

Diario de un Destete (edad 25 meses)

Oí a otras mamás varias veces con sus técnicas y experiencias y tomé de ellas lo que podía adaptar en mi caso.

Probé: poner horarios, acordar lugares y momentos, quitando tomas...nada sirvió.

Cada vez que decía de destetar algo ocurría por este motivo continué amamantando a libre demanda día y noche por dos meses más.

Nuevamente el cansancio por no dormir y el hecho de que hace años que no descanso en mi cama, me llevó a pensar que el momento era ahora.

Elegí un fin de semana con puente.

Elegí un fin de semana que estuviera mi esposo.

Pedí ayuda a la hermana.

Probé darle chupete en los intentos anteriores y ahora tetero pero fue con una rotunda negativa su respuesta.

Un mes antes de comenzar con nuestro tercer intento, es decir cuando cumplió los dos años hablamos del tema de su edad y de situaciones que él debía ir superando.

Un mes antes comenzamos a hablar del tema de dejar pañales.

Una semana antes recordábamos nuevamente la edad en números de años con los dedos contábamos y que a su edad ya come y no necesita más teta.

Dos días antes de comenzar con el proceso hablamos de « la teta lastimada» y « la teta cansada ».

Este proceso de tres días también lo utilice con mi primer hija cuando dejamos los pañales y funcionó.

Un día antes del proceso: “hoy es el último día de teta disfrútala y vamos a hacer algo para despedirla” le dimos un beso, le dijimos gracias y nos abrazamos fuerte.

Viernes:

Esa noche no di teta.

Me coloqué curas en los pechos.

Hicimos colecho como veníamos haciendo, mucho beso más que nunca, mucho aprete.

No utilice La palabra « NO » sino , « en un rato o mañana« « yo entiendo que querés teta pero está lastimada« , « sentís enojo? Sentis miedo?« « Sentis hambre o sed? Quieres agua?« « Cuando salga el sol...«

Mantuve el mismo discurso, el bebé colocó las curas. Le dijo que se mejore y me dio un beso.

Sábado:

Una teta le di a la mañana, una extracción con extractor de tarde. Una teta de tarde tomó. Segunda noche sin dar teta.

Me pide que camine para dormirlo en brazos y luego me acuesto con el. Canto y cuento historias de animales de granja que no temen porque su mamá los cuida y besa y abraza. Duermen toda la noche los perritos y los patitos porque saben que su mamá está cerca.

Domingo:

Segundo día completo sin dar teta.

Me siento por momentos triste. Con deseos de llorar. Luego pasé a tener ganas de apachucharlo y besarlo mucho. Tengo ganas de dar marcha atrás con el proceso, me da pena.

Siento melancolía de terminar una etapa, siento que comprende y está colaborando intentando controlar sus emociones negativas (pegar, gritarme, escupir) veo que se puede dialogar y logra ceder.

Intento entretenerlo, que esté más con su papá en momentos de alimentación. Logro observar que come más comida ahora que no toma teta.

Creo que es el momento y la edad adecuada para que pueda superar esta etapa y pase a la etapa de dejar los pañales.

A esta edad debería dormir toda la noche sin necesitada de tomar teta.

La hermana está celosa porque el bebé quiere todo el tiempo brazos y me absorbe. Aun no ha tomado teta pero me ha pedido varias veces, sigue la « teta lastimada » .

Hoy de noche será la tercera noche sin tomar .Mañana será el tercer día sin tomar.

Se ha puesto muy mimoso y buscador de oportunidades.

Hemos Utilizado los títeres para explicarle al león que ya tiene 2 años que puede dejar los pañales y que ya no toma más teta.

Sale al parque con el Papá y su hermana. La hermana comienza a sentirse desplazada.

Cuando ya siento dolor por la falta de extracción, uso el extractor eléctrico. Cada vez voy espaciando más las extracciones de leche.

La leche extraída se la ofrezco en vaso a el o a mi hija mayor.

Si bien el destete es un duelo, he intentado verlo como ganancias: se sumaron más besos y abrazos, hemos estado más juntos que nunca, se aumentaron las historias y canciones y cambió la postura para dormir ahora es colita arriba boca abajo para que yo le pueda hacer mimos en la espalda.

He llorado todos los días.

Esta vez es el destete con más éxito, lo había intentado o pensado hacer dos o tres veces antes pero siempre ocurría algo: o comenzaba el jardín , o se engripada, o convulsiono en el jardín...esta vez todo ha ido sobre ruedas.

Escribo este diario para convencerme de que es el momento adecuado, agradecida por mi cuerpo por haber brindado tanta vida, por haber aguantado tantas noches, por haber sobrevivido al cansancio. Escribo para encontrar compromiso conmigo misma porque Leche sigo teniendo y la teta es el recurso mas práctico que hay en la vida: porque para todo funciona la teta.

Últimamente se ha pegado contra todo, se ha caído más veces, ha buscado la forma de concerniente de que le ofrezca teta.

Lo veo con ansiedad, chupa su manta, chupa su dedo, muerde y rechina dientes, se hace el que llora. Quiere tocar y apoyarse en mi pecho. Lo está haciendo muy bien, está creciendo. Y crecer a veces, duele.

Me extraigo leche no hasta vaciar por completo el seno sino a penas para descongestionar, la idea es aumentar el FIL (Factor inhibidor de la lactancia)

Noto que ahora logra ver más allá de mi, tiene más presente a su papá.

Se despierta a las 2, 3 y 4 am (cada una hora) pide agua, pide ham ham (comida) y pide que lo alce).

Ya veo que aprendió a ver más allá de mi logrando ver que puede solo.

Ya no pide teta, solo me pide “abracho y becho” pide mucho apretuje.

La hermana ha estado reclamado mi atención en varias oportunidades.

Me vino la regla anticipadamente. Siento mucho dolor físico y de cabeza.

Ya poco a poco se llenan más lento los pechos.

Aprendió a dormirse solo. Mantiene su apego a su mantita. Ya me quité las curas de los pechos ya no son necesarias. Hoy pidió dos veces teta pero el mismo desiste y cambia de tema.

Esta comiendo más comida

Lunes festivo:

Tercer día completo sin tomar teta.

Me ha pedido varias veces pero ya no insiste cuando le digo que la teta está cansada busca hacer otra cosa o cambia de tema.

Ya no utilizo mas la frase “mañana te doy” sino “ya no tomas más teta, no la necesitas”, si llora le digo “hijo entiendo que querés teta, sé que la extrañas pero ya no la necesitas porque mamá puede besarte y abrazarte si me necesitas

Se duerme con ansiedad.

Lo noto muy demostrativo y necesita brazo todo el día.

Lo veo fuerte y valiente.

Mañana jardín.

Tardan más en llenarse los pechos. No necesito usar mas de una vez el extractor al día.

**Hemos destetado
Buen vuelo hijo mío.
ND Romina Sanchez**