

15. ¿Hasta cuándo es bueno que mame mi hijo? ¿Cuándo hay que destetarlo?

Manuela Peña Caballero

En la actualidad la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) recomiendan mantener la lactancia hasta los dos años o más. Los estudios en nuestra especie señalan que el destete fisiológico en la especie humana sucede entre los dos años y medio y los siete años.

Contrariamente a lo que se creía clásicamente, la leche en etapas avanzadas de la lactancia es nutricional y biológicamente muy rica. La glándula mamaria se vuelve más eficaz con el paso del tiempo, y produce la cantidad de leche que requiere el niño, de manera que pasados los seis meses un niño que haga cuatro tomas de pecho, no precisará ningún suplemento lácteo.

Los cambios que se producen en la leche, al avanzar la lactancia no hacen que esta pierda propiedades, además de mantener su valor calórico, su composición en nutrientes como proteínas, vitaminas y otros micronutrientes (hierro, calcio, vitaminas) la hacen un alimento ideal para los niños. Especialmente importante en aquellas etapas en que se niegan a comer por algún proceso de enfermedad y mantienen o incrementan la alimentación al pecho. Conviene recordar que el sistema inmunológico de los niños (“las defensas frente a infecciones”) tarda entre dos y seis años en madurar y que la leche materna tiene un efecto protector frente a las infecciones de la primera infancia.

Las ventajas de mantener más tiempo la lactancia materna no sólo se observan a corto plazo, sino años después del destete. Se ha constatado una menor incidencia de ciertos tipos de cáncer (como la leucemia infantil) y disminución de la prevalencia a de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades relacionadas como la obesidad , enfermedades metabólicas y autoinmunes (como la diabetes tipo 1) entre otros aspectos beneficiosos relacionados con la lactancia en niños mayores. Además, en los últimos años han aparecido muchos estudios acerca de la influencia de la lactancia en el lactante mayor sobre el neurodesarrollo y diversos aspectos psicológicos. De la misma manera, en las madres se describen efectos beneficiosos a mayor duración de la lactancia materna como menor riesgo de diabetes tipo 2, cáncer de mama, cáncer de ovario, hipertensión e infarto de miocardio.

Así pues, podemos decir que **el destete no tiene fecha**, la lactancia materna puede y debe prolongarse, tanto tiempo como madre e hijo deseen siendo beneficiosa para ambos.

El amamantamiento es un acto personal entre madres e hijos. El destete debe producirse de forma natural, de mutuo acuerdo entre madre e hijo, negociando con el hijo si fuera necesario cuando la madre desee o necesite destetar a su bebé. El destete no es solo un cambio en la dieta, sino un proceso emocional, de separación de manera que un destete forzoso es emocionalmente traumático para el bebé pues supone separarlo abruptamente su principal fuente de experiencias emocionales satisfactorias.

El destete natural no tiene fecha, sino que es algo gradual, muy paulatino y extendido en el tiempo, que no traiga sentimientos de pérdida ni tristeza ni a madre ni a hijo.

Más información

<http://aelama.org/wp-content/uploads/2019/08/201501-lactancia-materna-prolongada.pdf>

<http://aelama.org/wp-content/uploads/2019/08/triptico-lactancia-prolongada.pdf>