



General | | Actualitzat el 02/03/2021 a les 07:32

Quines crisis de lactància hi ha?

Què podem fer? Ens ho explica la Dra. Anna Estapé

[inicicentrareport]Les crisis de lactància o brots de creixement **són etapes durant la lactància en les que el nadó reclama més el pit** per tal d'augmentar la producció de llet i d'aquesta manera ajustar-la a les seves necessitats de creixement. Tot i que sabem que les crisis de lactància es poden donar a certes edats, aquestes edats són sempre orientatives.

És imprescindible conèixer bé les crisis de lactància per **poder identificar-les i saber que són normals i com actuar.**

[GotaVerdaPle]**La crisi de lactància dels 15-20 dies**

[GotaVerdaBuit]El nadó augmenta la demanda del pit perquè **necessita ajustar la producció de llet** a les seves necessitats de creixement. La forma que té el nadó d'augmentar aquesta producció és mamant. Com més succioni el pit, més llet produirà.

Veurem que **el nadó es baralla amb el pit i vol mamar** tota l'estona o molt sovint. Com que pren molt pit també pot ser que apareguin glopades. Això no significa que la teva llet no alimenti o es quedi amb gana. Tot i així, és important en aquesta crisi controlar el pes del nadó i que ja hagi recuperat el pes al néixer, doncs és un indicador de que tot està anant bé. Aquesta crisi sol durar 3-4 dies.

[GotaVerdaPle]**La crisi de lactància de les 6-7 setmanes**

[GotaVerdaBuit]El bebè augmenta la demanda del pit però alhora **s'enfada amb el pit**, sembla que el rebutgi o que no vulgui mamar, estira el mugró... Això es produeix perquè en aquest moment la llet té un canvi temporal de gust, es torna més salada. Aquest canvi els descol·loca i per això poden mostrar-se més inquietos al pit.

Aquesta crisi sol durar al voltant d'una setmana.

[GotaVerdaPle]**La crisi de lactància dels 3 mesos**

[GotaVerdaBuit]És una de les crisis de lactància més importants i **la que suposa un major nombre d'abandonaments de la lactància.**

Hi ha un clar augment de la demanda del pit per part del bebè i a més a més canvia el sistema de producció de la llet. El pit ja no es un magatzem de llet sinó que passa a ser una fàbrica. Necessitem que el nadó succioni un parell de minuts perquè el pit entengui que ha de començar l'ejecció de la llet.

Això provoca que el pit es torni més tou, però com ja veieu **no significa que no hi hagi llet.** Aquests dos minuts d'espera fins l'ejecció de la llet es fan eternals pel nadó, pel que es desespera i s'enfada.

Veurem que el bebè s'enfada amb el pit i estira el mugró. També fa preses més curtes perquè menja de manera molt més eficaç i en pocs minuts poden tenir tot l'aliment que necessiten. No guanyen tan de pes com al principi perquè no ho necessiten i fan menys caques.

A més a més, estan molt pendents del món que els envolta i això fa que es distreguin molt fàcilment, estant més pendents del que passa al voltant que de mamar al pit, per aquest motiu



també pot ser que augmentin les preses nocturnes, ja que per la nit no té tants estímuls i es pot concentrar millor en fer el pit.

Aquesta crisi pot durar fins 1 mes, ja que el nadó s'ha d'adaptar al nou funcionament del pit.

[GotaVerdaPle]**La crisi de lactància dels 12 mesos**

A l'any de vida la velocitat del creixement disminueix i els nens i nenes perden interès en el menjar, però en canvi, augmenten la demanda de pit. En aquest punt hi ha mares que poden optar per retirar la lactància amb l'objectiu de que mengin més sòlids, però no hem d'oblidar que la llet materna continua sent molt nutritiva per una criatura d'un any.

Aquesta crisi pot durar fins als 15-18 mesos, ja que és quan la velocitat de creixement es sol incrementar de nou i per tant tornen a tenir més interès per menjar.

[GotaVerdaPle]**La crisi de lactància dels 2 anys**

[GotaVerdaBuit]Tot i que us pugui sorprendre, als 2 anys també hi ha una crisi de lactància. Sol ser una crisi complicada perquè la criatura torna a reclamar molt més, com si fos un nadó petit, la mare no s'ho espera a aquesta edat i a més a més hi ha molta pressió social en relació a la lactància perllongada.

Reclamen el pit nerviosos i amb determinació, amb certa exigència. Si se'ls hi diu que no o que han d'esperar, **s'irriten i s'enfaden**, ja que ho volen de forma immediata.

En aquesta edat els nens i les nenes estan en ple desenvolupament emocional, estan centrats en el jo i en l'autoafirmació. Comencen a tenir certa autonomia i a fer coses per sí mateixos, i tot això els hi genera molta inseguretat. Per poder afrontar aquesta inseguretat recorren el seu lloc segur, **el seu refugi**: el pit de la mare, que el coneixen des de que van néixer.

Aquesta crisi sol durar uns mesos, fins que la criatura agafa més seguretat en sí mateixa i després la demanda del pit es normalitza.

[GotaVerdaPle]**Què podem fer si ens trobem davant d'una crisi de lactància?**

[GotaVerdaBuit]El primer i més important és detectar que estem davant d'una crisi de lactància i mantenir la calma. **Conèixer que és una etapa transitòria** i que forma part del desenvolupament normal de la lactància.

Intentarem acompanyar el nadó en aquesta crisi i oferir-li el pit les vegades que necessiti. Hem de recordar que està ajustant la demanda de pit al seu creixement.

Has de confiar en tu i en la teva lactància. En condicions generals, si la mare no ho vol, no és necessari recórrer a una suplementació amb llet de fórmula en resposta a aquestes crisis.

Necessitarem molta paciència. Pot ajudar-nos buscar una tribu de mares que estiguin passant per una situació similar.

I per últim, recorda, **si el teu nadó no augmenta bé de pes**, mostra senyals de malestar, canvis en el **ritme deposicional, vòmits** o tens qualsevol altre dubte en relació a la seva salut, és molt important que **consultis amb el teu pediatre**. [facentreport]

[enquestaregistre]