

Entregable Curso Virtual: Destete Respetuoso

Dictado por: Marcela Lozano



¡Si es posible destetar cuidando el vínculo emocional con tu bebé!

La clave está en observarte a ti y a tu bebé para que tu guía interna te muestre el camino. Recuerda que el destete es un proceso FLEXIBLE, de avanzar y regresar. Es mejor ir despacio afianzando cada paso del camino.

PROCESO GENERAL DE DESTETE

- Reconocer momento de vida de mamá, bebé y familia. Buscar momento de estabilidad. Contar con energía para invertir en el destete.
- Generar recuerdos de la lactancia (si se desea).
- Aumentar momentos de conexión/vínculo mamá-bebé.
- Anticipar: narrativa real o fantasía. Permitirle al bebé/niñx elegir.
- Cuando diga SI, se retira toma más fácil. Se observan, durante 2-3 días, variables físicas y emocionales. Si todo ok retiramos otra toma, si no, permanecemos o reincorporamos la toma retirada.
- Se realiza gestión del pecho para evitar congestión/mastitis.
- Acompañar el proceso con cuentos, movimiento libre, arte...juego con la teta personificada...
- Ritualizar la despedida a la lactancia.

Recuerda que el destete no es únicamente la reducción progresiva de tu producción de leche, se trata de un proceso de transición, con movimientos emocionales en mamá y en bebé que deben ser acompañados ¡Allí está la clave! Ajusta el ritmo del proceso cuidando el bienestar de ambos.

Entregable Curso Virtual: Destete Respetuoso

Dictado por: Marcela Lozano



Evita momentos de crisis para iniciar el destete. Ojalá evites las crisis de lactancia y las regresiones de sueño. Busca momentos de estabilidad.

CRISIS DE LACTANCIA:

17 días

Mes y medio

Tres meses

1 año

2 años

REGRESIONES DE SUEÑO:

4 meses

8/9 meses

12 meses

18 meses

2 años

GESTIÓN DEL PECHO

Requiere consciencia corporal, auto-observación.

Si el pecho se llena, se debe extraer leche (manual o con extractor eléctrico) la mínima cantidad necesaria para que haya bienestar.

Aplicar frío después de las tomas o extracciones.

Si lo deseas, puedes solicitar a tu médico que te recete antiinflamatorios.

Intenta sacar cada vez menos leche e ir espaciando las extracciones.

En una semana o semana y media, puede dejar de ser necesario extraer leche.

Entregable Curso Virtual: Destete Respetuoso

Dictado por: Marcela Lozano



Una de las claves principales para el **DESTETE** es la **ANTICIPACIÓN**

Recuerda, el destete es un PROCESO para mamá y bebé. Es importante permitirte el espacio para gestionar y elaborar tus emociones. Anímate a escribir, conversar con personas que puedan escucharte sin juicios, hacer ejercicio, dibujar, orar, meditar...permítete vivir tus emociones e ir poco a poco.

Te regalo dos preguntas que puedes responderte a ti misma durante el proceso:

- 1.¿Cómo me siento en este momento?
- 2.¿Qué necesito en este momento?

¡Cuidar de ti será clave para llevar este proceso con tranquilidad!

La lactancia es el segundo cordón umbilical. En el pecho tu bebé ha encontrado alimento, cobijo, contención ¡Es tiempo de celebrar cada gota de leche! No olvides la magia de los rituales y los símbolos para este proceso.

Te deseo un excelente proceso. Gracias por confiar en mi para acompañarte en esta transición. Todo cambio trae sus ganancias, ya lo verás.