

## ¿Por cuánto tiempo debo alimentar con el pecho a mi bebé?

- ✿ No hay un tiempo fijo. Usted y su bebé deciden cuándo dejar de alimentar con el pecho.
- ✿ Los médicos recomiendan sólo leche materna durante los primeros seis meses de edad.
- ✿ Los médicos recomiendan que al bebé se le alimente con pecho durante el primer año o más. Esto ayuda a proteger al niño contra enfermedades como la diabetes infantil, la enfermedad de Crohn, la leucemia y las alergias a los alimentos. La lactancia materna prolongada también estimula el crecimiento del cerebro del bebé y puede ayudarle a salir mejor en el escuela en el futuro.



## ¿Por cuánto tiempo puede la leche materna satisfacer las necesidades nutritivas de mi bebé?

La leche materna

- ✿ va cambiando para satisfacer las necesidades de su bebé a medida que él va creciendo y desarrollándose. La leche que usted produce es justo lo que él necesita a su edad.
- ✿ satisface todas las necesidades nutritivas durante los primeros seis meses de vida.
- ✿ sigue proporcionándole la mayor parte de su nutrición una vez que empieza a comer alimentos sólidos hasta cumplir 1 año.
- ✿ sigue proporcionándole una buena nutrición y protección contra enfermedades después de que llegue a cumplir 1 año.



## ¿Qué hago para dejar de alimentar con el pecho a mi bebé?

Cuando usted deja de alimentar con el pecho a su bebé poco a poco, es más fácil para que él deje de querer el pecho, y además ayuda a que sus senos se acostumbren a no producir leche. Muchos besos y abrazos para él también son buenos.

## Dejar de alimentar con el pecho parcialmente

A medida que su bebé crece, no necesitará alimentarse con el pecho tan frecuentemente como cuando era recién nacido. Además, una vez que empiece a comer alimentos sólidos, alrededor de los 6 meses de edad, se alimentará menos con el pecho. Esta es la edad en que el bebé empieza el proceso natural de dejar la alimentación con el pecho.

La leche materna es el alimento más saludable para su bebé. Sin embargo, usted puede dejar de alimentarlo parcialmente con el pecho. Usted puede ofrecerle fórmula infantil, además de la leche materna. Para dejar de alimentar con el pecho parcialmente, siga los siguientes consejos:

- Sustituya la alimentación con el pecho menos favorita de su bebé por una alimentación con taza o con un biberón. Al ir dejando de alimentar con el pecho, irá disminuyendo su producción de leche.
- Después de dos o tres días, sustituya otra alimentación con el pecho por una alimentación con una taza o un biberón. Continúe este régimen hasta llegar al número deseado de alimentaciones con el pecho y con taza o biberón para el día.



Algunas madres dejan de alimentar a su bebé con el pecho muy pronto por la preocupación de:

- no poder producir suficiente leche.
- tener que tomar medicamentos o someterse a una operación.
- que le empiecen a salir los dientes al bebé.
- que las amistades traten de convencerla de que deje de hacerlo.

Consulte a su consejera local de WIC si tiene alguna pregunta o inquietud, o si usted y su bebé deciden que es hora de dejar la alimentación con el pecho.



Si deja de alimentar con el pecho a su bebé antes de que cumpla 1 año, él necesitará leche de fórmula. Consulte con la nutrióloga de WIC para averiguar cuál fórmula necesita su bebé.

- Si sus senos se sienten muy llenos entre las alimentaciones, sólo extraiga la cantidad de leche necesaria para aliviar lo lleno y para suavizar los senos.
- Alimente con el pecho a su bebé cuando él se lo pida, pero no ofrezca hacerlo.

## Dejar de alimentar con el pecho totalmente

Si usted tiene que dejar de alimentar con el pecho totalmente, siga sustituyendo las alimentaciones adicionales con alimento en una taza o un biberón hasta haber sustituido todas las alimentaciones.

## Dejar de alimentar con el pecho repentinamente

Dejar de alimentar con el pecho repentinamente puede causar incomodidad si sus senos se llenan demasiado. Vendarse los senos apretadamente o tomar medicamentos para secar la leche puede causar efectos secundarios serios. Si tiene que dejar de alimentar con el pecho inesperadamente por alguna circunstancia especial, hable con una consejera de lactancia de WIC o con un especialista de lactancia. Esta persona le ayudará a encontrar la manera más cómoda de dejar de alimentar con el pecho.

## Dejar de alimentar con el pecho a un niño pequeño

- El niño pequeño necesita más cariños durante este proceso.
- Si ustedes tienen una silla favorita o un lugar especial donde le alimenta, evite ese lugar. Cuando él la ve allí, se acordará de la alimentación con el pecho.
- Distráigalo cuando le pida que le alimente con el pecho, jugando un juego o saliendo a caminar.
- Díglele que le alimentará con el pecho "más tarde". Si él tiene sed, puede darle un vaso de agua, de jugo o de leche.

