

Lactància materna. Consells generals i alimentació materna

El període de Lactància Materna s'inicia gairebé immediatament després del naixement del nadó i es pot allargar fins que la mare ho desitgi.

Després del part, és aconsellable iniciar la lactància materna durant la primera hora de vida, quan el nadó està despert, afavorint així l'aprenentatge de la succió i estimulants la pujada de la llet.

La O.M.S. recomana mantenir la lactància materna fins als 6 mesos de vida del nadó com a mínim, ja que la llet materna aporta al bebè tots els nutrients que necessita en els seus primers mesos de vida.

A partir dels 6 mesos de vida (o dels quatre mesos, en cas necessari) s'ha d'anar complementant la lactància materna, incorporant progressivament les fruites, cereals, verdures, carns, etc, seguint les recomanacions del pediatre.

- **La Lactància Materna proporciona grans avantatges per a la mare i per al nadó:**
 - ✓ És el millor aliment per al noutat, perquè aporta els nutrients que necessita, en les quantitats necessàries i el protegeix contra infeccions, al·lèrgies i altres malalties cròniques.
 - ✓ Protegeix front la síndrome de la mort sobtada del lactant.
 - ✓ Afavoreix el vincle afectiu entre la mare i el nadó.
 - ✓ Millora la recuperació de la mare després del part i ajuda a eliminar greixos i a recobrar la silueta habitual.
 - ✓ Disminueix, a la mare, el risc de tenir anèmia, osteoporosi i càncer de mama o d'ovari.

- **Freqüència de les preses**

Per assegurar una bona producció de llet, és important que el nadó estimuli les glàndules mamàries, **succionant periòdicament tots dos pits.**

En el moment que la mare detecta la pujada de llet (entre el segon i quart dia de vida), és aconsellable que es buidi almenys un pit en cada presa després de la pujada de la llet, d'aquesta manera la producció de llet augmenta i el nadó s'alimenta millor, ja que pren **la llet que surt al final, que és més rica en greixos.** De la mateixa manera, és important anar alternant la succió en tots dos pits, per estimular els dos per igual

És important posar el nadó al pit a demanda.

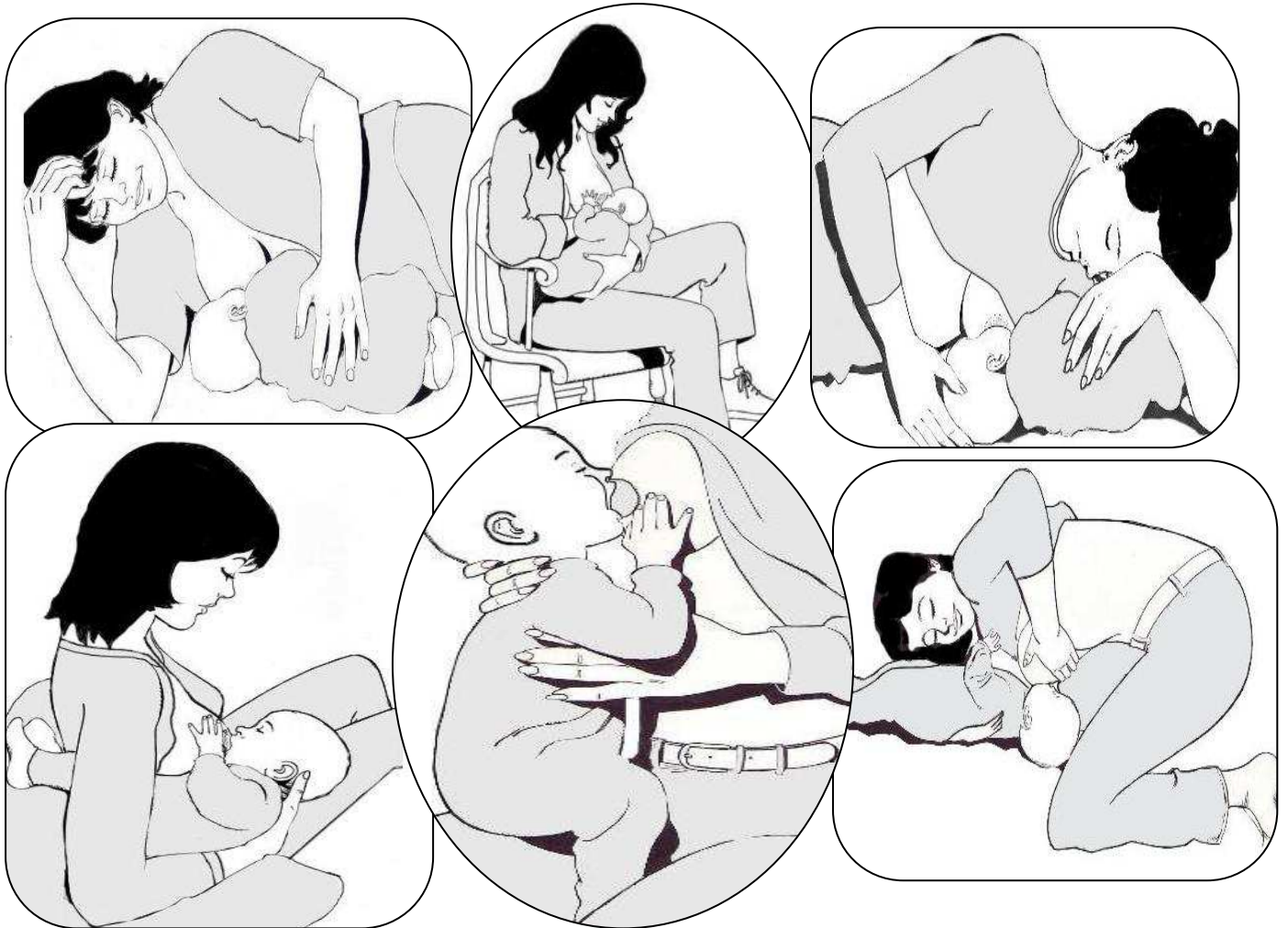
La durada de la presa dependrà de la força de succió del nadó, de la quantitat de la llet que tingui la mare, de les pauses durant la succió ...

S'aconsella, els primers dies de vida, no deixar passar més de quatre hores. La resta d'indicacions dependran de l'evolució del nen i les seves necessitats.

- **Posició correcta**

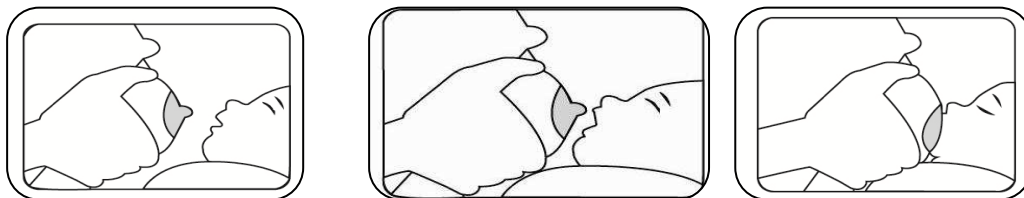
Hi ha diferents posicions per alletar el nadó: asseguda, estirada, posició del "pilota de rugbi" ... Cada mare pot triar la que li resulti més còmoda, sent útil anar canviant les postures per facilitar el buidatge total dels pits.

És important apropar bé al bebè al pit, de manera que no li pengi el cap i que no estiri el mugró. S'ha de col·locar panxa amb panxa, el cap del nadó ha d'estar recta, la seva boca davant del mugró i la mandíbula inferior tocant el pit.



El pit s'ha de subjectar des de baix, amb les mans en **forma de "C"** (polze per sobre i resta de dits per sota del pit), procurant que el nadó succioni el mugró i gran part de l'arèola.

Una mala posició pot afavorir la pèrdua de pes del nadó i una disminució en la producció de la llet, així com l'aparició d'esquerdes o ferides al mugró.



El nadó està mamant correctament quan:

- ✓ S'observa el moviment de la seva mandíbula fins a les temples i orelles.
- ✓ Durant la succió la boca del nadó ha d'estar ben oberta i amb els llavis cap a fora.

▪ Cures del mugró

Les clivelles al mugró es poden deure a:

- ✓ El nadó succiona amb una posició incorrecta
- ✓ El nadó succiona amb molta força o durant molt de temps.

És normal notar una molèstia a l'inici de la succió, però no s'ha de notar dolor durant tota la presa. Si apareix dolor, s'ha de retirar al bebè, introduint un dit en la comissura dels llavis, per desfer el buit, i tornar a col·locar-lo en la posició correcta.

Si apareixen **esquerdes o ferides** al mugró:

- És útil aplicar unes gotes de la pròpia llet materna sobre el mugró després de cada presa, deixant assecar el mugró a l'aire, evitant la humitat. A continuació es poden utilitzar cremes de lanolina 100% (sense corticoides), que ajuden a hidratar i regenerar la pell afectada.
- Revalorar la posició del nadó al mamar. Recomanem canviar de posició, d'aquesta manera el nadó canvia la zona del mugró sobre la qual succiona.
- Evitar l'ús de discos de lactància, que clouen el mugró i impedeixen la ventilació. És preferible optar per col·lectors de llet transpirables (de venda en farmàcies).

▪ **Congestió al pit**

- Aplicar calor local abans de les preses, així com realitzar massatges circulars en direcció al mugró, per estovar i facilitar la sortida de la llet
- És útil fer lleugeres pressions intermitents amb les puntes dels dits al voltant del mugró, durant uns minuts abans de la presa. D'aquesta manera es redueix la tensió a la zona del mugró i el nadó pot agafar-se millor.

▪ **CONSELLS SOBRE L'ALIMENTACIÓ DE LA MARE**

- ✓ És important seguir una alimentació equilibrada, amb una dieta variada i completa.
- ✓ S'aconsella augmentar l'aportació de líquids (aigua, sucs, brous, infusions, etc.
- ✓ Es pot menjar de tot amb moderació
- ✓ S'aconsella evitar el **ALCOHOL** i els **EXCITANTS** (cafeïna, teïna, etc ...), així com el **TABAC**, que poden afectar el benestar del nadó i produir-li irritabilitat.
- ✓ Consultar amb el metge abans de prendre qualsevol **MEDICACIÓ**. Pot ser-li útil consultar al web www.e-lactancia.org

▪ **ALIMENTS RECOMANABLES PER LA MARE:**

- ✓ **Fruits secs**, especialment les **AMETLLES**: són rics en calci, magnesi i fibra.
- ✓ **PEIX BLAU** petit (seitons, sardines, anxoves, arengada, verat, truita, daurada ...): són rics en àcids grassos Omega-3 (important per al bon desenvolupament del Sistema Nerviós del nadó).
- ✓ **IMPORTANT**: evitar el consum excessiu de peix blau gran (cazón, emperador o tonyina vermella) pel seu elevat contingut en mercuri, que pot passar a la llet materna i resultar tòxic per a l'organisme
- ✓ **LLEVAT DE CERVESA**: és rica en zinc (contribueix al bon desenvolupament i creixement del nadó i ajuda a evitar trastorns cutanis). Es pot prendre en comprimits (millor si es complementa amb germen de blat), o bé es pot optar per la cervesa **SENSE ALCOHOL** tipus 0,0%. També aporten aquest mineral les pipes de carbassa, la carn magra (vedella o xai), la llet, el formatge curat, els llegums, el pa i els cereals integrals.

- ✓ Aliments rics en **CALCI** (és fonamental per al desenvolupament ossi i dental de nen, i per evitar que la mare perdi les seves reserves): llet i derivats, formatges curats, peix amb espines, créixens, bròquil i tofu de soja.
- ✓ Aliments rics en **FIBRA** (important per mantenir un bon funcionament del sistema digestiu): CIVADA, albercocs secs, prunes panses, poma, pera, llegums, espinacs, enciam i pastanaga.
- ✓ Aliments rics en **FERRO** (intervenen en la formació dels glòbuls vermells, l'oxigenació dels teixits i el desenvolupament psicomotor, psicosocial i cognitiu del nadó, i prevé retards del desenvolupament neurològic. A la mare és fonamental per evitar l'aparició d'anèmia) : carns vermelles (especialment poltre), escopinyes, musclos i sardines.
- ✓ Aliments rics en **MAGNESI** (germen de blat, cereals integrals, fruits secs, pipes de gira-sol, bledes, tofu i salsa de soja).
- ✓ Aliments rics en **VITAMINA C** (fonamental per a la formació del col·lagen, proteïna principal en els tendons, teixits conjuntiu i ossi, la pell i els vasos sanguinis, entre d'altres. A més, augmenta la resistència a infeccions i intervé en processos de cicatrització): taronja, llimona, aranja, maduixes, kiwi, mango, verdures de fulla verda, julivert, pebrot i tomàquet.

RECORDI...



- Totes les llets són bones i totes les mares poden donar el pit.
- Si la lactància és "a demanda" i el nadó s'agafa bé al pit, la mare produeix la quantitat de llet necessària en cada moment.
- Davant de qualsevol dubte, tens al teu costat als / les professionals de la salut que t'ajudaran i assessoraran perquè puguis gaudir de l'experiència d'alletar al teu nadó.
- Quan tornis a la feina, pots continuar la lactància
- Hi ha grups de lactància amb mares expertes per a suport i consulta

WEBS D'INTERÈS:

- www.albalactanciamaterna.org
- www.grupslactancia.org
- www.mamaslactancia.org
- www.e-lactancia.org

-  app lactància materna de la lactància materna Associació Espanyola de Pediatria

-  App gratuïta

Podeu trobar més informació sobre lactància materna a la nostra pàgina web:

