

## ¿Qué es el Destete?

El destete de la lactancia materna es el proceso de cambiar la dieta del bebé de la leche materna a otros alimentos y bebidas.<sup>1</sup> La mayoría de los bebés sienten curiosidad por los nuevos sabores y texturas que se les presentan cuando comienza a exponerles a nuevas opciones alimentaria.<sup>2</sup>

## ¿Cuándo Debe Comenzar el Destete?

La Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses tras el nacimiento – y la lactancia materna combinada con alimentos sólidos hasta al menos 1 año de edad.<sup>3</sup>

En general, la lactancia materna debe continuar durante todo el tiempo que usted y su bebé deseen. La AAP aconseja introducir alimentos complementarios a los 6 meses. De este modo, el sistema gastrointestinal del bebé tiene tiempo de madurar.<sup>4</sup>

Entonces, ¿cómo saber si su bebé está preparado para probar alimentos sólidos? He aquí algunos signos de que está preparado:<sup>5</sup>

- Sentarse con poca ayuda
- Buen control de la cabeza y el cuello
- El peso al nacer se ha duplicado o más, y parecen interesados en nuevos alimentos.

## ¿Cómo se Produce el Destete?

Hay dos formas básicas de pasar de la leche materna a los alimentos sólidos. El destete con cuchara es el más común y consiste simplemente en introducir alimentos sólidos y blandos utilizando una cuchara.<sup>6</sup> Tómese con calma y asegúrese de que el tipo de alimento, la textura o la cantidad no suponen un riesgo de asfixia. Por razones de seguridad alimentaria, es mejor colocar la comida en un bol y servirla con la cuchara, en lugar de volver a colocar la cuchara en un tarro o recipiente de comida. No querrá transferir las bacterias de la boca de su bebé al recipiente.<sup>7</sup>

El otro procedimiento se conoce como “Baby-led weaning” (destete dirigido por el bebé). Este estilo de alimentación permite que el niño desempeñe un papel mucho más importante en la exploración de los alimentos durante la transición de la leche materna a los sólidos. Les permite aprender a comer colocando trozos de alimentos blandos directamente a su alcance y dejándoles elegir que alimentos les interesan. Siempre querrá supervisar a su bebé mientras come y lo mejor es que lo haga en posición erguida y sentado.

Algo para lo que hay que estar preparado durante el destete son las arcadas. En realidad, ¡las arcadas son algo bueno! Este reflejo es la defensa natural de nuestro cuerpo contra la asfixia. Probablemente ocurrirá más con el “Baby-led weaning”. Aunque las investigaciones no muestran un aumento sustancial de la probabilidad de atragantamiento, siempre que los alimentos se preparen adecuadamente. Si su hijo tiene arcadas, lo mejor es dejarle. Intente no interferir, ya que no querrá empujar la comida por la garganta de su hijo mientras intenta ayudarlo. Por lo general, hay una gran cantidad de ruidos involucrados con arcadas.

La asfixia suele ser silenciosa o casi silenciosa. Esto ocurre cuando la comida bloquea la tráquea. Es posible que oiga un silbido agudo o la falta de sonidos del aire respirado. ¡Intervenga inmediatamente! Retire la comida de su boca solo si puede verla. Es una buena idea aprender Reanimación Cardiopulmonar para Bebés y Niños, atragantamiento y primeros auxilios antes de que ocurra cualquiera de estos problemas. ¡Llame inmediatamente al 911 para pedir ayuda!

Sin duda es posible y está bien combinar la alimentación con cuchara y el destete guiado por el bebé. Puede ofrecerle sólidos cuando el bebé no tenga mucha hambre o esté muy saciado después de una sesión de lactancia. A algunos padres

les gusta la variedad de incluir tanto el destete con cuchara como el destete guiado por el bebé por todos los beneficios que acabamos de comentar.

## Nutrición y Alergias a los Alimentos

La transición de todos esos increíbles nutrientes naturales que se encuentran en la leche materna a otras fuentes de alimentación significa que es más importante que nunca asegurarse de que su bebé recibe los mejores nutrientes posibles. También querrá estar atento a posibles alergias alimentarias. El hierro es el nutriente número uno que debe ser su prioridad ya que disminuye alrededor de los 6 meses.<sup>8</sup> Muchos cereales y alimentos infantiles contienen hierro por este motivo. Es importante tener en cuenta otras vitaminas y nutrientes, como la vitamina D y el Zinc, a la hora de elegir los alimentos. Hay algunos alimentos comunes que deben evitarse, como la miel, debido a los riesgos para la seguridad alimentaria.<sup>9</sup>

Tenga en cuenta que es normal que se produzcan cambios en la textura y el color de las heces del bebé durante el destete. En el cuerpo de su bebé están ocurriendo muchas cosas nuevas.

La etapa del destete es un buen momento para iniciar a su hijo en una alimentación sana. Usted puede elegir que alimentos están disponibles, cuando es la hora de la comida y la cantidad que se le da. Esto significa que puede acostumbrar a su hijo a hacer elecciones alimentarias acertadas. Tanto si opta por el destete con cuchara como por el guiado por el bebé, lo más importante es que usted y su bebé disfruten de esta nueva y divertida experiencia con toda la familia.

### Referencias:

1. CDC. (2021, Julio 9). Destete. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/weaning.html>
2. Trabajar juntos: Lactancia materna y alimentos sólidos. (2022). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
3. 3 Consejos sobre el destete para padres lactantes. (2022). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/weaning/art-20048440#:~:text=The%20Ameri-can%20Academy%20of%20Pediatrics,until%20at%20least%20age%201>
4. Chiang, K. V., Hamner, H. C., Li, R., & Perrine, C. G. (2020). Periodicidad de la introducción de alimentos complementarios — Estados Unidos, 2016–2018. MMWR. Informe semanal sobre morbilidad y mortalidad, 69(47), 1787–1791. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6947a4>
5. 5 Hitos a mordiscos: Signos de preparación para la comida sólida. (2022). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Bite-Sized-Milestones-Signs-of-Solid-Food-Readiness.aspx>
6. 6 Iniciar la alimentación sólida. (2022). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx>
7. 7 Qué hacer y qué no hacer con los primeros alimentos del bebé. (2019). Eatright.org. <https://www.eatright.org/food/nutrition/eating-as-a-family/dos-and-donts-for-babys-first-foods>
8. 8 Trabajar juntos: Lactancia materna y alimentos sólidos. (2022). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
9. 9 Iniciar al bebé en la alimentación sólida | Boston Children's Hospital. (2022). Childrenshospital.org. <https://www.childrenshospital.org/alliance/practices/longwood-pediatrics/patient-education/nutrition/starting-baby-solid-food>