



General | | Actualitzat el 21/03/2022 a les 06:58

Només dorm al pit... Mites i veritats de la lactància i el son

Si estàs lactant i et preocupa el son de la teva criatura, llegeix aquest article

[inicicentrareport] "Només dorm al pit, el fa servir com un xumet..." Quantes vegades heu sentit comentaris que relacionen la **lactància** amb **problemes de son** de les criatures? En aquest article volem desmentir **mites** i fonamentar **veritats** sobre aquest tema que preocupa tant a les famílies els primers mesos de criança.

[nointext]

[GotaVerdaPle] **Només dorm al pit...**

La llet materna conté L-triptòfan, un aminoàcid que ajuda a la **conciliació del son**. No és estrany, doncs, que les criatures s'adormin mentre mamen. A més, els primers tres mesos la sensació de somni va molt relacionada a la sacietat: "El dormir-se està estretament lligat a la sensació de sacietat i el despertar a la sensació de gana", explica la psicòloga especialista en son **Rosa Jové** al llibre "Dormir sense llàgrimes" (L'Esfera).

[intext1]

Si hi afegim l'efecte relaxant que suposa la **succió** i el **pell amb pell** amb la mare, és totalment normal que els bebès s'adormin mentre lacten però això no implica, en cap cas, que els infants en facin ús conscient per tal de dormir-se.

[GotaVerdaPle] **Realment la lactància pot agreujar problemes de son?**

No. Un error freqüent és pensar que, davant un nadó amb dificultats per conciliar o mantenir el somni, és recomanable deslletar quan el que cal, en primer lloc, és comprovar que la lactància està **correctament instaurada**. Això no vol dir que tots els infants que dormen poc ho facin perquè no lacten bé. Però sí que s'ha constatat relació entre les criatures que es nodreixen malament i el mal dormir.

[intext2]

Si a un nadó se li dona alimentació a demanda difícilment passarà gana. En aquest sentit, la psicòloga Rosa Jové ressalta el desconeixement dels mecanismes de la lactància materna demostren els **mètodes per ensenyar a dormir**. Segons aquests, el nadó ha de menjar a un horari fix deixant intervals que van des de les tres a les quatre, o, fins i tot a les cinc hores. Tampoc no han de menjar de nit, quan sabem que la demanda regeix durant totes les hores del dia.

Ben al contrari, estudis han constatat que amb una lactància materna ben establerta les criatures dormen millor. I això es deu també a l'**efecte relaxant** que té el pit sobre el nadó, i al contacte pell amb pell que propicia, també, el somni i la relaxació.

[GotaVerdaPle] **El pit pot generar problemes de son a la mare?**

No. En lactar s'estimulen els nivells de **prolactina** a la mare. La prolactina, a més de ser una hormona que ajuda a fabricar la llet, facilita la conciliació del son. Per això, en la majoria d'adults, hi ha un increment de prolactina per la **nit**. "Penseu que la natura ens donaria fills que necessitessin despertar-se freqüentment a la nit i no ens donaria un mecanisme per agafar el son ràpidament? Les mares lactants estan protegides, no per no despertar-se, sinó perquè, un cop despertes, es tornin a dormir amb facilitat", explica Jové.

[ficentrareport]