

LA COL·LECCIÓ PER A PARES MÉS VENUDA

**Títol inèdit
en català**

La sèrie que ha venut
més de 42 milions
d'exemplars

QUÈ ES POT ESPERAR EL PRIMER ANY

La guia que explica fil per randa tot el que els pares han de saber sobre el primer any del nadó, mes a mes.

Inclou un manual il·lustrat de cures infantils, guies de primers auxilis i seguretat, i respostes a totes les preguntes.

SECCIONS ESPECIALS:

- ❖ Triar el metge adequat
- ❖ Iniciar la lactància
- ❖ Introduir aliments sòlids
- ❖ El somni i el plor
- ❖ Estimular el nadó
- ❖ El germà gran

.....

Per Heidi Murkoff

Pròleg del Dr. Mark D. Widome,
catedràtic de Pediatria del Penn
State Children's Hospital, Hershey,
Pennsilvània

.....



Columna

QUÈ ES POT ESPERAR EL PRIMER ANY

**Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg
i Sandee Hathaway, B.S.N.**

Assessora:
Sharon Mazel

Traducció de Núria Parés Sellarès

Columna

*Per a l'Emma i en Wyatt, la Rachel, l'Ethan i l'Elizabeth, pel primer
any màgic i memorable que ens vau donar.*

*Per als nostres companys de paternitat, l'Erik, en Howard i en Tim,
sense els quals no ens n'hauríem sortit durant
aquells primers anys.*

Títol original: *What to Expect the First Year*

© What to Expect LLC 1989, 1996, 2003, 2010, 2013.

What to Expect® és una marca registrada de What to Expect LLC

© Editorial Planeta, S.A.

Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.

Carrer Pedro i Pons, 9-11, 11a planta - 08034 Barcelona

www.columnaedicions.cat

Traducció: © Núria Parés Sellarès

Disseny de l'interior: © Workman Publishing

Il·lustracions de l'interior: © Judy Francis

Primera edició: maig del 2014

ISBN: 978-84-664-1864-5

Dipòsit legal: B. 9.005-2014

Imprès a: Romanyà Valls

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

Índex de matèries

Pròleg: Un llibre complet sobre la paternitat, per Mark D. Widome, doctor en Medicina i màster en Salut Pública	XXI
Introducció: El naixement del nou nadó	XXIII

Primera part: El primer any

Capítol 1: Preparats, llestos... .. 3

Alimentar el nadó: pit, biberó o les dues coses. 3

Raons a favor del pit • *Mites sobre la lactància materna* • Raons a favor del biberó
• Raons subjectives • Quan no es pot o no s'hauria de donar el pit • *Adopció i
lactància materna*

Dubtes que poden sorgir. 13

Enfrontar-se a la maternitat • Un canvi d'estil de vida • *Cura de la mare* • *Aquest
llibre també és per a vostè* • *Baixa: ja no és només per a les mares* • Tornar a
treballar o no • Els avis • L'absència d'avis • Una infermera o doula • Altres fonts
d'ajuda • La circumcisió • Quins bolquers cal utilitzar • Deixar de fumar • El nom
del nadó • Preparar la mascota de la família • Preparar el pit per a la lactància •
No es tregui la llet... encara

Què cal saber:

ESCOLLIR EL METGE ADEQUAT 31

Pediatre o metge de família? • *Assegurança mèdica per a una família sana* • Quin
tipus de consulta és perfecta? • Trobar el doctor Perfecte • Asseguri's que el
doctor Perfecte és perfecte per a vostè • L'entrevista prenatal • *Quan l'elecció no
està al seu abast* • La relació amb el doctor Perfecte

Capítol 2: Comprar per al nadó 43

Fer la llista de naixement • El vestuari del nadó • La roba de llit del nadó • La
toaleta del nadó • *Res de cacauet* • La farmaciola del nadó • Els articles
relacionats amb l'alimentació del nadó

Necessitats i detalls per a l'habitació 51

Atenció als productes retirats

Equipament per sortir	57
<i>Què és l'arnès? • Cadireta infantil d'esquena a la marxa • El sistema Latch • Cadireta convertible</i>	
Quan el nadó es fa gran	65
<i>De cara al futur del nadó</i>	
Capítol 3: Fonaments de la lactància materna	68
L'inici de la lactància materna	68
<i>Fonts d'ajuda</i>	
Lactància per a principiants	71
<i>El procés de la lactància • Començar a donar el pit • Posicions per donar el pit • Una bona agafada • Xuclar o succionar • Quanta estona s'ha d'alletar • Quin tipus de lactant és el seu fill? • Freqüència de les preses</i>	
Dubtes que poden sorgir	79
<i>Calostre • Mames congestionades • Excés de llet • Degoteig de llet entre preses • La baixada de la llet • Preses freqüents • Mugrons adolorits • Dificultats en el camí cap a l'èxit? • Durada de les preses • Roba adequada per a la mare lactant • Alletar en públic • Un bony al pit • Mastitis • Alletar quan s'està malalta • Alletar durant la menstruació • Control de la natalitat i lactància • Exercici i lactància materna • Combinar pit i biberó • L'amoïna la confusió mugró-tetina? • Relactància</i>	
Què cal saber:	
COM MANTENIR LA LLET SANA I SALUDABLE	95
<i>Què menja • Els aliments produeixen la llet? • Què beu • Els medicaments que pren • Què caldria evitar • Res de cacauets durant l'alletament?</i>	
Capítol 4: El nounat	101
Les coses que el nadó pot començar a fer	101
Què es pot esperar a la revisió de l'hospital	102
<i>Proves del nadó • Cribratge auditiu neonatal • Retrat del nounat • Test d'Apgar • Taula d'Apgar • Els reflexos del nounat • Procediments hospitalaris per a nadons nascuts a casa</i>	
L'alimentació del nadó: iniciar l'alimentació amb biberó	108
<i>Escollir el tipus de llet • Necessita ajuda amb l'alletament? • L'additiu DHA: la millor opció de llet adaptada? • Precaucions amb el biberó • Quina quantitat de llet és suficient? • Donar el biberó amb amor • Doni el biberó amb amor • Donar el biberó amb facilitat</i>	

Dubtes que poden sorgir 115

El pes del nounat • Vincles • *Només per a pares: el vincle afectiu amb el nadó* • Pèrdua de pes • L'aspecte del nadó • El color dels ulls • Ulls envermellits • Pomada ocular • Compartir l'habitació amb el nadó • *Sap què pot fer...* • Analgèsics • El son del nadó • Mames buides • *Estat cognitiu del nadó* • Nàusees i ennuegaments • Adormir-se mentre menja • *Desxifrar el codi del plor* • *Consells per a unes bones preses* • Menjar sense parar • Barbeta tremolosa • Sobresalts • Marques de naixement • *No es descuidi de fer una assegurança per al nadó* • Problemes cutanis • Quists o taques a la boca • Dentició precoç • Muguet del nadó • *No es pot permetre una assegurança per al nadó?* • *La seguretat del nounat* • Icterícia • *Aspecte de les deposicions del nounat* • Anar a casa • Color de les deposicions • Ús del xumet

Què cal saber:

MANUAL PER A LA CURA DEL NADÓ 136

Banyar el nadó • Ensabonar-li el cap • *Seguretat per viatjar* • *Seguretat per totes bandes?* • Fer eructar el nadó • Canviar-li els bolquers • Vestir el nadó • Cura de les orelles • Aixecar i traslladar el nadó • Tallar les ungles • Cura del nas • Sortir amb el nadó • Cura del penis • *Documentació del nadó* • Posició per dormir • Embolcar el nadó • Cura del melic

Capítol 5: El primer mes 155

Les coses que el nadó pot començar a fer 155

Coses que el nadó pot començar a fer aquest mes

Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes 157

L'alimentació del nadó: extreure la llet del pit 158

Per què s'extreu la llet • Escollir un tirallet • Tot sobre els tirallets • Notes curioses • *La pràctica fa la perfecció* • Preparar-se per a l'extracció • *La mama esquerra sap el que fa la dreta* • Com extreure la llet • *On va la llet?* • Consell • Guardar la llet materna

Dubtes que poden sorgir 165

«Trencar» el nadó • Les fontanel·les • Nadó prim • Tenir prou llet al pit • Llet suficient per al nadó • Durícies de l'alletament • Horari de les preses • Canviar d'opinió sobre l'alletament • *L'horari és essencial* • Massa biberó • *El doble de problemes, el doble de diversió* • Suplement d'aigua • Suplement de vitamines • Regurgitacions • *La finalitat d'un suplement vitamínic* • Consell • Sang en les regurgitacions • Al·lèrgia a la llet • Al·lèrgia a la llet en lactants naturals • Deposicions • Deposicions explosives • Gasos • Restrenyiment • Posicions per dormir • Pautes de son • Son intranquil • Confusió de la nit i el dia • Sorolls quan el nadó dorm • *Perquè el nadó dormi millor* • La respiració del nadó • Posar al llit

el nadó adormit • El plor • Còlics • *Receptes per als còlics* • Sobreviure als còlics • *Què es pot fer quan plora* • Mimar el nadó • El xumet • La cura del melic • Hàrnia umbilical • Cura de la circumcisió • Escrot inflat • Hipospàdia • Embolcar el nadó • Mantenir el nadó a la temperatura adequada • Sortir amb el nadó • Exposició als desconeguts • Acne infantil • Canvis del color de la pell • Audició • Música alta • *La seguretat del nadó* • Visió • Flaixos fotogràfics • Ulls guenyos • Ulls plorosos • Esternuts • Els primers somriures • El singlot • El detergent per a la roba del nadó

Què cal saber:

EL DESENVOLUPAMENT DEL NADÓ 213

Els nadons actuals són més lents • A quin mes som?

Capítol 6: El segon mes 217

Les coses que el nadó pot començar a fer 217

Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes 218

Aprofitar al màxim les revisions mensuals

L'alimentació del nadó: introduir... el biberó 220

Sense biberó • Mites sobre els suplementos • Què hi ha al biberó? • Guanyar-se el nadó • El primer biberó • Faci una barreja • Donar un suplement quan el nadó no creix a bon ritme

Dubtes que poden sorgir 224

Somriures • Xerroteig • *Mira qui parla* • El llenguatge del nadó • *Com li ha de parlar al nadó?* • Una segona llengua • *Entendre el nadó* • Comparar nadons • *Aprofitar al màxim els tres primers anys* • Vacunació • *Mites sobre la vacunació* • L'abc sobre la DTPa, la triple vírica, la VPI... • *Calendari de vacunes recomanat* • *Quan cal trucar al metge després d'una vacunació* • Crosta làctia • Peus torçats • Testicles sense baixar • Adherència peniana • Hàrnia inguinal • Mugrons invertits • Una mama preferida • Motxilla o mocador portabebès • Un nadó difícil • *Té un nadó difícil?* • El nadó no dorm de panxa enlaire

Què cal saber:

ESTIMULAR EL NADÓ ELS PRIMERS MESOS DE VIDA 248

Crear un entorn agradable • Consells pràctics per aprendre i jugar • Ubicació, ubicació, ubicació

Capítol 7: El tercer mes 255

Les coses que el nadó pot començar a fer 255

Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes 256

L'alimentació del nadó: alletar i treballar 256

Alletar i treballar: aconseguir que funcioni • *Programes d'ajuda a la lactància a les empreses*

Dubtes que poden sorgir 260

Establir un horari regular • Posar el nadó a dormir • *Filosofies oposades sobre la paternitat* • Despertar-se per a les preses nocturnes • Síndrome de la mort sobtada del lactant (SMSL) • *Què és la SMSL?* • *Reduir el risc de SMSL* • *Informar el metge de les emergències respiratòries* • Compartir l'habitació amb el nadó • Compartir el llit • Encara va amb xumet • Deslletament precoç • *Com més temps, millor* • Suplement de llet de vaca • Menys deposicions • Eritema dels bolquers • Irritació del penis • Moviments espàstics • Llançar el nadó enlaire • *No sacsegi mai el nadó* • Sentir-se lligada a l'alletament • Deixar el nadó amb una cangur • *Una llista per a la cangur*

Què cal saber:

LA CURA ADEQUADA PER AL NADÓ 282

Atenció a domicili • *Una cangur informada* • *Ho farà bé un cangur?* • *Observar la cuidadora* • *La feina de contractar una cangur* • Guarderies • *El nadó com a baròmetre de les atencions que rep* • *Dormir segur* • Guarderia familiar • Guarderia d'empresa • Nadons a la feina • Quan el nadó està malalt

Capítol 8: El quart mes 295

Les coses que el nadó pot començar a fer 295

Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes 297

L'alimentació del nadó: pensar en els aliments sòlids 298

Dubtes que poden sorgir 299

Rebuig del pit • No para de moure's al canviador • Fer seure el nadó • El nadó es posa dret • No li agrada la gandula • No li agrada la cadireta del cotxe • Xuclar-se el dit • El nadó grassonet • *Atenció amb els suc* • *El creixement del nadó* • El nadó prim • Buf al cor • Deposicions negres • Massatge infantil • Exercici

Què cal saber:

JOGUINES PER AL NADÓ 314

Perfectes per abraçar

Capítol 9: El cinquè mes	317
Les coses que el nadó pot començar a fer	317
Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes	318
L'alimentació del nadó: introduir els aliments sòlids	319
<i>Aliments adequats per al nadó • El dia d'estrena... i els altres • Aquest any no •</i> <i>Aliments per a l'estrena • Ampliar el repertori • Dieta per al primer any • Qui</i> <i>compta? • Dotze normes per a l'alimentació diària • Res de mel • Pots de doble ús</i>	
Dubtes que poden sorgir	327
<i>La dentició • Gràfic de la dentició • Tos crònica • Estirades d'orella • Migdiades •</i> <i>Èczema • Utilitzar una motxilla d'esquena • Consells gratuïts • Beure amb tassa •</i> <i>La tassa amb broc • Alimentació segura del nadó • Al·lèrgies alimentàries • La</i> <i>trona • Els caminadors • Consells de seguretat per a la trona • Reduir els riscos</i> <i>dels caminadors • Saltadors per a nadons • Gronxador infantil</i>	
Què cal saber:	
EL NADÓ I ELS PERILLS AMBIENTALS	343
<i>Control de plagues domèstiques • No apte per furgar? • Protegir el nadó • Plom •</i> <i>Aigua contaminada amb altres substàncies • La preocupa el BPA? • Aire interior</i> <i>contaminat • No s'obsessiona amb els contaminants dels aliments • Un passeig</i> <i>més segur per la natura • Contaminants en els aliments • Fora de la boca del</i> <i>nadó • Disponibilitat creixent d'aliments orgànics</i>	
Capítol 10: El sisè mes	353
Les coses que el nadó pot començar a fer	353
Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes	354
L'alimentació del nadó: potets o menjar casolà	355
<i>Aliment per al cervell • Potets preparats • Menjar casolà • Atenció, cuiners!</i>	
Dubtes que poden sorgir	358
<i>Encara no dorm tota la nit • Es tracta d'escollir el moment adequat • Què</i> <i>pensaran els veïns? • Compartir el llit dels pares • Llevar-se d'hora • Girar-se</i> <i>durant la nit • Banyar-se a la banyera • Banyar-se sense perill a la banyera •</i> <i>Rebuig del biberó d'un nadó que mama • Canvis en les deposicions • Raspallar</i> <i>les dents del nadó • El primer raspall de dents del nadó • Deformació bucal a</i> <i>causa del biberó • Canviar a la llet de vaca • Consum de sal • Rebuig dels cereals</i> <i>• Dieta vegana • Sense carn? Cap problema • Proves d'anèmia • Sabates per al</i> <i>nadó</i>	

Què cal saber:

ESTIMULAR EL NADÓ	374
<i>Com li parla ara, al nadó?</i>	

Capítol 11: El setè mes 379

Les coses que el nadó pot començar a fer	379
--	-----

Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes	380
--	-----

L'alimentació del nadó: després del menjar triturat	381
---	-----

Dubtes que poden sorgir	382
-------------------------------	-----

Agafar el nadó a coll • Avis que mimen el nadó • El nadó li pren el pèl • És un superdotat? • Encara no s'asseu • Mossegades als mugrons • Picar entre hores • Sortir a sopar amb el nadó • Picar constantment • Les dents li surten tortes • Taques a les dents

Què cal saber:

FER UN SUPERNADÓ	392
-------------------------------	-----

Capítol 12: El vuitè mes 395

Les coses que el nadó pot començar a fer	395
--	-----

Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes	396
--	-----

L'alimentació del nadó: finalment... aliments per menjar amb les mans	397
--	-----

Dubtes que poden sorgir	399
-------------------------------	-----

Les primeres paraules del nadó • Parlar en signes amb el nadó • El nadó encara no gateja • Altres mitjans • Casa desordenada • Menjar coses de terra • Menjar terra... i coses pitjors • Embrutar-se • Ereccions • Descoberta dels genitals • El parc infantil • Llegir-li al nadó • Dreta o esquerra • Un bressol segur • Una llar a prova de nens

Què cal saber:

FER DE LA LLAR UN LLOC SEGUR	412
---	-----

Canviar d'hàbits • Control de productes tòxics • Canviar l'entorn del nadó • Telèfon d'urgències toxicològiques • Materials de seguretat • Canviar el nadó • Llum vermella a les plantes

Capítol 13: El novè mes	427
Les coses que el nadó pot començar a fer	427
Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes	428
L'alimentació del nadó: hora d'establir uns bons hàbits alimentaris	429
Dubtes que poden sorgir	431
Donar-li el menjar a la taula • Pèrdua d'interès per mamar • <i>Llet? Encara no</i> • Llepafils amb el menjar • <i>Cereals amb la crema de carbassa?</i> • Menjar sol • Deposicions estranyes • Canvis en el patró del son • Aixecar-se • Peus plans • Massa d'hora per caminar? • Desenvolupament lent • Por dels desconeguts • Objectes preferits • Encara no té dents • Encara no té cabells	
Què cal saber:	
JOCS PER A NADONS	443
Capítol 14: El desè mes	445
Les coses que el nadó pot començar a fer	445
Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes	447
L'alimentació del nadó: quan s'ha de deslletar	447
Dubtes que poden sorgir	450
Un desordre a la taula • Cops de cap i balancejos rítmics • Estirar-se els cabells • Carrisquejar les dents • Mossegar • <i>La vida social del nadó</i> • Parpellejos • Aguantar-se la respiració • Començar les classes • Sabates per caminar • Cura dels cabells • Pors	
Què cal saber:	
COMENÇAR AMB LA DISCIPLINA	462
<i>Donar-li surses o no</i>	
Capítol 15: L'onzè mes	470
Les coses que el nadó pot començar a fer	470
Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes	471
L'alimentació del nadó: deslletar el nadó del biberó	471

Dubtes que poden sorgir 474

Cames arquejades • La nuesa dels pares • Caigudes • Encara no s'aixeca •
Lesions dentals • Colesterol en la dieta del nadó • Oscil·lacions en el creixement

Què cal saber:

AJUDAR EL NADÓ A PARLAR 479

Capítol 16: El dotzè mes 483

Les coses que el nadó pot començar a fer 483

Vostè és qui coneix millor el nadó

Què es pot esperar a la revisió d'aquest mes 485

L'alimentació del nadó: deslletar del pit 486

Deslletar-lo del pit • Posi's còmoda • Llet amb mesura

Dubtes que poden sorgir 490

La primera festa d'aniversari • Encara no camina • *Molt fràgil* • Augment de l'ansietat per la separació • *No cal una vaca* • Aferrament al biberó • Portar a dormir el nadó deslletat • Ansietat per la separació a l'hora d'anar a dormir • Timidesa • Sociabilitat • Compartir • Pegar • «Oblidar» una habilitat • Disminució de la gana • *La fruita seca* • Llepfils amb el menjar • Augment de la gana • Es nega a menjar sol • Augment de la independència • El llenguatge no verbal • Diferències de sexe • *El principi de la infantesa* • El canvi del bressol al llit • Fer servir coixí • Mirar la televisió • Multimèdia per a nadons • Hiperactivitat • Negativitat

Què cal saber:

ESTIMULAR EL NADÓ D'UN ANY 515

Ho té escrit als ulls • *No oblidem la seguretat*

Segona part: Aspectes d'interès especial

Capítol 17: Un nadó sa tot l'any 521

Dubtes que poden sorgir quan fa calor 521

Mantenir el nadó a la fresca • *Erupció cutània per la calor* • Cop de calor • Massa sol • *Com ha de ser el protector solar* • Picades d'insectes • Seguretat a l'estiu • *Vols aigua?* • Nadons aquàtics • *Quan el menjar es fa malbé*

Dubtes que poden sorgir quan fa fred 530

Mantenir el nadó calent • Congelació • Cremades a la neu • *Temps variable* •
Mantenir el nadó calent a casa • Pell resseca • Llars de foc • Perills nadalencs •
Regals segurs • *Embolcalls*

Què cal saber:

ÈPOCA DE VACANCES 535

Planificació avançada • *Només vostès dos?* • Fer l'equipatge • Viatjar és divertit?
• *A gran altitud* • Hotels i hostals... o altres allotjaments lluny de casa • Divertir-se

Capítol 18: El nadó està malalt 546

Abans de trucar al metge 546

Intuïció materna

Quant ha de descansar un nadó malalt? 549

L'alimentació d'un nadó malalt 549

Quan cal medicar el nadó 550

Què cal saber sobre la medicació • Administrar la medicació correctament •
Ajudar-lo a empassar-se la medecina

Els problemes de salut infantils més habituals 554

Al·lèrgies • *No descarti tenir un animal de companyia* • *És una al·lèrgia, o només una intolerància?* • *Refredat o al·lèrgia?* • *Prevenir el virus de la grip* • Refredat comú o infecció de les vies respiratòries altes • *Tractar els símptomes del nadó* • *La solució és rentar-se les mans* • *Refredats freqüents* • *Tos sobtada* • *Medicina complementària i alternativa* • Restrenyiment • Diarrea • *El millor suc per al nadó malalt* • Inflamació de l'orella mitjana (otitis mitjana) • *L'historial mèdic del nadó* • Reflux gastroesofàgic • Infecció del tracte urinari • Virus sincític respiratori (VSR)

Què cal saber:

TOT SOBRE LA FEBRE 578

Nadó enfebrat amb convulsions • *La febre no ho diu tot* • Prendre la temperatura del nadó • Avaluar una febre • *Abans de la primera febre* • *Què cal fer amb les convulsions* • Tractar la febre • *Paracetamol o ibuprofèn?*

Capítol 19: Primers auxilis, què cal o no cal fer 588

Amputació d'una extremitat o un dit • Congelació i hipotèrmia • Convulsions • Cremades i escaldades • Cremades químiques • Cremades solars • Dermatitis

provocada per heura metzinosa, roure metzinós i sumac metzinós • *Estigui preparada* • Dislocacions • Electrocució • Ennuegament • Esgarrinxades • Espines i estelles • Excés de calor • Ferides per incisió • Hemorràgies • Hemorràgies internes • Hipotèrmia • Ingestió d'objectes estranys • Intoxicació • Lesions abdominals • Lesions a l'orella • Lesions a la llengua • Lesions al cap • *Tractar un pacient* • Lesions als dits • Lesions als dits dels peus • Lesions bucals • Lesions cutànies • Lesions dentals • Lesions nasals • Lesions oculars • Llavi tallat o partit • Mareig / pèrdua de consciència • Morats • Mossegades de gos • Mossegades i picades • Ofegament (lesió per immersió) • *Embenar una lesió* • Ossos trencats i fractures • Picades d'insectes • Talls • Xoc

Tècniques de reanimació per a nadons i infants 606

Si el nadó s'ennuega • *Objecte inhalat inadvertit* • Reanimació cardiopulmonar (RCP): restabliment de la respiració i compressions toràciques • Respiració artificial (boca a boca) • Compressions toràciques: nadons de menys d'un any • Compressions toràciques: nadons de més d'un any • RCP: la lliçó més important que mai no voldrà posar en pràctica

Capítol 20: El nadó de baix pes 617

L'alimentació del nadó: nutrició per al nadó preterme o de baix pes 618

Pèrdua de pes • *Extracció de llet per a un nadó prematur* • L'alimentació a casa

Dubtes que poden sorgir 623

Unitat de Cures Intensives Neonatals (UCIN) • *Retrat d'un nadó prematur* • Rebre la millor atenció • *Llums apagats?* • Manca de vincles • Hospitalització prolongada • Retard del creixement intrauterí • Germans • Lactància • Manipular el nadó • Problemes permanents • *Portar el nadó a casa* • Posar-se al dia • Cadiretes de seguretat • *Vacunes del nadó prematur* • Culpa • *Consells per a la cura del nadó prematur a casa*

Què cal saber:

PROBLEMES DE SALUT COMUNS EN ELS NADONS DE BAIX PES 638

Rehospitalització

Capítol 21: El nadó amb necessitats especials 643

L'alimentació del nadó: la dieta pot canviar alguna cosa? 644

Dubtes que poden sorgir 644

Sentir-se responsable • *Quan la culpa és real* • Sentir-se enfadat • No estimar el nadó • *Treballar amb els propis sentiments* • Què s'ha de dir a la gent •

Gestionar-ho tot • *Ser un bon amic* • *Els fets* • Obtenir el diagnòstic correcte • *On es pot trobar ajuda* • Acceptar o no el tractament • Obtenir la millor atenció i el millor tractament • L'impacte del nadó en els germans • L'impacte en la relació de parella • Repetició en el pròxim nadó • Un defecte diferent la pròxima vegada

Què cal saber:

ELS TRASTORNS DE NAIXEMENT MÉS COMUNS 656

Anèmia de les cèl·lules falciformes • Anencefàlia • Autisme • Defecte cardíac congènit • Deformació • Espina bífida (medul·la oberta) • Estenosi pilòrica • Fibrosi quística • Fístula traqueoesofàgica • Hidrocefàlia • Llavi i/o paladar leporí • Malaltia celíaca • *Quan el diagnòstic ho canvia tot* • Malaltia de Tay-Sachs • Malaltia hemolítica Rh • Malformació • Paràlisi cerebral • Peu de pinya i altres deformacions dels peus i els turmells • *Com s'hereten els defectes* • Sida/VIH perinatal • Síndrome alcohòlica fetal • Síndrome de Down • Talassèmia

Capítol 22: El nadó adoptat 672

Dubtes que poden sorgir 672

Preparar-se • *Medicina de l'adopció* • No sentir-se pares • Estimar el nadó • El nadó plora molt • *El període d'espera* • Depressió postadoptiva • Alletar un nadó adoptat • L'actitud dels avis • Problemes de salut desconeguts • Els amics i la família • *Anticossos d'adopció* • Dir-ho al nadó • *Ajuda per a la família adoptiva* • *Beneficis de l'adopció*

Tercera part: Per a la família

Capítol 23: Per a la mare: gaudir del primer any 685

Què ha de menjar: l'alimentació postpart 686

Nou principis bàsics de la dieta per a la nova mare • Dotze normes per al postpart i la lactància • *La combinació perfecta* • Si no dona el pit

Dubtes que poden sorgir 691

Esgotament • *Acaba de donar a llum?* • La depressió postpart • *Obtenir ajuda per a la depressió postpart* • Tenir capacitat per a tot • Perdre el control • Sentir-se incompetent • *Si està sola* • Fer les coses bé • Dolors i malestars • El retorn de la menstruació • *Ha arribat l'hora de tornar a comprar tampons?* • *Torna a ser l'hora dels exercicis de Kegel* • Incontinència urinària • Recuperar la figura • Recuperar la forma física • *Exercici amb el cotxet* • Deixar un lloc per al sexe • *Tornar a practicar el sexe* • *Petites pèrdues* • Vagina distesa • L'estat de la relació •

Pensant en el pròxim fill • *Planificar amb temps* • Control de la natalitat • *Síntomes d'alerta amb els contraceptius hormonal* • *Síntomes d'alerta amb el DIU* • *Síntomes d'alerta amb els mètodes de barrera* • *La temperatura basal del cos* • Diagnosticar un nou embaràs • Transmetre gèrmens al nadó • Trobar temps per a vostè • Trobar activitats que li interessin • *Endur-se el nadó* • Amistats • Diferents estils de maternitat • Gelosia de les habilitats del pare • Gelosia de les atencions del pare al nadó • Temps de qualitat • Deixar el nadó amb una cangur • *Conciliar la feina amb la família*

Què cal saber:

TREBALLAR O NO TREBALLAR	733
Quan reincorporar-se a la feina	

Capítol 24: Convertir-se en pare..... 737

Dubtes que poden sorgir	737
-------------------------------	-----

Baixa de paternitat • *No s'aturi aquí* • El pare a casa • La depressió de la parella • La seva depressió • Sentiments contradictoris • *És cosa de tres* • Gelosia de les atencions de la mare al nadó • Sentir-se inadequat com a pare • *Un toc patern* • *La influència del pare* • *Un regal per a tota la vida* • Una càrrega injusta? • Poc temps per estar amb el nadó

Capítol 25: De fill únic a germà gran..... 748

Dubtes que poden sorgir	748
-------------------------------	-----

Preparar el germà gran • *Llegeixi-ho tot sobre el tema* • Germans al part • Separació i visites a l'hospital • Facilitar la tornada a casa • Ressentiment • Explicar les diferències genitals • Alletar davant del germà gran • El germà gran que vol mamar • Ajudar el germà a conviure amb els còlics • Comportament regressiu • El germà gran fa mal al nadó • *Gelosia?* • Dividir el temps i l'atenció • *Germans d'edats molt diferents* • Unió entre els germans • Una lluita constant

Quarta part: Apartat de consulta

Les primeres receptes per al nadó	771
---	-----

Dels quatre als vuit mesos

771

Hortalisses al vapor • Compota de fruita

Dels sis als dotze mesos	772
Estofat de lleties • El primer guisat del nadó	
Dels vuit als dotze mesos	773
Pasta amb tomàquet i formatge • Gall dindi rostit • Torrades de santa Teresa • Entrepà calent de formatge • Torrades de plàtan • Dits petits • Macedònia • Daus de poma i nabius • Gelatina de taronja i plàtan • logurt gelat de préssec • <i>Fantàstic per menjar amb els dits • Idees per a menjars ràpids • El primer pastís d'aniversari • Glaça de crema de formatge</i>	
Remeis casolans habituals	779
Aspiració nasal • Augmentar la ingestió de líquids • Bossa d'aigua calenta • Bossa de gel • Compreses calentes • Compreses fredes • Compreses fresques • Compreses tèbies • Gases per als ulls • Estoreta elèctrica • Humidificador • Irrigació amb solució salina • Remull amb aigua calenta • Remull amb aigua freda • Vapor • <i>Taula de dosis per a la medicació antitèrmica infantil</i>	
Infeccions infantils freqüents	783
Taula de malalties • Taula de talla i pes	
Índex alfabètic	805

Primera part

EL PRIMER ANY

Preparats, Llestos...

Després de gairebé nou mesos d'espera, finalment es veu la llum al final del túnel (potser fins i tot esborrament i dilatació al final de la cèrvix). Però a tan poques setmanes del dia esperat, ja s'ha fet a la idea que el nadó està a punt d'arribar? Estarà preparada quan el nadó ja estigui preparat per sortir?

Ni tan sols les mares més previsoros estan completament preparades per al moment d'augmentar la família. No obstant això, es poden fer un miler de

coses perquè la transició sigui més suau: des d'escollir el nom adequat per al nadó fins a escollir el metge adequat, des de decidir entre pit o biberó fins a decidir si bolquers de roba o d'un sol ús, des de mentalitzar-se per als canvis que provocarà la nova arribada fins a preparar el gos. La ràfega d'activitat quan la mare intenta preparar-se i tenir-ho tot a punt a vegades pot semblar frenètica, però veurà que és una bona preparació per al ritme encara més intens que l'espera després del naixement del nadó.

L'alimentació del nadó PIT, BIBERÓ O LES DUES COSES

Potser mai no ha tingut cap dubte sobre aquesta qüestió. Quan tanca els ulls i s'imagina una escena de la vida amb el nadó, potser es veu amb el nadó arraulit mamant del pit o, potser, amb la mateixa claredat, el veu als seus braços prenent el biberó. Pels motius que siguin –pràctics, emocionals o mèdics–, ja tenia decidida l'alimentació del nadó al principi de l'embaràs, o potser fins i tot abans de la concepció.

És possible, però, que aquesta esce-

na imaginària no sigui tan clara. Potser no es veu exactament donant el pit, però ha sentit a parlar tant dels beneficis de la llet materna que tampoc no es veu donant-li el biberó. O potser li agradaria intentar donar-li el pit però li fa por que sigui incompatible amb la feina, amb el son o amb la relació de parella. O potser són els sentiments contradictoris de la parella –o d'una amiga o de la seva mare– els que l'hi fan repensar.

És igual el motiu que li provoca la

indecisió, l'ambivalència o la confusió sobre el mètode d'alimentació adequat; la millor manera d'aclarir aquesta escena borrosa és examinar els fets i els sentiments. En primer lloc, quins són els fets?

RAONS A FAVOR DEL PIT

Independentment dels avenços que faci la tecnologia, sempre hi haurà coses que la naturalesa fa millor. Entre altres, formular el millor aliment per als nadons i el millor sistema per administrar-lo, un sistema que al mateix temps és el millor per a les mares. Tal com Oliver Wendell Holmes Senior va dir fa més d'un segle, «un parell de glàndules mamàries abundants són més importants que els dos hemisferis cerebrals del professor més erudit en l'art de combinar fluids nutritius per a infants». Actualment, pediatres, obstetres, llevadores i fins i tot fabricants de llet adaptada coincideixen en el mateix: en la majoria de casos, el pit és la millor opció amb diferència. Tot seguit exposem alguns motius del perquè:

Està fet a mida. Adaptada a les necessitats dels infants, la llet materna conté almenys 100 ingredients que no es troben a la llet de vaca i que no es poden sintetitzar en un laboratori. A més, a diferència de la llet adaptada, la composició de la llet materna canvia constantment per satisfer les necessitats sempre canviants del nadó: és diferent al matí que a la tarda; és diferent al principi de la presa que al final; és diferent el primer mes que el setè; és diferent per a un nen prematur que per a un nen a terme. Els nutrients de la llet materna s'adapten a les necessitats del nadó i a la seva capacitat per assimilar-los. Per exemple, la llet materna conté menys sodi que la llet adaptada, de manera que els ronyons del nadó l'assimilen més bé.

Es digereix fàcilment. La llet de pit està dissenyada per al sistema digestiu sensi-

ble i en desenvolupament del nadó, no pas per a l'estómac d'un vedell. Les proteïnes (principalment albúmina de llet) i el greix que conté són més digeribles per al nadó que no pas les proteïnes (principalment caseïna) i el greix de la llet de vaca. Els nadons també poden absorbir més fàcilment els importants micronutrients de la llet materna que no pas els de la llet de vaca (en la qual, també, els nutrients estan dissenyats per ser absorbits per un vedell). Resultat pràctic: els nadons alimentats amb llet materna tenen menys probabilitats de tenir gasos i de vomitar.

És segura. Pot estar segura que la llet del pit no està mal preparada, ni és agra ni està contaminada (sempre que no pateixi una malaltia incompatible amb alletar el nadó de manera segura, però n'hi ha poques).

Evita les al·lèrgies. Els nadons gairebé mai no tenen reaccions al·lèrgiques a la llet materna. Encara que el nadó sigui sensible a alguna cosa que la mare hagi menjat i hagi passat a la llet, la llet materna en si pràcticament sempre es tolera bé. D'altra banda, més d'un de cada deu nens, després de l'exposició inicial tenen reaccions al·lèrgiques a la llet adaptada. (Aquest problema normalment es resol canviant a llet de soja o hidrolitzada, malgrat que aquests tipus de llet encara s'allunyen més de la composició de la llet humana que no pas la llet adaptada de vaca).¹ Alguns estudis també demostren que els nadons criats amb llet materna tenen menys probabilitats de patir asma i èczema infantil que no pas els criats amb llet adaptada.

Calma la panxa. Gràcies a l'efecte naturalment laxant i a la fàcil digestibilitat de

1. La llet de soja, no obstant això, no és nutricionalment adequada i no s'hauria d'utilitzar per alimentar el nadó, com tampoc la llet de vaca. Els nadons només haurien de beure llet adaptada.

la llet materna, els nadons que mamen gairebé mai no tenen restrenyiment. A més, encara que les deposicions normalment són molt toves, la diarrea no sol ser un problema. De fet, la llet materna sembla que redueix el risc de molèsties digestives perquè destrueix els microorganismes nocius i afavoreix el creixement dels beneficiosos.

Evita l'eritema dels bolquers. Les deposicions d'olor dolça del nadó que mama provoquen molt menys eritema dels bolquers, tot i que aquest avantatge (així com el de l'olor) desapareix quan s'inicien els aliments sòlids.

Prevé infeccions. Des de la primera fins a l'última vegada que els nadons mamen del pit de la mare, obtenen una saludable dosi d'anticossos que els reforça la immunitat envers les malalties. En general, tindran menys constipats, infeccions d'orella, infeccions del tracte respiratori, infeccions del tracte urinari i altres malalties que no pas els nadons alimentats amb llet adaptada. A més, quan es posen malalts, es recuperen més ràpid i amb menys complicacions. La lactància materna també millora la resposta immune a la immunització contra altres malalties (com ara el tètanus, la diftèria i la pòlio). També és possible que protegeixi el nadó de la síndrome de la mort sobtada del lactant (SMSL).

Evita l'acumulació de greix. Generalment, els nadons que mamen estan menys grassos que els criats amb llet adaptada. Això es deu, en part, perquè el nadó que mama consumeix segons la gana que té. És a dir, el nadó para de menjar quan està saciat, en canvi, un nadó criat amb biberó es pot sentir obligat a acabar-s'ho tot. A més, la llet materna controla les calories que aporta. La llet del final de la presa té moltes més calories que no pas la llet del principi i, per tant, tendeix a fer sentir satisfet el nadó,

com un senyal perquè deixi de mamar. Malgrat que encara no es tenen tots els resultats de les investigacions sobre aquest tema, s'ha suggerit que els beneficis d'evitar l'acumulació de greix que es troben en la llet materna podrien continuar fins més endavant. Alguns estudis demostren que els nadons que mamen tenen menys probabilitats de patir sobrepès durant l'adolescència que no pas els nadons alimentats amb llet adaptada, i que com més temps mama el nadó, menys probabilitats hi ha de sobrepès (malgrat que caldrien més estudis sobre la matèria). Un altre benefici potencial per als nadons que mamen és que la lactància materna podria tenir relació amb uns nivells de colesterol i una pressió sanguínia més baixos en la vida adulta.

Estimula la ment. L'alletament matern sembla que augmenta lleugerament el coeficient intel·lectual del nadó, almenys fins als quinze anys i possiblement durant l'edat adulta. Això pot estar relacionat no només amb els àcids grassos que formen el cervell presents en la llet materna, sinó també amb la relació i la interacció mare-fill que es crea durant la lactància, que possiblement fomenta el desenvolupament intel·lectual.

Més satisfacció quan mama. Un nadó pot continuar mamant un pit gairebé buit quan la presa ja s'ha acabat. Aquesta succió no-nutritiva pot resultar especialment útil si el nadó està intranquil i necessita calmar-se. D'altra banda, això no es pot fer amb un biberó buit.

Enforteix la boca. Els mugrons de la mare i la boca del nadó encaixen a la perfecció (encara que no ho sembli la primera vegada que ho intenten). Ni tan sols la tetina artificial més científicament dissenyada aconsegueix preparar les mandíbules, les genives, les dents i el paladar del nadó de la manera que ho pot fer el pit de la mare; una preparació que garanteix un

desenvolupament oral òptim i alguns beneficis per a la futura dentició. Els nadons que mamen són menys propensos a tenir càries durant la infantesa.

La lactància materna també aporta beneficis a la mare (i al pare):

Comoditat. La llet materna és l'aliment més còmode que existeix: sempre n'hi ha, està a punt per utilitzar, és neta i sempre està a la temperatura adequada. Res de sortir corrents a comprar llet adaptada perquè s'ha acabat, res de netejar biberons, ni barrejar ingredients ni escalfar les preses. Sigui on sigui –al llit, al cotxe, al restaurant o a la platja–, tot l'aliment que el seu fill necessita està sempre a punt. Si la mare i el nadó s'han de separar una nit, un dia o fins i tot un cap de setmana, es pot extreure la llet abans i guardar-la a la nevera o al congelador en biberons.

Costa menys. La llet materna és gratis, mentre que l'opció de la llet adaptada pot ser molt cara. Amb l'alletament matern no cal comprar ni biberons ni pots de llet; no es malgasten ni biberons a mitges ni pots de llet encetats. També s'estalvia en costos sanitaris. Tant si es va pagant com si es té una assegurança, és probable que el cost addicional per al tractament de malalties augmenti en els nadons que es crien amb llet adaptada.

Recuperació postpart més ràpida. No totes les motivacions per inclinar-se per la lactància materna han de ser desinteressades. Com que l'alletament forma part del cicle natural d'embaràs-part-maternitat, està dissenyat per afavorir el nadó, però també la mare. Ajudarà que l'úter s'encongeixi amb més rapidesa a la mida que tenia abans de l'embaràs (són les rampes que segurament notarà durant els primers dies de postpart quan el nadó mami), la qual cosa ajudarà a reduir les pèrdues de loqui (el flux del postpart) i, per tant, hi haurà menys pèrdua de sang. A més, l'ajudarà a perdre els quilos que li

sobren de l'embaràs cremant més de 500 calories extres al dia. Alguns d'aquests quilos s'havien acumulat en forma de reserva de greix per ajudar a produir la llet, i ara és el moment d'utilitzar-la.

Certa protecció contra l'embaràs. L'ovulació i la menstruació s'interrompen en la majoria de mares (però no totes) que donen el pit almenys fins que el nadó comença a menjar suplementos significatius (ja sigui en forma de llet adaptada o aliments sòlids), sovint fins al deslletament i, a vegades, fins a uns quants mesos després. (Això no vol dir que no es pugui quedar embarassada. Com que l'ovulació pot precedir de manera inadvertida el primer període postpart, mai no pot estar segura de quan s'acabarà la protecció que li proporciona l'alletament. Per a més informació sobre el control de la natalitat, vegi la pàgina 713).

Beneficis per a la salut. Hi ha una multitud de beneficis: les dones que donen el pit tenen menys risc de contraure un càncer uterí, càncer d'ovaris i càncer de mama premenopàusic. També tenen menys probabilitats de desenvolupar artritis reumatoide que les dones que no donen el pit. També tenen menys risc de desenvolupar osteoporosi que no pas les que no han alletat mai.

Períodes de descans obligats. La lactància materna assegura unes quantes pauses al dia, especialment al principi (a vegades, més freqüents del que voldria). Tant si creu que té temps per relaxar-se com si no, durant el postpart el seu organisme necessita més temps de descans i l'alletament l'obliga a fer-ho.

Preses nocturnes menys complicades. Fins i tot els pares que voldrien passar més estona amb els seus adorables fills durant el dia, no sempre estan ansiosos per veure'ls a les dues de la matinada (o a qualsevol altra hora entre mitjanit

MITES SOBRE LA LACTÀNCIA MATERNA

MITE: no pot alletar si té els pits petits o els mugrons plans.

Realitat: l'aspecte extern dels pits no afecta en absolut la producció de llet ni la capacitat de la mare per administrar-la. Els pits i els mugrons de totes mides i formes poden satisfer un nadó que té gana. Ni tan sols els mugrons invertits que no reaccionen quan són estimulats necessiten cap mena de preparació per poder funcionar plenament; vegi la pàgina 29.

MITE: donar el pit és un maldecap.

Realitat: mai més no serà més fàcil alimentar el seu fill (un cop hi trobi el truc). El pit, a diferència del biberó, està a punt quan el nadó està a punt. No s'ha de recordar d'endur-se'l quan vagi a passar el dia a la platja, ni guardar-lo a la bossa dels bolquers, ni preocupar-se per si la llet es fa malbé pel sol.

MITE: donar el pit lliga molt.

Realitat: és cert que donar el pit s'adapta molt millor a les mares que tenen planificat passar la major part del temps amb el nadó. Però les que estan disposades a treure's la llet i guardar-la, o bé prefereixen un suplement de llet adaptada, poden satisfer la seva necessitat de treballar –o anar al cine, o anar a un seminari de tot un dia– i el desig de donar el pit al seu fill. I quan es tracta de sortir amb el nadó, la mare que l'alleta sempre està més lliure, sempre porta un bon proveïment de menjar a sobre, vagi on vagi i pel temps que sigui.

MITE: l'alletament espavilla els pits.

Realitat: potser és una sorpresa per a moltes persones, però no és la lactància el que afecta la forma o la mida dels pits, sinó l'embaràs. Durant l'embaràs, els pits es preparen per a la lactància, encara que al final decideixi no alletar el nadó, i aquests canvis a vegades són permanents. Un augment de pes excessiu durant l'embaràs, factors hereditaris, l'edat o una mala subjecció (anar sense sostenidors) també poden fer perdre fermesa als pits. L'alletament no en té cap culpa.

MITE: la lactància no va funcionar la primera vegada, o sigui que ja no funcionarà més.

Realitat: encara que hagi tingut problemes per alletar el primer fill, les investigacions més recents demostren que probablement produirà més llet i li serà més fàcil donar el pit la segona vegada que ho faci. La dita de «sí no et surt a la primera, torna-ho a provar» es pot aplicar també en aquest cas a la lactància.

MITE: la lactància exclou el pare.

Realitat: el pare que es vol implicar en la cura del nadó segur que troba un munt d'oportunitats: banyar-lo, canviar-li els bolquers, tenir-lo a coll, bressolar-lo, jugar-hi, donar-li el biberó amb llet extreta de la mare o com a suplement de llet adaptada i, un cop s'introdueixin els sòlids, ajudar-lo amb la cullera a fer entrar «els trens dins el túnel».

i l'albada). Però aquestes despertades nocturnes poden ser més suportables si el confort necessari és tan a prop com els pits, en comptes de tan lluny com la cuina, on a més encara s'ha de preparar el biberó. (I encara és més fàcil per a la mare si el pare s'encarrega de traslladar el nadó del bressol al pit i del pit al bressol).

Amb el temps, és més fàcil fer múltiples tasques. Quan domini la qüestió de l'alletament –i sàpiga fer la maniobra amb un sol braç–, descobrirà que pot alletar i fer qualsevol altra cosa al mateix temps –fullejar una revista, comprovar el correu electrònic o llegir un conte al fill gran. (Només cal que s'asseguri que gran part de l'estona de la presa interactua amb el nadó).

Víncle mare-fill molt fort. Tal com qual-sevol mare que hagi donat el pit li diria, el benefici que es recorda més gratament de la lactància materna és el víncle que es crea entre mare i fill. El contacte de la pell i els ulls, l'oportunitat d'abraçar-lo, de parlar-li i d'amanagar-lo formen part de l'experiència de l'alletament. Si bé és cert que pot gaudir dels mateixos plaers donant-li el biberó, per aconseguir-ho ha de fer un esforç més conscient (vegi la pàgina 112), ja que sovint tindrà la temptació de delegar la presa a algú altre quan estigui cansada, per exemple, o de fer aguantar el biberó amb algun objecte si està molt atrafegada. Un altre benefici per a les mares que donen el pit: les investigacions suggereixen que les dones que alleten els seus fills tenen menys probabilitats de patir una depressió postpart.

RAONS A FAVOR DEL BIBERÓ

Si no hi hagués avantatges amb el biberó, ningú capaç de donar el pit es passaria a la llet adaptada. Certament hi ha alguns avantatges, i per a algunes mares (i alguns pares) són prou persuasius, malgrat els nombrosos beneficis de l'alletament matern:

Nadó satisfet durant més temps. La llet adaptada feta a partir de llet de vaca és més difícil de digerir i la crema que forma es manté més estona a l'estómac del nadó, per tant, li proporciona una sensació de sacietat que dura més hores i s'allarga el temps entre preses entre tres i quatre hores ja des del principi. D'altra banda, com que la llet materna es digereix molt ràpid, molts nounats mamen tan sovint que a vegades fa la sensació que estan permanentment enganxats al pit de la mare. Tot i que aquestes preses freqüents compleixen un objectiu pràctic –estimulen la producció de llet i milloren el subminist-

rament–, poden prendre molt de temps a la mare.

Ingestes fàcilment controlables. Sempre se sap què menja el nadó. Com que els pits no estan calibrats per mesurar la ingesta del nadó, la mare que dona el pit es pot preocupar per si el nounat no menja prou (tot i que poques vegades és el cas –especialment quan l'alletament està consolidat–, perquè els nadons que mamen acostumen a menjar el que necessiten). La mare que dona el biberó no té aquest problema, ja que fent una ullada al biberó sap exactament el que vol saber. (Tot i així, això pot arribar a ser un inconvenient, perquè a vegades els pares inquiets obliguen el nadó a menjar més del que vol).

Més llibertat. La llet adaptada no lliga la mare al nadó dia i nit. Vol sortir a sopar i al cine amb la parella? O fer una escapada romàntica de cap de setmana? Els avis o la cangur se'n poden cuidar. Vol tornar a la feina quan el nadó té tres mesos? No caldrà ni deslletar ni treure's llet: només els biberons i la llet necessària perquè la persona encarregada el pugui alimentar. (Evidentment, aquestes opcions també són vàlides per a les mares que alleten i es treuen llet o bé opten per un suplement de llet adaptada).

Menys preses. Les dones exhaustes després d'un part difícil potser agrairan l'opció de poder evitar les preses de mitjanit o de la matinada. El pare, l'àvia (si és a casa), una cangur, una doula o una altra persona se'n pot encarregar. També representa menys desgast físic per a una mare que acaba de donar a llum si no ha d'afegir la producció de llet als nombrosos reptes diaris –i nocturns.

Més participació del pare. Els pares poden compartir el plaer d'alimentar el nadó que pren biberó d'una manera que no és possible amb un nadó que mama, excepte que la mare s'extregui la llet re-

gularment o li donin al nadó suplements de llet adaptada.

Més participació dels germans grans.

El germà gran se sentirà molt més implicat en la cura del «nou germanet» si li pot donar el biberó. (De nou, aquesta opció també està oberta als nens que mamen i als quals se'ls dona un suplement de llet adaptada o que s'hagi extret la mare).

Menys restriccions amb la roba. Una mare que dona el biberó es pot vestir com vulgui. L'armari de la mare que alleta no és tan restringit com quan estava embarassada, però la majoria de vegades no podrà posar la moda per davant dels aspectes pràctics. Haurà de renunciar als vestits d'una peça que no es corden per davant. (Intenti posar-se al pit un nadó que té gana amb un vestit poc adequat i veurà el perquè).

Menys restriccions en el control de la natalitat. Una mare que alleta ha de restringir els mètodes anticonceptius a aquells que són segurs durant la lactància (tot i que n'hi ha molts; vegi la pàgina 713). La mare que dona el biberó no té aquestes restriccions.

Menys restriccions i exigències dietètiques. Una mare que dona el biberó pot deixar de menjar per dos. A diferència de la mare que alleta, pot deixar de prendre la ració extra de proteïnes i calci, i també es pot oblidar dels suplements vitamínics prenatals. Pot beure alcohol si va a una festa, prendre un medicament, menjar coses picants i tota la col que vulgui (encara que molts nadons no rebutgen aquests gustos quan mamen) sense preocupar-se del possible efecte en el nadó. Després de les primeres sis setmanes del postpart (no abans, perquè el cos encara està en fase de recuperació), pot reduir una mica la ingesta d'aliments per treure's algun quilo de més que li hagi quedat de l'embaràs. La mare que alleta no ho pot fer fins que no es deslleta el nadó, tot i

que, amb les calories que requereix la producció de llet, segurament no haurà de fer cap règim per aconseguir l'objectiu.

Menys situacions incòmodes si es té vergonya. Així com la mare que alleta pot ser objecte de mirades curioses (o fins i tot hostils) quan dona el pit en públic, ningú no es fixarà ni mirarà malament una dona que doni el biberó al seu fill. La mare que dona el biberó tampoc no s'ha de preocupar per l'incòmode procés de tornar-se a vestir (cordar-se el sostenidor, posar-se bé la brusa, cordar-se els botons) un cop acabada la presa. (No obstant això, aquests complexos solen desaparèixer ràpid; per a la majoria de dones que opten per donar el pit, de seguida esdevé un acte reflex, fins i tot en restaurants plens de gent).

Potencialment, més sexe. Després de mesos de fer l'amor en unes condicions menys que ideals, moltes parelles esperen poder reprendre les relacions tal com eren abans de la concepció. Per a algunes dones que donen el pit, és tot un repte fer l'amor amb la vagina seca pels canvis hormonals de la lactància, els mugrons adolorits i els pits gotejant. D'altra banda, per a la mare que dona el biberó, un cop recuperada del part, res (excepte si el nadó es desperta inesperadament i es posa a plorar) no s'hauria d'imposar entre ella i la parella.

RAONS SUBJECTIVES

Té els fets davant seu; els ha llegit i rellegit, els ha considerat i reconsiderat. I tot i així potser encara està indecisa. Això passa perquè, igual que amb moltes altres decisions que ha de prendre en aquest moment, la tria entre pit o biberó no depèn només dels fets. També depèn dels sentiments.

Vol donar el pit però creu que és impossible perquè té pensat tornar a treballar poc després del naixement del nadó? No deixi que les circumstàncies els

privin a vostè i al nadó d'aquesta experiència. Unes quantes setmanes d'al·letament són millor que cap; tots dos se'n beneficiaran, per poc temps que duri. I amb una mica de dedicació i de planificació (d'acord, potser és molta dedicació i planificació), segur que trobarà un sistema per continuar la lactància materna encara que torni a la feina (vegi la pàgina 256).

Té sentiments bàsicament negatius envers la lactància materna però creu que les raons a favor són massa convponents per ignorar-les? Hauria de donar una oportunitat a la lactància materna. Si més endavant els seus sentiments no canvien en positiu, sempre pot deixar-ho. Almenys el nadó s'haurà beneficiat un quant temps de la llet materna (que és millor que res), i vostè sabrà que ja ho ha provat i haurà dissipat els dubtes. (No obstant això, és millor que no ho deixi fins que ho hagi intentat de debò. Una prova raonable hauria de durar almenys un mes, o sis setmanes, perquè algunes dones triguen aquest temps a establir una bona lactància fins i tot en les millors circumstàncies).

Se sent bàsicament incòmoda –o fins i tot li produeix aversió– amb la idea de donar el pit? O abans ho ha provat i no n'ha gaudit? Fins i tot en aquest cas, seria molt encertat considerar fer un intent de sis setmanes, la qual cosa li proporcionarà al nadó alguns dels beneficis de la llet materna i a vostè l'oportunitat de posar a prova els seus sentiments. Si després d'aquest intent continua pensant que donar el pit no està fet per a vostè, passi al biberó sense remordiments.

Li fa por no ser capaç de donar el pit perquè té un temperament nerviós (no se sap estar quieta) malgrat que creu que la llet materna és el millor per al nadó? Doncs no hi perd res per provar-ho, i hi té molt a guanyar si resulta que la seva personalitat és més compatible del que es pensava amb l'al·letament. No

obstant això, no jutgi la situació massa aviat. Fins i tot les dones que tenen una paciència de sant poden trobar les primeres setmanes de la lactància (o de la maternitat, pel que fa al cas) d'allò més angoixants. Tot i així, moltes descobriren que, un cop s'hi agafa traça i s'estableix una bona lactància, donar el pit més aviat redueix l'estrès en comptes de provocar-lo. De fet, les hormones que se segreguen mentre el nadó mama afavoreixen la relaxació, i l'experiència en si és una de les millors maneres per alliberar tensió. (Al principi, agafi-s'ho amb calma i recorri a algunes tècniques de relaxació abans de donar el pit al nadó). Tingui present que sempre pot passar al biberó, si els seus instints inicials són els que prevalen.

Si el pare està gelós o se sent incòmode pel fet que vulgui donar el pit, faci-li llegir les raons a favor. Potser el convenceran que la seva pèrdua (que, al capdavant, és només temporal) o el seu rebuig (que també és temporal; a més, quan s'inicia la lactància, resulta que llavors molts pares l'observen meravellats) són un bé per al nadó. Faci-li llegir també l'apartat sobre la lactància i els pares, al capítol 24. Potser l'ajudarà consultar amb un pediatre, un metge de família o un especialista en lactància per reafirmar les raons a favor. També li anirà bé parlar amb altres pares els fills dels quals s'hagin criat amb llet materna, això l'ajudarà a sentir-se més còmode i a vostè li facilitarà les coses. Tingui present que el seu suport és extremament important i que val la pena guanyar-se'l. Tot i que és evident que li pot donar el pit al nadó sense el suport del pare, els estudis demostren que les dones que tenen el suport incondicional de la seva parella durant la lactància tenen més probabilitats de no abandonar-la a mig camí.

Independentment dels motius que les condueixin a donar el pit, la majoria

de dones finalment ho consideren com una experiència extraordinàriament positiva –satisfactòria, estimulante i incomparablement plena (almenys, una vegada la mare i el fill s’hi han adaptat). Fins i tot les dones que comencen donant el pit perquè ho consideren com un deure, ho continuen fent pel plaer que els proporciona. Algunes, que abans de l’arribada del nadó no es podien imaginar fent una activitat tan íntima al davant de desconeguts, s’empassen les paraules i s’apugen la brusa al primer plor del nadó –ja sigui a l’avió, en un parc ple de gent o en un restaurant.

No obstant això, si al final opta per no donar el pit (amb prova o sense), no se senti culpable. Gairebé res del que faci pel seu fill és correcte si a vostè no li sembla correcte, i aquí s’hi inclou la lactància. Fins i tot els nadons que acaben de néixer són prou intel·ligents per notar el sentiment d’incomoditat de la seva mare; un biberó donat amb amor serà millor per al seu fill que no pas un pit ofert a contracor.

QUAN NO ES POT O NO S’HAURIA DE DONAR EL PIT

Per a algunes dones, els pros i els contras de la lactància materna i el biberó són purament teòrics. No tenen l’opció de poder alletar el seu fill, ja sigui per la seva salut o la del nadó. Els factors materns més comuns que *poden* impedir o interferir en la lactància materna són:

- ◆ Una malaltia debilitant greu (com ara una malaltia renal o cardíaca, o bé una anèmia severa), o un pes extremament baix (el cos necessita reserves de greix per poder produir llet), malgrat que algunes dones aconsegueixen superar aquests obstacles i poden donar el pit al seu fill.

◆ Una infecció greu, com ara una tuberculosi activa i sense tractar (després de dues setmanes de tractament, es podria donar el pit), la sida o una infecció per VIH que es pugui transmetre a través dels fluids corporals, inclosa la llet materna. En canvi, *sí* que es pot donar el pit si es pateix hepatitis A (després d’administrar-li gammaglobulina al nadó) o hepatitis B (després d’administrar-li gammaglobulina i la vacuna de l’hepatitis B al nadó).²

◆ Una malaltia que requereixi una medicació regular que passi a la llet materna i pugui ser perjudicial per al nadó, com ara algun medicament contra el càncer, antitiroïdals o antihipertensius, liti, tranquil·litzants o sedants. La necessitat temporal d’un medicament, com ara penicil·lina, fins i tot a l’inici de la lactància, no hauria d’interferir-hi en res. Les dones que necessiten antibiòtics durant el part o a causa d’una infecció al pit (mastitis) poden continuar donant el pit mentre es mediquen. Cal consultar sempre amb el pediatre abans de començar un tractament durant la lactància.

◆ Consum de drogues, per exemple tranquil·litzants, amfetamines, barbitúrics o altres pastilles, heroïna, metadona, cocaïna, marihuana, o consum d’alcohol (tot i que no passa res per prendre una copa ocasional; vegi la pàgina 98).

◆ L’exposició a certes substàncies químiques tòxiques al lloc de treball. Per saber si ha estat exposada a substàncies químiques tòxiques a la feina,

2. Si desenvolupa la infecció mentre dona el pit, quan obtingui el diagnòstic el nadó ja hi estarà exposat. Continui donant-li el pit per tal que rebí els anticossos de la llet materna.

ADOPCIÓ I LACTÀNCIA MATERNA

No només perquè no hagi donat a llum el seu fill no significa que no li pugui donar el pit. Amb una bona planificació i preparació, a vegades les mares adoptives poden arribar a donar el pit als seus fills

(encara que sovint és necessari un suplement) si comencen pocs dies després del naixement. Vegi la pàgina 676 per trobar consells sobre com donar el pit a un nadó adoptat.

posi's en contacte amb l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (www.insht.es).

- ◆ Teixit glandular inadequat als pits (això no té res a veure amb la mida dels pits) o lesions a les terminacions nervioses dels mugrons (per ferides o per cirurgia). En alguns casos potser es pot intentar donar el pit, però amb una meticulosa supervisió mèdica per assegurar-se que el nadó creix correctament. Si li han operat un pit per un càncer de mama, cal que consulti amb el metge la possibilitat d'alletar amb l'altre.

Hi ha malalties dels nounats que poden dificultar la lactància materna, però això no vol dir que sigui impossible (amb el suport mèdic adequat). S'hi inclouen:

- ◆ Un trastorn metabòlic, com ara la fenilcetonúria (PKU) o la intolerància a la lactosa, que fan que el nadó no pugui digerir ni la llet materna ni la de vaca. El tractament per als nadons amb PKU inclou un suplement amb llet adaptada sense fenilalanina. La llet adaptada es pot combinar amb el pit sempre que es controlin bé els ni-

vells sanguinis i la quantitat de llet materna. En cas d'intolerància a la lactosa (que és extremament rara en la infantesa), la llet extreta de la mare es pot tractar amb lactasa per fer-la digerible.

- ◆ Llavi i/o paladar leporí que interfereix en la succió del pit. En alguns casos, especialment quan només hi ha llavi leporí, és possible donar el pit. I utilitzant un aparell especial per a la boca, el nadó amb paladar leporí també pot mamar. Consulti amb un assessor de lactància abans de prendre cap decisió sobre el mètode d'alimentació. També pot ser factible extreure la llet materna fins després de la cirurgia (que normalment es fa durant les primeres setmanes de vida), i llavors començar a donar el pit.

Si no pot donar el pit o senzillament no vol fer-ho, pot estar segura que la llet adaptada nodrirà el nadó adequadament (entre les rares excepcions hi ha els infants amb múltiples al·lèrgies que requereixen un tipus de llet especial). Milions de nens sans i feliços (potser vostè mateixa) s'han criat amb biberó, de manera que el seu fill també ho pot fer.