



## TOT PER AL BEBÉ

# Lactància Materna

Alimenta el teu bebé de la millor manera possible

Quan esperem un bebé és lògic que ens informem sobre els canvis que es produiran en el nostre cos i també en la nostra vida, i uns dels dubtes més freqüents que solem tindre és com alimentar el nostre fill perquè obtinga la quantitat diària necessària de nutrients.

Per tant, conèixer les nostres necessitats i les del nostre bebé, a més dels avantatges i els inconvenients de la lactància natural i d'altres mètodes, és fonamental per a escollir l'alternativa que més s'ajuste als nostres propòsits.

La llet materna és el mètode més utilitzat hui en dia. Conté tots els nutrients que el xiquet necessita i en les proporcions adequades per a cobrir les seues necessitats bàsiques en els seus primers mesos de vida i, a més, el protegeix de

possibles infeccions gràcies als seus anticòssos, per això normalment es preferix davant del mètode artificial.

Les mares que no desitgen donar el pit al seu fill o no poden per alguna raó (malaltia, insuficiència, etc.) recorren al mètode artificial. Este tipus de llet no és tan completa com la natural, però qui hi opte no haurà de preocupar-se, ja que constituïx un aliment molt complet i equilibrat.

Algunes vegades, el pediatre també recomana la lactància mixta, combinant la llet materna amb l'artificial, sobretot cap a al final de la lactància, quan volem començar l'etapa del deslletament.

A més de les nombroses propietats que la llet materna aporta a l'alimentació del xiquet, la lactància natural té una sèrie d'avantatges per a la mare davant del mètode artificial. L'úter es contrau quan es dona el pit, i es reduïxen les hemorràgies que poden aparèixer després del part. També afavorix que este torne a la seua mida i forma original.

### RECOMANACIONS PER A LA MARE LACTANT

- Menja variat i equilibrat, una bona dieta és important per al teu bebé.
- Les carns amb poc greix, el peix, els ous, la llet i els seus derivats, són aliments imprescindibles per a transmetre al xiquet les proteïnes necessàries.
- En el grup de lactis és recomanable prendre, almenys, mig litre de llet al dia, preferiblement semidesnatada, i combinar-ho amb els seus derivats, com ara iogurts, formatges, etc. Són rics en calci i, a més, aporten vitamines C i D.
- Els hidrats de carboni també són molt importants i els aliments com el pa, la pasta, l'arròs o els llegums en constituïxen una gran aportació.
- Has de menjar tots els dies fruites i verdures, són riques en betacarotens, àcid fòlic i vitamina C, a més t'aporten la fibra i les vitamines necessàries.
- Les verdures de gust fort no són recomanades, perquè poden canviar el sabor de la llet. Per tant evita, en la mesura que pugues, la coliflor, els espàrrecs, els alls, les cebes, etc.
- Beu líquids de manera regular, sucs, infusions i, sobretot, aigua, ja que la llet materna està composta principalment d'este líquid.
- Evita certs aliments durant la lactància, sobretot aquells que tenen propietats excitants com el xocolate, el café, etc. A més, el tabac i les begudes alcohòliques estan totalment contraindicades.
- No prengues medicaments en la mesura que siga possible, i sense consultar al metge, ja que tot el que consumisques es transferix el bebé.

LA LACTÀNCIA MATERNA ÉS BENEFICIOSA PERQUÈ LA MARE RECUPERE EL PES QUE TENIA ABANS DE L'EMBARÀS, JA QUE EL GREIX QUE S'HI HA ANAT EMMAGATZEMANT ES CONVERTEIX EN L'ENERGIA QUE PRODUIRÀ LA LLET.

Quant a la dieta, s'ha de tindre en compte que la quantitat diària de calories de la mare lactant ha de ser més alta de l'habitual, ja que és un període de canvi que requerix una aportació extra d'energia. Però això no significa que mengem només allò que ens vinga de gust, la dieta ha de ser variada i equilibrada per a evitar, així, l'augment de pes, un fet molt comú entre les mares lactants.

Encara que també es pot donar l'extrem contrari, ja que hi ha mares que s'obsessionen amb el pes i només pensen a aprimar-se, un fet poc recomanable atés que l'alimentació del xiquet requerix unes aportacions extres de nutrients.

# Regularitat Intestinal

## AJUDA EL TEU COS A SENTIR-SE MILLOR

Hui en dia molta gent té problemes estomacals, sobretot pel que fa a la regularitat de l'intestí. El ritme de vida actual és un indicatiu clar d'estos problemes. Vivim en un estrés continu, cada vegada som més els qui mengem fora de casa, o ni tan sols tenim el temps suficient per a fer la digestió de manera adequada. Tots estos factors són determinants per a un mal desenvolupament del nostre ritme intestinal.

La ingesta de fibra és la millor solució per a eliminar els residus, però en molts casos els aliments rics en fibra no són suficients, ja que el nostre ritme és tan accelerat que l'estómac es contrau a causa dels nervis i soffrix una espècie

d'embús. Arribats a este punt, moltes persones decidixen prendre laxants, però estos són poc recomanables ja que el nostre cos s'hi habitua amb facilitat.

En comptes de consumir laxants de manera regular, el que hauríem de fer és canviar els nostres hàbits alimentaris o millorar-los. Hem de seguir una dieta variada i equilibrada, i aconseguir així l'aportació nutritiva i vitamínica necessària per al nostre organisme.

Es recomana el consum d'entre 25 i 30 grams de fibra diària, quantitat fàcil d'aconseguir si mengem dues o tres peces de fruita al dia, dues o tres racions de verdura, diversos tipus de cereals (pa integral, cereals del desdèjuni, pasta,

etc.), i també de dues a quatre racions de llegums a la setmana.

I si amb estes recomanacions encara tens problemes amb l'estómac, també pots recórrer a algun tipus de complement dietètic natural com el segó de blat o l'avena. Estos cereals constitueixen una gran font de fibra i afavorixen el trànsit intestinal, encara que tampoc n'hem d'abusar perquè podem aguditzar-ne l'efecte.

D'altra banda, i com una forma saludable d'ajudar al desenvolupament del nostre intestí, podem fer taules d'exercicis. Ves al gimnàs o, simplement, camina una hora al dia, voràs com les teues visites al lavabo seran més regulars.

En definitiva, amb una alimentació correcta, seguint les recomanacions fetes més amunt i practicant un poc d'exercici, ajudarem el nostre cos a regular el seu trànsit intestinal i ens sentirem millor amb nosaltres mateixos.

Recomanacions amb què aconseguiràs regular el teu ritme intestinal i funcionar "com un rellotge".

- Beu molta aigua. El més recomanable són dos litres d'aigua al dia.
- Fes exercici. L'exercici diari és fonamental per a regular el nostre ritme intestinal.
- Acostuma't a desdèjuna-te amb cereals i fruita, t'aportaran fibra i vitamines per a començar amb força la jornada laboral.
- Menja lentament i mastega bé els aliments, la teua digestió serà menys pesada.
- Fes les menjades en un ambient tranquil i relaxat, sempre a la mateixa hora, i no te'n botes cap!
- Menja llegums dues o tres vegades a la setmana, són una font de fibra molt important per al nostre organisme.
- No abuses del xocolata i de la pastisseria industrial, estos aliments desestabilitzen l'estómac.
- Intenta cuinar al vapor, a la planxa, al forn o bullit, estes tècniques faciliten la digestió davant dels fregits, els arrebossats o els estofats.
- Pren oli d'oliva en cru, facilita el moviment intestinal per la seua acció lubricant. Pots usar-lo per a adobar ensalades o com a guarniment per a les torrades.
- Els iogurts naturals també estan especialment recomanats per a regular la flora intestinal, ja que els seus bacteris estimulen el moviment dels intestins.
- Pren infusions de menta, sàlvia, anís, fenoll o camamilla, ja que faciliten la digestió, i si tens molèsties per excés de gasos, el millor són les tisanes d'herba-sana, que relaxen els músculs del còlon.

