



# WEANING FROM BREASTFEEDING

**Weaning is the process of switching your child's diet from breast milk to other foods and drinks.**

Babies and parents get benefits from breast milk the longer breastfeeding continues. Some families continue breastfeeding well into toddlerhood.

The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends exclusive breastfeeding for the first 6 months and supports continued breastfeeding for 2 years or beyond.



## When is the best time to start weaning?

**When to wean is a personal decision and is different for everyone.** If you are able, it is best to wait until your child starts the weaning process. If you decide to wean before that time, it is important to go slowly and focus on you and your child's needs.

- Choose a time that feels right for both you and your child.
- You should wean at a time when both you and your child are feeling well. If your child is ill or teething, it is not a good time to try weaning.
- Try to start at a low stress time, when there have been no major changes in the home recently.

If your child is **younger than 12 months of age**, gradually start your child on infant formula in place of milk.

If your child is **12 months or older**, gradually start giving your child cow's milk or fortified milk alternative in place of breast milk. Your child does not need infant formula, toddler milks/drinks/formula.

**If you have to wean your child quickly, talk to your health care provider or lactation specialist.**

## Weaning Tips



### Take it slow.

- Slowly decreasing how long and how often you breastfeed will help tell your body to slowly stop making milk. This can help keep you comfortable and prevent possible breast problems like pain, plugged ducts and mastitis (breast infection).
- As you reduce feedings, your milk supply will drop and your child may accept the change easier.
- Feedings at naptime, bedtime and early morning can be hardest for your child to stop.



### Drop one feeding at a time.

- Start by replacing one breast milk feeding a day. Choose the feeding your child is least interested in.
- Try a "don't offer, don't refuse" approach. At the usual feeding time, don't offer your breast. If your child asks to breastfeed, don't refuse.
- Breastfeed at other times as usual.
- Once you have eliminated one feeding and your breasts feel comfortable, move on to the next feeding you want to try to remove. Remove one feeding every 3-7 days.

## Change your routine and distract.



- Try to predict when your child may want to breastfeed and offer a distraction, such as a favorite snack, book, a walk or playtime outside. Offer the distraction before your child asks to breastfeed.
- Delay — when your child asks to breastfeed, say "not now, later." Sometimes later never comes as they may get busy doing something else.
- Try to avoid things that remind your child of breastfeeding. For example, don't sit in the chair where you usually feed during the weaning period. Have another family member or friend feed your child.

**Your child's age, the number of times you typically breastfeed each day and whether or not your child is ready to wean can affect how long this process takes.**



## Spend extra time together.

- Give your child extra attention — talking, playing, cuddling. Weaning from the breast does not mean separation.



## Watch your body and your child carefully.

- Make sure both you and your child are adjusting well to weaning.
- If your breasts become full and hard, slow down how fast you are weaning. Express only enough milk for comfort so your body slowly decreases your supply.
- Watch your breasts for lumps or hard, tender areas. Call your health care provider if you have redness, pain or flu-like symptoms.
- Check in with how you are feeling. It is not unusual to feel sad or a sense of loss during weaning.

If you are experiencing feelings that are affecting your quality of life for more than two weeks, talk to your health care provider.

## Want More Help?

### Connect with WIC Today:

- Visit [ColoradoWIC.gov](https://www.coloradowic.gov)
- Follow us on Facebook and Instagram [@ColoradoWIC](https://www.instagram.com/coloradowic)



This institution is an equal opportunity provider.



# EL DESTETE DE LA LECHE MATERNA

**El destete es el proceso de cambiar la alimentación del niño, de la leche materna a otros alimentos y bebidas.**

Los bebés y los padres obtienen beneficios de la leche materna cuanto más tiempo dure la lactancia. Algunas familias continúan la lactancia hasta los 3 años de edad.

La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y apoya la lactancia materna continua durante 2 años o más.



## ¿Cuándo es el mejor momento para el destete?

**La decisión de cuándo comenzar con el destete es personal y es distinto para todos.** Si es posible, lo mejor es esperar a que el bebé comience el proceso de destete. Si decide hacerlo antes de ese momento, es importante que sea paulatino y que se centre en las necesidades del niño y las suyas.

- Elija un momento que sea el adecuado para usted y para el niño.
- El momento del destete debe ocurrir cuando usted y el niño estén bien. Si el niño está enfermo o en la etapa de dentición, no es un buen momento para comenzar el destete.
- Intente comenzar en un momento de poco estrés, cuando no haya habido recientemente cambios importantes en el hogar.

Si su bebé tiene **menos de 12 meses de edad**, comience a darle fórmula para bebé gradualmente en lugar de la leche materna.

Si el niño tiene **más de 12 meses**, comience gradualmente a darle leche de vaca o alternativas de la leche fortificada en lugar de la leche materna. El niño no necesita fórmula para bebés ni bebidas, leches o fórmulas para pequeños.

**Si tiene que destetar rápidamente, hable con su proveedor de atención médica o su especialista en lactancia.**

## Consejos para el destete

### Tómelo con calma.

- Disminuir lentamente la duración y frecuencia con que amamanta ayudará a que su cuerpo deje de producir leche de a poco. Esto puede ayudar a mantenerla cómoda y prevenir posibles problemas en los pechos, como dolor, conductos obstruidos y mastitis (infección en las glándulas mamarias).
- A medida que reduzca las sesiones de alimentación, su producción de leche disminuirá y el niño aceptará el cambio más fácilmente.
- Las sesiones de alimentación a la hora de la siesta, al momento de dormir y temprano por la mañana pueden ser las más difíciles para dejar de dar el pecho.

### Suprima una sesión de alimentación a la vez.

- Comience reemplazando una sesión de alimentación con leche materna al día. Elija la sesión que menos le interese a su hijo.
- Pruebe un enfoque de “no ofrecer, no rechazar”. A una hora habitual de lactancia, no ofrezca el pecho. Si el bebé quiere amamantar, no se lo niegue.
- Mantenga las otras sesiones en los horarios habituales.
- Una vez que haya eliminado una sesión de alimentación y sus pechos se sientan cómodos, pase a la siguiente sesión que quiere suprimir. Suprima una sesión cada 3-7 días.

## Cambie su rutina y distráigase.



- Trate de predecir cuándo el niño podría querer amamantar y ofrezca un sustituto a la sesión de alimentación para distraerlo, como un refrigerio o libro favorito, una caminata o jugar al aire libre. Ofrezca la distracción antes de que el niño pida amamantar.
- Posponga: cuando el niño pida amamantar, diga “ahora no, después”. A veces el “después” nunca llega pues el niño podría entretenerse haciendo otra cosa.
- Trate de evitar cosas que le recuerden al niño amamantar. Por ejemplo, no se siente en la silla donde habitualmente lo alimenta durante el período de destete. Pida a otro integrante la familia o amigo que alimente al niño.

**La duración del proceso de destete puede variar según la edad del niño, la cantidad de veces que generalmente amamanta por día y si está listo o no para el destete.**

## Pase más tiempo con el niño.



- Bríndele más atención: hable y juegue con él, abrácelo. El destete no significa separarse de él.

## Esté atenta a su cuerpo y al niño.



- Asegúrese de que tanto usted como su hijo se estén adaptando bien al destete.
- Si siente los pechos llenos y duros, desacelere el proceso de destete. Extraiga una cantidad de leche apenas suficiente para aliviar la incomodidad, de modo que su cuerpo disminuya su producción poco a poco.
- Esté atenta a bultos o áreas duras o blandas en su pecho. Llame a su proveedor de atención médica si observa enrojecimiento, dolor o síntomas similares a los de la gripe.
- Controle cómo se siente. Es normal sentirse triste o con una sensación de pérdida durante el destete.

Si experimenta sentimientos que afectan su calidad de vida durante más de dos semanas, hable con su proveedor de atención médica.

## ¿Desea ayuda adicional?

### Comuníquese con WIC hoy mismo:

- Visite [ColoradoWIC.gov](https://www.ColoradoWIC.gov)
- Síguenos en Facebook e Instagram [@ColoradoWIC](https://www.instagram.com/ColoradoWIC)

