



General | Alba Carreres | Actualitzat el 20/06/2023 a les 07:30

Posar límits en les lactàncies: quan el teu cos és teu i hi ha coses que no vols que et facin

La lactància ha de ser un diàleg, un ball de parella. De vegades hi ha moments que poden resultar incòmodes i va bé entendre'ls per poder-los gestionar.

[inicentrareport]Les lactàncies són un ball de parella. Quan hi poses el cos, estàs posant-hi més que un aliment per la teva criatura. **Marcar límits i establir un diàleg** amb el nadó ens ajuda a respectar-nos.

Segons ens explica l'assessora de lactàncies i coautora de "Totes les lactàncies molen" **Mireia Serra**, un d'aquests moments pot ser el de la sintonització.

[GotaVerdaPle]**Què és la sintonització?** És molt freqüent en nadons de 10 mesos o més que aquest nadó estiri el mugró, el toqui o el faci rodar per tal d'estimular la sortida de la llet i fer que el reflex d'ejecció de la llet sigui més potent.

Això pot arribar a molestar molt a les mares. "Sempre dic que hem de tenir un diàleg amb el nostre nadó i marcar uns límits, especialment quan alletes amb el teu cos", ens explica la Mireia Serra.

També pot arribar a passar el que s'anomena agitació per alletament, en el qual al llibre d'Ara Llibres, on recullen testimonis de lactàncies i informació pràctica, ocupa tot un tema.

[GotaVerdaPle]**Què és l'agitació per alletament?** És una acumulació de sentiments de rebuig cap a la criatura que s'alleta.

La periodista Saioa Baleztena, altra autora del llibre, ens explica que és un sentiment que s'ha observat força en mares que alleten en tàndems habitualment cap a la criatura més gran.

Posar límits a les criatures grans, demanar suport i compartir les experiències amb altres mares són algunes de les recomanacions en aquesta etapa.

[GotaVerdaPle]**Durant un deslletament o suplementació forçosa** també és un moment en el qual costa posar aquest límit bàsicament perquè sentim por de perdre aquest vincle amb la criatura però també pel sentiment de culpa que ens persegueix.

Hi ha molts altres moments durant la lactància que ens poden fer sentir aquest malestar: "**L'acompanyament és clau** per viure les lactàncies d'una manera lliure, respectada i plaent, i precisament un dels principals problemes amb els quals es troben la majoria de mares que hem entrevistat al llibre és la falta d'acompanyament", asseguren les autores. [ficentrareport]