LACTÀNCIA MATERNA: DESLLETAMENT



(Recomanacions basades en el document *https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding*)

L'Organització Mundial de la Salut recomana la lactància materna exclusiva durant els primers sis mesos de vida i mantenir-la, junt amb l'alimentació complementària, fins als dos anys.
No obstant això, l'alletament és un acte personal i exclusiu entre una mare i un infant, per la qual cosa la durada final ha de ser la que tots dos vulguin.



Arribat el moment del deslletament, aquest s'ha de fer de manera delicada i gradual, reduint a poc a poc el nombre de preses, posposant la presa o bé oferint el pit amb condicions, i sempre proporcionar un altre tipus de consol. És important que l'infant rebi moltes mostres d'afecte durant aquest període de deslletament.

Habitualment, es pot començar a eliminar una presa cada tres o quatre dies, observant com se senten tant la mare com el nadó.
Si apareix congestió mamària, l'aplicació de fred local i l'extracció manual d'una petita quantitat de llet poden ajudar a alleujar el malestar.

El més important és que el procés sigui progressiu i respectuós amb les necessitats de la família.

Agost 26

LACTANCIA MATERNA: DESTETE



(Recomendaciones basadas en el documento *https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding*)

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y su mantenimiento, junto a la alimentación complementaria, hasta los dos años.
No obstante, la lactancia es un acto personal y exclusivo entre una madre y un bebé, por lo que la duración final será la que ambos deseen.



Llegado el momento del destete, este se ha de hacer de manera delicada y gradual, reduciendo lentamente el número de tomas, posponiendo la toma o bien ofreciendo el pecho con condiciones, y siempre proporcionando otro tipo de consuelo. Es importante que el bebé reciba muchas muestras de cariño durante este período de destete.

Habitualmente, se puede empezar a eliminar una toma cada tres o cuatro días, observando cómo se sienten tanto la madre como el bebé.
Si aparece congestión mamaria, la aplicación de frío local y la extracción manual de una pequeña cantidad de leche pueden ayudar a aligerar el malestar.

Lo más importante es que el proceso sea progresivo y respetuoso con las necesidades de la familia.