



PER QUÈ LES DONES HAURIEN DE CONTINUAR ALLETANT QUAN TORNEN AL SEU LLOC DE TREBALL REMUNERAT

Beneficis per al nadó

L'alletament matern satisfà les necessitats nutricionals i emocionals del nadó fins els 6 mesos d'edat i continua contribuint a la salut fisiològica i emocional del nen fins el segon any de vida i més endavant. Els nens alletats tenen un sistema immunològic més fort i són més sans que els alimentats amb sucedanis de llet materna.

Beneficis per a la mare

L'alletament matern estimula l'autoconfiança i l'autoestima de la dona, ja que demostra que ella és capaç de proporcionar als seus fills alimentació i salut.

L'alletament matern reforça el vincle afectiu entre mare i fill. Això és molt important per a les dones que tenen una feina que les separa dels fills.

Les dones que alleten als seus fills tenen una probabilitat menor de patir càncer d'ovaris i de pit, i menys osteoporosi tardana.

L'alletament ajuda a la dona a tornar a la seva figura esvelta.

Beneficis per a la família

Les mares que donen el pit tenen menys probabilitats de tornar a quedar embarassades. L'alletament matern té l'efecte d'espaiar els embarassos. Això és important per a les dones que no tenen accés a d'altres mètodes anticonceptius, els són massa cars o no acceptables.

L'alletament matern estalvia els diners que caldria gastar per comprar llet artificial i biberons i la despesa derivada de les malalties causades per l'ús del biberó.

Beneficis per a l'empresari

Els empresaris que ajuden les seves treballadores a complir amb les seves responsabilitats de família i de feina observen a les seves empreses menys absentisme, més estabilitat a la plantilla, millor productivitat i moral. Com que els nadons alletats són més sans, els pares treballadores i treballadors s'absenten menys de la feina.

Les empreses que estableixen llocs de feina amics de la mare són considerats progressistes i favorables a la família. Tenen conseqüentment bona imatge.

Beneficis per al medi ambient

L'alletament matern és ecològic en la seva producció i consum. Fa servir un recurs natural i renovable i tan sols produeix substàncies de rebuig biodegradables.

Beneficis per a l'economia.

Els centres de salut estalvien diners, degut a que no han de comprar llets en pols i biberons. També estalvien diners indirectament, ja que els nadons alletats estan malalts amb menys freqüència i menys gravetat.

Els països estalvien divises pel fet d'haver d'importar menys sucedanis de la llet materna.

Fragment traduït d'un fulletó de WABA (Aliança mundial pro alletament matern) amb suport tècnic i financer de la UNICEF

Consultes i informació: www.laligadelallet.org Correu: consultes@laligadelallet.org

Les monitores de La Lliga de la Llet són mares voluntàries amb experiència i formació en alletament matern, que atenen els telèfons en la mesura que ho permet el seu horari familiar i laboral. Trobeu a la web la monitora més propera.