

## 1.- Alletament matern

- La llet materna és el millor aliment que pot prendre el nadó perquè és capaç de cobrir per sí sola els seus requeriments d'energia i nutrients 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**.

## 2.- I si amb el pit no en té prou?

- **La llet materna és més fàcil de digerir** i el buidament gàstric és més ràpid. Per aquest motiu la mare pot pensar que el nen no es queda tip i que la seva llet no és suficient.
- És normal que el nadó faci entre **8 i 12 tomes al dia**.
- La **corba de creixement** del nadó és un indicador per saber si rep llet suficient.

## 3.- Què puc fer per tenir més llet?

- Quan el nadó succiona 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'anet o la berbena.

## 4.- Fins quan puc donar-li el pit?

- L'OMS recomana sempre que es pugui, la lactància materna **exclusiva fins al 6 mesos de vida** i mantenir-la fins que la mare vulgui un cop s'introdueix l'alimentació complementària.

## 5.- Lactància artificial

- 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**.

## 6.- Quina llet li puc donar?

- Les primeres llets infantils que s'utilitzen són les **llets d'inici**, les quals estan 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.

## 7.- Totes les llets del mercat són iguals?

- 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.