Lactància més enllà dels 6 mesos: preguntes i respostes

Parlem amb la Laia Aguilar, llevadora de LactApp per resoldre tots els dubtes

[inicicentrareport]**Fins quan són considerats lactants?** Quina quantitat de llet haurien de prendre les criatures més enllà dels sis mesos, que és el mínim recomanat per l'OMS?

Aquestes són algunes de les preguntes més freqüents sobre la lactància més enllà dels sis mesos contestades per la Laia Aguilar, llevadora, experta en lactància certificada IBCLC, coordinadora d'investigació a LactApp i directora de LactApp Medical.

[GotaVerdaPle]**Fins quan són considerats lactants les criatures? Què passa a partir de l'any?**

La paraula lactant té diferents definicions. El Diccionari de la Llengua Catalana defineix als lactants com aquells que mamen. Per tant, podem estar parlant de criatures de fins a 7 anys, potser algun més i tot. En entorns sanitaris, el lactant es redueix als 2 anys d'edat i no es diferencia si està prenent llet materna o llet artificial.

Se sol tenir la idea que com més gran sigui el nadó, la seva demanda de pit anirà a menys. I llavors arriba l'any i ens n'adonem com pot ser d'intensa encara la lactància. Igual que els dos, o fins i tot més enllà.

Tenim molt poca informació del comportament habitual de les criatures que lacten, principalment perquè a nivell d'estudis científics s'hi ha posat molt poc focus i també perquè molt poques dones han trobat la manera de poder lactar els seus nadons més enllà dels primers mesos de lactància.

[GotaVerdaPle]**Com es regula la producció de llet?**

La producció de llet es regula principalment per dues vies. Per una banda, el cervell produeix una hormona que activa les cèlules de la glándula mamaria perquè produeixin llet. És la prolactina. La prolactina és una hormona que està en altres concentracions durant l'embaràs, ja que també té la funció de madurar la glàndula mamària. Després del naixement de la criatura, la seva secreció estarà estimulada per la succió del nadó. Per això, es recomana que no es posin límits en la lactància, és més, durant el primers dies, si la criatura no demanda massa, es proposa a la mare oferir-li el pit com a mínim 8 vegades al dia per assegurar una estimulació eficaç de la prolactina.

L'altre element que entra en joc en la regulació de la producció de llet és el que en anglès s'anomena PIF (Prolactine-Inhibiting Factor) i en català es proposa FIL (Factor Inhibidor de la Lactància). El FIL és una substància que es troba a la llet materna. Quan la seva concentració és alta, inhibeix la producció de llet per part de les cèlules de la glàndula mamària. És un sistema de seguretat. Si es produeix més llet que la que la criatura necessita o és capaç de buidar, la producció de llet baixarà per l'efecte del FIL.

La glàndula mamaria també es comportarà diferent segons l'edat del nadó. Durant els primers mesos, tot i que la producció majoritària serà durant la presa, també produirà una quantitat de llet important entre preses. Així que passa poca estona després d'alletar a la criatura, ja es pot notar que el pit torna a estar tens: hi ha producció de llet encara que el petit o la petita no mami. La glàndula posa fàcil la lactància al nadó.

Més endavant, el pit la producció canviarà i la llet que es produïa entre preses baixarà, la producció es concentrarà sobretot durant la presa. Per això és fàcil que dones de nadons més grans comentin

que el seu pit està sempre tou, o ja no es posa tens o que necessiten que passin hores per notar que el pit ha acumulat llet. La glàndula mamària es fa més eficient.

[GotaVerdaPle]**Quina quantitat de llet diaria hauria de prendre un nadó dels sis mesos a l'any? I després de l'any? Quantes preses?**

Aquesta és una pregunta de la que no tinc resposta. Els estudis són molt divergents. Sabem que d'una criatura a una altra hi pot haver moltes diferències. Fins i tot poden arribar a prendre el doble de llet criatures de la mateixa edat i amb el mateix pes.

El que sí que se sap és que la llet, materna o de fórmula, hauria de ser el principal aliment fins l'any d'edat. I això com s'aconsegueix? Doncs segurament no posant restriccions a l'accés al pit i, si es pot, oferir-lo abans de l'alimentació complementària. Després de l'any, es pot seguir el mateix patró.

[GotaVerdaPle]**Si es fa deslletament parcial i només s'ofereix per anar a dormir s'ha de donar algun altre suplement? Quin tipus de llet seria la més adient?**

Una de les coses a tenir en compte quan es fa el deslletament parcial és l'edat de la criatura.

Si el deslletament és nocturn abans de l'any és possible que es necessiti oferir-li llet artificial per poder assolir les necessitats nutricionals.

A partir de l'any, es podria considerar oferir aigua o, si es prefereix llet, es pot oferir la llet sencera del mamífer que sigui, la que prenem els adults.

[GotaVerdaPle]**Alimenta igual la llet que surt passat l'any? Com canvia la llet que produïm mentre estem oferint LM? Per què no és recomanada per exemple per donar en bancs de llet, després de l'any?**

La llet materna és un aliment nutricionalment d'alta qualitat en totes les edats de la criatura. Els estudis ens indiquen que quan més gran és aquesta, la llet materna és més calòrica, per tant el mite que deixa d'alimentar és del tot incert. La llet és un teixit viu, que va canviant tant per l'edat del lactant com per les seves necessitats. Un altre exemple és que la proteïna disminueix en comparació a l'inici de la lactància.

La donació de llet és un acte de gran generositat i amb una repercussió directa a la salut dels nadons nascuts prematurs o amb grans dificultats de salut i, com he dit abans sempre la llet té una qualitat òptima.

Des del banc de llet, saben de l'esforç que significa per les mares l'extracció i la conservació de la llet. Per això, quan una mare vol donar llet, li proporcionen un tirallets, pots per emmagatzemar-la i també es va a buscar la llet a domicili, cosa que significa també una inversió econòmica important.

Si la mare és donant i la criatura fa l'any, des del banc de llet segueixen recollint la llet sense límits.

Tot i així, quan una mare d'una criatura de més d'un any vol començar a ser donant, des del banc de llet no solen iniciar el procés, ja que suposen que l'extracció de llet en aquelles edats és més difícil i pot ser que sigui per una temporada curta i, per tant, poc eficient. El problema no és la llet extreta, és el temps que durarà aquesta donació i a més a les criatures prematures els calen volums molt petits amb concentracions importants de proteïnes, que sabem que a partir d'un certa etapa es redueixen en la llet materna.

[GotaVerdaPle]**Quins dilemes poden sorgir davant l'ús de la paraula perllongada quan s'utilitza la paraula lactància materna perllongada? Quin terme proposeu?**

El fet que alguna cosa sigui perllongada dona la idea que sigui més llarga del que és normalment establert. És el problema de posar etiquetes.

L'Organització Mundial de la Salut recomana la lactància fins als 2 anys d'edat del nadó o fins que la mare i criatura vulguin. I moltes vegades ens deixem aquesta cua. Sembla que tot el que sobrepassi aquests dos anys, és per sobre de la normalitat. I de cap manera és així.

La lactància més enllà dels dos anys segueix sent lactància, sense altres adjectius. No és millor ni pitjor, senzillament és el que vulguin mare i nadó.

[GotaVerdaPle]**Davant del mite "si li dones el pit sempre que vol" i més, si la criatura ja té un any, què hi diríeu?**

Hi ha gent que pensa que donar el pit a partir de segons quina edat pot significar malcriar a la criatura, que si menja poca alimentació complementària perquè té el pit, que si li dones el pit perquè s'adormi, que si es fa mal i li dones el pit com a consol? El pit no només és una eina que tenen les mares per proporcionar aliment a les seves criatures. La poden fer servir per moltes altres coses. No és millor bressolar que donar el pit, ni donar el pit que bressolar. Aquestes decisions entren a dins de l'àmbit privat de cada binomi mare-infant. Si els dos estan d'acord, poden fer servir el pit pel que vulguin. I si algun dia algun dels dos ho volen canviar, hem d'estar al seu costat per donar-los suport.

[GotaVerdaPle]**És cert que els nivells d'estrés elevats, + la tornada al treball remunerat, poden arribar a frenar la quantitat de llet que produim? Què podem fer perquè això no passi davant d'una tornada a la feina remunerada o en moments de separació?**

L'estrés no fa baixar la producció de llet. Sabem que puntualment un moment d'angoixa o fins i tot d'estrès fa que l'hormona encarregada d'obrir l'aixeta de la llet, l'oxitocina, se secreti en menys quantitat i això pot comportar que sigui més difícil extreure's llet, però la producció es manté.

La tornada a la feina pot ser un repte per la dona que està alletant i vol seguir amb la lactància. No només per mantenir la producció de llet, sinó també per evitar la mastitis, ja que és un dels moments de la lactància on en trobem més.

Cal individualitzar el consell per poder fer un assessorament oportú en cada cas. Tot i així, en la majoria dels casos, tenint una informació i acompanyament adequat, es pot compatibilitzar lactància i feina de forma segura.

[info]Segueix a la Laia Aguilar i a Lactapp a les xarxes[/info]
[ficentrareport]