

HOJA INFORMATIVA N°32

El destete y los sentimientos de la mama

Por Dicine Bengson *

*Este artículo ha sido traducido de New Beginnings, diciembre de 1998,
Publicación de la Liga de La Leche Internacional, Chicago, Estados Unidos.

El destete es un tópico muy emocional para todos los que están involucrados: la madre, el bebé, el padre y las demás personas cercanas. Muchas madres se sienten muy tristes con la idea de destetar mientras otras están muy seguras acerca de sus deseos en ese sentido. Una madre puede desear destetar y aún así sentirse intranquila con esa decisión. Y una vez que ha comenzado el destete, puede sentirse aliviada, triste, frustrada o exhausta. Conocer todos estos sentimientos puede ayudar a la madre a saber cómo manejar la situación.

Si usted no conoce a nadie que esté amamantando un hijo tan grande como el suyo, es posible que Usted se pregunte si lo está haciendo bien. Preocupaciones como "El nunca se destetará" o "Lo estoy haciendo muy dependiente" o "Se volverá amanerado por haber amamantado tanto tiempo", pueden desvelar a una madre. La duda aumenta ante la crítica de los demás, especialmente si expresa los miedos y preocupaciones que la madre no se ha atrevido a decir en voz alta. Estas ansiedades crecen más en la medida en que permanecen sin expresarse. Cuando una madre puede poner sus dudas a un lado y dedicarse con confianza a ser madre, la vida se vuelve más fácil. Esta confianza viene naturalmente con la experiencia y el paso del tiempo, pero puede ser empujada al encontrar apoyo e información, cuidando de sí misma sin dejar que las pesadillas se salgan de control.

Desaprobación de los demás

Los amigos y la familia pueden prestar su apoyo y comprensión acerca del bebé pequeño que amamanta, pero pueden volverse muy críticos una vez que el niño cumple un año. La censura puede irse incrementando durante este segundo año de vida. Para muchas madres, lidiar con la desaprobación es la parte más dura de la lactancia de un bebé que ya camina y es una razón muy frecuente para destetar al niño.

No es fácil continuar con la lactancia cuando la sociedad mira con desagrado la decisión o malinterpreta la motivación de la madre para continuar satisfaciendo las necesidades de su bebé. Madres que amamantan en forma prolongada pueden empezar a esconderse para evitar confrontaciones. Pocas madres comparten esta información a no ser que sepan que están hablando con otra madre que amamanta a un bebé mayorcito.

Muchas mamas de bebés mayorcitos se sienten más limitadas acerca del sido y el momento para lactar. De cualquier manera, el nivel de comodidad de las madres varía. Algunas no se preocupan por el sitio donde amamantan mientras que otras sopesan cada situación. Algunas amamantan tranquilamente en público mientras nadie las conozca, pero nunca lo hacen delante de un miembro de la familia que las desaprueba.

Estar preparada para las preguntas o las críticas puede ayudar. También ayuda contestar con humor y sin profundizar, y luego cambiar de tema. Un comentario como "estamos en proceso de destete" puede disminuir la crítica. Expresé confianza diciendo algo como "Por ahora, amamantar es importante para él" o "La lactancia nos facilita la vida a ambos".

En ocasiones tememos la desaprobación en algún lugar y luego nos damos cuenta que nadie lo notó, y hasta de pronto recibimos un apoyo inesperado. Ruth Penitck de Ohio, Estados Unidos, comparte su experiencia: "Cuando mi hija mayor tenía 15 meses, tuve una 4experiencia que nunca olvidaré. Estábamos en el aeropuerto esperando que llegara el avión en que venía mi madre, Reni decidió que quería amamantar y era imperioso hacerlo antes que tener un bebé llorando. No pude encontrar un sitio adecuado, ni siquiera un sitio donde pudiera dar la espalda a la gente, de manera que nos sentamos en la mitad del bullicio y amamantamos. Una vez que terminamos, una mujer de 70 años se me acercó y muy pausadamente me dijo que le gustaba ver padres que ponen en primer lugar las necesidades de sus hijos sin importar lo que otra gente piense. Espero que ella se haya dado cuenta lo mucho que significó para mí, y todavía lo es, que se haya tomado el tiempo para decirme eso".

Como lo muestra la experiencia de Ruth, recibir apoyo fortalece la confianza de las madres en sí mismas. El apoyo de amigos bien intencionados, de libros y de la familia, no tiene precio. A menudo las madres encuentran el apoyo y comprensión que necesitan en los grupos de la Liga de La Leche donde otras madres pueden tener experiencia en amamantar niños que ya gatean. Oír que alguien más comparte los mismos sentimientos, esfuerzos y alegrías que Usted, le ayuda a comprender mejor a la personita que amamanta y a decidir si el destete es una buena solución para ambos.

Cuando la madre se siente agotada

Algunas madres pueden desear destetar porque se sienten atadas y quieren recuperar el "dominio" de sus cuerpos. Otras veces, la madre desea destetar porque se siente sobrecargada de tareas. Demasiado estrés y cambios en poco tiempo pueden dejar a una madre con la sensación de buscar algo - cualquier cosa - en su vida, que ella pueda controlar. En ocasiones las madres resienten el tiempo que pasan amamantando y sienten que son dominadas y manipuladas por su hijo.

Entonces, el destete puede ser visto como la manera de ganar independencia del niño, aunque no siempre produce esos resultados. En la mayoría de los casos, los niños pequeños esperan que sus necesidades sean satisfechas por sus madres, estén o no amamantando. Por tal motivo, puede ser más fácil y más liberador continuar satisfaciendo las necesidades de su hijo a través de la lactancia en lugar de dirigir toda esa energía para persuadirlo de destetar.

Estar atenta y ser honesta con sus propias necesidades, es la forma como una madre puede evitar sentirse agobiada por amamantar un niño grandecito. Algunas madres son felices cuando pueden salir de casa a diario. Otras se sienten mejor si permanecen en casa. A medida que los niños crecen, gozarán más con la compañía de su papá y Usted podrá salir más a menudo sola. Mary Fleming de Illinois, Estados Unidos, escribe acerca de algunas maneras como ella maneja su desgaste derivado de la lactancia:

"He experimentado diferentes etapas de agotamiento con cada una de mis lactancias y he encontrado que mi deseo de destetar a mi hijo siempre ha coincidido con momentos en los cuales me he olvidado de mis propias necesidades. Con niños pequeños en la casa, las necesidades de la madre a menudo quedan relegadas al último lugar. Finalmente me di cuenta que cuando me preocupo por mí misma, tengo más que ofrecer a los demás miembros de mi familia. Me siento mejor y más dinámica cuando tomo un tiempo para mí misma. He encontrado muchas maneras de "cuidarme". Largos baños de aromaterapia cuando mi esposo regresa de la oficina, clases de yoga una vez a la semana, leer novelas en la mitad de la noche, contratar una niñera para que lleve a los niños al parque una tarde a la semana, montar en bicicleta media hora a la semana, masaje porque me gusta, coordinar con mi esposo para poder dormir más una mañana del fin de semana, hacer siesta a la vez que lo hace mi hijo, son algunas".

Si usted se siente desesperada por libertad y por ser Usted misma, recuerde que no está sola. Muchas madres tienen estos sentimientos y encuentran que la intensidad de los pequeños viene y va.

Despertadas nocturnas

Muchas personas creen que los bebés se despiertan solo para amamantar y que no se despertarán más si son destetados. Las despertadas nocturnas durante meses y aún durante años son muy comunes en muchos bebés y niños. El doctor William Sears dice que los niños no están diseñados para dormir durante toda la noche sino para dormir períodos cortos con interrupciones frecuentes para amamantar. Lactar con frecuencia contribuye a un mejor crecimiento durante los primeros meses de vida del bebé. Además, hay que tener en cuenta que las necesidades de los niños no son menos intensas durante la noche, de lo que son durante el día.^[1]

Una vez que crecen y están más ocupados durante el día, los niños entre 1 y 2 años pueden despertarse más de noche pues reciben la mayor cantidad de leche de su madre durante este tiempo. Los bebés mayorcitos lo hacen por otras razones, como la dentición, resfriados, alergias, soledad o dolores de estómago sin gravedad.

Para algunos niños, el destete puede disminuir las despertadas nocturnas. De cualquier manera, el niño destetado puede despertarse de noche y puede ser más difícil para Usted calmarlo para que vuelva a dormir. Dormir toda la noche es algo que sucederá eventualmente. Muchos niños dejan de despertarse en la noche de la misma manera y en el mismo período de tiempo que se destetan espontáneamente del seno. Poco a poco, en pocos años, dejarán de despertarse durante la noche. Adquieren esta habilidad naturalmente, a su manera, y se vuelven buenos y profundos dormilones.

Si Usted está cansada de levantarse con su bebé por la noche, hay maneras para sentirse más descansada. Puede intentar llevar al niño a su cama o ponerlo a dormir en un colchón cerca, de manera que Usted pueda amamantar sin levantarse y volver a conciliar el sueño rápidamente. Durante el día aproveche las siestas del bebé para descansar. Evitar la cafeína y hacer un poco de ejercicio durante el día puede ayudarle a dormir mejor de noche y retomar el sueño con más facilidad después que el bebé se despierta. No mirar el reloj de noche y no contabilizar lo poco que usted ha dormido, también ayuda.

En ocasiones Usted puede reajustar las actividades de su hijo para alentar un mejor dormir nocturno. Algunos niños se sobreestiman cuando tienen demasiada actividad durante el día, y duermen mejor después de una jornada tranquila en casa. Otros duermen profundamente después de un intenso día de juegos afuera. Tal vez su hijo necesite comer más durante el día o beber más líquidos sanos. Susan Van Meter de Massachusetts estaba agotada con las despertadas nocturnas y encontró que su rutina diaria era el factor: 'A pesar de que Rebeca no estaba mostrando que quería amamantar con más frecuencia durante el día, instintivamente sentí que el poco tiempo conmigo era el responsable de las noches intranquilas. Inmediatamente dejé de preocuparme acerca de los oficios de la casa, para sentarme en la mecedora y dejarla amamantar prolongados períodos de tiempo a la hora de la siesta y de ir a dormir en la noche. Sus ciclos de sueño mejoraron en la primera noche! La leche adicional, la succión y el tiempo en mis brazos resolvieron el problema".

Algunas madres deciden destetar solamente por la noche a su bebé y continuar usando la lactancia como una herramienta de maternidad durante el día. Las reuniones de la Liga de La Leche son un buen lugar para encontrar otras madres que tienen experiencias similares. Además, los grupos que tienen biblioteca pueden tener libros acerca del destete.

Necesidades vs. Hábitos

En ocasiones las madres se preguntan si la lactancia es solo un hábito para su hijo y si el pequeño estaría bien si fuera destetado. Ocasionalmente, este podría ser el caso. En el libro *Child under Six*, James L. Hymes Jr. ofrece la clásica definición para determinar la diferencia entre necesidades y hábitos:

"Si es fácil de romper, es un hábito. Si presenta una dificultad mayor, tenga cuidado, usted probablemente no está ante un hábito arraigado. La posibilidad es que Usted esté ante una necesidad. Los hábitos se desvanecen con un poco de presión. Si Usted ignora las necesidades básicas o trata de bloquearlas, se disparan. Si trata las necesidades como si fueran hábitos, lo que se logra es hacer que se arraiguen y se vuelvan más fuertes que nunca."

Una manera de saber si su hijo amamanta por hábito o por necesidad, es intentar algunas técnicas suaves de destete, a la vez que se observa cuidadosamente la reacción del niño. Muy rápidamente Usted notará si su hijo se irrita o se altera. Esto puede indicar que la lactancia es todavía una necesidad fuerte. Por otra parte. Usted podría sorprenderse al encontrar que su hijo está listo para el destete y que solo necesitaba un "empujoncito" de parte suya. En cualquier caso, observar al niño le dará la información que Usted necesita para tomar una decisión.

Destete debido a las amamantadas frecuentes

Las amamantadas frecuentes son necesarias para el crecimiento del niño en las primeras semanas y meses, pero después de que el niño cumple un año, las madres esperan que amamante menos. Aún así, muchos bebés de esta edad parecen lactar tanto como los recién nacidos. Sheila Kippley dice: "La lactancia frecuente puede continuar así durante el segundo o tercer año de vida del niño. "(2) Ella también cita una investigación de James Wood, investigador y científico del Centro de Estudios de Población de la Universidad de Michigan, que estudió el pueblo Gainj de Nueva Guinea, donde es frecuente amamantar cerca de tres años. El notó que los bebés amamantan cada 24 minutos mientras que los niños mayorcitos lo hacen cada 80 minutos.

Es lógico, de cualquier manera, considerar que si el bebé está amamantando frecuentemente, se debe a que está aburrido o a que éste es el único contacto significativo que tiene con su madre. Si Usted cree que este es su caso, dedique tiempo para jugar con él, lean juntos, déjelo ayudarlo en el trabajo de la casa y en la cocina, y haga mucho contacto visual cuando le hable. Estos secreticos de maternidad pueden ser todo lo que él necesita.

Si su hijo está determinado a continuar amamantando con frecuencia a pesar de todo, a pesar de la atención que Usted le brinda y a un medio estimulante, él puede tener una verdadera necesidad de amamantar con frecuencia. Los bebés con una "gran necesidad de mamá" o llenos de vida, siempre parecen necesitar "más": más comodidad, más atención, más seguridad, más succión. En otras palabras, más amamantadas. Su hijo puede tener un gran deseo de ser acariciado y de conectarse con Usted con frecuencia. Su hijo puede ser extrovertido, de aquellos que ganan energía a través del contacto con otras personas. Los niños muy sensibles o emocionales pueden amamantar con frecuencia para sentirse más estables o aislados del estrés que sienten tan intensamente.

Ocasionalmente, la frecuencia de las lactadas se incrementa. Si el niño está pasando por un momento de estrés emocional, es posible que amamante más por comodidad y seguridad. Los niños pueden lactar con más frecuencia durante los períodos de crecimiento o justo antes de empezar a caminar, de dejar los pañales o cualquier otra etapa importante de su desarrollo. Los niños amamantan más cuando no se sienten bien debido a una enfermedad o a la dentición. Dejar que eso suceda durante varios días a menudo responde los "por qué" de las lactancias que se incrementan repentinamente.

El destete para fomentar la independencia

Si su hijo es más tímido que otros o no se siente bien cuando se separa de Usted aún por períodos cortos, es posible que Usted piense que se debe a la lactancia prolongada. De alguna manera esto es cierto. Su hijo la ve como algo seguro en su vida y el puerto a donde él acude para satisfacer sus necesidades más elementales. El es afortunado de tener esta relación con Usted y ganará seguridad emocional para su vida de adulto si se le permite separarse de Usted a su propio ritmo. De cualquier manera, esta cercanía no depende de si el niño está amamantando o no.

La lactancia prolongada puede estar relacionada con la timidez del niño. Una mujer con más de un hijo nota las diferencias de personalidad entre sus niños. El pequeño puede ser tímido y sensible por naturaleza. La herencia puede ser la clave. Un niño a quien le gusta estar cerca de su madre puede heredar de su padre o de otro miembro de la familia una personalidad tranquila o retraída.

El destete no es lo más indicado para cambiar la personalidad de su hijo. Sin la tranquilidad que da la lactancia, su hijo puede volverse más apegado. Continuar con la lactancia hasta que él esté listo para el destete, da al niño un sentimiento de seguridad, el cual a su vez, fomenta la independencia a largo plazo.

Poniendo límites

Algunas madres se sienten culpables por el hecho de desear destetar, especialmente si su hijo no estaba listo o si tenían el pensamiento inicial de esperar hasta que el niño quisiera destetarse. Si su hijo está muy apegado a la lactancia y usted busca la

manera de destetarlo, a veces pareciera que no hay manera de solucionar el problema excepto que uno de los dos pierda. En cambio, buscar una solución donde ambos ganen puede ayudarla a Usted a sentirse mejor y en paz.

Ayuda recordar que el niño mayor de un año no amamanta a demanda en todas las situaciones. Usted puede encontrar que es útil poner ciertos límites, particularmente en áreas de su relación de lactancia que son difíciles para Usted. Algunas reglas que las madres han encontrado de gran ayuda son: amamantar solo en casa, limitar las lactadas a una cierta cantidad durante el día, y terminar la lactada después de un determinado número de minutos.

Las madres también tienen necesidades, por lo cual es conveniente "pactar" con su hijo para llegar a un acuerdo. Cuando escuchamos y observamos a nuestro hijo, vemos que nos da toda clase de claves que nos muestran lo que necesita y cuáles restricciones funcionarían con él.

Yo estoy lista para destetar, pero él no

¿Qué pasa si, después de intentarlo todo. Usted realmente desea destetar pero su hijo no? Es difícil y muchas madres tienen estos sentimientos. Equilibrar sus necesidades con las de su hijo es posible, pero requiere tiempo y creatividad. En *Mothering your Nursing Toddler*(3), Norma Jane Bumgarner sugiere decidirse a ser feliz destetando o ser feliz amamantando.

Dejar el terreno de las ambivalencias hace una gran diferencia para muchas madres. Si Usted se siente a la defensiva, obstinada, impotente o culpable con el destete, probablemente Usted también se está sintiendo ambivalente. Una vez que Usted crea en su corazón que el destete es positivo para Usted y su hijo, éste se dará más suavemente. ¿Cómo llegar a sentir esta decisión como adecuada? A medida que pasa el tiempo, cuando Usted está dando la batalla, aprendiendo o buscando respuestas, las cosas se van haciendo claras. Usted podrá también, valorar los aspectos amables de continuar amamantando y decidir no destetar. O puede ver cómo el destete puede llegar suave y gradualmente y que esa sea la mejor respuesta para Usted, su hijo y su situación. En cualquier caso. Usted se sentirá en paz.

Referencias

- (1) Para más información sobre las despertadas nocturnas consultar *Nighttime Parenting* de William Sears y *Crying Baby, Sleepless Nights* de Sandy Jones, ambos disponibles a través de la Liga de La Leche.
- (2) Kippley, Sheila, *Breastfeeding and Natural Child Spacing: How Ecological Breastfeeding Saps Babies* Cincinnati: Couple to Couple League International, Inc., 1989. Se consigue a través de la Liga de La Leche.
- (3) Norma Jane Bumgarner. *Mothering your Nursing Toddler*, Schaumburg, Illinois, Estados Unidos.: LLLI, 1982. Se consigue a través de la Liga de La Leche en algunos países.

Más referencias

- Hymcs, James L. Jr. *The Child Under Six*. Englewood Clifs. NJ: Prentice-Hall Inc 1994.
- Jones, Sandy. *Crying Baby, Sleepless Nights*. Boston,MA: Harvard Common Press, 1992.
- Mohrbacher, N. and Stock, J. *The Breastfeeding Answer Book*. Schaumburg, IL: LLLI 1997.
- Sears, W *Nighttime Parenting: How to get your baby and child to sleep*. Schaumburg IL- LLLI 1986.