



## ALLETAR MÉS D'UN ANY

Vaig sentir per casualitat una conversa a la biblioteca l'altre dia entre dues mares amb nens petits. Una va preguntar: "Continues alletant en Ryan?". L'altre va respondre: "No, el pediatra em va dir que el deixés d'alletar als dotze mesos i així ho vaig fer. Quasi se'm trenca el cor"

Vaig recordar que jo vaig rebre el mateix consell del meu pediatre quan el meu primer fill va fer un any. Quan li vaig preguntar la raó del seu consell em va respondre "Perquè aprengui a ser independent". Vaig poder ignorar aquest consell perquè la meva millor amiga encara li donava el pit al seu fill de dos anys amb tendresa, afecte i aparentment sense cap efecte advers. Malgrat tot no tots tenim un model alternatiu quan algú ens aconsella que és l'hora de deslletar. És una llàstima veure tantes mares deixar la lactància degut a consells arbitraris abans que elles o els seus fills estiguin preparats.

Per què hi ha tants metges que aconsellen deslletar a l'any? Fa poc una dona va escriure a la secció de preguntes i respostes d'una famosa revista per preguntar quan havia de deslletar al seu fill. La resposta d'un pediatre reflecteix un concepte erroni. El metge li va respondre: "Treu-li el pit a l'any, perquè llavors el nen ja podrà prendre llet de vaca". Cal dir, però, que s'alleta als nens per altres motius, no tan sols per la nutrició, i les mares tampoc ofereixen el pit als seu nadons tan sols per obligació, sinó perquè troben una gran satisfacció en fer-ho.

Per a moltes mares la pregunta no és quant de temps han d'alletar per beneficiar la salut del seu fill, si no més aviat si hi ha alguna edat en què alletar sigui perjudicial per al seu fill. Si no existeix, per què no deixar que la mare decideixi aquesta qüestió? Hi ha algun motiu per recomanar deslletar abans d'un any ?

### **EL QUE DEMOSTREN ELS ESTUDIS**

Els estudis demostren que hi ha beneficis per als nens que són alletats més d'un any. Un d'ells és la nutrició. Les investigacions confirmen que la llet materna que es produeix durant el segon any és molt semblant a la del primer any (Victoria 1984). Després de dos anys o més, la llet materna continua essent una font valuosa de proteïnes, greixos, calci i vitamines (Jelliffe i Jelliffe 1978).

Un segon benefici és la immunitat front a les malalties. A mesura que la criatura creix, mama menys sovint i els agents immunitzants de la llet materna es concentren, així doncs els nens més grans continuen rebent aquests agents (Goldman et al. 1983). A Bangladesh es va dur a terme un estudi que demostra contundentment l'efecte d'aquests agents. En aquest context de gran pobresa es va demostrar que els nens deslletats entre els 18 i 36 mesos d'edat doblen el seu risc de mort (Brien et al 1983). Aquest efecte es va atribuir principalment als factors immunitzadors de la llet materna, malgrat que la nutrició també hi podria tenir un paper important. Per descomptat que als països desenvolupats deslletar no és una qüestió de vida o mort, però continuar alletant pot significar visitar el metge menys sovint.

Un tercer benefici és el d'evitar al·lèrgies. Hi ha molta documentació que demostra que com més tard s'introdueix la llet de vaca i altres agents al·lèrgenics a la dieta del nen, més petita serà la possibilitat de reaccions al·lèrgiques (Savilathi 1987).

Consultes i informació: [www.laligadelallet.org](http://www.laligadelallet.org) Correu: [consultes@laligadelallet.org](mailto:consultes@laligadelallet.org)

Les monitores de La Lliga de la Llet són mares voluntàries amb experiència i formació en alletament matern, que atenen els telèfons en la mesura que ho permet el seu horari familiar i laboral. Trobeu a la web la monitora més propera.

## **CONSIDERACIONS PSICOLÒGIQUES**

Les mares que han alletat nens grans coneixen la tendresa i els llaços que es fan quan s'alleta una criatura que té edat suficient per parlar d'aquest fet. No calen estudis mèdics per saber que es tracta d'una experiència satisfactòria per mare i fill. Però, hi ha documentació o publicacions sobre aquests beneficis?

Un article escrit per una psiquiatra (Waletzky 1979) recomana deslletar naturalment. Parla de deslletar forçosament com quelcom emocionalment traumàtic per la criatura i conclou que la major part de recomanacions mèdiques quant a deslletar es basen "en prejudicis i sentiments personals, no en documentació mèdica". Segons les seves pròpies paraules "Treure-li a un nen sobtada i prematurament l'experiència emocional més satisfactòria que hagi conegut (...) porta a una angoixa significativa tant immediatament com a llarg termini (...). Aquest mètode considera l'alletament tan sols com una font de llet i no compren el seu significat com a mitjà de consol, plaer i comunicació per a la mare i el fill." Molt ben dit. Malgrat tot, l'article de Waletzky es basa en l'experiència a la seva consulta psiquiàtrica, no en investigacions científiques.

Són escassos els informes científics sobre els aspectes psicològics de l'alletament. Un estudi dirigit específicament a nens alletats més d'un any va mostrar l'important relació entre la duració de l'alletament i l'opinió de mares i mestres a l'hora d'avaluar l'ajustament social de criatures entre sis i vuit anys (Ferguson et al. 1987). En paraules dels investigadors: "Hi ha tendències estadísticament significatives que apunten a que els desordres de conducta disminueixen amb una més llarga durada de l'alletament. Els autors es varen mostrar cautes en la seva interpretació dels resultats i van argumentar que no havien controlat les diferències d'interacció mare/fill entre els grups d'alletament i els d'alimentació artificial que expliquessin les diferències d'ajustament social observades posteriorment. Però en realitat és irrellevant si el millor comportament d'un nen gran és degut a l'alletament per si sol o al comportament típic de mares disposades a alletar als seus fills durant un any o més. L'important és el resultat: els nens alletats més temps van ser els que van demostrar un ajustament social més fort i sòlid quan el va avaluar la mare i no la mestra (malgrat que per ambdós grups l'associació va ser significativa), del que es dedueix que possiblement les mares que alleten més temps tendeixen a veure els seus fills amb una llum més positiva que les mares que no ho fan. Suposo que la majoria de nosaltres estem d'acord en què l'alletament ens ajuda a respondre als nostres fills de forma positiva. Ens ajuda a sentir més unió i afecte, el que pot ser d'un gran ajut per fer front a les demandes irracionals i l'agitació emocional del nen entre l'any i els 36 mesos. Al marge de com estigui de tensa quan m'assec per alletar al meu fill petit, invariablement tots dos acabem sentint-nos relaxats i contents.

## **ACTITUDS CULTURALS**

Els metges basen els seus consells sobre deslletar en resultats d'investigacions mèdiques? Aparentment no, perquè res indica que alletar més d'un any tingui efectes negatius i existeixen força proves dels avantatges de fer-ho. I doncs, en què es basa el freqüent consell de deslletar a l'any?

Probablement existeixen molts factors. Un pot ser tan sols l'expectativa cultural i, com afirma la Dra. Waletzky, els "prejudicis personals". Els metges estan sotmesos a les tendències culturals com tothom. I avui en dia els consells que reben els pares mostren una clara tendència: el desenvolupament precoç i la independència precoç de la criatura, una tendència que emfatitza el deslletament precoç. El més irònic, en opinió de la Dra. Waletzky i de molts altres, és que el deslletament forçós pot alterar el desenvolupament emocional del nen i augmentar la necessitat de dependència.

Una altra influència en l'actitud davant del deslletament pot ser el ritme accelerat de la nostra societat. L'alletament sense restriccions sembla incompatible amb l'estil de vida modern. Molts articles sobre el deslletament donen com a cert implícitament que les mares volen deixar d'alletar tan aviat com sigui possible si això no perjudica la nutrició dels seus fills.

Un altre factor podria ser que els metges, com tothom, estan influïts per prejudicis basats en la fascinació que mostra la nostra cultura cap als pits com a objecte de fascinació sexual. Al nen que té suficient edat per parlar és considerat massa gran per trobar consol físic al pit de la seva mare.

I un darrer factor seria senzillament que a la nostra cultura no és habitual que la dona alletí més d'un any, i per això la majoria de gent suposa que la mare deslletar al nadó a l'any.

## **CONCEPTES MÈDICS ERRONIS**

Alguns metges opinen que l'alletament interfereix amb la gana del nen de cara a prendre altres aliments. Malgrat tot no hi ha documentació que assenyali que els nens alletats rebutgin els aliments complementaris amb més freqüència que els nens alimentats artificialment. De fet, la majoria d'investigacions realitzades a països del Tercer Mon, on la gana d'un nen desnodrit pot ser de vital importància, recomana la continuació de l'alletament fins i tot en casos de desnutrició greu. (Briend et al. 1988; Rhode 1988; Shattock i Stephen 1975; Whitehead 1985). La majoria suggereix ajudar al nen desnodrit complementant la dieta de la mare per augmentar la qualitat nutritiva de la seva llet, no deslletant. (Ahn i MacLean 1980; Jelliffe i Jelliffe 1978), i oferint al nen una dieta més variada i interessant per millorar el seu desig de menjar (Rhode 1988; Underwood 1985).

## **COM PARLAR AMB EL METGE**

Donat que potser alguns metges creuen que per a les mares l'alletament és una murga en lloc d'un plaer, és especialment important que la mare informi al metge de què desitja continuar alletant. A menys que ella digui el contrari, el metge pot suposar que els únics interessos de la mare són la nutrició del nen i la seva pròpia comoditat.

Expressar un punt de vista amb seguretat és probablement la millor manera d'influir en un metge de forma positiva. Per exemple, és possible dir ; "La meva filla i jo estem molt contentes de la nostra relació d'alletament. Sembla tenir avantatges per a ella. És una nena feliç i està creixent molt bé". Podem comparar aquestes frases amb un estil menys segur. "No estic segura de si haig de deslletar la meva filla. La lactància no sembla perjudicar-la. Seria bo continuar?" Quin plantejament rebria una resposta més positiva per perllongar l'alletament?

No tots els metges recomanen deslletar a l'any. Els que sí que ho fan podrien aprendre'n si les mares els comuniquen el seu entusiasme pel deslletament natural. Moltes de nosaltres ens quedem callades a la consulta del metge per evitar consells de lactància que no volem sentir, però si parléssim més de com gaudim alletant als nostres fills grans, potser canviariem algunes actituds de la comunitat mèdica. Cal confiança i seguretat per expressar una opinió, però, coneixent que les investigacions científiques recolzen deslletar naturalment, vaig tenir la convicció que es tracta d'alguna cosa sana tant mèdica com emocionalment.