



## ELS BENEFICIS DE L'ALLETAMENT MATERN

L'alletament matern és important per a la salut física i emocional dels nens i les nenes, no només en el seu desenvolupament després dels primers mesos des del naixement, sinó durant els primers anys de vida. Sens dubte, és el mitjà més natural per alimentar i protegir el bebè i comporta un gran nombre de beneficis tant per a ell com per a la mare:

### El millor per al nen

Alletar proporciona el millor aliment infantil que existeix. És el més equilibrat en tots els nutrients necessaris per el desenvolupament del nou nat a terme, els nadons prematurs i els nadons més grandets.

#### *El calostre (els primers dies)*

- Té un alt contingut en proteïnes i és l'aliment perfecte per satisfer les necessitats nutricionals del nen/a els primers dies.
- Els aminoàcids de les proteïnes proporcionen la meitat de les defenses immunològiques, protegeix al nou nat contra les infeccions, malalties gastrointestinals agudes i estimula el desenvolupament del seu propi sistema immunològic amb una àmplia gamma d'immunoglobines, leucòcits i factors antiinflamatoris:  
Protegeix contra infeccions (de l'oïda, respiratòries), colitis ulcerativa, diabetis, la malaltia de Crohn i retarda l'avenç del mal celíac, dermatitis i inflamació crònica de la pell, pot modificar certes malalties cròniques del fetge.
- Té un efecte laxant, ajuda a evacuar el meconi i per tant:
  - Provoca gana al bebè, que estimula la producció de llet en la mare.
  - Disminueix l'absorció de bilirubina i els problemes d'icterícia.

#### *La llet materna*

- Proporciona els nutrients necessaris en la proporció i temperatura adequada.
- Es digereix i assimila amb gran facilitat.
- Proporciona anticossos de les malalties a que ha estat exposada la mare.
- Perllonga el període natural d'immunitat a les galteres, el xarampió, la pòlio i altres malalties.
- Disminueix la predisposició a malalties futures com la meningitis i la pulmonia.
- Pal·lia els efectes secundaris de les vacunes.
- Durant la malaltia ajuda a mantenir el bebè hidratat, li dóna consol emocional i accelera el procés de recuperació.
- Disminueix el risc d'al·lèrgies.
- Les proteïnes de la llet humana contenen els aminoàcids en les proporcions necessàries pel desenvolupament del cervell i el sistema nerviós. Influeix en el desenvolupament intel·lectual fins l'adolescència.
- Els canvis de sabor, segons l'alimentació de la mare, preparen al nen per acceptar més varietat d'aliments en la introducció dels sòlids.
- Redueix les possibilitats de desenvolupar obesitat.
- La composició de la llet proporciona un tacte suau i brillantor a la pell del nadó i les evacuacions són també més suaus i de millor olor que amb la llet de fórmula.

Consultes i informació: [www.lalligadelallet.org](http://www.lalligadelallet.org) Correu: [consultes@lalligadelallet.org](mailto:consultes@lalligadelallet.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.

En l'al·letament s'alliberen hormones del sistema digestiu del bebè que estimulen el seu creixement i el seu desenvolupament neuronal a més a més de relaxar-lo.

Al·letar ambdós pits augmenta la coordinació mà-ull del nadó.

L'acte d'al·letar afavoreix el correcte desenvolupament de la mandíbula, les dents i la parla.

Redueix la frustració en satisfer la gana sense espera.

Apropa la mare i el fill establint entre ells un fort vincle afectiu:

- El contacte físic cobreix les necessitats afectives del nen (i de la mare) i afavoreix el seu desenvolupament motriu en sentir el seu ritme del cor, la seva respiració, veu, calor, olor i tacte. Aprèn a conèixer la seva mare amb els cinc sentits.
- La presència i l'olor de la mare s'associen a la satisfacció que produeix la llet tèbia i la succió i augmenten l'amor.
- La succió calma al bebè quan està molest, malalt, cansat, neguitós, s'ha fet mal, etc.

En la mesura que el bebè creix, l'al·letament cobreix altres necessitats com la proximitat i seguretat que afavoreixen l'autoestima del nen i la relació amb la mare.

Als països subdesenvolupats l'al·letament matern augmenta considerablement la probabilitat de supervivència i la qualitat de vida de l'infant.

## El millor per a la mare

- És la continuació natural del procés de reproducció (concepció, gestació i part).
- La succió estimula la producció d'hormones que contrauen l'úter, així recupera abans la seva mida habitual. També ajuda a eliminar els loquis.
- Ajuda a perdre pes de forma natural. Durant l'embaràs s'acumulen reserves energètiques per a poder alimentar al futur bebè.
- Redueix el risc d'osteoporosi, de càncer de mama, d'úter i d'ovaris i d'infeccions de les vies urinàries.
- Les preses de la nit són més fàcils.
- Suposa un estalvi de temps i de diners.
- Facilita els viatges i les activitats fora de casa; no s'ha de preparar el menjar.
- Retarda la tornada a la fertilitat.
- L'hormona prolactina, que estimula la producció de la llet, té un efecte relaxant en la mare i el nadó, els proporciona més temps de descans i benestar mutu.
- La hormona oxitocina, responsable de l'ejecció de la llet, està associada amb els sentiments de tendresa i estimula a la mare a tenir cura del bebè.
- L'estat hormonal de la mare proporciona bones sensacions i augmenta la percepció de les necessitats del nen potenciant sentiment d'"unitat" mare-fill.
- En situacions especials i difícils (bebès prematurs, bessons, malalts), l'al·letament ajuda a obtenir benestar i confiança per superar les adversitats, tant físiques com emocionals.
- Garanteix el contacte físic necessari per aproximar emocionalment mare i fill.
- La capacitat de satisfer física i emocionalment al bebè augmenta la confiança de la mare en sí mateixa.

Encara que **al·letar sigui** la manera més **natural** de criar els nens i les nenes, també hem de tenir en compte que **és un art après**. Actualment a l'hora de donar llum, moltes mares saben molt poc respecte l'al·letament i mentre alguns nadons comencen a al·letar fàcilment, altres necessiten temps, pràctica i ajuda per sortir endavant. L'èxit de l'al·letament radica en el coneixement que donen tant l'ajut de professionals de la salut, **com la informació adequada i la relació amb altres mares que al·leten per trobar suport i consell**.

Els grups de suport a l'al·letament matern com la Lliga de la Llet Internacional ofereixen aquesta informació i ajuda mare a mare.

Muntsa Roca, monitora de la Lliga de la Llet de Catalunya. Extracte de publicacions de La Leche League International.

LLA LLIGA DE LA LLET DE CAMBRILS.Telf.: Muntsa 977 36 65 07.

© La Leche League International. Tots els drets reservats.