

## ¿Hasta cuándo es bueno que mame mi hijo?



El patrón de duración de lactancia en los humanos hasta hace menos de 100 años, ha sido de 3 a 4 años con variaciones entre el año y los 7 o más. Todavía hay sociedades y culturas en las que la lactancia prolongada es lo normal. En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) recomiendan mantener la lactancia hasta los dos años o más en todos los países del mundo.

- El amamantamiento es un acto personal entre madres e hijos.
- La leche de la madre de la propia especie siempre es mucho mejor que la de un animal de otra especie.
- En el primer año se recomienda ofrecer el pecho antes de las comidas.
- Los niños que maman por encima del año siguen obteniendo una cantidad sustanciosa de calorías y micronutrientes (hierro, calcio, vitaminas) de la leche que toman de sus madres (en ocasiones, por encima del 50% de las necesidades diarias).
- 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, antes o después de las comidas, por la noche, etc. En esta etapa muchos niños maman como postre y cuando están enfermos es lo único que comen.

**Cuando la madre desee destetar a su bebé** debe hacerlo con delicadeza y paulatinamente. Se puede dulcificar el proceso de varias maneras:

- Posponer el pecho o darlo con condiciones (cuando termines la comida, cuando vayas a dormir, sólo en casa, o sólo en...) para ir disminuyendo el número de veces que mama.
- Cuando insista y "no sea el momento elegido", conviene proporcionarle otro tipo de consuelo: jugar, hacer un puzzle, leer un cuento, hacernos cosquillas, cantar, jugar al escondite, guardar los muñecos, etc.
- Hablar con el niño, darle alguna explicación de por qué "ahora no se puede" (mamá está cansada, ya comes bocadillos y con tenedor...). Los niños son mucho más comprensivos de lo que se espera, si perciben en sus padres un verdadero deseo de comunicarse y de compartir.
- Darle muestras de cariño continuamente (no sólo se ama dando el pecho).

Los niños no llegan a ser más o menos independientes según el alimento que hayan tomado, sino el modo en que se les ha dado éste (condicional o incondicional). En realidad no depende del tipo de alimentación, sino del estilo de crianza.

Información elaborada por el [Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría](#).

Artículo creado el 26-7-2012, revisado por última vez el 31-7-2013

**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:**

<http://enfamilia.aeped.es/encuestas/lactancia-materna>