



¿Hasta cuándo es bueno que mame mi hijo?



A lo largo de la Historia, no ha existido un patrón constante de duración de la lactancia, sino que ésta ha ido variando en función de patrones sociales y culturales.

Actualmente, la lactancia materna prolongada se define como aquella cuya duración supera los 2 años de edad del lactante. Esta definición se basa en las recomendaciones de la OMS de mantener la leche materna como alimento exclusivo hasta los 6 meses, continuando con la lactancia, además de con otros alimentos, al menos hasta los 2 años.

En la cultura occidental, existen con frecuencia numerosos prejuicios sociales en relación a la prolongación de la lactancia. De igual forma, se dispone de poca información relativa al amamantamiento continuado, por lo que las madres que deciden prolongar su lactancia, suelen encontrar poco apoyo social y profesional.

Actualmente no existe evidencia que demuestre que a partir de cierto momento, la lactancia natural sea perjudicial o pierda sus propiedades beneficiosas. Por el contrario, se sabe que la lactancia prolongada aporta numerosos beneficios a la madre y al niño.

- En los niños que maman por encima del año, el aporte calórico y de micronutrientes como hierro, calcio o vitaminas, sigue siendo considerable, pudiendo en ocasiones suponer hasta más del 50% de las necesidades diarias.
- En el primer año se recomienda ofrecer el pecho antes de las comidas.
- Después del primer año y por lo menos hasta el segundo, es recomendable que el niño realice al menos 4 tomas de pecho al día. Si las realiza después de las comidas, no le interferirá con el apetito y las ganas de probar nuevos alimentos, aunque realmente, cualquier momento puede ser bueno: después de las comidas como postre, antes de irse a dormir *□□ frecuencia, cuando están enfermos, puede que sea el único alimento que les apetezca.
- El amamantamiento es un acto personal entre madre e hijo, por lo que la lactancia materna puede prolongarse hasta que la madre o el niño lo deseen.
- No existen argumentos fundados, para creer que la prolongación de la lactancia aumente el grado de dependencia de los niños hacia sus madres.
- La lactancia materna prolongada facilita el destete natural del niño, según su ritmo de desarrollo, sin que ello influya en su nivel de autonomía.

El destete en una lactancia materna prolongada puede hacerse de forma natural, cuando el niño abandone el pecho por sí mismo, o cuando la madre lo desee.

Cuando son los niños los que eligen el momento del destete, éste suele ser rápido sin demasiadas dificultades, las cuales sí suelen aparecer cuando es la madre la que decide iniciar el destete.

Algunas de estas sugerencias, pueden ayudar a que el niño deje el pecho:

- Plantear el destete de forma gradual, nunca bruscamente, dándole muestras constantes de cariño.
- Al comienzo del destete, acortar la duración de las tomas o disminuir el número de veces que se le ofrece el pecho, aunque no se le niegue cuando lo pide.
- Progresivamente, ir pactando con el niño, los momentos de las tomas: después de merendar, antes de dormir.....hasta hacerlas cada vez menos frecuentes.

- Ofrecer alternativas a las tomas que le resulten placenteras, como pueden ser los juegos.
- En el caso de insistencia en la toma en momentos determinados, hablar con él, ofreciéndole explicaciones de por qué no se accede a “su petición”, adaptadas a su nivel de entendimiento.
-

Artículo publicado el 26-7-2012, revisado por última vez el 5-8-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/hasta-cuando-es-bueno-que-mame-mi-hijo-destete>