

Per a més informació trucar al 93 565 60 00
o dirigir-se a:

Unitat de Nounats HUGC

Planta de Maternitat HUGC

Consultes Externes de Pediatria

Alba lactància materna. Barcelona
www.albalactanciamaterna.org

Mames alletament matern de Sabadell
mamas@grups lactancia.org

Mamimamo. Cerdanyola del Vallès
mamimamo.cerdanyola@yahoo.es

Mardellet. Ripollet
mardellet@grups lactancia.org

Gamma. Sant Cugat Sesgarrigues
gamma@grups lactancia.org

Acaronar. Terrassa.
acaronar@acaronar.com

Dodemare. Terrassa.
dodemara@grups lactancia.com



app lactància materna l'Associació
Espanyola de pediatria



quironsalud.es



Pediatria

LACTÀNCIA MATERNA

Hospital Universitari General de Catalunya

Grupo Quirónsalud

Hospital Universitari General de Catalunya

C/ Pedro i Pons, 1

08195 Sant Cugat del Vallès

Tel: 93 565 60 00

Quirónsalud, amb tu on tu siguis.

Més de 80 hospitals i centres mèdics dedicats a la teva salut en 13 regions:
Andalusia | Aragó | Balears | Canàries | Castella-la Manxa | Catalunya |
Comunitat Valenciana | Extremadura | Galícia | Madrid | Múrcia | Navarra | País Basc

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Hospital acreditat per la Generalitat de
Catalunya com a centre d'atenció
hospitalària aguda, d'acord amb el
Decret 5/2006 de 17 de gener.



Xarxa
Catalana | Hospitals
Sense Fum



Febrer 2020

Hospital Universitari
General de Catalunya

quirónsalud
La salut persona a persona

Informació General

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

- La demanda de les preses ve determinada pel nen.
- Durant el dia, es recomana que les preses no s'espaiïn més de 4 hores.
- Quan hi hagi indicis de pujada de llet és important que el nadó buidi un pit abans d'oferir-li l'altre ja que la concentració de greix és més alta al final de la presa. Hi ha nens que només mamen d'un pit en cada presa.
- Es recomana mantenir la cohabitació mare-nadó al llarg de tot dia per afavorir la lactància i el vincle afectiu.
- És preferible no oferir xumets o tetines fins que la lactància materna estigui ben instaurada.
- La lactància materna és el millor aliment que pot rebre un nadó.

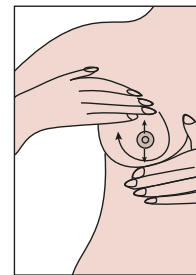
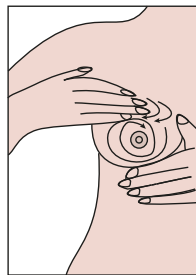
La posició:

- Cal apropar el nen al pit tot evitant que li pengi el cap i estiri el mugró.
- El cap del bebè ha d'estar recte, alineat amb la seva columna, el seu nas davant del mugró i la mandíbula inferior enganxada al pit.
- Perquè el nen obri bé la boca pot fregar-li el mugró pel llavi superior.
- Agafar el pit per sota amb les mans en forma de "C" oferint-li al nadó el mugró, la aurèola i la porció inferior de la mama.
- Una mala posició dificulta l'adherència i pot disminuir la producció de llet i també ocasionar dolor a la mare.
- El nen està mamant de forma correcta quan:
 - S'observa el moviment de la seva mandíbula fins temples i orelles.
 - Durant la succió la boca del nadó està ben oberta i té els llavis cap a fora.

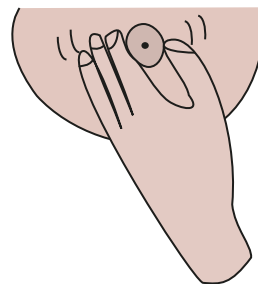
Dificultats:

- Clivelles:
 - Normalment es deuen a una incorrecta posició del nen. Si hi ha dolor mentre mama, retirar el mugró de la boca (introduint el dit per la comissura dels llavis) i tornar a col·locar el nen en la posició correcta.

- Si apareixen clivelles:
 - Demani que un professional valori una presa.
 - És important la higiene dels mugrons amb aigua i sabó neutre 2 o 3 vegades cada dia i mantenir la pell airejada.
 - NO es recomana aplicar la pròpia llet, ni lanolina, si ja té clivelles
 - Pot ser necessari l'ús d'algun producte per ajudar a cicatritzar. Consulteu amb personal expert.
 - És convenient canviar de posició a el nadó en cada presa.
- Congestió del pit:
 - Lactància efectiva i freqüent.
 - Realitzar un massatge per estovar bé el pit. Si cal, extreure una mica de llet per facilitar que el nen s'agafi millor.



- Pressió inversa suavitzant:
 - Consisteix a aplicar pressió durant 10 segons sobre un radi de 2 a 4 centímetres de l'aurèola a la base que envolta el mugró, amb la finalitat de desplaçar lleugerament la inflorescència cap enrere i cap a l'interior del pit.
 - Hem d'anar rotant la posició dels dits de manera que tota l'aurèola rebi aquesta pressió. Ho farem immediatament abans de col·locar el nadó al pit.
 - És útil durant les primeres dues setmanes.



Dubtes i aclariments

- Un mugró pla o invertit no és un inconvenient per a la lactància materna. El mugró té un paper passiu en la lactància.
- La mida del pit no està relacionat amb la capacitat de produir llet.
- La qualitat de la llet de totes les mares és similar. No hi ha una llet millor o pitjor.
- Es recomana lactància materna exclusiva fins els sis mesos de vida. Però també serà beneficiós per al nen si, per qualsevol motiu, es dona el pit durant menys temps.
- Es considera ben instaurada la lactància materna quan:
 - El nen descansa entre les preses.
 - Guanya el pes adequat.
 - Els pits queden més tous després de les preses.

Durant l'estada hospitalària

- Afavorir la intimitat durant les preses, evitant aglomeracions i soroll intens a l'habitació.
- Seguir els consells i indicacions del personal sanitari.

Beneficis de la lactància:

- És el millor aliment per al nadó. Aporta els nutrients que necessita, en la quantitat adient i el protegeix contra infeccions, al·lèrgies i altres malalties cròniques.
- És un mètode d'alimentació natural, còmode, econòmic,...
- Té efecte protector davant el síndrome de la mort sobtada del lactant, diabetis, malaltia de Crohn,...
- Potencia el vincle afectiu entre la mare i el nadó.
- Afavoreix el desenvolupament motor oral.
- És més digestiva. El nen tindrà menys còlics i restrenyiment.
- Millora la recuperació de la mare després del part i li ajuda a eliminar greixos i a recobrar la silueta.
- Disminueix el risc de la mare de tenir anèmia, osteoporosi i càncer de mama o d'ovari.