



BUTLLETÍ TRIMESTRAL DE LA COMISSIÓ DE LLARS D'INFANTS D'OLOT  
EN EL MARC DEL CONSELL ESCOLAR MUNICIPAL (CEM) • JUNY 2005

## ALLETAMENT - DESALLETAMENT

La llet materna és l'aliment òptim per al lactant i té la composició ideal de nutrients que permeten el creixement, el desenvolupament i la maduració adequats del nen en els primers 6 mesos de la vida. Des de l'inici de la humanitat fins mitjans del segle passat, havia constituït l'alimentació exclusiva o quasi exclusiva dels nens petits, fins ben entrat el segon any de vida, assegurant la supervivència de la nostra espècie.

La llet materna, donada l'especificitat d'espècie, constitueix el millor aliment i el més digestiu pels nens, alhora que aporta defenses immunitàries (anticossos de malalties passades per la mare i agents antimicrobians), agents antiinflamatoris i immunomoduladors.

A més d'aquests beneficis pel nen, crea un important vincle afectiu mare-nen i proporciona uns avantatges a la mare en quant a que és còmode, higiènic i econòmic, a que la producció d'oxitocina produeix relaxació i ajuda a recuperar-se més ràpidament del part, a que s'ha comprovat que el fet de la lactància disminueix el risc de càncer de mama i d'ovaris i a que disminueix l'osteoporosi en la post-menopausa i, també té efectes anticonceptius, ja que la prolactina inhibeix l'ovulació.

### El desalletament


El desalletament que també s'anomena "destete" significa interrompre la lactància materna per introduir el biberó o els aliments sòlids no làctics.

Es recomana fer-ho de forma gradual i començar unes setmanes abans de deixar el bebè a la guarderia o amb una altra persona.

Si el desalletament és precoç (cap als 4 mesos) es recomana substituir un àpat del pit per un biberó la primera setmana (amb la mateixa llet de la mare o de fórmula), la setmana següent es substitueix un altre i així successivament. Si el bebè rebutja l'alimentació complementària caldrà que una persona diferent a la mare (pare o persona que té cura del nen en absència de la mare) ofereixi els biberons.

La mare que treballa pot continuar amb l'alletament matern; s'han d'elaborar uns horaris ajustats a l'horari laboral, ensenyar a la mare com extreure's la llet i com guardar-la. Per això pot consultar a la llevadora, infermera pediàtrica i al pediatre.

 Institut Català  
de la Salut  
Àmbit d'Atenció Primària Girona  
ABS OLOT

 FP Hospital Sant Jaume  
OLOT

 AULA  
DE FAMÍLIA

 Ajuntament d'Olot  
IME Institut municipal  
d'educació

**-CEM-**  
COMISSIÓ DE LLARS D'INFANTS D'OLOT

# Introducció d'aliments sòlids en el 1r any de vida

L'alimentació del nen ha d'ésser exclusivament làctica fins als 4-6 mesos d'edat.  
Els nens alimentats amb llet de la mare, la introducció de sòlids no es farà fins als 6 mesos.  
Els alimentats amb lactància artificial, la introducció serà a partir dels 4 mesos.

La introducció d'aliments diferents a la llet, ha d'ésser progressiva per habitar el nen a diferents gustos i consistències, també per a detectar possibles al·lèrgies alimentàries.

## Calendari de introducció de sòlids a la dieta del nen fins a l'any de vida

### 4-6 mesos

#### *Puré de fruites.*

Sol donar-se a la tarda (berenar) i es comença amb mitja peça de poma, pera, plàtan, taronja, més endavant introduir-hi les fruites del temps, exepete les més al·lèrgiques (maduixes, kiwi,...). No posar-hi sucre, mel, ni galetes.

#### *Cereals sense gluten.*

Si la lactància és artificial es pot suplementar un biberó (nit) amb aquesta "papilla".

### 6-7 mesos

#### *Puré de verdures amb carn.*

Sol donar-se al migdia (dinar). Començar amb patata, pastanaga, mongeta tendra, carbassó. Començar amb carn blanca: pollastre o gall d'indi de 30 a 40 g. Cal posar-hi oli d'oliva, no sal.

### 7-8 mesos

#### *Carn vermella (vedella, xai).*

Les verdures completar-les amb les del temps (porro, ceba, carbassó, àpit). Es pot introduir papilla de 5 cereals (gluten) per a suplementar un o dos biberons al dia.

### 8-9 mesos

*Peix blanc* (lluç, rap, filet de llenguado) fresc o congelat. Iogurt natural (de llet adaptada).

### 10-11 mesos

#### *Rovell d'ou.*

Posteriorment un ou sencer bullit o amb truita.

### 12 mesos

*Llegums* (llenties, cigrons, mongetes) amb forma de purés. Pa amb tomàquet amb pernil dolç, formatge o truita. Iogurt natural (llet sencera).

Intentar donar els aliments sense triturar perquè el nen s'acostumi a trobar trossos sencers a la boca.

Procurar a aquesta edat que l'alimentació del nen sigui el més variada possible.