



ALIMENTACIÓ DELS 0 a 6 MESOS

La llet materna de forma exclusiva és l'aliment recomanat per als 6 primers mesos de vida, i posteriorment complementada amb la incorporació de nous aliments. Afavoreix que el vincle afectiu entre mare i infant sigui més precoç.

A més del benefici pel nadó com són la protecció enfront a infeccions i al·lèrgies, reducció de mort sobtada, també ajuda a la mare en la recuperació física després del part. La mare que alleta hauria de prendre un suplement de 200 µg de iode per prevenir que l'infant pateixi trastorns per dèficit de iode.

En el cas que no sigui possible l'alletament, la llet adaptada de continuació, cobreix totes les necessitats nutricionals del nen o nena fins als 6 mesos.

El fet que la mare s'hagi de reincorporar al seu lloc de treball o l'infant vagi a l'escola bressol no ha de suposar l'abandonament de la lactància materna. És important que la mare que vulgui seguir alletant al seu fill, disposi d'un lloc tranquil per fer-ho, ja sigui al lloc de treball o a l'escola bressol. Si la mare no es pot desplaçar, la llet materna es pot extreure amb l'ajuda d'un tirallet i el personal de l'escola el pot emmagatzemar i administrar.

En el cas que no es doni el pit, es recomana utilitzar biberons que intentin reproduir als màxim el ritme d'injecció de llet del pit. Es recomana que es doni el biberó de la manera més semblant al pit, parlant als infants, mirant-los, canviant el braç per tal d'estimular els dos hemisferis cerebrals. Sempre respectant el ritme de succió o de sacietat, tenint en compte que els horaris i les quantitats també són a demanda igual que amb el pit. Aquestes consideracions també serien aplicables en el cas de fer lactància mixta. També es recomana que es vagi canviant de marca, perquè a nivell nutricional no hi ha gaire diferències i així s'acostumen a sabors diferents, igual que amb la llet materna que canvia de gust segons el que ha menjat la mare.

En el cas que la mare vulgui seguir alletant la seu fill però sense introduir llet adaptada, es pot valorar la introducció de l'alimentació complementària a les preses en les que no estigui amb la seva mare, sempre que tingui més de 17 setmanes.

Mentre el nadó només pren llet materna (o adaptada) a demanda no necessita prendre aigua. Els infants que s'alimenten amb lactància materna exclusiva, tenen uns dipòsits adequats de ferro per tal de cobrir les necessitats durant aquests 6 primers mesos de vida. Més enllà d'aquest temps, tot i que la llet materna és pobra en ferro, aquest ferro s'absorbeix de forma molt més eficient, i es complementarà amb la incorporació d'aliments rics en ferro. La suplementació amb ferro de la mare no farà variar les nivells de ferro de la llet materna.