



General | | Actualitzat el 11/06/2021 a les 07:29

20 preguntes freqüents sobre lactància materna i deslletament

Ens les respon la Luisa Díaz, llevadora i assessora de lactància a Lactapp Clínic

[inicicentrareport]Video: <https://www.youtube.com/watch?v=SbYvSldMHh8>

La **lactància materna** és un dels aspectes que genera més consultes a les nostres xarxes: com saber quan tinc mastitis? Prefereix més un pit que l'altre? És bo tallar el fre de la llengua? Em puc vacunar si dono pit? Quan i com li retiro el pit? Per respondre-les hem parlat en aquest *#Criartalks* amb l'especialista en lactància de **LactappClínic**, **Luisa Díaz** (@lactapp_clinic).

[GotaVerdaPle] **1. Tinc un bony al pit i l'aurèola vermella. Fa tres mesos que estic alletant, pot ser mastitis?**

[GotaVerdaBuit] Caldria veure-ho, podria ser només una **obstrucció**. En aquest cas la recomanació seria **donar molt el pit** per **drenar** bé. La succió del nadó és el que pot anar millor, i també posar-hi una mica de fred. Si segueixen els símptomes, caldrà consultar a l'especialista.

[GotaVerdaPle] **2. Hi ha algun estudi fet sobre la mastitis?**

[GotaVerdaBuit] A **Lactapp Clínic** n'estem desenvolupant un en què totes les mares lactants hi poden participar. Les condicions les trobareu al nostre Instagram. Si teniu símptomes es tracta només que us tragueu una petita mostra de llet i us la vindrem a buscar a casa. És important perquè tota la investigació que s'ha fet fins ara ha estat amb animals, i ja toca fer aquesta mena d'estudis.

[GotaVerdaPle] **3. Nadó de 9 mesos rebutja només un dels pits. Pot ser mastitis? És possible fer lactància de només un pit?**

[GotaVerdaBuit] Sí, és perfectament factible fer **lactància materna d'un sol pit**. També és normal, sobretot en nenes i nens més grandets que mostrin preferència per un dels pits. De vegades és postural, d'altres perquè els resulta més fàcil de succionar, però no suposa cap problema.

[GotaVerdaPle] **4. Tinc els pits molt asimètrics, és normal?**

[GotaVerdaBuit] Sí totalment. Pot donar-se que un pit pot tenir més **teixit glandular** que l'altre i això fa que tingui una mica més de **producció** i també és **més fàcil de succionar** i per això els agrada més. Això fa que el pit estigui més estimulat, per tant produeix més i està més inflat. És el peix que es mossega la cua. Sé que estèticament no agrada gaire, però per a la lactància no és cap problema.

[GotaVerdaPle] **5. És cert que el gust de la llet canvia segons el que mengem les mares?**

[GotaVerdaBuit] És veritat que **la composició de la llet canvia constantment**. Durant la presa, però també durant el dia, i **es va adaptant a les necessitats del nadó**. És cert que varien una mica les proporcions i que la del principi de la presa és més lleugera i cap al final més greixosa, però hi ha tots els nutrients necessaris del principi al final. És el mateix nadó el que allargarà la presa en funció del que necessita.

[GotaVerdaPle] **6. És bo tallar el fre, o tel lingual, per salvar la lactància? Per què els especialistes no es posen d'acord?**



[GotaVerdaBuit] Aquest és un gran tema. De vegades tallar-lo **pot ajudar molt, però no sempre és la solució**. És molt important valorar quin tipus de tel té i quin grau de restricció té: si augmenta de pes i no hi ha dolor de la mare, no valdria la pena intervenir.

És veritat que hi ha molta discrepància entorn d'això. De vegades als especialistes els falta formació en anquiloglòssia, i per tant val la pena consultar amb un professional que en sàpiga. Però és veritat que si el nadó no augmenta de pes, o si hi ha dolor per part de la mare, val la pena valorar tallar el tel lingual.

[GotaVerdaPle] **7. Vacuna de la Covid per a mares lactants, quina és la millor?**

[GotaVerdaBuit] S'estan fent estudis amb **AstraZeneca** i també se'n va fer un amb **Pfizer**. En principi sembla que no hi ha **cap contraindicació** amb cap vacuna quan s'està alletant. És veritat que tenim una mica més d'informació de les primeres vacunes perquè van sortir abans al mercat, però de moment sembla que no ha sorgit cap símptoma negatiu.

[GotaVerdaPle] **8. És bo seguir amb la teta a demanda després de l'any?**

[GotaVerdaBuit] No hi ha una regla d'or. Sí que és cert que a partir de l'any, la criatura s'anirà interessant per si mateix pels aliments sòlids. Però no hi ha un moment concret per deixar de donar el pit a demanda. És un procés que s'ha de fer entre tots dos.

[GotaVerdaPle] **9. Com afrontar el deslletament?**

[GotaVerdaBuit] El deslletament és un moment i tot un món meravellós i que hem deixat una mica a banda. El llibre de l'Alba Padró "Destete, el final de una etapa" és un regal caigut del cel.

Com afrontar-ho és diferent segons l'edat en què vulguem deslletar. Paradoxalment és més fàcil deslletar un nadó petit que un nen de quasi dos anys. Parlar amb altres mares que ja han deslletat és súper útil, i cada família haurà de trobar la seva estratègia.

[GotaVerdaPle] **10. El deslletament com a mare monomarental, és més complicat...**

[GotaVerdaBuit] Sí que pot ser-ho, perquè no tenen un altre adult a prop en qui delegar. Ens pot ajudar el fet de tirar de la nostra xarxa de suport, amics o família, potser començant amb el deslletament de dia, que serà més senzill.

[GotaVerdaPle] **11. Tinc bessons i a un d'ells el voldria relactar. Algun consell?**

[GotaVerdaBuit] Seria important tenir una assessora de lactància, perquè normalment **les relactacions no són senzilles**. És possible fer que un nadó que, pel que sigui, ha deixat de prendre pit en torni a prendre, però és un procés que es fa millor acompanyat.

[GotaVerdaPle] **12. L'inici de la meva primera lactància va ser molt difícil. Què aconselles de cara a la segona?**

[GotaVerdaBuit] Entenem que aquesta lectora està embarassada. És súper important buscar informació, i fins i tot seria bo **entrar a un grup de lactància quan encara s'està gestant**. Perquè un cop més, l'experiència d'altres mares ens pot ser molt útil. I un cop hagi nascut la criatura, fer el pell amb pell immediatament, de seguida que es pugui, i cuidar molt les primeres hores per tenir l'espai per crear el vincle sense gaires interferències. Els professionals, en aquestes primeres hores de contacte, hauríem d'intervenir molt poc.

[GotaVerdaPle] **13. Tinc un nadó de dos mesos que s'adorm a la teta als 5 minuts d'iniciar la presa.**



[GotaVerdaBuit] Hauríem de mirar com està mamant, si es **fatiga**. El podem ajudar una mica afavorint la posició o la forma com l'agafem. En aquest cas, aniria bé fer una visita *in situ*.

[GotaVerdaPle] **14. Fa un any que dono pit. Fins quan he de seguir prenent iode?**

[GotaVerdaBuit] Això depèn de com tingui els nivells. Hi ha professionals que diuen que **fins al final de la lactància**. De fet, és cert que el nostre territori és deficitari en iode, i per tant cal complementar.

[GotaVerdaPle] **15. Quan he de començar a preparar el banc de llet?**

[GotaVerdaBuit] Normalment es comença un mes abans de la reincorporació de la feina. Però dependrà molt de la situació de cadascú, la quantitat que prengui el nadó, si té la possibilitat de treure's llet durant l'horari laboral o si no... En tot cas no recomano començar molt al principi de l'alletament, perquè primer hem de tenir ben establerta la lactància amb el nadó.

El que sí que recomano és fer la **conservació en quantitats petites** i sempre **retolant la data**, és important. Per descongelar-la pot estar 24 hores a la nevera després de treure-la del congelador, o descongelar dins d'aigua calenta (però fora del foc). També hi ha gent que fa servir microones, no demonitzem, però comprovem bé que la temperatura sigui homogènia i correcta. Si no s'ho acaba tot, és millor descartar la llet sobrant.

[GotaVerdaPle] **16. Fa unes setmanes que fa preses de 10 minuts i es desenganxa sol. És normal?**

[GotaVerdaBuit] Sí. Pot sorprendre, però si en té prou i està pujant bé de pes no hi ha problema. És que **està obtenint el que necessita**.

[GotaVerdaPle] **17. Com fem el deslletament de bessons?**

[GotaVerdaBuit] Es pot fer dels dos alhora o primer un i després l'altre. Això cada família pot decidir. Si un dels dos veiem que fa menys preses i que li pot ser més fàcil, podem començar per aquí, per exemple.

[GotaVerdaPle] **18. Tinc un nen de dos anys i mig que fa pit a la nit, abans d'anar a dormir. Com li puc treure el pit?**

[GotaVerdaBuit] Tenim una cosa que ens juga a favor que és que podem **raonar** i arribar a petits pactes amb ell. Podem anar escurçant una mica les preses i fer-ho de forma progressiva, o pactar una data que **ens acomiadem del pit** i a més **ho celebrem molt**.

[GotaVerdaPle] **19. Té 2 anys i quan està amb mi només vol llet i deixa de banda el menjar.**

[GotaVerdaBuit] **Nutricionalment la llet que pren és meravellosa i òptima**. I deslletar no garanteix tampoc que passi a menjar molt més aliment sòlid. En tot cas que no pateixis perquè les necessitats nutricionals les té cobertes. Ara bé, si vols retirar-li el pit, llavors és el que dèiem abans, podem anar-li explicant i arribar a petits pactes.

[GotaVerdaPle] **20. El meu nadó regurgita un cop acabada la presa. És normal?**

[GotaVerdaBuit] De fet és molt habitual. Si el nostre nadó pot mamar immediatament després de la regurgitació, està tranquil i va guanyant bé de pes, és fisiològic.



[ficentrareport]