



General | | Actualitzat el 27/06/2023 a les 07:30

6 aliments que has d'evitar si estàs donant el pit

Les llevadores de Més que Llet ens expliquen com ha de ser l'alimentació durant la lactància

[inicicentrareport]La **dieta equilibrada i saludable** és la base de la **lactància**. Les llevadores i consultores internacionals de lactància Mariona i Sònia, de **Més que Llet**, recorden que cal consumir fruites, verdures i hortalisses, cereals integrals, llegum, proteïna animal en cas de no ser vegana o vegetariana i greixos saludables si s'està donant el pit.

Més enllà d'això, la dieta no ha de ser molt concreta, ni tan sols són necessaris els suplementes (a excepció del iode, com expliquem en aquest article). L'únic que fa variar la qualitat de la llet, segons s'ha pogut contrastar, és el consum de greixos saturats (embotits, processats, etc.). Per això, es recomana que se substitueixin per greixos saludables (oli d'oliva verge extra, fruits secs i peixos blaus).

Sí que és cert que segons els aliments que ingerim, el **sabor** de la llet pot variar. Però això, les llevadores de **Més que Llet** ho consideren positiu perquè així les criatures s'acostumen des de ben petites a la diversitat de gustos. De fet, ja quan estan dins la mare, els bebès perceben aquests canvis perquè el líquid amniòtic també pot variar segons l'alimentació.

[GotaVerdaPle] **Existeixen aliments que augmentin la producció?**

Al llarg dels anys s'ha arribat a fer molt popular la creença que hi ha certes aliments (anomenats galactagogs) que ajuden a augmentar la producció de la llet materna, però els estudis i evidències científiques actuals no diuen el mateix.

No hi ha aliment que augmenti la producció de la teva llet, el que sí que fa que produeixis més són dos aspectes: que el teu fill succioni de manera correcta i buidi el pit (o que extreguis llet de manera manual i constant) i assegurar-te que estiguis ben hidratada.

[GotaVerdaPle] **6 aliments que has d'evitar (o moderar) quan estàs alletant:**

[GotaVerdaBuit] **Alcohol.** Durant la lactància es recomana no consumir alcohol, ja que s'excreta en la llet materna. Mentre hi hagi alcohol en sang materna, n'hi haurà també a la llet. Per tant, no serveix "buidar el pit de llet amb alcohol" i alletar a continuació. T'expliquem com ho has de fer:

[GotaVerdaBuit] **Cafeïna:** se'n pot prendre però en quantitats moderades (1 o 2 al dia). Si notes que la teva criatura té insomni o està irritable, prova de retirar-lo.

[GotaVerdaBuit] **Infusions:** hi ha la percepció que tot el natural es pot consumir, però el cert és que hi ha plantes que són tòxiques. Els ingredients actius dels extractes de plantes són substàncies químiques (similars a les dels medicaments), per la qual cosa presenten el mateix potencial de causar efectes adversos seriosos. Així, per exemple, durant l'embaràs i la lactància no es recomana consumir anís estrellat, fonoll, etc. Pots consultar totes les excepcions a e-lactancia.org.

[GotaVerdaBuit] **Peixos grans (tonyina, emperador, etc.).** Acumulen molt mercuri i per això es recomana el consum de peixos petits: sardina, salmó i peixos blancs. evitar algues perquè tenen massa quantitat de iode. arsènic està present a l'arròs, beguda vegetal d'arròs, tortitas d'arròs, esbandir-lo bé.



[GotaVerdaBuit] **Algues:** tot i que el iode és un dels minerals més importants durant la lactància, la quantitat de iode que tenen les algues és excessiva. Aquest elevat contingut pot ser perillós i pot produir efectes adversos, tant en la mare com en el nadó.

[GotaVerdaBuit] **Begudes i tortitas d'arròs:** convé no abusar-ne perquè l'arròs conté una quantitat moderada en arsènic (metall pesat). En aquest sentit, durant la lactància es pot consumir arròs tranquil·lament, però cal tenir en compte una sèrie de mesures de precaució per reduir-ne el contingut, com rentar-lo bé, posar-lo en remull unes hores abans o evitar el consum de l'aigua en què s'ha cuit.

[ficentrareport]