

Alletament. L'alimentació del nadó dels 0 als 6 mesos

Autor:

Grup de treball d'alimentació infantil de la vocalia d'alimentació del COFB

L'alletament matern és la millor manera d'alimentar el nadó perquè és capaç de cobrir els requeriments d'energia i nutrients que aquest necessita fins als 6 mesos.

La primera secreció que apareix s'anomena **calostre** i és molt ric en proteïnes del sèrum i elements immunològics. A continuació es

segrega la **llet de transició** i posteriorment apareix la **llet madura** que aporta més greixos i lactosa.

La llet materna canvia la seva composició al llarg del dia, al llarg de la toma, i d'una mare a l'altra depenent de l'alimentació. Per això és molt important que la mare que lacta tingui una dieta completa i variada.

I si amb el pit NO EN TÉ PROU? Què puc fer per TENIR MÉS LLET?

La llet materna és més fàcil de digerir i el buidament gàstric és més ràpid. Per aquest motiu la mare pot pensar que el bebè no es queda tip i que la seva llet no és suficient.

La corba de creixement del nadó és un indicador per saber si rep llet suficient.

És normal que el nadó faci entre 8 i 12 tomes al dia. Quan el nadó succona el mugró del pit de la mare és quan es posen en marxa els mecanismes de producció i secreció de la llet.

Quan més freqüent sigui l'**estimulació del mugró**, més llet tindrà la mare. La mare pot prendre infusions de plantes que estimulen la producció de llet com ara el fonoll, l'anís verd, l'anís estrellat, l' Janet o la berberna.

En CAS DE LACTÀNCIA ARTIFICIAL, quina llet és la més indicada?

Per elaborar les fórmules infantils la indústria parteix de la llet de vaca i la modifica per fer-la el més semblant possible a la llet materna.

També existeixen preparats a base de soja o d'arròs.

Les primeres llets infantils que s'utilitzen són les **llets d'inici**, preparades per ser utilitzades com aliment únic fins als 6 mesos d'edat.

Posteriorment s'utilitzaran les **llets de continuació**, dissenyades per ser complementades amb la introducció d'altres aliments a la dieta del nadó. Es poden donar dels 6 fins als 12-18 mesos.

Les **fórmules de creixement** es poden donar des dels 12 mesos fins al 3 anys, porten menys proteïnes i minerals que la llet de vaca, més ferro i vitamines i el tipus de

greix és més semblant a la llet materna.

Totes les llets compleixen les normatives europees i nacionals però hi ha una sèrie d'ingredients anomenats funcionals que estan recomanats i que només trobem en algunes marques.