

Informació per a famílies

Beneficis de la lactància materna



El moment de ser pares, encara més si és per primera vegada, és màgic i únic: d'una banda envaeix una gran il·lusió però també sorgeixen moltes inseguretats i pors d'afrontar aquest nou rol, i la decisió important de com voleu alimentar al futur nadó.

Si estàs embarassada que sàpigues que el teu cos s'està preparant hormonalment per poder oferir-li al teu futur fill el millor aliment just després de néixer d'una forma natural i saludable. De fet, la lactància materna és el mètode que utilitzen tots els mamífers per alimentar-se durant els seus primers mesos de vida. La secreció làctia que produeix la mare conté les necessitats nutricionals i immunològiques necessàries per a cada espècie, de manera que cada mare té la capacitat de crear un aliment únic i inigualable, perquè la seva cria creixi i es desenvolupi amb totes les seves necessitats cobertes. Cada espècie disposa de la seva pròpia llet.

Per tant, podem confirmar que la llet de la mare és el millor aliment que pot rebre el nadó i hauria de ser el mètode d'alimentació a seguir per tots els nens i nenes, al menys durant els sis primers mesos de vida segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i UNICEF.

És important que les famílies coneguin els beneficis de la lactància materna i la superioritat d'aquesta enfront dels sucedanis de llet materna (llets artificials). Alletar té conseqüències sobre la salut, la nutrició i el desenvolupament infantil. En ocasions, és lògic que opteu per la lactància artificial simplement per desconeixement, inseguretat o mala experiència prèvia. Un correcte assessorament individualitzat i provinent de personal qualificat us pot ajudar en aquesta decisió.

Tot i els teòrics avantatges de la lactància materna, val a dir que el camí no és sempre fàcil requerint la gran majoria de vegades un acompanyament i assessorament per part d'un equip especialitzat en lactància materna. Tanmateix, el suport emocional i acompanyament familiar és clau també per aconseguir l'establiment de la lactància materna.

Quins són els beneficis de la lactància materna?

- La llet materna proporciona tots els nutrients, vitamines i minerals que un nadó necessita pel creixement durant els primers sis mesos de vida; el nadó no necessita ingerir cap altre líquid o aliment. A més, la llet materna conté els anticossos de la mare que ajuden a combatre les malalties.
- L'acte de la lactància materna estimula el creixement adequat de la boca i la mandíbula.
- Els estudis han demostrat que els nadons alimentats amb llet materna obtenen millors resultats en les proves d'intel·ligència i comportament en l'edat adulta que els nadons alimentats amb fórmula.
- La lactància materna també contribueix a la salut de la mare immediatament després del part, ja que ajuda a reduir el risc d'hemorràgia postpart. A curt termini, la lactància materna retarda el retorn a la fertilitat i a llarg termini redueix la diabetis tipus 2, osteoporosis, artritis reumatoide i el càncer de mama, d'úter i d'ovari.
- La lactància materna suposa un gran estalvi econòmic en el pressupost familiar.
- Suposa un benefici mediambiental ja que no necessita elaboració, envasat ni transport; la llet materna és un aliment ecològic que ajuda a estalviar energia i evita processos de fabricació contaminants per al medi ambient.

La lactància materna proporciona tot el que el nounat necessita, i per això els professionals sanitaris hem de donar suport, reforçar i acompanyar a les mares en aquest aprenentatge, que en ocasions és complex i sacrificat, però tindrà conseqüències positives per a tota la vida. Hem de ser conscients que alletar és més que un acte físic, és regalar vida i salut al que més vols!

Quines són les recomanacions sobre la lactància materna?

En referència a la lactància materna, societats internacionals com l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i UNICEF recomanen:

- Inici de la lactància materna durant la primera hora després del naixement (30-90 minuts).
- Lactància materna exclusiva durant els primers sis mesos.
- Lactància materna continuada a partir del sisè mes juntament amb una alimentació complementària segura, adequada des del punt de vista nutritiu i apropiada per l'edat. Tot i que no hi ha un límit establert en la lactància materna continuada es recomana una duració mínima d'uns dos anys, encara que es pot perllongar segons el desig tant de la mare i del nen, no el que la societat imposi o jutgi.

La primera presa al pit és un procés natural i idealment hauria de ser espontani dins de la primera hora després del naixement. A vegades però aquesta presa es demora. El contacte pell amb pell (CPP) precoç, generalment just després del naixement, afavoreix la primera presa al pit. El CCP consisteix en col·locar al nounat nu en posició decúbit ventral sobre el tors (sobre els pits) nu de la mare. El CPP, a través d'estímuls sensorials com el tacte, la calor, i l'olor, és un potent estimulant vagal que, entre altres efectes, allibera oxitocina materna.

L'increment mantingut d'aquesta hormona després del naixement afavorirà l'inici de la lactància, a part que sembla jugar un paper important en l'establiment de les conductes de criança, de manera que la mare es mostra més predisposada per iniciar la seva experiència d'alletar. A part, el CPP afavoreix una millor adaptació a la vida extrauterina i millora l'estabilitat respiratòria. A més d'afavorir la colonització del nounat pels gèrmens materns, disminueix l'estrès pel descens del cortisol en sang, presenten menor riscs d'hipoglucèmies, té un efecte favorable en el procés de vinculació mare-nadó, disminueix el temps de plor del nadó, provoca menor ingurgitació mamària i menor grau d'ansietat en la mare, afavoreix l'adherència correcta al pit, augmenta la freqüència i la durada de la lactància materna.



Hi ha alguna situació que estigui contraindicada la lactància materna?

Actualment existeixen poques situacions que condicionen una contraindicació absoluta a la lactància materna:

- Infecció materna pel virus d'immunodeficiència humana (VIH).
- Altres infeccions: infecció materna per virus de l'hepatitis B (VHB) si el nou-nat no ha estat vacunat durant les primeres dotze hores de vida, infecció materna per tuberculosos quinze dies abans del part i presència de lesions suggestives de varicel·la activa cinc dies abans del part o dos dies després.
- Galactosèmia neonatal.

Hi ha però algunes situacions en què la lactància materna està contraindicada de forma temporal, tal com:

- Alletar amb el pit que presenta lesions herpètiques. Si el pit contralateral no presenta lesions, es pot alletar d'aquest.
- Ingesta materna de determinats fàrmacs/drogues (consulta amb el teu metge per avaluar la seguretat de la lactància materna mentre prenguis algun fàrmac).

La informació recollida en aquest document s'ha elaborat amb l'objectiu d'informar i capacitar a famílies i pacients. En cap cas substitueix la consulta amb l'equip assistencial. Davant qualsevol dubte, consulta amb l'especialista.

SJD Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

BC
NATAL

Miriam Illa Armengol. Obstetra
Maira Rodríguez Ríos. Infermera pediàtrica

Àrea de la Dona

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Passeig Sant Joan de Déu, 2 08950 Esplugues de Llobregat - Barcelona | (+34) 93 253 21 00
info@sjdhospitalbarcelona.org | www.sjdhospitalbarcelona.org

Document elaborat amb la col·laboració de l'equip d'Educació per la Salut.

© Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. Setembre 2020.



**Ajuda'ns
a créixer**

**Fes-te donant de
Sant Joan de Déu**

www.sjdhospitalbarcelona.org/colabora

