



Guia de lactància materna

Hospital Universitari **Dexeus**

Grupo  **quirónsalud**





L'Hospital Universitari Dexeus compta amb l'acreditació iHAN de la UNICEF per la seva tasca en promoció de la lactància materna.

LACTÀNCIA MATERNA

L'OMS recomana la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos de vida i complementària fins al dos anys o fins que la mare i el nadó vulguin, sent el primer any de vida l'aliment principal.

Es recomana iniciar la lactància al més aviat possible, a la sala de parts o durant les primeres dues hores de vida sempre que les condicions de la mare i del nadó ho permetin. Durant aquest període és quan el nadó, com a norma general, està més despert o compta amb un reflex o instint de succió vigorós; posteriorment entra en un estat de son més profund que es pot prolongar 10 hores o més, i l'adherència o la succió poden resultar més complicats. Aquest primer contacte, que idealment ha de ser pell amb pell, afavoreix el vincle emocional amb el nadó i afavoreix la lactància materna.

Els nadons sans no necessiten cap altre aliment o líquid que no sigui la llet materna. És previsible que el nadó plori freqüentment i vulgui estar prop del pit en tot moment; agafar-lo en braços i mantenir el contacte pell amb pell farà que se senti més tranquil i segur, i no només no el malacostuma, sinó que a més facilita la lactància materna i el vincle emocional.

Excepcionalment, hi ha algunes circumstàncies mèdiques que requereixen suplementació de la lactància materna. Idealment, els suplementes seran de llet materna extreta sempre que sigui possible; en cas de no disposar-ne, s'utilitzarà fórmula artificial.

Cada família ha de triar de manera lliure la manera d'alimentar el seu nadó. A l'hospital rebreu suport i consell dels professionals sanitaris per prendre la millor decisió en cada cas, i assessorament un cop ja presa.

LACTÀNCIA MATERNA. Preguntes i respostes

Durant l'embaràs i fins i tot quan el vostre nadó ja hagi nascut, és molt possible que us sorgeixin dubtes sobre la lactància materna. A continuació tractarem de respondre les preguntes més freqüents al respecte:

Per què optar per la lactància materna?

La llet materna és l'aliment fet a mida per al teu nadó durant els primers mesos de vida. És un aliment complet i aporta tots els nutrients que el nadó necessita per créixer i desenvolupar-se.

La lactància materna té efectes positius demostrats sobre la salut del nadó:

- Redueix la incidència i/o la gravetat de nombroses infeccions: gastroenteritis, infeccions de vies respiratòries, otitis, bacterièmies, meningitis i infeccions urinàries, entre d'altres.
- Té un efecte protector contra el síndrome de la mort sobtada, diabetis, malalties cròniques intestinals, limfoma i altres malalties immunològiques i al·lèrgiques.

La lactància materna també actua de manera beneficiosa sobre l'organisme de la mare:

- Disminueix el risc d'hemorràgia postpart.
- Afavoreix la contracció uterina.
- Redueix el risc de càncer de mama i d'ovari abans de la menopausa.
- En algunes mames ajuda a recuperar el pes anterior a l'embaràs amb més rapidesa.

Podré donar el pit?

La majoria de mares que ho desitgen poden donar el pit. Els primers dies no són fàcils ni per al nadó ni per als progenitors però, un cop passat el període inicial d'adaptació i aprenentatge, tot és més senzill. Durant l'estada hospitalària, els professionals sanitaris us acompanyarem i donarem suport sempre que ho necessiteu.

Així mateix, algunes condicions mèdiques o farmacològiques poden condicionar dificultats per establir la lactància materna o fins i tot contraindicar-la. En cas que us trobeu en alguna d'aquestes circumstàncies, us assessorarem sobre els opcions possibles.

Tinc llet suficient? És bona?

La major part de les mares, amb un bon suport i estímul, són capaces de tenir la llet suficient perquè el seu nadó s'alimenti correctament.

Tot i que això és cert, de vegades no hi ha llet suficient per cobrir les necessitats del nadó. No obstant això, la llet que s'aconsegueixi sempre serà bona.

Més endavant us podreu informar sobre els signes d'ingesta de llet escassa per part del nadó.

Quant temps ha de durar la presa? Quant temps ha de passar entre presa i presa?

La lactància materna és sota demanda, és a dir, el nadó ha de mamar sempre que ho demani i durant el temps que vulgui. El nadó no té horari i cada nadó és diferent. El més habitual és que poc a poc vagi establint el seu hàbit particular; per facilitar aquesta adaptació és recomanable que el nadó passi la major quantitat de temps possible amb la mare, començant durant l'estada a l'hospital, i que això continuï després de l'alta. El llet familiar amb seguretat pot resultar una bona opció per facilitar el descans de la mare i la lactància materna.

L'estímul principal per a la producció de llet és la succió i el buidatge del pit. Per això, com més cops mami el nadó, més quantitat de llet es produirà. Els primers dies és aconsellable no passar períodes sense alletar superiors a 3 hores per accelerar la recuperació de pes després de la pèrdua fisiològica que es produeix i facilitar un bon establiment de la lactància materna. Encara que hi ha nadons molt tranquils (pocs) que dormen profundament i no demanen menjar, el més habitual és que ho demanin abans de les 3 hores.

La composició de la llet varia al llarg de la presa. De fet, la concentració de greix en la llet és més elevada al final de la presa. És important deixar que el nadó faci la presa segons les seves necessitats i no canviar després d'un temps determinat. El nadó deixarà anar el pit quan hagi pres el que necessita. Si després de deixar anar el pit mostra signes de voler-ne més, en aquest moment es pot oferir l'altre pit. La presa s'ha d'iniciar a pits alterns. Si has acabat la presa amb l'esquerre, comença la següent amb el dret i així successivament.

La durada de les preses és variable i no hem de limitar-la. És possible que els primers dies el nadó necessiti més temps a cada pit, encara que les preses haurien de ser d'un mínim de 5-10 minuts. Seria adequat que mamés un mínim de 8-12 cops al dia (en 24 h) i que realitzés diverses miccions i deposicions cada dia. Un cop establerta la lactància, la durada de la presa pot ser diferent d'una presa a l'altra o d'un nadó a l'altre. Com a norma general, duren entre 10 i 50 minuts. Cal recordar que hi haurà períodes durant tota la lactància en què es produirà un augment de la demanda del nadó, ja sigui pel que fa al nombre de preses al dia com a la seva durada (hi ha períodes molt marcats, com la segona nit de vida, als 15 dies de vida, sobre les 6-7 setmanes de vida i als 3 mesos).

El reclam del nadó comença amb subtilesa (olfacte, succió dels punys...). El plor arriba després de reclamar sense ser atès, i pot dificultar l'adherència al pit. Per això és important oferir el pit al nadó tan aviat com sospitem que el reclama.

Puc utilitzar xumets o tetines?

Seria recomanable durant les primeres setmanes, sobretot els primers dies, evitar l'ús de xumets i/o tetines. La succió no nutritiva que el nadó fa quan els utilitza suposa que quedi saciat i més endormiscat; això redueix el temps d'adherència del nadó al pit, que tan important és per a la producció de llet. A més, disminueix els senyals primerencs de gana del nadó i pot condicionar que l'acabem oferint el pit quan ja estigui plorant, fet que dificultarà l'adherència.

Com sé que menja suficient? Quan he de preocupar-me?

Un cop superats els primers dies, el nadó demostra que menja suficient mullant 5 o més bolquers en 24 hores.

També ha de realitzar deposicions cada 24-48 hores com a màxim, tot i que els primers dies és habitual que les faci en totes les preses. La femta inicial és líquida i presenta grumolls, i anirà adquirint més consistència progressivament. El color pot variar del groc clar al verd en algunes ocasions.

En els controls del pediatra ha d'augmentar una mitjana de 120-150 grams per setmana, tot i que pot ser molt variable de setmana a setmana, motiu pel qual no ens haurem d'alarmar si una setmana augmenta menys (sempre que estigui menjant i orinant bé), perquè el més habitual és que la setmana següent ho compensi amb un augment de pes superior. Per això no hem de donar valor a un control aïllat de pes, sinó a la corba global amb el pas de les setmanes. És important pesar el nadó sense roba i sempre amb la mateixa bàscula.

Com he de col·locar el nadó per donar-li el pit?

Per alletar el nadó és important trobar una posició còmoda tant per a la mare com per al mateix nadó.

La majoria dels problemes de lactància es deuen a problemes en la tècnica de lactància, ja sigui per una posició inadequada, per una adherència incorrecta o per una combinació d'ambdues coses.

La postura correcta del nadó consisteix en orella-espatlla-maluc del nadó alineats amb el cos del nadó recolzat sobre el de la mare. El nas i el mentó han de tocar el pit i una part de l'arèola ha d'estar dins de la boca, una mica més visible per la part superior que per la inferior. El mugró ha de sortir de la boca allargat.

Ofereix el pit al nadó de manera que el mugró quedi al nivell del seu nas o llavi superior. Així, quan s'agafi realitzarà una petita hiperextensió del coll que facilitarà la deglució.



No es recomana separar amb el dit el pit del nas del nadó ni fer “pinça”. Agafar-se el pit amb la mà en forma de C o U pot facilitar el moment de l’adherència.

Hi ha diverses postures per a l’adherència del nadó: posició de criança biològica, asseguda, estirada, invertida o baló, etc. Algunes poden ajudar-te en determinades circumstàncies.

Sabrem que el nadó mama correctament si les seves galtes no formen clots durant la succió i si sentim sorolls de deglució (no esclafits ni sorolls de xuclades).

La succió del nadó no ha de ser dolorosa, o ho és només a l’inici de la presa i després va millorant. Un augment del dolor amb cada succió sol indicar que no està ben col·locat.

Haurem d’extreure llet materna? Com puc extreure-la?

Com a norma general, no necessitaràs res més que tu mateixa i el teu nadó.

Hi ha situacions mèdiques concretes que poden requerir l’ús d’una estimulació extra i precoç de la teva producció de llet. En aquests casos és convenient realitzar una extracció manual per obtenir calostre/llet, ja sigui amb l’objectiu d’administrar la llet al nadó perquè ho requereixi, per augmentar la producció o, en casos d’ingurgitació mamària, perquè estigui indicat per a la mama. Per extreure llet, els primers dies la tècnica ideal és l’extracció manual.

Extracció manual

L’extracció manual no és difícil de realitzar, però requereix que sàpigues en què consisteix. Es realitza mitjançant la tècnica de Marmet, que consta de dues fases: la primera, **una fase d’estimulació** que serveix per preparar el pit per a l’extracció. Per a això, pots realitzar moviments circulars en el mateix punt de la mama sense desplaçament i anar canviant el punt; després, fregar sense pressionar (similar a acariciar la pell) i, per últim, inclinada cap al davant, sacsejar el pit.

En una segona fase, **la fase d’extracció de llet**, 1) has de col·locar el polze dos dits per sobre del mugró i l’índex dos dits per sota del mugró, amb la resta dels dits immediatament per sota, formant una C amb la mà; un cop en posició, 2) has de prémer el pit contra les costelles, sense moure els dits del lloc, i 3) amollir en direcció al mugró, comprimint els dits índex i polze, sense desplaçar els dits. Has de repetir aquests tres passos de forma rítmica.

Tirallet

En alguns casos, podreu complementar l’extracció manual amb l’ús d’un tirallet. Us recomanem que tingueu el tirallet des del naixement del nadó en aquells casos en què la mare pateixi una diabetis de difícil control o el vostre nadó neixi prematurament (menys de 37 setmanes de gestació), o en aquells casos en què el nadó tingui un pes baix per la seva edat gestacional. També pot ser útil en altres circumstàncies però us ho comentarem de manera individualitzada. Si desitgeu adquirir un tirallet, us recomanem que sigui elèctric.

Durant l’ingrés, si ho desitgeu, us donarem assessorament sobre el procés d’extracció i conservació de la llet, així com sobre les formes d’administració al nadó.

Com m'he de cuidar com a mare que alleta?

La dieta que ha de seguir una dona lactant no és molt diferent a la dieta saludable de qualsevol etapa de la vida. De tota manera, hi ha aliments que cal moderar (infusions i cafeïna) i substàncies no permeses (com ara les begudes alcohòliques).

La mare lactant ha de beure segons la set que tingui sense oblidar-se, això sí, de beure aigua. Per tant, és recomanable que begui 1,5-2 L al dia.

Encara que no es compleix en tots els casos, algunes mares que alleten recuperen la figura més ràpid i millor, sobretot si la lactància materna dura més de 6 mesos. Es recomana mantenir hàbits generals de vida saludable i establir-los com més aviat millor.

I si tinc molta producció de llet?

Existeix el Banc de Llet Materna, que és l'encarregat de gestionar la recollida, l'anàlisi, el manteniment i la distribució de la llet de les mares que es converteixen en donants. Aquesta llet es destina a alimentar nadons nascuts prematurament o amb altres problemes, com ara del cor o del sistema digestiu; aquesta llet s'ha convertit en un tractament essencial en el seu procés de creixement, i és un bé escàs i necessari.

El més habitual és que aquesta pregunta et sorgeixi ja a casa, un cop establerta la lactància materna amb el teu nadó. Pots obtenir més informació a la pàgina web oficial:

<https://www.bancsang.net/donants/banc-llet-materna>

Tot i així, si ho desitges, demana'ns més informació durant la teva estada a l'hospital.



Quan he de consultar el pediatra?

Fora de les visites recomanades per al control del nadó sa, hauries de consultar el pediatra durant els primers dies/setmanes si el nadó:

- No augmenta 100-150 grams per setmana i/o perd pes.
- Mulla menys de 4-5 bolquers al dia.
- Rebutja l'aliment durant varies preses consecutives.
- Realitza menys d'1 deposició cada 24-48 hores, seca i/o molt escassa (tot i que realitzar 3 o 4 deposicions abundants per setmana pot ser normal a partir dels 2-3 primers mesos).
- Està menys actiu, amb ulls enfonsats, molt irritable o amb mal color.
- La seva pell agafa progressivament un to més groc (icterícia).

A l'Hospital Universitari Dexeus et podem ajudar de dues maneres:

- Grup de suport a la lactància materna.

Si tens qualsevol dubte, vine amb el teu nadó a les sessions setmanals del grup de suport. Se celebren tots els **dimarts de 12 a 14 hores a l'Auditori de l'Hospital Universitari Dexeus**. És un servei gratuït que s'ofereix a totes les mares en període de lactància materna. No cal demanar hora, però requereix confirmació a la adreça de correu electrònic següent:

aseslactancia.dex@quironsalud.es

- Consulta de lactància materna.

Si necessites ajuda personalitzada pots demanar cita a la Consulta de lactància materna, on les nostres assessores de lactància materna t'ajudaran amb qualsevol dificultat que et pugui sorgir en aquest procés perquè tu i el teu nadó pugueu gaudir de la lactància materna de la millor manera.

Consulta de lactància materna

Edifici consultes externes - Planta 1. Consulta 1.0

Telèfon: 93 227 47 96

Correu electrònic: aseslactancia.dex@quironsalud.es

CONSELLS PER A UNA BONA LACTÀNCIA MATERNA

- 1** És important iniciar la lactància com més aviat millor, a la sala de parts o a la primera hora de vida. És el moment en què el nadó està més despert, amb un reflex o instint de succió vigorós. Aquest primer contacte, idealment pell amb pell, afavoreix el vincle emocional amb el nadó i el seu aprenentatge per a la lactància, i estimula la pujada de llet.
- 2** Els nadons sans no necessiten cap altre aliment o aportació de líquids que no siguin la llet materna. Els suplementes de llet artificial només s'han de donar en situacions especials.
- 3** És beneficiós donar el pit amb independència de la durada de la lactància. L'OMS recomana lactància materna exclusiva fins als 6 mesos de vida i com a mínim fins als 2 anys (o fins que la mare i el nadó ho decideixin), sent la lactància materna l'aliment principal durant el primer any.
- 4** Hi ha crisis de lactància en què el nadó demanarà llet més sovint durant uns dies. D'aquesta manera estimula la producció de llet i augmenta la quantitat. Si segueixes la pauta a demanda, en pocs dies la situació es regula i les preses es tornen a distanciar.
- 5** Els nadons sovint ploren i volen estar agafats al pit contínuament. Sentir el contacte dels seus pares farà que es trobin més tranquils i segurs. El llit familiar amb seguretat pot ser una bona opció per facilitar el descans de la mare i la lactància materna.
- 6** Hi ha pocs medicaments incompatibles amb la lactància materna. Abans de prendre'n algun, consulta el teu metge o una pàgina web fiable, com ara <https://www.e-lactancia.org>.
- 7** La lactància materna no sempre és fàcil, ni per al nadó ni per als progenitors. Els grups de suport i les consultes amb assessors de lactància ens poden ajudar en aquest procés.





Accedeix online als teus resultats i gestiona
les teves cites a l'àrea "Mi Quirónsalud" de
quironsalud.es o a la nostra App.

DESCÀRGATE LA APP



Cita prèvia

900 301 013



quironsalud.es

Hospital Universitari Dexeus

Grupo  quirónsalud

Sabino Arana 5-19
08028 Barcelona
93 227 47 47

Quirónsalud.

Més de 180 hospitals, instituts i centres mèdics dedicats a la teva salut.