



General | | Actualitzat el 07/10/2021 a les 00:01

10 preguntes i respostes sobre lactància materna

Les expertes de LactApp contesten en una marató de 12 hores en directe dubtes de lactància

[inicentrareport]Les expertes de LactApp contesten en una marató de 12 hores en directe dubtes sobre lactància materna per celebrar la Setmana Europea de la Lactància Materna.

Us hem preparat aquest recopilatori amb 10 dubtes contestats per professionals com Alba Padró, Maria Berruezo, Laia Aguilar o Alicia Vilaret.

[GotaVerdaPle]**El meu fill té 11 dies i ens han dit que té tel curt. Què hem de fer?**

[GotaVerdaBuit]Un tel curt (frenillo curt) dificulta l'enganxada i pot fer que no s'estigui estimulant bé el pit o que no hi hagi una succió efectiva. En aquest cas és aconsellable millorar l'adherència i posar el bebè al pit. Hi ha postures que poden millorar. També és aconsellable estimular-te amb l'extractor en aquests casos, cal una estimulació continuada del pit. Quantes més vegades te'l posis al pit millor, i si està perdent pes encara més.

[GotaVerdaPle]**Es poden utilitzar anti cel·lulític si dono el pit?**

No són recomanables els que porten extractes d'algues. Porten alts nivells de iode que s'absorbeixen amb la pell.

[GotaVerdaPle]**Si tinc molta producció és millor dur el pit ben premut?**

[GotaVerdaBuit]Mai és bona idea pressionar-se molt el pit. L'únic que farà és augmentar la molèstia i no solucionarà la sobreproducció, si en tens. Són consells que fa molts anys es donaven però està demostrat que no serveixen. Si necessites treure't llet, treu-te llet, que dreni bé.

[GotaVerdaPle]**El meu nadó té 5 mesos i jo ja començo a treballar. Ara fa lactància Mixta. Què he de fer? Extractor? Mixta?**

[GotaVerdaBuit]Si et ve de gust treure-te-la i tens facilitats endavant! Pots utilitzar l'extractor també abans i fer un banc de llet. Si et ve més de gust fer mixta pots continuar amb mixta amb absència i quan hi siguis que mami a demanda. Els primers dies de la tornada cal que vigilis amb el pit. Si es posa dur pot correr el risc d'obstrucció. Cal doncs, buidar-lo una mica fins alleugerir la pressió. Al cap de pocs dies es regularà la producció.

[GotaVerdaPle]**Tinc un bebè de 6 mesos i des de fa poc que tinc els mugrons vermells i molt dolorits. Mai abans m'havia passat.**

[GotaVerdaBuit]És possible que el teu bebè hagi començat a observar tot el que l'envolta amb atenció. De vegades si estan mamant s'emporten el mugró amb ells mentre miren coses. Quan vegis que això passi pots avançar-te i desenganxar-te. Això sí, el que caldrà és que redueixis els estímuls perquè això no passi. Dóna-li de mamar en un ambient tranquil i relaxat.

[GotaVerdaPle]**Suplement de vitamina D. Cal? Quan?**

[GotaVerdaBuit]En general cal sempre que hi hagi lactància materna exclusiva, bàsicament perquè hi ha un dèficit de vitamina D en general. Encara que prenguem el sol si ho fem amb protecció



solar i per tant de poc serviria. En general no tenim la quantitat de radiació solar que es recomanaria com per compensar. Amb la informació a la mà cadascú ha de decidir. Hi ha moltes marques i caldrà triar la que millor vagi per cada nadó. Amb lactància artificial ja porten aquesta suplementació.

[GotaVerdaPle]**Filla de 2 anys, fa 3 preses: matí, migdiada i nit, i necessito deslletar.**

[GotaVerdaBuit]Si tu ho tens clar endavant. La lactància és un ball de parella, es tracta que els dos en pugueu gaudir. Si creus que ja ha arribat el moment i no estàs gaudint s'ha de donar el pas per iniciar el deslletament. Es pot enfadar, pot plorar, i més si té dos anys. No és senzill, però com tot requereix de paciència. No hi ha una fórmula màgica i de vegades has de trobar la teva. La Lactància és una etapa de la criança: comença i acaba.

[GotaVerdaPle]**Si estic deslletant, com puc reduir la producció? Puc utilitzar l'extractor?**

[GotaVerdaPle]L'ideal és, si en saps, extreure't a mà. En cas que no, es pot utilitzar extractor però la idea és anar reduint la producció de mica en mica i espaiar les vegades que t'extreus. De vegades en un procés de deslletament pot passar que ens amaguem o evitem la criatura perquè no ens demani i això fa un efecte contrari perquè la criatura reacciona demanant més teta. No s'ha d'oferir però tampoc negar. Cal disminuir també el temps que pugui passar-se al pit. És un procés que requereix paciència.

[GotaVerdaPle]**Nadó de dos mesos, no obre bé la boca. Pot ser que sigui perquè se li ha ofert xumet des del naixement?**

[GotaVerdaBuit]El xumet pot interferir però mai sabem ni com ni quan. De moment aconsellàriem retirar el xumet si vols millorar el fet que el nadó s'enganxi. Si la postura és correcta i s'acaba enganxant d'aquí un temps es pot replantejar què fer amb el xumet. Hi ha nadons que necessiten aquesta succió. Tallar els xumets pot ocasionar lesions al paladar, i segons els odontopediatres és pitjor que es posin el dit a la boca. Si amb el fet de retirar ara el xumet i revisar la postura no n'hi ha prou cal consultar a una consultora de lactància.

[GotaVerdaPle]**Nen de 3 mesos que plora quan veu la teta, crida molt i se sacseja. Què li passa?**

[GotaVerdaBuit]Es tracta de la crisi dels 3 mesos, és una crisi de lactància que fa el nadó per tal d'augmentar la producció. I passarà.No per estar en crisis dels 3 mesos necessites extreure't més llet o fer res especial. Simplement cal esperar i tenir paciència.

[info]Segueix a LactApp a les xarxes socials[/info]
[ficontrareport]