

## LACTÀNCIA

### LACTÀNCIA MATERNA

#### CARACTERÍSTIQUES DE LA LLET MATERNA.

La llet materna és sens dubte el millor aliment que podem subministrar a un nadó. És l'aliment més equilibrat, idoni, senzill de produir, emmagatzemar, transportar i subministrar, a més de ser el de més baix cost.

Els principals avantatges són:

- a) Equilibri nutritiu: Aporta tant els components nutritius com els factors que afavoreixen el creixement.
- b) Menys risc de sensibilització antigènica: No produeix al·lèrgies.
- c) Potència el sistema immunològic del nadó. La mare li passa les defenses que l'ajuden a protegir-se enfront malalties fins que el seu organisme generi les seves pròpies defenses.
- d) Afectius: Estableix una relació particular entre mare i fill.
- e) Avantatges per la mare: A l'alletar la mare segrega oxitocina que fa que es recuperi abans.

#### FORMACIÓ DE LA LLET.

La formació de la llet s'inicia just després del part. Aquesta s'incrementa notablement al produir-se la succió per part del nadó.

Aquesta primera llet rep el nom de "calostre". És ric sobretot en proteïnes de funció immunològica.

A mesura que s'incrementen les succions, augmenta la secreció de llet. A partir del tercer o quart dia ja es produeix la pujada de la llet. Aquesta és una "llet de transició" amb menys proteïnes i més greixos i sucres.

No és fins el desè dia en que apareix la "llet madura" amb una concentració més estable però que variarà al llarg de cada presa, al llarg del mateix dia i al llarg dels mesos.

#### CONSELLS PER UNA BONA LACTÀNCIA.

Hi ha tres consells bàsics per aconseguir-ho:

- a) Posar el nen al pit el més aviat possible després del part.
- b) Donar el pit a demanda. No s'han d'establir horaris ni temps de lactància.
- c) Postura correcta tant de la mare com del nadó. Evitem així que el nadó no s'alimenti bé i que la mare pugui tenir problemes com dolor al alletar, al murgó, etc.

### LACTÀNCIA ARTIFICIAL

#### CIRCUMSTÀNCIES QUE LA PROPICIEN.

En determinats casos la lactància materna s'ha de substituir ja sigui total o parcialment per la lactància artificial.

Aquestes circumstàncies podrien ser:

- a) Hipogalàctia: La mare no genera prou llet per alletar el nadó. Això pot provocar una lactància mixta combinant la lactància materna amb l'artificial (amb el temps, però, el nadó tendeix a abandonar el pit doncs li és més còmode el biberó) o bé una lactància artificial substitutiva total.
- b) Alteracions anatòmiques, funcionals o psicològiques de la mare.
- c) Anomalies en la boca o problemes de succió o deglució del nadó.
- d) Tractament de la mare amb certs medicaments que poden passar a la llet.
- e) Algunes malalties de la mare (tuberculosi, brucelosi, sida, etc.)
- f) Circumstàncies específiques de la mare com l'alcoholisme, drogaaddicció, etc.

- g) Altres motius com circumstàncies laborals, etc.

### **REGULACIÓ.**

Les llets infantils, ja siguin els preparats d'inici ó continuació, estan regulades mitjançant unes normes estrictes per part tant de la Unió Europea com per part de cada estat. En aquestes normes es regula la composició, normes d'elaboració, etiquetatge, publicitat, prohibicions, limitacions, etc.

Es presenten en forma de pols per dissoldre en aigua ó bé en forma líquida ja preparada.

### **MESURES HIGIÈNIQUES DE PREPARACIÓ.**

A l'hora de preparar la llet en pols, caldria seguir dos consells:

- a) Cal utilitzar la mesura inclosa per la casa comercial a l'envàs, enrasada. S'han d'afegir tantes mesures com indiqui el fabricant. Sinó poden aparèixer problemes de deshidratació ( en cas d'afegir més pols del necessari) ó desnutrició ( si se n'afegeixen menys).
- b) Bullir l'aigua utilitzada ( un minut) i deixar-la refredar fins a 40 °C abans de mesclar la pols. Per sobre de 40 °C es destrueixen les vitamines termolàbils.  
Hi ha aigua especial per la preparació de biberons que no cal bullir.

### **FÓRMULES D'INICI.**

Les fórmules d'inici cobreixen per si soles les necessitats nutricionals del lactant.

Es fan servir des del naixement fins als 4 ó 6 mesos.

### **FÓRMULES DE CONTINUACIÓ.**

S'utilitzen a partir dels 4 ó 6 mesos i no aporta l'energia necessària per cobrir tots els requeriments ( es recomana que aportí el 50 %), ja que a partir d'aquesta edat l'alimentació es diversifica.

### **FÓRMULES ESPECIALS.**

Són fórmules preparades per lactants amb problemes ó limitacions en els processos d'absorció, digestió ó incapacitat per metabolitzar determinades substàncies.

Les més freqüents són:

- a) Llets sense lactosa ( SL): Per nadons amb problemes en el metabolisme dels hidrats de carboni.  
En aquestes llets se substitueix la lactosa per altres hidrats de carboni. És convenient que es torni a la llet normal un cop superat el problema.
- b) Llets hipoal·lèrgiques ( FH): Per nadons amb problemes d'absorció, malabsorció de greixos i al·lèrgia a les proteïnes de la llet de vaca.  
Es tracten les proteïnes amb calor perquè es puguin absorbir fàcilment. Tenen, però, un sabor molt dolent.
- c) Llets hipoantigèniques ( HA): Per prevenir ( no per tractar) al·lèrgies en nens amb antecedents familiars d'al·lèrgies a proteïnes..  
Es tracten parcialment les proteïnes.
- d) Llets a base de proteïnes vegetals: En casos en que es necessita una dieta sense lactosa i/ó galactosa, l'alimentació de lactants de famílies vegetarianes, la diarrea i els excemes.  
S'utilitza la soja com a font proteica. No contenen lactosa.
- e) Llets antiregurgitació ( AR): Per nadons amb refluxe gastroesofàgic. Són llets una mica més espesses del normal.
- f) Llets per a prematurs: Per nadons amb baix pes que tenen uns requeriments més alts d'energia, aigua i nutrients, així com deficiències metabòliques.