



MINI guía destete respetuoso.

Introducción

El **destete** es un proceso natural en la lactancia, pero también puede ser una etapa llena de dudas y emociones. No hay una única manera de hacerlo, y cada familia debe encontrar el ritmo y el enfoque que mejor se adapte a su bebé y a su situación.

El destete respetuoso no significa eliminar la lactancia de un día para otro, sino hacerlo de manera gradual, teniendo en cuenta las necesidades emocionales y nutricionales del bebé, así como el bienestar de la madre. Un proceso bien llevado minimiza el estrés, fortalece el vínculo y permite una transición armoniosa.

En esta miniguía, te explicaré los pasos clave para realizar un destete respetuoso, evitando los errores más comunes y brindándote herramientas para que tanto tú como tu bebé viváis esta etapa con seguridad y tranquilidad.

Errores comunes

1. Destetar de un día para otro

Por que es un error: Suspender la lactancia de forma abrupta puede generar angustia en el bebe, aumentar la demanda nocturna y causar ingurgitación o mastitis en la madre

Solución: Opta por un destete gradual, reduciendo tomas poco a poco y ofreciendo alternativas de consuelo

2. No ofrecer consuelo ni sustitutos emocionales

Por que es un error: La lactancia no es solo alimento, también es conexión y seguridad. Si el bebé no recibe alternativas de afecto, el proceso puede volverse muy frustrante

Solución: Aumenta los momentos de contacto físico, como abrazos, masajes o juegos, y establece nuevas rutinas para sustituir las tomas

3. Elegir el peor momento

Por que es un error: Intentar el destete cuando el bebe esta enfermo, en pleno brote de desarrollo o con cambios importantes como la llegada de un hermano puede hacer que rechace aún más la transición

Solución: Escoge un momento en el que ambos esteis tranquilos y sin demasiados cambios alrededor

4. No ser consistente

Por que es un error: Si un día se eliminan tomas y al otro día se vuelven a ofrecer, el bebe puede confundirse y resistirse aún más al proceso

Solución: Define una estrategia clara y mantenla en el tiempo, evitando dar mensajes contradictorios

5. Reemplazar tomas con pantallas o distracciones poco saludables

Por que es un error: Las pantallas pueden calmar momentáneamente, pero no suplen la necesidad emocional del bebe y pueden generar dependencia

Solución: Sustituye las tomas con actividades que brinden conexión y contención, como leer un cuento o salir a pasear

Ahora que conoces estos errores, es importante diseñar un plan de destete que respete los tiempos y necesidades de ambos. En la siguiente sección veremos estrategias prácticas para lograrlo.

Estrategias prácticas

1. Identifica qué tomas eliminar primero

No todas las tomas tienen el mismo valor emocional. Las más fáciles de eliminar suelen ser las diurnas, cuando el bebé está entretenido. En cambio, las tomas de sueño o consuelo suelen requerir más tiempo.

Claves:

- Empieza por reducir las tomas a las que el bebé parece menos apegado.
- Mantén una rutina predecible para evitar confusión.

2. "No ofrecer, no negar"

Este método consiste en no ofrecer el pecho activamente, pero tampoco negarlo si el bebé lo pide. Con el tiempo, irá reduciendo la frecuencia de manera natural.

Claves:

- Úsalo solo si el bebé ya acepta otras formas de consuelo.
- Complementa con caricias, juegos o paseos.

3. Modifica la rutina y los desencadenantes

Muchos bebés asocian ciertos momentos o lugares con la lactancia (por ejemplo al sentarte en el sofá). Romper estos patrones puede ayudar a reducir la demanda.

Claves:

- Cambia de ambiente o postura en los momentos de mayor demanda
- Introduce nuevas rutinas a la hora de dormir o el despertar

4. Ofrece alternativas de consuelo

La lactancia no es solo alimento, también es vínculo y seguridad. Si no se ofrecen alternativas, el bebé puede frustrarse

Claves:

- Aumenta el contacto físico con abrazos y caricias.
- Usa objetos de apego, cuentos o canciones a la hora de dormir.

5. Sé consistente y respeta los tiempos

El destete debe ser un proceso coherente. Si un día reduces tomas y al siguiente cedes por insistencia, el bebé puede resistirse más.

Claves:

- Mantén una estrategia clara y que puedas mantener en el tiempo.
- Ajusta el ritmo según la respuesta del bebé, sin forzar.

¿Quieres un plan adaptado a tu situación?

Cada bebé es único, y lo que funciona para unos puede no funcionar para otros. En una sesión personalizada podemos diseñar un plan de destete respetuoso según tu ritmo y necesidades.

Reserva tu asesoría [aquí](#) y comencemos juntas este proceso.

Patricia Valverde, logopeda especialista en lactancia.

@patricia_lactancia

605010676

