

Ansiedad materna en el proceso de destete

Maternal anxiety in the weaning process

Olmos Rodríguez Dafne Judith, Jacobo Flores Fátima Irais, Vega Cabrera Nereida Violeta

Universidad de Guanajuato, Campus Irapuato- Salamanca, División de Ciencias de la Vida, Departamento de Enfermería y Obstetricia.
dj.olmosrodriguez@ugto.mx, fi.jacoboflores@ugto.mx

Resumen

Existen investigaciones donde se menciona que hay un gran número de estudios enfocados en las afectaciones que tiene el destete llevado de una manera incorrecta para el lactante, pero son pocos aquellos que se centran en las afectaciones sobre la salud de la madre ya sea física, mental o emocional. El destete entendido como "hacer que deje de mamar el niño o las crías de los animales, procurando su nutrición por otros medios". Es un proceso que lleva tiempo y debe saber llevarse de manera adecuada pues es un momento que marca este vínculo afectivo ya establecido para que no se presenten consecuencias negativas, en la madre como niveles altos de depresión, ansiedad y estrés. El objetivo de la investigación fue analizar los niveles de ansiedad que genera el proceso de destete a las mujeres. Investigación cuantitativa, retrospectiva y transversal donde la selección de participantes fue a conveniencia, se aplicó el cuestionario "IDARE" que mide los niveles de ansiedad en 2 escalas. Los resultados arrojaron que las madres experimentaban niveles más altos de ansiedad cuando lideraban el proceso de destete en comparación con cuando el destete era guiado por el bebé. Específicamente, un mayor porcentaje de madres reportó ansiedad moderada (30%) a alta (25%) en el destete guiado por la madre, mientras que un mayor porcentaje (25%) experimentó niveles más bajos de ansiedad en el destete guiado por el bebé. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar tanto el enfoque de destete como las características individuales de las madres al proporcionar apoyo durante esta etapa de transición. Además, se identificaron factores personales, como un bajo ingreso económico y ser madre primeriza, que pueden aumentar la ansiedad durante este proceso. Se concluyó que el tipo de destete ya sea guiado por la madre o por el bebé, influye significativamente en los niveles de ansiedad experimentados por las madres, siendo más altos en el destete guiado por la madre.

Palabras clave: destete; ansiedad; lactancia materna; salud mental materna.

Abstract

There is research where it is mentioned that there are a large number of studies focused on the effects of weaning carried out incorrectly for the infant, but there are few that focus on the effects on the mother's health, whether physical, mental or emotional. Weaning is understood as "weaning the infant or offspring from suckling animals, seeking nutrition by other means". It is a process that takes time and must be carried out in an adequate manner, since it is a moment that marks this affective bond already established so that negative consequences do not occur in the mother, such as high levels of depression, anxiety and stress. The objective of the research was to analyze the levels of anxiety generated by the weaning process in women. Quantitative, retrospective and cross-sectional research where the selection of participants was at convenience, the "IDARE" questionnaire was applied, which measures anxiety levels in 2 scales. The results showed that mothers experienced higher levels of anxiety when they led the weaning process compared to when weaning was guided by the baby. Specifically, a higher percentage of mothers reported moderate (30%) to high (25%) anxiety in mother-led weaning, whereas a higher percentage (25%) experienced lower levels of anxiety in infant-led weaning. These findings highlight the importance of considering both the weaning approach and the individual characteristics of mothers when providing support during this transitional stage. In addition, personal factors, such as low income and being a first-time mother, were identified that may increase anxiety during this process. It was concluded that the type of weaning, either mother-led or baby-led, significantly influences the levels of anxiety experienced by mothers, being higher in mother-led weaning.

Key words: weaning; anxiety; breastfeeding; maternal mental health



Introducción

La salud materna tiene gran importancia debido a que no solo afecta a la persona principal sino también a quienes dependen de ella, hay momentos donde la madre se encuentra más vulnerable respecto a la carga emocional y mental a diferencia de otros momentos (Bowlby, 1968). Se estima que entre el 50% y el 75% de las mujeres experimentan síntomas de ansiedad y depresión en los primeros días o semanas después del parto. Los síntomas de la depresión postparto incluyen cambios en el estado del ánimo, llanto, fatiga, irritabilidad, ansiedad, problemas para dormir y pérdida del apetito (American Pregnancy Association, s.f.).

En un estudio de 2018 publicado en la Revista de Salud Mental, se encontró que el 26.3% de las mujeres mexicanas que habían tenido un parto presentaban síntomas de ansiedad. La ansiedad se define como una reacción natural y adaptativa, que puede generar reacciones fisiológicas, conductuales, afectivas e influir en la conducta. Sin embargo, se le considera una patología, cuando los sentimientos referidos no coinciden con el evento que la desencadena, o cuando no existe una causa o motivo específico para su aparición (Field, 2018).

Durante toda la maternidad se tiene un gran apego y vínculo entre madre e hijo, en el embarazo, parto y puerperio es más fuerte y ambas partes lo tienen muy presente, con el pasar del tiempo este vínculo se va reduciendo en intensidad, esto lo vemos cuando los niños entran a preescolar, primaria, secundaria y preparatoria hasta que se llega al punto en que los hijos se vuelven independientes, el vínculo sigue estando, pero no es necesario estar siempre presentes. Todo este proceso es largo, y la madre e hijo lo llevan de la mano (Arrebola, 2015).

La lactancia materna se caracteriza por ser un vínculo emocional entre madre e hijo y que al ser retirado trae diversas emociones para la madre, se podría considerar uno de los vínculos más fuertes e íntimos de toda la maternidad (Levin, 2010). El destete entendido como “hacer que deje de mamar el niño o las crías de los animales, procurando su nutrición por otros medios” (Real Academia Española, 2023). Es un proceso que lleva tiempo, debe saber llevarse de manera adecuada pues es un momento que marca este vínculo afectivo ya establecido para que no se presenten consecuencias negativas, en el menor podría presentarse desnutrición, angustia, etc. Y en la madre niveles altos de depresión, ansiedad y estrés (Cadena, 2012). En este contexto, el objetivo del presente trabajo fue analizar el nivel de ansiedad que genera el proceso de destete en las madres.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo, retrospectivo y transversal. Las participantes se seleccionaron por medio de un muestreo a conveniencia en mujeres residentes de los municipios de Salamanca e Irapuato del estado de Guanajuato que hayan pasado por el proceso de destete. Los criterios de inclusión fueron mujeres que hayan presentado un proceso de destete en un periodo no mayor a 10 años y que recuerden claramente cómo se sintieron en el proceso de destete, cumpliéndose también los criterios de exclusión siendo madres adolescentes, mujeres que tengan 50 años o más y aquellas con algún diagnóstico de trastorno mental grave. Se eliminó a aquellos participantes que de última instancia decidieron desertar de la investigación y quienes llenen incorrectamente el cuestionario o de manera incompleta. El cuestionario aplicado es el Inventario de la Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) que se enfoca en medir los niveles de ansiedad en 2 momentos diferentes, el primero en un momento o situación específica que en este caso es el proceso de destete y el segundo de manera general, es decir, como suele sentirse día a día. La puntuación mínima es de 20 y la máxima de 80, los resultados que van de 20 a 40 indican un nivel bajo de ansiedad; de 41 a 60 nivel medio de Ansiedad y de 61 a 80, un nivel alto de ansiedad. El cuestionario IDARE fue aplicado mediante encuestas de Forms de Google posterior a la lectura y aceptación del consentimiento informado.

Análisis estadístico

La recolección de datos se realizó en el programa Excel versión 2019 (17.0) para su análisis descriptivo donde los resultados fueron expresados en porcentajes, tablas y gráficas.



Resultados

El grupo más numeroso se ubicaba en el rango de 21 a 25 años, abarcando la mitad de la muestra (Tabla 1). Este grupo fue seguido por las mujeres de 18 a 20 años, que representaron el 25% del total, y aquellas de 26 a 30 años, que constituyeron el 20%. Además, una madre, equivalente al 5% tenía más de 31 años.

Tabla 1. Edad de las madres

EDAD	No. Personas	Porcentaje
18-20	5	25%
21-25	10	50%
26-30	4	20%
>31	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente. Elaboración propia

Al analizar el estado civil, se observó una variedad de situaciones. Un número significativo de madres, diez en total, estaban casadas, mientras que siete vivían en unión libre. Dos mujeres eran solteras y una se encontraba separada (Tabla 2).

Tabla 2. Estado civil de las madres

ESTADO CIVIL	No. Personas	Porcentaje
Unión libre	7	35%
Casada	10	50%
Soltera	2	10%
Separada	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente. Elaboración propia

En lo que respecta al nivel educativo, se identificaron diferentes niveles de formación. Seis madres tenían estudios superiores, siete contaban con educación medio superior y otras siete tenían secundaria completa (Tabla 3).

Tabla 3. Nivel educativo de las madres

ESCOLARIDAD	No. Personas	Porcentaje
Secundaria	7	35%
Preparatoria	7	35%
Licenciatura	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente. Elaboración propia



La mayoría de las encuestadas, catorce en total (70%), ganaban entre \$4,000 y \$6,000 pesos al momento del destete. Cinco mujeres (25%) tenían ingresos en el rango de \$6,500 a \$10,000 pesos, mientras que solo una madre (5%) ganaba más de \$10,000 pesos (Tabla 4).

Tabla 4. Ingreso económico de las madres al momento del destete

INGRESO ECONÓMICO	No. Personas	Porcentaje
\$4,000-\$6,000	14	70%
\$6,500-\$10,000	5	25%
>\$10,000	2	10%
TOTAL	1	5%
	20	100%

Fuente. Elaboración propia

Finalmente, con relación al número de hijos, se observó una distribución equitativa. Nueve mujeres (45%) tenían un hijo, otras nueve (45%) tenían dos hijos, y dos madres (10%) tenían tres hijos, lo que refleja la diversidad de situaciones familiares dentro de la muestra (Tabla 5).

Tabla 5. Número de hijo

NO. DE HIJO	No. Personas	Porcentaje
1ro	9	45%
2do	9	45%
3ro	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente. Elaboración propia

La investigación se enfocó en medir los niveles de ansiedad de la madre durante el proceso de destete, se observó una distribución equitativa: el 35% de las madres experimentaron niveles bajos de ansiedad, otro 35% tuvo niveles moderados y el 30% restante enfrentó altos niveles de ansiedad. Al analizar el panorama general de ansiedad en las madres, es decir, en su día a día en la actualidad, se encontró que el 50% se situaba en el rango medio de ansiedad, reflejando una distribución equilibrada entre los niveles bajo y alto de ansiedad en el grupo general de madres encuestadas siendo de 25% (Figura 1).



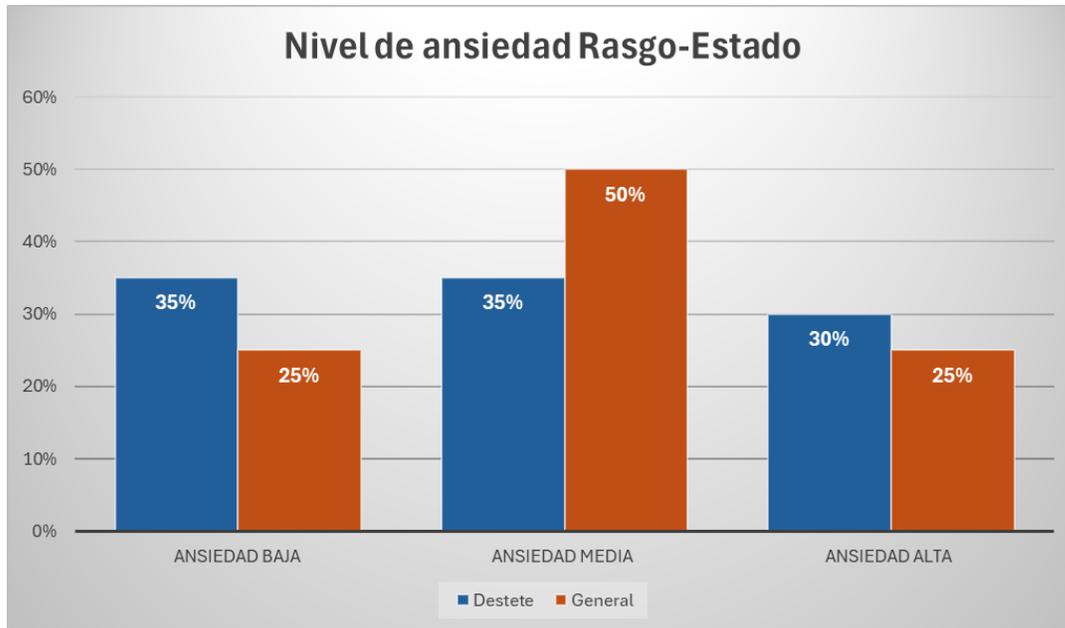


Figura 1. Porcentajes presentados de acuerdo a la comparación de rasgo (nivel de ansiedad en el destete) con el estado (nivel de ansiedad general). Fuente: Elaboración propia.

Se compararon dos enfoques de destete: guiado por la madre y guiado por el bebé. Los resultados revelaron que, en el destete guiado por la madre, el 10% de las madres reportaron baja ansiedad, el 30% experimentó ansiedad moderada y el 25% enfrentó niveles altos de ansiedad. Por otro lado, en el destete guiado por el bebé, el 25% de las madres mostraron baja ansiedad, mientras que solo el 5% reportó ansiedad moderada y otro 5% enfrentó altos niveles de ansiedad (Figura 2).

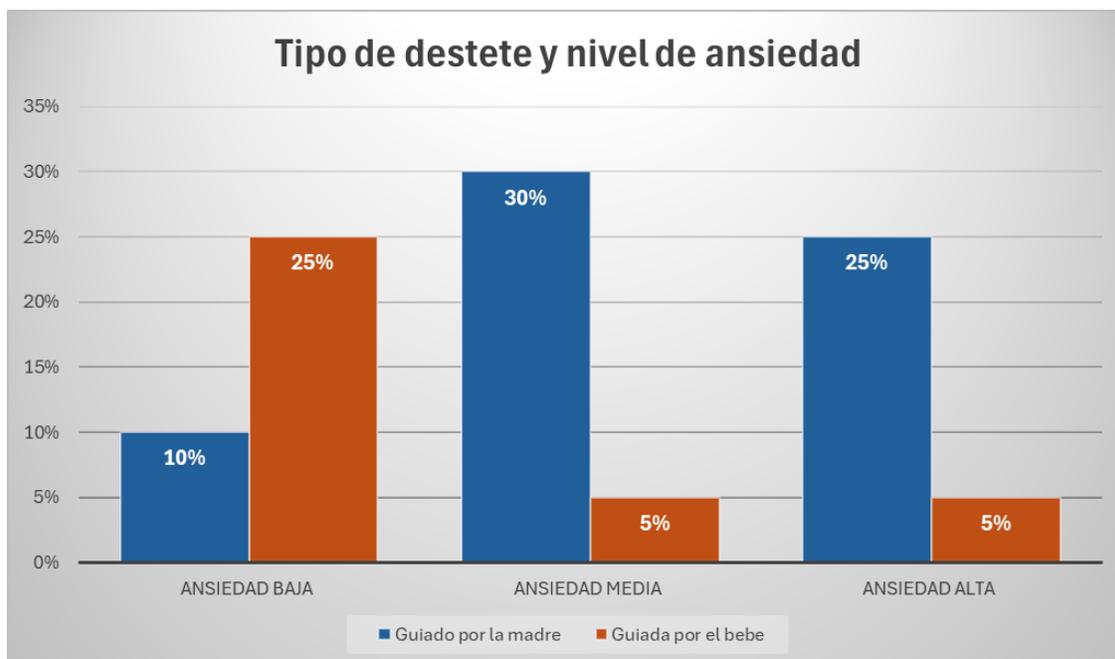


Figura 2. Porcentajes presentados de acuerdo al nivel de ansiedad presentado en el destete guiado por la madre y el destete guiado por el bebé. Fuente: Elaboración propia.

Discusión

Los resultados obtenidos de este estudio cuantitativo indican que las madres si sufren ansiedad, en diversos estadios, pero todas tienen un nivel significativo, son diversos los factores influyentes en los resultados pero los más relevantes son un ingreso económico bajo, el tipo de destete y que al momento de estar el número de hijo el cual estaba atravesando el proceso era el primero o segundo pudiendo tener relación con el nivel de ansiedad. Sin embargo, es importante resaltar que la literatura previa no ha explorado específicamente cómo diferentes enfoques de destete pueden influir en los niveles de ansiedad de las madres. En cambio, se ha centrado más en la ansiedad general asociada con el proceso de destete, sin distinguir entre el destete guiado por la madre y el destete guiado por el bebé (Sharma, 2008).

En cuanto al tipo de destete se realizó una comparación entre el destete guiado por la madre y el destete guiado por el bebé, presentando mayor nivel de ansiedad en el guiado por la madre, lo cual proporciona una visión valiosa sobre los factores que pueden influir en los niveles de ansiedad experimentados por las madres durante este proceso. La presión percibida para tomar decisiones sobre el momento adecuado para el destete, así como las preocupaciones sobre la capacidad del niño para adaptarse y mantener una nutrición adecuada, pueden contribuir a niveles más altos de ansiedad en las madres.

En el proceso de destete las madres llegan a presentar emociones encontradas tanto positivas como negativas, por un lado, se sienten más libres y con mayor posibilidad de realizar otras actividades y por el otro, al ser la lactancia materna un fortalecimiento del vínculo, este se ve afectado y puede costarles finalizar esta etapa por la presencia de emociones negativas (Children's Minnesota, 2022). En el estudio la diferencia notable en los niveles de ansiedad entre los dos enfoques sugiere que el papel y la percepción de la madre en el proceso de destete juegan un papel crucial en su bienestar emocional.

El destete guiado por la madre, donde la madre toma la iniciativa y controla el proceso de destete, parece estar asociado con una distribución más uniforme de la ansiedad, con un porcentaje considerable de madres experimentando niveles moderados a altos de ansiedad (Brown, 2015). Esta distribución puede ser indicativa de la presión y la responsabilidad percibida por parte de la madre para tomar decisiones sobre el momento adecuado para el destete, así como sobre la transición de su hijo a una nueva etapa de alimentación. Además, la ansiedad puede ser exacerbada por preocupaciones sobre la capacidad del niño para adaptarse al destete y mantener una nutrición adecuada. Este hallazgo es coherente con la literatura previa que sugiere que asumir la responsabilidad total del proceso de destete puede generar estrés y ansiedad en las madres, sin embargo, no especificaban que tipo de destete sugería niveles de ansiedad elevados.

Por otro lado, el destete guiado por el bebé, donde se permite que el bebé dirija el proceso de destete de manera natural y progresiva, parece estar asociado con niveles más bajos de ansiedad entre las madres. Este hallazgo puede reflejar una mayor confianza de las madres en la capacidad de su bebé para auto-regular sus necesidades de alimentación y participar activamente en el proceso de destete. Al permitir que el bebé tome la iniciativa, las madres pueden experimentar menos presión y sentirse más en sintonía con las necesidades y señales de su hijo, lo que podría reducir los niveles de ansiedad asociados con el destete (Trejo, 2022). Además, según expresa Rivara Dávila “una intervención en las gestantes que logró disminuir la ansiedad materna también obtendrá significativos y superiores niveles en la LM” (2014).

Conclusión

Los resultados sugieren que el tipo de destete es un indicador influyente del nivel de ansiedad puesto que en el destete guiado por la madre se presentaron mayores niveles de ansiedad en comparación con el destete guiado por el bebé. En cuanto a los factores personales (sociales, educativos y económicos) que pueden influir de manera negativa destacan el ingreso económico bajo y el número de hijo que atraviesa el proceso, teniendo mayor nivel de ansiedad las madres primerizas.



Referencias

- Arrebola-Domínguez, A. (2015). La depresión postparto como problema de salud en la mujer.
- Brown, A. (2015). Differences in eating behaviour, well-being and personality between mothers following baby-led vs. traditional weaning styles. *Maternal and Child Nutrition*, 12(4), 826-837. <https://doi.org/10.1111/mcn.12172>
- Bowlby, J. (1968). Los cuidados maternos y la salud mental. *Publicación científica*.
- Sharma, V., & Corpse, C. (2008). Case Study Revisiting the association between breastfeeding and postpartum depression. *Journal of Human Lactation*, 24(1), 77-79. <https://doi.org/10.1177/0890334407311413>
- American Pregnancy Association. (s.f.). *How prevent postpartum depression*. American Pregnancy. Consultado el 18 de septiembre de 2023. <https://americanpregnancy.org/es/healthy-pregnancy/first-year-of-life/how-to-prevent-postpartum-depression/>
- Field, T. (2018). Postnatal anxiety prevalence, predictors and effects on development: A narrative review. *Infant Behavior and Development*, 51(1), 24-32. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2018.02.005>
- Real Academia Española. (s.f.). Destetar. <https://dle.rae.es/destetar>
- Trejo, B. (2022). *Tú, tu bebé y un destete respetuoso*. Gobierno de México. Consultado el 18 de septiembre de 2023. <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/tu-tu-bebe-y-un-destete-respetuoso?idiom=es>
- Children's Minnesota. (2022). Destetar a su bebé. Children's Minnesota. <https://www.childrensmn.org/educationmaterials/parents/article/20268/destetar-a-su-bebe/>
- Gorrita, R., Bárcenas Y. & Brito, B. (2014). Estrés y ansiedad maternos y su relación con el éxito de la lactancia materna. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(2) http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312014000200006&lng=es&tlng=es.
- Levín, M. (2010). Impacto del vínculo madre-hijo en el desarrollo Infantil, Aportes de la teoría del apego. Sexto Encuentro de Investigación en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.
- Cadena, J. & Enriquez, S. (2010). Factores relacionados al destete precoz y los conocimientos, creencias y actitudes respecto de la lactancia exclusiva en madres de los niños. Universidad Politécnica Estatal del Carchi.

