



TÈCNIQUES PER A DESLLETAR

El primer que s'ha de tenir en compte és que cada parella de mare i fill és diferent i que s'han d'anar provant els diferents mètodes fins trobar el més indicat per a cada mare i cada fill:

NO OFERIR I NO NEGAR: La mare dóna el pit quan el nen ho demana, però no l'ofereix si ell no ho busca. Si es fa servir només aquesta tècnica, no es pot preveure quan de temps durarà el deslletament, però quan es fa servir amb els altres mètodes accelera el procés.

CANVIS A LA RUTINA QUOTIDIANA: La majoria dels nens tenen certs llocs i determinades hores a les que demanen el pit. Cal pensar maneres de canviar la rutina per no estimular al nen a demanar el pit. (Per exemple, evitar seure al seient d'alletar)

AJUT DEL PARE: Si la criatura demana el pit en despertar-se al matí, pot ser el pare qui el llevi i el porti a taula per esmorzar. És convenient que a taula hi hagi menjar que li agradi.

AVANÇAR-SE A LA GANA I OFERIR SUBSTITUTIUS I DISTRACCIONS: Si la mare coneix les hores en què el nen demana el pit pot oferir-li un aliment o beguda especial just abans de l'hora en què acostuma a prendre el pit i després portar-lo a un lloc que li agradi com el parc o a casa d'un amic. Altres possibles distraccions són els contes, una joguina, cantar, bicicleta, visites a altres nens....

APLAÇAMENT: Aplaçar les preses si el nen ho accepta, de vegades és més pràctic que eliminar una presa. Hi ha criatures que encara no tenen edat d'esperar i ho viuen com a un allunyament de la mare. Això fa que de vegades estiguin més decidits que mai a prendre el pit.

DISMINUIR LA DURADA DE LES PRESES: Aquest mètode és més eficaç amb nens més grans de 2 anys i pot ser un bon inici per deslletar.

NEGOCIAR: Pot fer-se servir amb nens grans. Si està proper al deslletament natural és possible convèncer-lo de deixar el pit per mutu acord. La majoria de nens de menys de 3 anys no tenen prou maduresa i perspectiva per poder mantenir la seva promesa.

Si el nen s'enfada o plora i insisteix a prendre el pit malgrat que la seva mare el tracti de distreure o consolar d'una altra manera, es pot tractar d'una indicació de què el deslletament va massa ràpid per ell o que unes altres estratègies serien més eficaces.

Malgrat que el petit no protesti hi ha altres senyals que indiquen que el deslletament va massa ràpid com:

- quequejar.
- despertar-se a la nit.
- enganxar-se a la mare durant el dia.
- enganxar-se a algun objecte com un nino.
- mostrar una por nova o més gran a la separació.
- mossegar, si abans no ho havia fet.

El deslletament pot o no ser responsable d'aquests canvis de comportament. Si aquests canvis preocupen la mare, pot endarrerir l'intent per un temps fins que desapareixen els símptomes. Si no es vol suspendre l'intent es pot mirar de satisfer les necessitats de consol del nadó amb altres mètodes que no sigui l'alletament.

Consultes i informació: www.lalligadelallet.org Correu: 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.