proceso gradual que puede durar hasta varias semanas. Siguiendo la realidad de las necesidades de las madres recomendamos este programa de destete, para beneficio tanto del bebé como tuyo.

El destete comienza cuando se sustituye una de las tomas a pecho por un biberón de leche adaptada. Esta sustitución se continuará por varios días. Una vez establecido este cambio, se sustituirá una segunda toma de leche materna y se mantendrá durante varios días.

El programa se seguirá de esta forma hasta que el destete sea total.

Se puede comprender mejor el programa a través de la siguiente gráfica, diseñada para lograr un destete total, cómodo y exitoso en 14 días.

#### BASADA EN UN PROMEDIO DE 5 TOMAS AL DÍA

DÍA	1	2	3	4	5
1º	Pecho	Pecho	Biberón	Pecho	Pecho
2º	Pecho	Pecho	Biberón	Pecho	Pecho
3º	Pecho	Pecho	Biberón	Biberón	Pecho
4º	Pecho	Pecho	Biberón	Biberón	Pecho
5º	Pecho	Pecho	Biberón	Biberón	Pecho
6º	Pecho	Pecho	Biberón	Biberón	Pecho
7º	Pecho	Pecho	Biberón	Biberón	Biberón
8º	Pecho	Pecho	Biberón	Biberón	Biberón
9º	Pecho	Biberón	Biberón	Biberón	Biberón
10º	Pecho	Biberón	Biberón	Biberón	Biberón
11º	Pecho	Biberón	Biberón	Biberón	Biberón
12º	Pecho	Biberón	Biberón	Biberón	Biberón
13º	Pecho	Biberón	Biberón	Biberón	Biberón
14º	Biberón	Biberón	Biberón	Biberón	Biberón

#### CANTIDADES DE LECHE

No todos los bebés toman igual volumen de leche; depende mucho del peso, edad y tamaño de la criatura. El pediatra es tu mejor fuente de información.

Como orientación de podemos ofrecer la siguiente guía:

EDAD DEL BEBÉ	PROMEDIO POR TOMA	TOMAS POR DÍA
Menos de 1 semana	10-40 ml	6
1 semana	60-70 ml	6
2 semanas	70-100 ml	6
3 semanas	80-120 ml	6
1 mes	120-180 ml	5
2-3-4 meses	120-210 ml	5
Mayores de 4 meses	200-400 ml	4

El volumen de los biberones irá en aumento conforme la producción de la leche del pecho vaya disminuyendo debido a la falta de demanda.

El volumen inicial del biberón dependerá de la edad y el peso del bebé.

Consulta a tu pediatra, quien te recomendará cuál debe ser el volumen de cada biberón para tu hijo.

Cuando se desteta de esta manera, se le da la oportunidad al bebé de acostumbrarse al nuevo sabor y textura y a familiarizarse con el biberón.

También le da la oportunidad a otros miembros de la familia para que participen en la alimentación del bebé.

Sobre todo, el proceso deberá ser flexible y no rígido. El programa es una sugerencia que puedes adaptar más o menos rápido para lograr el objetivo: Un destete sin problemas, y donde el bebé se sienta atendido con el mismo amor y afecto que cuando lo estabas amamantando.

Consulta siempre a tu pediatra si notas cualquier cambio en tu bebé. El pediatra es la mejor fuente de información sobre la nutrición y la salud del bebé.



## BIBERÓN

En caso de no poder realizar la lactancia materna, usaremos la lactancia artificial (el biberón). Los motivos que nos pueden hacer tener que usar lactancia artificial son:

- Insuficiente producción de leche materna.
- Enfermedad de la madre.
- La toma de algunos medicamentos por la madre.
- La existencia de problemas anatómicos en el pezón de la madre o en el niño que impidan una succión normal.

En caso de desearlo y, por alguna de esas razones, no poder dar el pecho, la madre no debe de sentirse culpable.

Usar el tipo de leche aconsejado por el pediatra.

Antes de preparar el biberón, lavarse las manos y secarlas.

Si la tetina no está perforada, hacer un agujero con una aguja calentada al rojo. El tamaño del agujero debe ser tal que permita que si ponemos el biberón boca abajo, caiga la leche gota a gota sin comprimir el biberón. Si es muy grande, tomará la leche muy deprisa y tragará mucho aire.

Una vez comprobado que el biberón, la rosca y la tetina están limpios, debemos esterilizarlos; hay 2 métodos de esterilización:

1. Esterilización por ebullición:

Consiste en hervir durante 10 minutos biberón, tetina y rosca.

2. Esterilización en frío:

Mediante la inmersión de los mismos en una solución esterilizante, enjuagándolos luego con agua.

El agua ha de ser hervida, debiendo esperar a que esté tibia antes de añadir la leche en polvo.

Se vierte en el biberón el volumen de agua que le vamos a dar en la toma, añadiendo después la leche en polvo.

Las cucharaditas han de ser rasas y sin comprimir. Debe echarse un cacito por cada 30 cc de agua.

Cerrar el biberón con la tetina y agitar hasta conseguir una buena dilución, sin grumos.

Antes de dar el biberón, comprobar la temperatura de la leche, vertiendo unas gotas en el reverso de la mano.

Si le damos al niño una fórmula líquida ya preparada en botellín, debe echarse en el biberón tal como viene en el envase y tomarla a temperatura ambiente.

Nunca calentar el biberón en el microondas, la leche del interior puede estar más caliente que el envase, y podemos quemar al niño.

No preparar biberones con mucha antelación (se pueden guardar preparados en nevera durante 24 horas).

No guardar resto de biberones de una toma a otra.

La cantidad por toma recomendada por el pediatra siempre es orientativa. Cada niño es distinto, y hay que darle lo que él quiera sin obligarle a tomar. En caso de tener dudas sobre si toma lo suficiente, consultar con el pediatra.

Para la toma, colocar al niño en una posición cómoda, y colocar el biberón con una inclinación adecuada para evitar que el niño trage aire.

Al terminar el biberón colocar al niño erguido para que eructe.

Después de la toma, lavar el biberón, la tetina y la rosca con un cepillo, y guardarlos cubiertos por un paño limpio hasta la próxima toma.

Nunca usar el biberón como chupete, dejando al niño dormido en la cuna tomándolo, ya que desarrollará caries con facilidad.

## **SERVICIO DE PEDIATRÍA**

Dr Antonio Jesús Valle Traid N<sup>o</sup> colegiado: 11.410

Dra Pilar Arnauda Espatolero N<sup>o</sup> colegiado: 13.535

Dra Natalia Moreno Gonzalez N<sup>o</sup> colegiado: 14.147

Dr Pedro Pinós Laborda N<sup>o</sup> colegiado: 12.625