



General | | Actualitzat el 02/08/2021 a les 09:00

# Els beneficis de la lactància materna pel nadó, per la mare i pel planeta

*L'alletament natural proporciona tots els nutrients al bebè, millora la salut i recuperació postpart de la mare i redueix la petjada ecològica*

[inicicentrareport]L'**al·letament** és el mètode que utilitzen tots els **mamífers** per alimentar-se en els primers mesos de vida. Cada espècie genera una secreció làctica específica per atendre les **necessitats nutricionals i immunològiques** de les seves cries, creant així un aliment únic i inigualable per al seu desenvolupament, també en els humans. La **lactància materna** té molts beneficis tant per al nadó com per la mare, i fins i tot pel planeta. És per això que l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)** recomana la **lactància exclusiva fins als sis mesos**, i a partir d'aquí mantenir-la, combinant-la amb la introducció d'aliments, **fins als dos anys o més**.

A **Criar.cat** defensem que cada dona prengui les seves pròpies decisions de manera **informada i contrastada**. No es tracta de jutjar a una mare o una família per la seva lactància. Cadascú fa el que vol i el que pot davant de les circumstàncies que es troba, i en aquest sentit defensar els beneficis de la lactància materna no implica posar en dubte les mares o famílies que no trien aquesta opció. Per a totes aquelles que us pregunteu **quins beneficis concrets té la lactància materna**, us hem elaborat aquesta llista a partir dels criteris publicats per l'OMS i per l'Hospital Sant Joan de Déu:

## [GotaVerdaPle] **Beneficis pel nadó**

[GotaVerdaBuit] La llet materna fomenta el **desenvolupament** sensorial i cognitiu.

[GotaVerdaBuit] Protegeix el nadó de malalties infeccioses i cròniques gràcies als **anticossos** que li transmet la mare, també en el cas de la Covid.

[GotaVerdaBuit] La lactància materna exclusiva **redueix la mortalitat** del lactant per patologies freqüents durant la infància com la diarrea o la pneumònia, i ajuda a una **recuperació més ràpida** en cas de malaltia.

[GotaVerdaBuit] Estimula el creixement adequat de la **boca** i la **mandíbula**.

[GotaVerdaBuit] Alguns estudis han demostrat que els nadons alimentats amb llet materna obtenen millors resultats a les proves d'**intel·ligència** i de **comportament** a l'edat adulta que els que es van alimentar amb llet de fórmula.

## [GotaVerdaPle] **Beneficis per la mare**

[GotaVerdaBuit] Si s'estableix just després del part, ajuda a crear el **vincl**e mare-nadó.

[GotaVerdaBuit] Contribueix a la salut de la mare immediatament després del part, ja que redueix el risc d'**hemorràgia postpart**.

[GotaVerdaBuit] A curt termini, endarrereix el retorn de la **fertilitat** i a llarg termini redueix la possibilitat de patir **malalties** com la diabetis de tipus 2, l'osteoporosi, l'artritis reumatoide i els càncers de mama, úter i ovaris.

[GotaVerdaBuit] Suposa un gran **estalvi econòmic** respecte la llet de fórmula.

## [GotaVerdaPle] **Beneficis pel planeta**

[GotaVerdaBuit] Té beneficis per al **medi ambient**, ja que no requereix elaboració, envasat ni transport. Redueix la **petjada ecològica** en evitar processos de fabricació contaminants.



---

[ficentrareport]