



Women's, Infants, and Children
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health
City and County of San Francisco

Quitándole el Pecho a su Bebé

El tiempo para quitarle el pecho (destetarlo) a su bebé es un asunto personal de acuerdo a sus necesidades y estilo de vida. Puede seguir amamantando a su bebé aunque trabaje o asista a la escuela.

Si desea continuar dando el pecho, puede extraerse la leche mientras se encuentre lejos de su bebé. Otra opción es darle el pecho a su bebé durante la noche, y fórmula mientras se encuentre lejos de su bebé.

Si tiene preguntas o dudas sobre cómo quitarle el pecho a su bebé, puede llamar al personal del programa WIC. **El programa WIC recomienda darle el pecho a su bebé el más tiempo que le sea posible.**

Cuando ya haya decidido quitarle el pecho a su bebé, es más cómodo que lo haga poco a poco, través de varias semanas.

Cómo Empezar a Quitarle el Pecho a su Bebe

- Quítele una mamada cada día. **Quitarle el pecho al bebé (destetarlo) puede tomar varias semanas.**
- escoja la mamada que sea **menos importante** para el bebé. Generalmente a los bebés les gusta mamar temprano en la mañana, antes de acostarse por la noche y a las horas de siesta, así que no le quite ninguna de estas mamadas al comienzo.
- En lugar del pecho, ofrézcale a su bebé una taza. Si su bebé tiene menos de 6 meses le será más fácil darle una botella (biberón). En la taza puede darle:
 - fórmula con hierro (Sí el bebé es menor de 1 año.)
 - leche de vaca (Sí el bebé es mayor de 1 año.)
- Mantenga esta rutina por unos días o 1 semana. Luego quítele otra mamada, y en vez de esa mamada, ofrézcale la taza (o la botella), hasta que deje por completo el pecho.



Para Su Comodidad

- Aunque quites el pecho gradualmente es muy posible que los pechos se hinchen.
- Aplique-se compresas de hielo puestas sobre una toalla cuando no esté dando de mamar, esto ayudará a reducir la hinchazón. En vez de hielo moje pañales de papel y póngalos en el congelador por 15 a 30 minutos. Aplique estas compresas a los pechos por 5 a 15 minutos.



Quitándole el Pecho a su Bebé, (Weaning Your Baby)

- Si sus pechos se llenan demasiado, sáquese o exprímase leche hasta que se sienta cómoda.



- Use su sostén todo el tiempo, aún para dormir.
- Puede tomar Tylenol® o Ibuprofen® para aliviar cualquier malestar.
- Si quita el pecho demasiado rápido, podría tener una infección de sus pechos (mastitis). Si sus pechos se ponen rojos, adoloridos, con hinchazones, o pelotitas duras, llame a su doctor lo más pronto posible.

□ **Si su bebé no quiere agarrar la botella** sigue estos pasos sencillos:

- Haga que otra persona que no sea la madre le ofrezca la botella.
- Si es posible, la mamá debe estar en otro cuarto, porque tan sólo oírle la voz, puede distraer al bebé.
- Déle la botella al bebé en una posición diferente a la que usa para darle el pecho. Puede hacerlo sosteniendo al bebé sentado en su regazo, viendo hacia adelante.
- Después de que el bebé haya aceptado la botella, use la posición de cuna de modo que su bebé pueda verle la cara.
- **Siempre dele la botella con su bebé en sus brazos, igual que como si le estuviera dando el pecho. Dejar el bebé sólo mientras toma la botella puede ser peligroso porque el bebé podría ahogarse.**



Para preguntas acerca de la lactancia, préstamo de bombas eléctricas o clases llame a su coordinadora del WIC o al (415)575-5745

El criterio de participación en el programa WIC son los mismos para todos sin importar raza, religión, lugar de origen, color, sexo, creencias políticas o discapacidades. Personas que creen que han sido discriminadas pueden escribir a: Secretaría de Agricultura, Departamento de Agricultura, Washington D.C. 20250.

Desarrollado por el programa WIC, Departamento de Salud Pública de San Francisco, 8/04..

Quitándole el Pecho a su Bebé, (Weaning Your Baby)