



## LACTANCIA: EL DESTETE

Al cabo de seis meses de lactancia exclusiva, es recomendable que el bebé continúe tomando pecho y como complemento otros alimentos más diversificados con introducción progresiva de ellos.

El proceso del destete está influido por factores médicos, sociales y personales. Cada madre y cada hijo o hija deciden el momento adecuado del destete para ellos. Se recomienda, si es posible, mantener la lactancia hasta los dos años, aunque no hay inconveniente en seguir más tiempo.

El destete debe ser lento, ya que ha de dar tiempo a introducir todos los alimentos de la dieta y a permitir el desarrollo de la habilidad para masticar y tragar sólidos. Este destete gradual, durante semanas, será más fisiológico que el destete repentino.

### **Recuerda:**

- Al cabo de seis meses de lactancia exclusiva al pecho, es recomendable que el bebé continúe tomando pecho y como complemento otros alimentos más diversificados con introducción progresiva de ellos.
- El proceso del destete está influido por factores médicos, sociales y personales.
- Cada madre y cada hijo o hija deciden el momento adecuado del destete para ellos, la mayoría se producen antes de los 24 meses, aunque no hay inconveniente en seguir más tiempo.
- El destete debe ser lento, ya que ha de dar tiempo a introducir todos los alimentos de la dieta y a permitir el desarrollo de la habilidad para masticar y tragar sólidos.

Este destete gradual, durante semanas, será más fisiológico que el destete repentino.

Apoyo:



Socios:

