



GUIA BREU PER A FAMÍLIES DE LACTÀNCIA MATERNA DE L'HOSPITAL COMARCAL D'INCA





Aquesta breu guia és una retallada de la Guia dirigida a dones que desitgen alletar o que alleten, així com a les seves parelles i familiars del Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat. Servei d'Avaluació de Tecnologies Sanitàries; Osteba

Il·lustracions: Eider Eibar Zugazabeitia

Primera Edició Juny 2019.

Elaborat per: Herrero Orenga, C. Elaborado por el grupo de trabajo de LM del HCIN: Bonnin Nadal, B; Burgos Díaz, C; Capó Alomar, M; Castelló Seguí, J.M; Cerdá Juan, C; Domingo Rivas, P; Garcia Guas Córdoba, S; Gost Capó, A; Herrero Orenga, C; Jiménez Gallego, C; Molina Navas, A.B; Moranta Gelabert, M; Navarro Bertos, A; Quetglas Porquer, M; Navas Casillas, A.

Revisat per: Comissió de Lactancia Materna Hospital Comarcal d'Inca. Maig 2025

¿Donaràs el pit?

Segurament tens clar que la lactància materna és la millor manera d'alimentar al teu bebé, la teva llet li protegeix enfront de moltes malalties, afavoreix el seu desenvolupament cognitiu i facilita el vincle. La lactància també disminueix el risc de sagnats postpart, de càncer de mama i ovari i t'ajuda a perdre el pes guanyat durant l'embaràs. La llet artificial pot augmentar el risc de mortalitat durant el primer any de vida, de mort sobtada del lactant, d'aparició de processos infecciosos, dermatitis atòpica, al·lèrgia, asma, malaltia inflamatòria intestinal, diabetis mellitus, esclerosi múltiple i càncer.

Per tot això, l'Organització Mundial de la Salut, recomana la lactància exclusiva durant els primers sis mesos de vida i, juntament amb altres aliments, fins als dos anys o quan la mare i el fill/a ho desitgin.



Potser dubtes de la teva capacitat per a alletar; no obstant això, has de saber que la immensa majoria de les dones sanes poden fer-ho. També coneixeràs dones amb lactàncies tan difícils que han optat per abandonar-la, però la majoria dels problemes de la lactància tenen solució. Per això, si tinguessis alguna dificultat acudeix a un professional especialitzat perquè identifiqui la causa i et presti l'ajuda necessària.

Alletar no és dolorós (encara que és bastant freqüent que hi hagi dolor en els primers dies després del naixement), i no precisa preparació prèvia dels pits. Si apareix dolor, esquerdes, preses difícils o llargues i freqüents, sensació d'escassa producció de llet, etc., consulta-ho com més aviat millor amb un professional. També és molt important comptar amb el suport i ajuda pràctica en la parella, familiars i amics.

¿És important el contacte pell amb pell immediat i ininterromput?

És molt important, ja que afavoreix l'inici de la lactància, l'adaptació del teu nadó a la vida extrauterina i és molt plaent. Pot durar fins que completeu la primera presa o fins que tu i el teu nadó ho desitgeu. Si el teu nadó ha nascut per cesària i tots dos esteu bé també podeu practicar el contacte pell amb pell.

El nadó en contacte pell amb pell, col·locat boca avall sobre el teu abdomen i amb el cap decantat, veurà estimulats els seus reflexos i, quan hagi descansat, buscarà el mugró i s'agarrarà espontàniament al pit. Si no ho aconseguiu per si mateix en la primera hora, sol·licita ajuda a les comares del paritori.

Les cures necessàries poden realitzar-se mentre el teu bebé està sobre el teu pit.

La vigilància del benestar del teu nadó durant el contacte pell amb pell és senzilla, únicament tú i el teu acompanyant heu de controlar que:

1. Tingui els llavis rosats. Aviseu si els noteu blavosos o pàl·lids.
2. Respira sense dificultat. Aviseu si li costa respirar o fa algun renou (com un gemec).



3. Té bon to muscular. Aviseu si li veieu tou (com un ninot de drap) o tremolors.

Presa suficient llet?

El nadó ha de fer preses freqüents i quedar-se relaxat en acabar, mullar bolquers, fer diverses deposicions al dia i el seu pes evoluciona adequadament.

És important que estiguis atenta als primers senyals de fam (obrir la boca, moure el cap cap als costats, realitzar ganyotes de succió o emportar-se la mà a la boca) i oferir-li el pit sense esperar que plori. L'ansietat dificulta l'inici de la presa.

Els nounats tenen l'estómac petit (de la grandària d'una cirera en néixer i d'una nou als tres dies) i la llet es digereix molt ràpidament, per la qual cosa mamen amb molta freqüència. L'important és que prenguin almenys 8 vegades al dia i no es facin pauses de més de 5-6 hores. Si la pausa es prolonga més de 5-6 hores, és convenient despertar-lo i posar-lo al pit. Si tens dificultats per a despertar-lo, el contacte pell amb pell estimula els seus reflexos i facilita l'inici de la presa.

Resulta convenient que, en les primeres 48-72 hores després de l'alta hospitalària, el teu nadó sigui reconegut en el Centre de Salut.

¿Puc donar-li un xumet?

En el primer mes de vida el seu ús pot dificultar la instauració de la lactància, per la qual cosa és preferible evitar-lo durant aquest temps.

Si el teu nadó ja està acostumat a utilitzar el xumet no li ho llevis durant les hores de sonni.



¿Menja suficient o necessita un suplement?

Amb freqüència es dona als nadons llet artificial sense que existeixi una necessitat real d'aquests suplementos. Aquesta pràctica suposa un risc per al nounat i per a l'èxit de la lactància. Els nadons, coincidint amb etapes de creixement, demanden amb molta més freqüència. No t'estàs quedant sense llet, és el teu nadó que creix ràpid, necessita més llet i per a aconseguir-la mama amb més freqüència. Si en 2-3 dies li ofereixes més preses, augmentaràs la producció i tot tornarà a la normalitat. Si això no succeís així, consulta amb els professionals sanitaris.

La teva llet augmentarà si descansas, fas preses més freqüents, estimules i vacias el pit mitjançant extracció manual o amb tirallets, etc.

El plor del nadó o la por a no tenir suficient llet no justifiquen l'administració de suplement. El teu pediatre hauria de ser el que, després de reconèixer-vos a tu i al teu nadó i observar una presa, decideixi si és necessària o no l'administració del suplement.

I si necessita un suplement, ¿quin és el millor i com li ho dono?

Si el teu nadó necessita realment un suplement, la primera elecció serà el teu calostre (primera llet d'alt valor nutritiu i biològic) o la teva llet extreta. L'extracció del calostre és més fàcil fer-la de manera manual, ja que en els primers dies la quantitat produïda és molt petita i així la pots recol·lectar en una cullereta i oferir-la-hi al teu nadó. Col·loca la cucharita sobre el llavi inferior del teu nadó perquè pugui llepar-la. Els professionals del nostre Hospital t'ensenyaran com pots realitzar l'extracció de la llet.



Per a administrar el suplement, hi ha diferents mètodes i tècniques que amb assessoria adequada podràs decidir com s'ajusta millor a les teves necessitats, evitant en tot el possible l'ús de tetines.

¿Quins són els problemes més freqüents i com hauria d'afrontar-los?

Donar mamar no sempre és fàcil, tú i el nadó podeu necessitar un període d'adaptació. Les complicacions més freqüents, com la ingurgitació mamària, el dolor, les esquerdes en els mugrons i les mastitis, solen ser conseqüència de problemes amb la tècnica de la lactància. Per a poder identificar la causa i solucionar-la, és necessari que un professional sanitari reculli una història clínica, explori el pit i al nadó i, molt important, observi una presa.

¿On trobar més informació?

Enllaços Web:

- Liga de la leche: <http://www.laligadelaleche.org/>
- IHAN: Iniciativa para la Humanizacion de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia: <https://www.ihan.es/>
- OMS: Lactancia materna: <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
- SINA: <http://www.asociacionsina.org>
- FEDALMA: Federacion de Asociaciones prolactancia materna: <http://www.fedalma.org/>
· Alianza Mundial Prolactancia materna (WABA): <http://waba.org.my/>
- El parto es nuestro: <https://www.elpartoesnuestro.es/informacion/lactancia>
- Haurdun: <https://haurdun.wordpress.com/>
- Alba lactancia materna: <http://albalactanciamaterna.org/>
- LACTAPP: <http://www.lactapp.es/>

Societats científiques i professionals

- Comité de lactancia de la Asociación española de pediatría: <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos-sobre-lactancia-materna>
- Asociación Española de Consultoras Certificadas de Lactancia Materna AECCLM: <http://www.ibcllc.es>
- APILAM. Asociación para la Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna <https://apilam.org>
- www.e-lactancia.org
- www.telamos.org

Enllaç a la Política d'Alimentació Infantil de l'Hospital Comarcal d'Inca:

