

### Amamantando a un Bebé Mayor

La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar por lo menos 1 año. Entre los beneficios están:

- El bebé está protegido contra enfermedades.
- El bebé recibe justo la nutrición adecuada para su crecimiento.
- Las madres tienen un momento especial con su bebé y obtienen beneficios de salud para ellas mismas.

### Si a su bebé le están saliendo los dientes

Muchas madres siguen amamantando después de que a sus bebés les salen dientes. Algunos bebés muerden cuando sus encías están inflamadas o adoloridas porque les están saliendo los dientes. Pero los bebés no pueden morder cuando están mamando. Haga la prueba con estas ideas:

- Antes de amamantar, calme el dolor de las encías de su bebé con una toalla mojada con agua fría o con una mordedera.
- Dele a su bebé toda su atención cuando lo esté amamantando.
- Fíjese cuándo su bebé ya terminó de comer y retírelo del pecho.
- Ponga mucha atención a que su bebé esté en una buena posición y se prenda a su seno correctamente.

### Si su bebé la muerde

- Su reacción natural será sobresaltarse y retirar a su bebé del seno. Después de esta reacción repentina, la mayoría de los bebés no vuelven a morder.
- Si su bebé sigue mordiéndola, permanezca tranquila y acerque más a su bebé para que suelte el pezón, o deje de amamantarlo.

### ¿Qué pasa si su bebé “se pone en huelga” y ya no quiere tomar de pecho?

Cuando un bebé que toma bien de pecho repentinamente se rehúsa a hacerlo, se dice que “se pone en huelga.” Esto es distinto a cuando un bebé está listo para dejar de amamantar. Una “huelga” de este tipo por lo general dura de 2 a 4 días. Puede deberse a que le están saliendo los dientes, a enfermedad, distracciones, a que ha estado lejos de su mamá por un largo período de tiempo, o a cambios en las rutinas.





### ¿Qué pasa si su bebé “se pone en huelga” y ya no quiere tomar de pecho? (continuación)

Estos consejos pueden ser útiles:

- Pruebe distintas posiciones para amamantar.
- Amamante en una habitación silenciosa, oscura, o en la tina de baño, o cuando su bebé esté soñoliento.
- Acurruque y juegue con su bebé con frecuencia.
- Sáquese leche materna, pero siga intentando amamantar seguido. Ofrézcale leche materna en un vasito.
- Llame al especialista en lactancia o a su médico si “se pone en huelga” por más de 2 a 4 días.

### Consejos para cuando deje de amamantar

La gente puede darle muchos consejos sobre cómo dejar de amamantar, pero recuerde:

- Amamantar a su bebé mayor no es consentirlo.
- El que le salgan dientes no significa que debe dejar de amamantarlo.
- A muchos niños pequeños les gusta tomar de pecho. La edad de su bebé no es una razón para dejar de amamantarlo.

Quizá decida esperar a que su bebé quiera dejar el pecho por sí solo, hágalo poco a poco durante varios días, semanas o meses. Esto le ayudará a su cuerpo a adaptarse para producir menos leche. Su bebé también necesita tiempo para adaptarse. Conforme va dejando de amamantar, puede que decida darle pecho algunas veces.

### Cómo dejar de amamantar

Empiece dejando de amamantar una vez al día. Luego, después de 3 a 5 días, deje de amamantar dos veces al día, y así sucesivamente. Reemplace la alimentación de pecho de la siguiente manera:

- Hasta los 12 meses de edad, reemplace la alimentación de pecho con fórmula láctea fortificada con hierro. Comience a darle alimentos sólidos y a que tome de un vasito entre los 6 y los 8 meses. Cargue y tranquilice a su bebé cuando le dé de comer.
- Al año de edad, reemplace la alimentación de pecho con leche entera en un vasito durante las comidas.
- Con niños que empiezan a caminar, reemplace una alimentación con juego, lectura, o saliendo a caminar juntos.