

Carolina Mora

# CAMINO AL DESTETE

Acompañando el fin de la  
lactancia con amor y respeto





**Carolina Mora**

**CAMINO  
AL DESTETE**

# ÍNDICE

**ANTES DE COMENZAR, UNAS  
PALABRAS SOBRE EL LENGUAJE Y EL  
CONTENIDO /pág. 13**

**INTRODUCCIÓN**  
¿POR QUÉ ESTE LIBRO? /pág. 15

**CAPÍTULO UNO**  
PENSANDO EL DESTETE /pág. 25

**CAPÍTULO DOS**  
MITOS EN TORNO A LA LACTANCIA Y  
EL DESTETE /pág. 33

**CAPÍTULO TRES**  
LOS TIPOS DE DESTETE /pág. 53

## **CAPÍTULO CUATRO**

DESTETES: ENTRE EL IDEAL  
Y LO POSIBLE /*pág. 69*

## **CAPÍTULO CINCO**

LA EXPERIENCIA DEL DESTETE  
COMO LÍMITE: UNA MIRADA  
FEMINISTA /*pág. 79*

## **CAPÍTULO SEIS**

EMOCIONES EN LA PERSONA QUE  
AMAMANTA FRENTE AL PROCESO  
DE DESTETE /*pág. 91*

## **CAPÍTULO SIETE**

REACCIONES DE BEBÉS  
E INFANCIAS FRENTE AL PROCESO  
DE DESTETE /*pág. 99*

## **CAPÍTULO OCHO**

EL ROL DE LA PAREJA O  
DE LOS ACOMPAÑANTES EN EL  
DESTETE /*pág. 111*

## **CAPÍTULO NUEVE**

¿CÓMO INICIAR EL PROCESO DE  
DESTETE? */pág. 119*

## **CAPÍTULO DIEZ**

RECURSOS PARA ACOMPAÑAR EL  
DESTETE DIURNO */pág. 127*

## **CAPÍTULO ONCE**

HERRAMIENTAS PARA PROPONER UN  
DESTETE NOCTURNO */pág. 143*

## **CAPÍTULO DOCE**

PROPUESTAS Y RITUALES PARA  
FINALIZAR LA LACTANCIA */pág. 159*

## **CAPÍTULO TRECE**

CONTINGENCIAS DURANTE EL  
PROCESO DE DESTETE */pág. 165*

## **CAPÍTULO CATORCE**

SITUACIONES ESPECIALES EN EL  
PROCESO DE DESTETE */pág. 171*

## **CAPÍTULO QUINCE**

DEJAR LA MAMADERA  
Y EL CHUPETE */pág. 181*

## **CAPÍTULO DIECISÉIS**

RECURSOS PARA EL MANEJO  
FISIOLÓGICO DE LAS MAMAS  
DURANTE EL DESTETE.  
POR VALERIA FERNÁNDEZ,  
PUERICULTORA. */pág. 191*

## **CAPÍTULO DIECISIETE**

LA VIDA DESPUÉS DEL  
DESTETE: ELABORAR LO  
VIVIDO Y EXPERIMENTAR EL  
REENCUENTRO */pág. 199*

**AGRADECIMIENTOS** */pág. 205*



## ANTES DE COMENZAR, UNAS PALABRAS SOBRE EL LENGUAJE Y EL CONTENIDO

Me propuse escribir este libro incorporando diversos contextos y familias, trascendiendo los debates en torno al lenguaje a través de su contenido. Como plantea Débora Tajer,<sup>1</sup> hoy las configuraciones familiares no pueden reducirse a la familia nuclear, heteronormativa y patriarcal. Por ello, decidí incluir todo un universo de relatos, experiencias de lactancias y destetes: mujeres cis<sup>2</sup>, personas trans, familias hetero, familias homoparentales, familias monomarentales, familias atravesadas por la discapacidad y familias por adopción.

A lo largo del libro me referiré a mujeres y personas que amamantan, porque hoy sabemos que ni todas las mujeres dan la teta ni todas las personas que dan la teta son mujeres. Asimismo, siempre que me refiera a “muchas/algunas” estaré hablando del sujeto tácito “personas”.

Mi deseo es contribuir a la construcción de relatos en torno a las lactancias más honestos, diversos, libres de mandatos y fundamentalismos. Mi apuesta es que todas las personas que lean este libro se sientan parte de él.

1 Tajer, Débora. *Psicoanálisis para todxs*, Ed. Topia, Buenos Aires, 2020.

2 Personas en las que su identidad de género coincide con su sexo asignado al nacer (personas que nacen con vulva y se identifican como mujeres, serían mujeres cisgénero). Por el contrario, en las personas trans, su identidad de género no coincide con su sexo asignado al nacer.





INTRODUCCIÓN  
**¿POR QUÉ ESTE LIBRO?**



Durante 2016, mientras transcurríamos la lactancia con mi hija, empecé a encontrarme con algunos sentimientos que me incomodaban. Nuestra lactancia había comenzado fluida y sin grandes dificultades, ella se había prendido al pecho desde el momento en que dejó mi vientre.

Durante el primer año y medio de su lactancia, yo me sentía plena, completamente entregada a esa forma de vincularnos que me maravillaba y me daba mucho placer. Ella era una bebé que demandaba teta con mucha frecuencia, incluso se despertaba varias veces en la noche a mamar. Sí, era cansador, pero disfrutaba al verla feliz con “su” (mi) teta.

Durante el embarazo nos informamos mucho con mi pareja acerca de distintos aspectos de la fisiología del parto y la lactancia. Aunque hacía varios años que trabajaba atendiendo niñeces en clínica y en el ámbito educativo en discapacidad como psicóloga, nunca había tenido contacto con esa información. Tampoco en todos los años de cursada en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires habíamos hablado del parto, el puerperio y mucho menos de la lactancia. Es increíble que, hasta ese momento, siguieran invisibilizados procesos que vive más de la mitad de la población. Las pocas menciones que se hacían a estos temas tenían que ver con la función materna y se solía relacionar la lactancia más allá del año del bebé con el desarrollo de patologías vinculares o dificultades en el proceso de individuación.

La información con evidencia científica respecto a estos temas fue un mundo nuevo que se abrió ante mí y me permitió revisar muchas cuestiones de mi propia práctica profesional y hasta de mi crianza. Durante muchos años, mientras estudiaba, había reprochado a mi mamá haberme amamantado dos años, creyendo que era algo patológico. También he sido una profesional prejuiciosa respecto a las lactancias de las familias que acompañé en esos años y me

he preguntado muchas veces, ante una díada: “¿Por qué le cuesta tanto a esa mamá ‘hacer el corte’ en la lactancia?”, como si fuera algo nocivo amamantar. Son hechos que lamento mucho y que evidencian... ¡lo importante que es la actualización profesional y la formación continua en el área a la que nos dedicamos!

Mi experiencia de maternidad me arrastró como una ola, me interpeló en lo más profundo y me invitó a dar inicio al camino que hoy estoy recorriendo con tanta alegría y disfrute. Internarme a navegar en el mar de la perinatalidad<sup>3</sup> y sus cruces con el feminismo, me lleva continuamente a cuestionarlo todo en un ejercicio continuo de revisión personal y profesional.

Cuando mi hija estaba cerca de cumplir los dos años, ya no quería darle el pecho a demanda, en cualquier momento y lugar. La palabra “destete” comenzó a resonar en mi interior como un tambor en continuo pulsar. No tenía idea de cómo comenzar ni de cómo llevarlo a la práctica, solo recordaba que una compañera del trabajo había destetado poniéndose curitas en los pezones. Mi mamá no recordaba mucho de mi destete, solo aseguraba que había sido “fácil”. Busqué en Google: prácticamente no había resultados, solo alguna página de La Liga de la Leche que hablaba del método “no ofrecer, no negar”. Sé que es difícil de creer, porque hoy encontramos muchísimos talleres al respecto, pero en esos años, si bien próximos, no había prácticamente información del tema. Las redes y las librerías contaban con muchísimo material de apoyo para iniciar la lactancia y sostenerla – pese a todas las dificultades que las personas puedan encontrarse en el camino –, pero el destete era aún un gran tabú, algo que no se nombraba.

3 Refiere al período que precede o sigue al nacimiento. En psicología, la especialidad perinatal es la que se ocupa de acompañar a las personas y familias que transitan este período.

Por ese año trabajaba en equipo con mi amiga y colega Natalia Liguori y con Valeria Fernández, nuestra puericultora en Nacer Juntos, un proyecto de atención en psicología perinatal. Las tres solíamos facilitar talleres para embarazadas sobre lactancia, pero hasta ese momento no nos habíamos puesto a pensar en el destete. Ellas eran parte de mi tribu, me acuerdo que les conté lo que estaba sintiendo con relación al tema. Nati, que tiene un hijo de edad similar a la mía, estaba también pensando en el destete y Vale había destetado hacía unos meses a su hijo. Tres cabezas piensan más que una, así que nos propusimos armar uno de los primeros talleres de destete del país, donde circulara información, recursos, y se habilitara el compartir la experiencia propia. Lo llamamos “Camino al destete” y fue el inicio de mi recorrido profesional en torno a acompañar destetes. Los años en que dictamos dicho taller fue una experiencia sumamente enriquecedora.

Fue a raíz del encuentro con las familias en los talleres que empecé a abordar distintas cuestiones con relación al proceso de destete desde mi perspectiva como psicóloga perinatal. Había tópicos comunes a todas: las ganas de descansar más por las noches, lo difícil que se les hacía imaginar el proceso, el miedo a dañar a sus hijos e hijas, y la pesada e infaltable culpa. En estas experiencias grupales y en las sesiones individuales que fueron empezando a demandar las familias, sobre todo las mamás, fui dándome cuenta del gran aporte que tenía para hacer desde mi disciplina, acompañando sobre todo a identificar, entender, validar y atravesar las emociones que suscitaba el destete y el impacto del proceso en todo el sistema familiar.

La interdisciplina optimizaba nuestro trabajo. Dependiendo la situación particular, era necesario dialogar con puericultoras, pediatras y a veces también con obstetras y otros profesionales de la salud.

De los talleres siempre me iba preguntándome qué herramientas existían para trabajar el tema con las niñas. A raíz de concluir mi proceso de destete, escribí unas palabras, que luego y para mi sorpresa, se transformaron en libro. Como siempre digo, mi primer cuento, *¡Teta, mamá!*<sup>4</sup> fue un libro que nació solo, emergió de mi interior como lo hicieron mis hijos en el parto, sin saber cómo ni cuándo sucedería y sin poder controlarlo.

Guardé esas palabras casi un año. Uno de esos días que volvía de un taller pensé: “¿Y si publico este texto como libro ilustrado?”. Corría 2018 y hasta ese momento no existía en Argentina un libro ilustrado que abordara el tema del destete. Era imposible imaginar en ese momento la recepción increíble que tendría y sigue teniendo: era y es un libro vincular que permite a las niñas entender el proceso y a las madres poner en palabras sus emociones e identificar sus recursos.

A raíz de la existencia de mi primer libro, fueron cada vez más familias y mujeres las que se acercaron a mí para pedirme consultas y recomendaciones con relación al tema. En cada consulta individual aprendí y aprendo muchísimo, porque siempre me dejan pensando algo nuevo que incluir o que revisar. Estos pensamientos e ideas los fui plasmando a lo largo de estos años en mis redes sociales y en la construcción de mi taller de destete.

La propuesta de escribir este libro que tienen en sus manos llegó en medio de la pandemia. Me encontró creciendo como escritora en una colección de libros para infancias –la colección *Crecer* que edita El Ateneo– y como a muchas familias, sin escolaridad fuera de casa, en una convivencia

4 Mora, Carolina. *¡Teta, mamá! Acompañando el destete respetuoso*, Ed. Cien Lunas, Buenos Aires, 2018; Ed. Abrazandocuentos, Buenos Aires, 2021.

de cuidados ininterrumpidos las veinticuatro horas del día. Escribir este libro es uno de los desafíos más grandes que me tocó atravesar, y no solo por lo anterior. Hay poquísimos material teórico sobre el destete y mucho menos desde la mirada de la salud mental.

Me propuse un abordaje desde la perspectiva de la psicología perinatal, poniendo especial foco en la dimensión vincular y emocional. Este recorte no es el único posible, es el que decido hacer y que considero atañe a lo específico de mi disciplina (desde distintas disciplinas se podrían hacer otros recortes, con aportes igual de valiosos).

En la primera parte de este libro van a encontrar algunas definiciones y conceptos centrales, el abordaje emocional, y hacia la segunda mitad, los recursos prácticos. También encontrarán aportes de diversas profesionales consultadas (:gracias a todas ellas!). Al final de cada capítulo incluí algunas preguntas que sirven para pensar cada situación particular y también la voz de la experiencia de quienes ya atravesaron el proceso de destete en circunstancias diversas.

Ningún destete es “ejemplo o modelo”, tampoco ningún recurso es “comodín” ni fórmula mágica. Mi idea es que puedan nutrirse de este libro como puntapié inicial y que sirva para ir transitando el proceso y construyendo su propio modo, único y singular, de atravesar la experiencia. Según cómo se sientan y su situación particular puede que necesiten el acompañamiento individual de una puericultora y/o de una psicóloga perinatal con experiencia en el tema. También es posible que deseen el apoyo de su red de sostén y, especialmente, compartir o conocer la experiencia de destete de otras familias.

Como iremos viendo en los capítulos siguientes, el destete moviliza muchas emociones tanto en quien amamanta como

en la personita que toma la teta. Te invito a atravesar el destete con información y mucho amor, porque el destete forma parte de la lactancia y merece ser acompañado con el mismo amor y el mismo respeto.

**Ningún destete es “ejemplo o modelo”, tampoco ningún recurso es “comodín” ni fórmula mágica.**

*Hubo un tiempo en que todo fue “TetaMamá”. Así, juntito, pegado, todo lo mismo.*

*Para dormir, para calmar, para despertar, para consolar, para alimentar, para los miedos, para mimar, para todo, porque sí, ¿por qué no?*

*Desde hace un tiempo, que a veces parece un tiempo largo, eterno, interminable, y otras veces parece un tiempo cortito, efímero, ya no es TetaMamá para todo, siempre, a toda hora y en todo lugar.*



*Desde hace un tiempo estamos destetándonos. Sí, las dos. Ambas, juntas, unidas, inseparables. Pero con menos teta. Ya sin un TetaMamá todo junto y pegadito.*

*Desde hace un tiempo aparecieron el: “Teta mami”, “teta mamita”, “quiero teta”, “Mi teta mamá”. Aparecieron con amor, ternura, pero también como una orden, con llanto, enojo, urgencia, queja, exigencia.*

*Desde hace un tiempo aparecieron los acuerdos, los tiempos de espera, el “ahora no”, “acá no”, el “para dormir”, el “¡ahora sí, ahora teta!”, como dice cuando es la hora de dormir, ya hicimos toda la previa y solo falta ese paso antes de entrar al mundo de los dulces sueños.*

*Desde hace un tiempo aparecieron momentos como este: la previa a la siesta. Momentos de mimos, de juego, de risas, de cosquillas, de canciones, de cuentos y, también, de teta, antes, después, al medio. Pero no como lo único, no como LA TETA, no como TetaMamá. Sino como algo más dentro del vínculo.*

*Seguramente, seguiremos destetándonos. Por un tiempo más, no sé cuánto, el que sea necesario para nosotras. El tiempo para seguir aprendiendo a acompañarnos de otros modos, para aprender a dormirla (y a dormirse), sin la teta, pero siempre con amor y paciencia. El tiempo para despedirnos y decirle “chau teta”, sabiendo que seguiremos abrazándonos por siempre.*

*Vero, mamá de India.*

Te invito a  
atravesar el destete  
con información y  
mucho amor, porque  
el destete forma parte  
de la lactancia y merece  
ser acompañado con  
el mismo amor y el  
mismo respeto.

