



MITES HABITUALS SOBRE L'ALLETAMENT MATERN

MITE 1: *Alletar sovint al nadó redueix la producció de llet, produeix un reflex d'ejecció feble i el fracàs de l'alletament.*

REALITAT: La quantitat de llet que una mare produeix arriba al seu punt òptim quan es permet a la criatura sana mamar tants cops com li calgui. El reflex d'ejecció de la llet és més fort si hi ha un bon subministrament de llet, cosa que és habitual que passi quan el nadó és alletat a demanda.

MITE 2: *Una mare que tan sols doni el pit de quatre a sis cops cada 24 hores pot mantenir una bona quantitat de llet.*

REALITAT: Els estudis científics demostren que quan una mare alleta freqüentment a partir del naixement, una mitjana de 9.9 cops cada 24 hores durant els primers 15 dies, la producció de llet és més gran, la criatura augmenta millor de pes i la mare alletarà durant un període de temps més llarg. La producció de llet s'ha demostrat que està relacionada amb la freqüència de les preses. La quantitat de llet comença a minvar quan les preses son poc freqüents o restringides.

MITE 3: *Els nadons obtenen tota la llet que els hi cal durant els primers cinc o deu minuts de la presa.*

REALITAT Malgrat que molts nadons grandets poden prendre la major part de la llet que els hi cal durant els primers cinc a deu minuts, això no és generalitzable a tots els nens. Els nou nats, que tan sols comencen a aprendre a mamar, no sempre són tan eficaços i sovint els hi cal més temps per menjar. Poder mamar també depèn del reflex de pujada de la llet materna. Malgrat que a moltes mares els puja la llet quasi immediatament, a d'altres no els passa igual. Hi ha algunes dones que tenen la pujada de la llet esglaonada, té lloc diverses vegades durant una sola presa. En lloc d'endevinar, és millor permetre que la criatura mami fins que mostri senyals d'estar satisfeta, com són deixar-se anar o tenir els braços i les mans relaxats.

MITE 4: *Les mares que alleten han d'espaiar les preses perquè els pits es puguin omplir.*

REALITAT Cada parella mare/fill és única i diferent. El cos d'una mare que alleta sempre està produint llet. Els seus pits funcionen en part com "dipòsits de reserva", uns amb més capacitat que d'altres. Com més buit estigui el pit, més ràpid treballarà el cos per a tornar-lo a omplir. Com més ple estigui el pit, més lenta serà la producció de llet. Si una mare espera sistemàticament a que se li omplin els pits abans d'alletar, el seu cos pot rebre el missatge de que està produint massa llet i conseqüentment reduir la producció.

MITE 5: *A les vuit setmanes d'edat al nadó tan sols li calen entre sis i vuit preses de llet materna; als tres mesos tan sols li calen de cinc a sis preses; i als sis mesos, tan sols de quatre a cinc preses al dia.*

REALITAT: La freqüència de les preses de la criatura alletada varia d'acord amb la producció de llet de la mare i de la seva capacitat d'emmagatzematge (les mares amb més pit en general tenen més capacitat emmagatzematge), així com de les necessitats de creixement de la criatura. Els dies en què es produeixen pics de creixement (dies de major freqüència) i les malalties del nadó poden canviar temporalment els patrons alimentaris del nadó. A més a més, el consum calòric de la criatura augmenta al final de la presa, així és que imposar límits arbitraris sobre la freqüència i durada de les preses poden portar com a conseqüència un consum massa baix de calories per la criatura.

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.

MITE 6: *És la quantitat de llet que pren la criatura, no el fet de que sigui materna o de fórmula, el que determina quan de temps aguanta un nen entre dues preses.*

REALITAT: Els nens alletats buiden l'estómac més ràpidament que els nens alimentats amb biberó, aproximadament en 1.5 hores en lloc de fins a 4 hores. Això és deu a que la mida de les proteïnes que formen la llet materna és molt més petita. Malgrat que la quantitat de llet que es consumeix és un dels factors que determina la freqüència de les preses, el tipus de llet és d'igual importància. Els estudis antropològics de les llets produïdes pels diversos tipus de mamífers confirmen que els nadons humans estan dissenyats per rebre aliment freqüentment i així ho van fer a través de la història.

MITE 7: *Mai despertis al nen quan dorm.*

REALITAT: Malgrat que és cert que la majoria de nens indiquen quan tenen gana, és possible que els nou nats no es despertin tan sovint com els hi cal, per tant s'han de despertar, si calgués, per que mengin al menys 8 vegades cada 24 hores. És possible que no es desperti degut als medicaments que va rebre la mare durant el part, per icterícia, trauma, xumet, medicaments materns o comportament introvertit per part dels nens a qui es fa esperar quan donen senyals de tenir gana.

MITE 8: *El metabolisme de la criatura es troba desorganitzat quan neix i cal que s'imposi una rutina o horari per ajudar-lo a resoldre aquesta desorganització.*

REALITAT: Els nens neixen programats per a menjar, dormir i tenir períodes de vigília. No és un comportament desorganitzat, és un reflex de les necessitats úniques de cada nadó. Amb el transcurs del temps els nadons s'adapten gradualment al ritme de vida del seu nou ambient sense que els calgui entrenament ni ajut.

MITE 9: *Les mares que alleten han de fer servir sempre els dos pits a cada presa.*

REALITAT: És molt més important deixar que la criatura acabi de prendre el primer pit abans d'oferir el segon, malgrat que això signifiqui que rebutgi el segon pit durant aquesta presa. La llet del final (que conté més calories) s'obté gradualment quan es va buidant el pit. Si es canvia al nen de costat massa aviat, s'omple de la llet del començament, més baixa en calories, en lloc d'obtenir la barreja equilibrada natural entre la llet del principi i la del final. Això té com a resultat que el nadó no queda satisfet i perd pes.

MITE 10: *Si un nadó no augmenta bé de pes, és possible que la llet de la seva mare sigui de baixa qualitat.*

REALITAT: Els estudis científics demostren que mares mal alimentades són capaces de produir llet de suficient qualitat i en suficient quantitat per a cobrir les necessitats de creixement del nadó. En la majoria dels casos, el baix pes es deu al consum insuficient de llet materna o a un problema orgànic de la criatura.

MITE 11: *Quan una dona té poca llet, normalment és degut a l'estrès, la fatiga o el baix consum d'aliments o de líquids.*

REALITAT: Les causes més comunes de llet escassa són: preses poc freqüents o problemes de posició del nadó al pit. Ambdós problemes es deuen en general a informació incorrecta que rep la mare. Els problemes de succió del nadó també poden afectar de forma negativa a la quantitat de llet que produeix la mare. L'estrès, la fatiga i la mala nutrició poques vegades són causa de baixa producció de llet, ja que el cos humà ha desenvolupat mecanismes de supervivència per a protegir al lactant en temps de fam.

MITE 12: *Una mare ha de prendre llet per a produir llet.*

REALITAT: Una dieta saludable de verdures, fruites, cereals i proteïnes és tot el que a una mare li cal per alimentar-se adequadament i produir llet. El calci es pot obtenir de gran quantitat de fonts no relacionades amb els làctics, com les verdures de fulla verda, llavors fruits secs i peixos com la sardina, i el salmó amb espina. Cap altre mamífer pren llet per produir llet.

MITE 13: *Xumar sense el propòsit d'alimentar-se (succió no nutritiva) no té cap base científica.*

REALITAT: Les mares amb experiència en alletament saben que els patrons de succió i les necessitats de cada nen varien. Malgrat que les necessitats de succió d'alguns nens es satisfan primordialment quan mengen, a d'altres els cal més succió al pit, malgrat que hagin acabat de menjar fa uns minuts. Molts nens també mamen quan tenen por, es senten sols, o si els hi fa mal alguna cosa.

MITE 14: *Les mares no s'han de prestar a ser el xumet dels seus fills.*

REALITAT: Consolar i satisfer les necessitats de succió al pit és el que ha previst la natura per mares i fills. Els xumets són un substitut de la mare quan ella no hi és. Altres raons per oferir el pit per tranquil·litzar al nen inclouen un millor desenvolupament oral i facial, perllongar l'amenorrea, evitar la confusió de succió i estimular la producció adequada de llet per assegurar-se un índex més elevat d'èxit a l'alletament.

MITE 15: *La confusió entre tetina i mugró no existeix.*

REALITAT: L'alimentació al pit i l'alimentació amb biberó requereixen diferents tècniques orals i motrius. Hi ha nens que desenvolupen una confusió de succió i fan servir tècniques no adients per prendre pit quan se'ls ha ofert biberó i pit.

MITE 16: *L'alletament pot donar lloc a la depressió postpart.*

REALITAT: Es creu que la depressió postpart es deu a les fluctuacions hormonals que es presenten després del naixement del nadó i que es poden aguditzar pel cansament i la manca de recolzament social.

MITE 17 : *Alimentar el nadó a demanda no facilita el vincle maternal.*

REALITAT: Respondre de forma sensible als senyals d'un nen uneix la mare amb el seu fill de tal manera que es sincronitzen, amb el que es crea un vincle més gran.

MITE 18 : *Les mares que acaronen molt els seus fills i els porten a coll sovint els malcrien.*

REALITAT: Els nens que són portats a coll sovint ploren menys hores al dia i mostren més trets de seguretat en créixer.

MITE 19: *És important que els altres membres de la família alimentin al nen perquè també ells desenvolupin el vincle.*

REALITAT: Alimentar al nadó no és l'única forma amb què els altres membres de la família poden acostar-se al nen. Portar-lo a coll, acaronar-lo, banyar-lo i jugar amb el nadó són coses molt importants per al seu creixement i desenvolupament, així com per a fer el vincle amb els altres.

MITE 20 : *El fet de que sigui el nadó qui decideixi quan s'ha d'alimentar (alletament a demanda) té un efecte negatiu sobre la relació de parella.*

REALITAT: Els pares madurs s'adonen que les necessitats del nou nat són molt intenses, però també que disminueixen amb el temps. De fet, la feina en equip que es realitza en tenir cura d'un nou nat pot unir la parella mentre que aprenen a ser pares junts.

MITE 21: *Alguns nens són al·lèrgics a la llet materna.*

REALITAT: La llet materna és la substància més natural i fisiològica que la criatura pot prendre. Si el nadó mostra senyals de sensibilitat relacionades amb l'alimentació, en general es deuen a alguna proteïna aliena que ha aconseguit introduir-se a la llet materna, i no a la llet materna pròpiament. Això es soluciona fàcilment eliminant l'aliment que causa el problema de la dieta materna.

MITE 22: *Alletar massa sovint és causa d'obesitat quan la criatura creix.*

REALITAT: Els estudis científics demostren que les criatures alletades que controlen els seus patrons alimentaris i la quantitat que en prenen, tendeixen a consumir la quantitat de llet adient per al seu cos. És l'alimentació amb biberó i la introducció precoç d'aliments complementaris la causa que es vegin afectats per l'obesitat en créixer, no l'alletament natural.

MITE 23: *Donar el pit quan la criatura està estirada provoca infeccions d'oïda.*

REALITAT: La llet materna és un fluid viu i ple d'anticossos i d'immunoglobulines. El nadó alletat té menys probabilitats de desenvolupar infeccions d'oïda independentment de la postura que utilitzi.

MITE 24: *L'alletament que es perllonga més enllà dels dotze mesos no té valor, donat que la qualitat de la llet materna comença a disminuir a partir dels sis mesos de vida.*

REALITAT: La composició de la llet materna canvia d'acord amb les necessitats de la criatura conforme va madurant. Encara que el nadó sigui capaç de rebre un altre tipus d'aliment, la llet materna és la seva principal font de nutrició durant els primers 12 mesos. Es converteix en complement dels altres aliments durant el segon any de vida. A més a més el sistema immunològic de la criatura triga entre dos i sis anys a madurar. La llet materna continua complementant i ajudant el sistema immunitari durant tot el temps en què la criatura l'estigui prenent.