



General | | Actualitzat el 30/03/2021 a les 07:47

Deslletar: de la culpa a l'acció

Des de LactApp ens faciliten consells per aquest difícil procés

[inicicentrareport]Prendre la decisió de deslletar pot ser un camí ple de neguits. **Com ho portarà la criatura? Serà un procés fàcil? Sabré consolar al meu fill o filla sense el pit?** Me'n penediré? Seria millor fer-ho gradual o de cop? Les preguntes són moltes i, com en tants moments de la maternitat, la culpa acostuma a ser la primera a picar a la porta. Sentir que es nega als fills un refugi que troben tan seu com és el pit és difícil de gestionar emocionalment per ells, però també ho és per la persona que alleta.

Abans de posar-s'hi, és oportú preguntar-se què es vol aconseguir i on es pot recórrer. Manuals de lactància hi ha molts, però **sobre el deslletament no sempre es troba informació** tant a l'abast.

"Hi ha pocs llibres que l'abordin. I, de fet, alguns llibres de lactància molt famosos només hi dediquen dues o tres pàgines al tema", explica Alba Padró, consultora de lactància IBCLC i cofundadora de LactApp, que acaba de publicar 'Destete, el final de una etapa' (Grijalbo), una guia per acompanyar aquest procés. Padró assenyala que pot costar decidir posar fi a la lactància, especialment quan parlem de bebès petits, perquè les mares reben molta pressió per mantenir l'alletament.

Altres cops la decisió està influenciada per pressions externes. "Moltes vegades **la pressió, els consells desafortunats o la falta d'informació** fa que les mares pensin que l'únic camí és el deslletament. Però també es reben pressions per l'altra banda: se'ns repeteix per activa i per passiva que la lactància materna és el millor i com és d'important per nosaltres i els nostres fills, així que és normal que costi fer el pas. Però cada mare ha d'aconseguir la lactància que desitgi. I si vol deslletar, **se l'ha d'acompanyar**".

A l'hora de planificar el deslletament cal saber que aquest es gestionarà de manera diferent en funció de l'edat de la criatura i les seves necessitats. **Si té menys d'un any, caldrà substituir la llet materna per fórmula i trobar la manera d'oferir-la.** A partir de l'any ja no és necessari introduir llet artificial, però es troben altres reptes. Sigui com sigui, trobar un bon acompanyament pot marcar la diferència. "Són molt poques les mares que arriben a lactàncies més enllà de l'any de vida del bebè i no troben gaire informació de com acabar amb la lactància.

Es continuen donant consells desafortunats que produeixen dolor i que poden ocasionar obstruccions i mastitis". I **els mals consells poden fer el procés molt més difícil.** "De vegades es pensa que pel fet de ser prolactància, les consultores de lactància no facilitem informació sobre el deslletament", però no ha de ser així.

"A LactApp, per exemple, rebem moltíssimes consultes sobre deslletament i ens sentim molt orgulloses. Ens demanen ajuda per fer-ho perquè **saben que no les jutjarem i les acompanyarem** en el procés de la millor manera possible". Només des del 2019, l'aplicació de LactApp ha rebut 160.000 consultes sobre aquest tema.

A més de comptar amb una bona assessoria, és de molta ajuda **tenir a prop altres persones que puguin donar suport al procés**, com la parella o algun familiar proper amb qui la criatura tingui confiança. I és que no sempre accepten de bon grat **que sigui la mare qui els ofereixi alternatives al pit.**

Però sigui qui sigui, és hora de ser imaginatius: que pot servir com a recurs alternatiu al pit? Aigua, xumet, abraçades, contes, joguines, un bany compartit, agafar-nos de la mà a la nit, braços



que gronxen, cançons, ser consolats per la parella... **L'edat i el caràcter de la criatura acabaran determinant l'èxit de les propostes** que puguem oferir-li per acompanyar aquest final d'etapa, que també és l'inici de moltes altres.

[ficentrareport] [enquestaregistre]