

58 *L... de lactància*

La lactància materna és una funció natural per la qual el nostre cos de dona està sàviament preparat. Les mames, que han començat a desenvolupar-se en l'adolescència i han sofert canvis durant l'embaràs, un cop nascut el bebè, amb l'estímul de la seva succió, començaran a produir calostre i després llet perfectament adaptada a les necessitats nutricionals de l'infant.

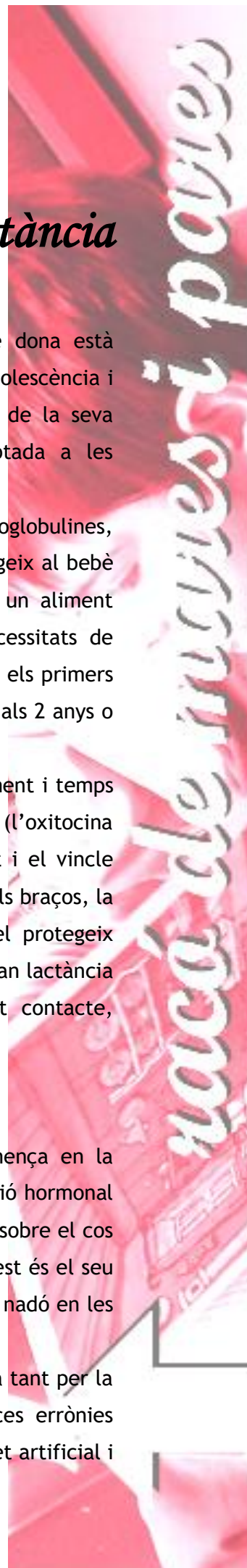
La llet materna és un producte viu amb vitamines, proteïnes, immunoglobulines, carbohidrats, greixos, etc. És un superaliment i una vacuna natural que protegeix al bebè dels microbis de l'entorn. Esta sempre disponible, és fàcil de digerir i és un aliment ecològic i econòmic que adapta la seva composició a l'entorn i a les necessitats de creixement del teu fill. La OMS recomana l'alletament matern exclusiu durant els primers sis mesos. A partir d'aquí introduir els altres aliments i continuar alletant fins als 2 anys o més enllà si tots dos ho volen.

Donar el pit és molt més que donar llet. És transmissió d'emocions, és acolliment i temps amb el nadó. El contacte pell amb pell facilita que la mare alliberi hormones (l'oxitocina entre d'altres) que la relaxen a ella i al nadó i afavoreixen l'enamorament i el vincle afectiu. Sobre el cos de la mare el nadó troba l'escalfor i la protecció física dels braços, la protecció immunològica de la llet materna i la seguretat emocional que el protegeix neurològicament de l'estrès. Per això s'ha d'informar a les mares /pares que fan lactància artificial de la necessitat d'agafar al fill en braços per mantenir aquest contacte, protecció i vincle.

Assegurant l'èxit

La lactància és el final d'una cadena d'esdeveniments fisiològics que comença en la concepció. Quan més natural sigui el part més bé funcionarà la subtil interacció hormonal que permet la lactància. Si al néixer posem al nadó en contacte pell amb pell sobre el cos de la mare, ell mateix trobarà el pit i s'agafarà espontàniament, perquè aquest és el seu programa de supervivència. Per això és importantíssim no separar la mare i el nadó en les primeres hores.

En les últimes dècades s'han fet evidents els beneficis de la lactància materna tant per la mare com pel nadó però encara arrosseguem una sèrie de mites i creences errònies derivades dels molts anys que els professionals de la salut van recomanar la llet artificial i



les dones no han recuperat la confiança en si mateixes. Per tant, per l'èxit de l'alletament hem de considerar:

1r. El desig de la mare, si té motivació superarà tots els obstacles.

2n. Donar el pit a demanda, sense horaris, que quan el bebè necessiti pit, la mare estigui disponible. Donar només pit sense altres aliments o líquids i evitar xumets o biberons que poden interferir en els mecanismes de succió.

3r. Que el nadó s'agafi bé al pit. Que la posició del bebè, l'obertura de la boca i la succió siguin correctes. Per això és molt important l'assessorament dels primers dies per evitar clivelles, dolor, ingurgitacions o mastitis que poden desanimar a la mare.

4t. Que l'entorn social que envolta a la mare, tant els familiars com els professionals, fomentin l'alletament matern. Cal donar-li seguretat i evitar missatges contradictoris. El suport serà essencial ja que s'ha perdut la transmissió cultural de l'aprenentatge.

A l'inici de la lactància, preferentment en la primera hora de vida del nadó, hem de procurar que la mare i el bebè es trobin en un entorn tranquil perquè es reconeixien mútuament i l'instint i l'amor puguin fluir.

Lactància materna vs lactància artificial

La llet materna es insubstituïble e inimitable. Aporta tota la energia i nutrients que l'infant necessita els sis primers mesos de vida, afavoreix el desenvolupament sensorial i cognitiu del nadó i el protegeix d'infeccions i malalties cròniques. També disminueix la mortalitat infantil i a llarg termini trobem menys risc d'obesitat i de malalties cardiovasculars en l'edat adulta.

La lactància materna també té avantatges per la mare: redueix el risc de càncer de mama i d'ovaris, protegeix contra la osteoporosi, disminueix les hormones de l'estrès i permet allargar els períodes d'infertilitat. L'inconvenient més gran, que descol·loca algunes mares al principi, és la gran demanda dels nadons i la manca d'horaris i ritmes personals. Per això, compartir l'alletament artificial i saber la quantitat que menja el nadó sembla a priori una bona opció però també hem de valorar els desavantatges.

Totes les mares fabriquen llet adaptada a la seva cria però quan l'alletament matern no és possible la lactància artificial és un recurs. La llet artificial o preparat per a lactants que s'obté modificant la llet de vaca és un producte estàndard. No hi ha defenses, no hi ha canvis de composició ni adaptació a l'edat del bebè, no hi ha milions de bacteries conegudes que l'ajudaran a crear una flora intestinal protectora, etc. Per això els nens alimentats amb llet de fórmula tenen una resposta immune menor i més risc d'infeccions (bronquiolitis, pneumònies, otitis, diarrees, infeccions d'orina..) en la primera infància, més risc de mort sobtada i més risc d'al·lèrgies, diabetis i malalties autoimmunes en l'adolescència i edat adulta.

...ara t'ho explico: TEXTOS

L'alletament matern és una aposta per la salut que els professionals sanitaris i les institucions haurien de fomentar. Òbviament la decisió d'alletar o no, i de quan temps fer-ho, sempre és de la mare però la prioritat si no hi ha contraindicacions maternes o neonatals hauria de ser el benefici del nadó. Els professionals ens hem d'actualitzar i assegurar-nos que la mare tingui tota la informació i, a partir d'aquí, respectar i recolzar la seva decisió perquè criar el fill/a sigui una experiència plena i satisfactòria.

Bibliografia

BERGMAN, Nils. *Los mil primeros minutos de vida determinan la existencia*. A: La Vanguardia, 3 de abril de 2014

<<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20140403/54404666955/los-mil-primeros-minutos-de-vida-determinan-la-existencia.html>> [en línia]

BERGMAN, Nils. *Restaurando el paradigma original*.

<https://www.youtube.com/watch?v=Kb_4DSrmdZQ> [en línia]

BUCKLEY, Sara. *Nacimiento extático*. A: Crianza natural

<<http://www.crianzanatural.com/art/art118.html>> [en línia]

GERHARDT, Sue. *El amor maternal*. Barcelona: Eleftheria, 2016

GÓMEZ, Adolfo. *El poder de las caricias*. Madrid: Espasa, 2010

GONZÁLEZ, Carlos. *Un regal per a tota la vida*. Barcelona: Angle, 2013

NYLANDER, Gro. *Maternidad y lactancia*. Barcelona: Granica, 2005

PADRÓ, Alba. *Somos la leche*. Barcelona: Grijalbo, 2017

Maria Teresa Moncunill Mestres
Llevadora. Directora d'Aura Naixement
<http://www.auranaixement.com/>

L... de lactància
7 de febrer de 2018

