



Associació de Suport
a la Lactància Materna

www.mamare.es

www.facebook.com/mamarecastello

Lactància Materna LA MILLOR OPCIÓ

Guia actualitzada per a mares i pares



Lactància Materna

LA MILLOR OPCIÓ

Guia actualitzada per a mares i pares

ÍNDEX

1.- Reflexionem	3
2.- Beneficis de la lactància natural	3
3.- Claus per a una lactància amb èxit.....	4
3.1- Informació actualitzada	
3.2- Buscar suport i ajuda	
3.3- Evitar interferències	
3.4- Un bon començament: Després del part, contacte immediat	
3.5- Posició correcta i lactància exclusiva a demanda	
3.6- Confiança i seguretat	
4.- Preparació durant l'embaràs	5
4.1- Què puc fer durant l'embaràs?	
4.2- Preparació dels mugrons	
4.3- Què és i per què és important el calostre?	
5.- Com funciona la lactància els primers dies?	6
6.- Com done mamar?	7
6.1- Posició	
6.2- Freqüència de les preses, lactància a demanda	
6.3- Un pit o els dos cada vegada?	
7.- Dubtes freqüents	9
7.1- Està prenent llet suficient?	
7.2- Per què plora el bebé? S'ha quedat amb fam?	
7.3- Per què ara mama més que de costum?	
7.4- Còlics del lactant	
7.5- Ha de prendre cap altre líquid?	
7.6- Preses nocturnes	
7.7- Cures de la mare	
7.8- Quan hem d'introduir l'alimentació complementària?	
7.9- Lactància i treball remunerat	
7.10- Puc prendre medicaments si estic alletant?	
7.11- Què ha de menjar la mare?	
7.12- Què pot fer el pare?	

8.- Afronem els problemes amb molta informació	14
8.1- Problemes de les primeres setmanes	
8.2- Problemes d'aparició més tardana	
8.3- Quan el bebé rebutja el pit	
8.4- Mugrons plans o invertits	
8.5- Operacions de pit	
9.- Lactància en circumstàncies especials.....	16
9.1- Prematurs. Mètode cangur	
9.2. Nounats hospitalitzats	
9.3- Bessons	
9.4 Lactància en tàndem	
9.5- Relactació	
9.6- Circumstàncies especials del bebé	
10.- Posar fi als mites	18
11.- Associació Mamare	19
12.- Enllaços d'interés	20
Bibliografia	20

El contingut d'aquesta guia té l'objectiu de promocionar la lactància materna. Pot ser reproduït en part o en la seua totalitat per totes les organitzacions que sense ànim de lucre tinguen aquest mateix objectiu, sempre que s'assenyale que els drets pertanyen a l'Associació de Suport a la Lactància Materna, Mamare Castelló.

En aquesta guia hem utilitzat un llenguatge senzill. Quan diem "fill" o "xiquet" ho fem simplement amb intenció genèrica, no sexista, i naturalment queden inclosos tant xiquetes com xiquetes.

Lactància Materna. La millor opció.

Guia de lactància materna. III edició revisada. 2011

© Mamare Castelló

Idea i realització: Mamare Castelló

Il·lustracions: Ana Claramonte (claramonte@hotmail.com) i Ermengol

Correcció de la traducció: Manuel Domínguez Pallarès

Drets d'aquesta edició: Mamare Castelló

www.mamare.es

1. REFLEXIONEM

La majoria de les dones sabem que la lactància materna és la millor opció, ja que ofereix grans beneficis per a la nostra salut i la del nostre fill. Però, segurament has sentit que altres mares que volien alletar no van poder, i això et preocupa. Et preguntes si tu podràs fer-ho, si la teua llet serà bona, i si en tindràs prou. Està comprovat que la llet de les mares és bona i que la gran majoria poden produir llet suficient per als seus fills. Darrere dels problemes de moltes mares està la falta d'informació, de suport i la inseguretat.

Per a algunes mares, la lactància resulta fàcil des del principi. D'altres tenen dificultats a l'inici i durant el primer mes; i en altres ocasions, els problemes o dubtes sorgeixen més tard. Hem de saber que en gran part les dificultats es poden solucionar fàcilment, consultant amb els professionals sanitaris, o amb mares que tinguen experiència. Una vegada superats aquests problemes, la lactància es converteix en un fet molt agradable, tant per a la mare com per al fill.



La informació i el suport, claus per a l'èxit de la lactància

2. BENEFICIS DE LA LACTÀNCIA NATURAL

Els estudis actuals demostren que els bebés alletats amb llet materna són més sans, i que la llet de la nostra pròpia espècie influeix en el desenvolupament del sistema nerviós del xiquet, en el seu sistema metabòlic, i fins i tot en la seua capacitat intel·lectual.

La llet materna, a diferència de la llet artificial, està "viva" i s'adapta en cada moment a les necessitats nutricionals i a la capacitat digestiva del xiquet. Posseeix anticossos que afavoreixen el desenvolupament del seu sistema immunitari i el protegeix de qualsevol tipus d'infeccions (de les vies respiratòries, d'urina, otitis, diarrees...), i també de malalties de tipus crònic (com al·lèrgies, hipertensió, obesitat i diabetis).

D'altra banda, les dones hem de saber que la lactància prolongada també ens beneficia reduint el risc d'anèmia, d'osteoporosi i de càncer de mama i d'ovari.

També produeix beneficis psicològics tant per a la mare com per al bebé, ja que amb la lactància s'afavoreix el vincle entre ambdós. Hi ha menor incidència de depressió postpart, ja que la mare millora la seua autoestima i té una major sensació de benestar.

A més posseeix altres avantatges addicionals:



La llet materna està "viva" i s'adapta a les necessitats del xiquet.

- És còmoda. La llet materna sempre està disponible i a la temperatura adequada, i no cal preparar-la, calfar-la ni esterilitzar-la.
- És econòmica. La llet artificial costa durant el primer any de vida entre 1500 € i 1800 €. La llet materna és gratuïta.
- És ecològica. No produeix residus de cap tipus (cartró, plàstics, etc.). No consumeix aigua ni energia.

3. CLAUS PER A UNA LACTÀNCIA AMB ÈXIT

INFORMACIÓ ACTUALITZADA

1

És prou habitual rebre informació contradictòria sobre lactància materna, cosa que pot generar confusió. Busca informació actualitzada i aprén a distingir la informació útil dels mites i de les pràctiques equivocades que sovint envolten la lactància materna. Al llarg d'aquesta guia trobaràs informació actual sobre lactància. Només amb una bona informació, la mare podrà prendre les seues pròpies decisions.

BUSCAR SUPORT I AJUDA

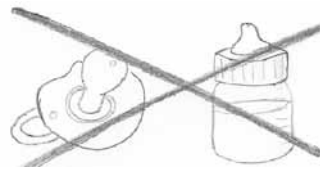
2

Només la mare pot alletar i la lactància, durant els primers dies, es converteix en un treball a jornada completa amb poc de temps lliure. Per això, és bo aprofitar totes les oportunitats per a descansar i buscar l'ajuda de la parella i de la família. Aquesta ajuda es pot rebre en forma de: cures al bebé, realitzant tasques domèstiques i donant suport a la mare en cas que aparega alguna dificultat. **Si la mare se sent ajudada i segura, s'eviten molts problemes i se superen amb més facilitat les dificultats.**

EVITAR INTERFERÈNCIES

3

L'ús de xumets i tetines durant les primeres setmanes pot confondre la succió dels bebés, ja que el moviment de la llengua, les galtes i la mandíbula és diferent. Si els oferim a un xiquet inexpert pot acabar fent-se un embolic i rebutjar el pit. A partir que el bebé tinga un mes de vida i la lactància estiga ben establida, es pot introduir "el xumet", però és convenient evitar les tetines durant tota la lactància.



UN BON COMENÇAMENT: DESPRÉS DEL PART, CONTACTE IMMEDIAT

4

És ideal iniciar la lactància immediatament després del part, tant si ha sigut vaginal com per cesària, ja que el millor moment per a començar és la primera mitja hora després del naixement. En aquest moment els bebés estan molt desperts i disposats a mamar. Informa el ginecòleg o comare de la teua intenció d'iniciar la lactància tot just nàixer el bebé.



En els grups de lactància podràs compartir les teues experiències. Mamare coordina grups cada dimarts a Castelló i cada dimecres a Almassora.

No et preocupes si no pots alletar el teu bebé immediatament després del part. Si per problemes de salut el bebé i la mamà són separats temporalment, la lactància és igualment possible.

POSICIÓ CORRECTA I LACTÀNCIA EXCLUSIVA A DEMANDA

La tècnica és fonamental: postura i lactància a demanda. Vigila la postura i la succió i assegura't que siguin correctes. Amb una **bona col·locació evitaràs clivelles, dolor i altres dificultats.**

5

La lactància és a demanda, és a dir, sense mirar el rellotge. Cada vegada que el bebé done senyals de fam i tot el temps que necessite.

CONFIANÇA I SEGURETAT

Confia en tu i en la teua capacitat per atendre les necessitats del bebé. Aprén les tècniques bàsiques de la lactància; si sorgeix cap problema busca ràpidament solució, acudeix al personal sanitari expert en lactància o a un grup de suport a la lactància.

6



4. PREPARACIÓ DURANT L'EMBARÀS

4.1- QUÈ PUC FER DURANT L'EMBARÀS?

Com més aprengues sobre l'art d'alletar abans que nasca el teu bebé, millors seran els resultats. Aquests són alguns exemples del que pots fer:



- *Llig llibres escrits per professionals i consulta informació de confiança. Al final d'aquesta guia tens bibliografia i pàgines web recomanades, per exemple: www.aeped.es (pàgina de l'Associació Espanyola de Pediatria).*
- *Assisteix a reunions de grups de lactància, per tal d'aprendre d'altres mares que donen el pit. A més podràs compartir experiències i coneixeràs el comportament habitual dels bebés.*
- *Estudia aquest tema amb la teua família. Els pares també poden aprendre sobre lactància. Si tot el món entén com funciona el procés de la lactància i hi coopera, la teua experiència serà més grata.*

4.2- PREPARACIÓ DELS MUGRONS.

Durant l'embaràs el teu cos es prepara per a la lactància: canvia la grandària del pit, i és possible que el mugró i l'arèola s'enfosquisquen un poc.

Els mugrons no necessiten cap preparació, no cal aplicar-los cap crema, ni exposar-los al sol o a l'aire durant l'embaràs. Fa uns anys es recomanava aplicar-los crema per evitar les clivelles, ja que es creia que la causa del seu origen era una debilitat dels mugrons. Actualment sabem que les clivelles són el resultat d'una posició inadequada del bebé, la qual hem de corregir. Si tens els mugrons plans o invertits consulta l'apartat 8.4.

El calostre té un alt contingut en proteïnes, vitamines i minerals, a més d'anticossos que protegeixen de malalties

4.3- QUÈ ÉS I PER QUÈ ÉS IMPORTANT EL CALOSTRE?

El calostre és l'aliment perfecte per als xiquets de bolquers. Es produeix en poca quantitat, no obstant això, és prou per al bebé. És més digerible que altres llets; té un alt contingut en proteïnes, vitamines, minerals i una altíssima concentració d'anticossos que el protegeixen de malalties. A més, contribueix a desenvolupar la flora intestinal que tindrà el bebé la resta de la seua vida.

Cap altre líquid (ni aigua, ni llet de fórmula, ni sèrum glucosat) pot ser tan beneficiós per als xiquets durant els primers dies, molt especialment per als prematurs, que necessiten un escut extra que reforce les seues defenses. El calostre té, a més, un efecte laxant que ajuda el bebé a expulsar el meconi, la qual cosa redueix el risc de patir icterícia.

Setmanes abans del part, de vegades pot eixir un poc de calostre del mugró. Després del part, a mesura que passen els dies, el calostre es va transformant en el que s'anomena **llet de transició**, i al voltant de la tercera setmana després del part es converteix en **llet madura**. Aquesta llet



**Després del part,
contacte immediat**

serà la que produirà la mare fins a la fi de la lactància i subministrarà al xiquet tots els nutrients necessaris i en les proporcions exactes. El teu fill continuarà rebent defenses i factors protectors i de creixement mentre prenga pit, defenses que el faran més resistent a infeccions i malalties cròniques, fins i tot en la seua vida adulta.

5. COM FUNCIONA LA LACTÀNCIA ELS PRIMERS DIES?

Tot just després del naixement els bebés estan molt desperts i tenen un gran instint de succió. Per això, és convenient posar-los prompte al pit. Aproximadament, dues hores després d'haver nascut, la majoria dels bebés entren en un estat letàrgic que dura de sis a vint-i-quatre hores, perden l'interès per mamar, se senten cansats i desitgen dormir. Durant aquest període és convenient deixar el bebé damunt la mare, prop del pit, en contacte pell amb pell, per tal d'estimular el seu instint de mamar i rebre tots els beneficis que el calostre li està aportant.

Després d'aquesta *letargia*, molts xiquets continuen mamant relativament poc durant els dos primers dies i serà necessari despertar-los si dormen molt i no demanen.

D'altra banda, durant aquests primers dies tots els bebés perden pes. Aquesta pèrdua és independent del tipus d'alimentació del bebé (llet natural o llet artificial), i pot arribar fins a un 10% del pes del naixement. Habitualment, els bebés tarden a recuperar el pes entre set i quinze dies.

Cap al tercer dia, els bebés comencen a demanar el pit contínuament. Aquesta és la manera que té el bebé de recuperar el pes perdut; durant uns dies mamarà molt, cosa que és d'allò més habitual. No obstant això, moltes mares confonen aquest augment de la demanda amb la creença que tenen poca llet i sovint recorren al biberó.

El que passa és que la "pujada de la llet" és freqüent que ocorregua entre el segon i cinqué dia. El teu cos augmenta la producció de llet: potser notes el pit inflammat, calent, tens i dolorós. Si tens els pits molt congestionats, la llet pot no fluir amb normalitat o fins i tot potser el bebé no puga agarrar el mugró o que li coste molt fer-ho a causa de la pressió. Caldrà preparar el pit per a la presa, (consulta l'apartat 8.1. Pits congestionats).



Aquesta pujada resulta molt molesta per a algunes mares i d'altres a penes la noten. La producció de llet no està relacionada amb la intensitat de la pujada, és a dir, que una mare no la senta a penes, no vol dir que no produïska llet suficient. La producció està relacionada amb la succió del bebé i el buidament del pit, com més aconseguisca mamar el bebé, o més llet s'extraga amb el tirallet més s'estimularà la producció i es produirà més llet.

RECORDA

Durant aquests dies és important que comprovem que en mamar el bebé s'agafa bé al pit, agarrant amb la boca molt oberta no sols el mugró sinó també una bona part de l'arèola, i que mame activament com si "mastegara", encara que faça pauses i s'adorma ben sovint. En un ambient silenciós se li pot escoltar com va engolint.

Les preses seran prou llargues, quasi sempre més de mitja hora. Més endavant no necessitarà passar tant de temps mamant. Intenta estar relaxada, ja que aquests problemes inicials desapareixeran en uns dies.

Respecte al pes, cal controlar-lo especialment fins que recupere la pèrdua inicial i un poc més. Durant aquests dies és important que observem que el bebé banye els bolquers 5 ó 6 vegades al dia, que faça caques freqüents i blanques; i si fóra necessari, despertar-lo perquè faça **almenys 8 preses diàries**. Si el bebé canvia el color de les caques de verdós a groguenc, és un indicatiu de l'inici de la recuperació de pes.

SI ÉS NECESSARI DONAR SUPLEMENTS

Si per algun motiu (prescripció mèdica, problema de salut en la mare o el bebé) se li subministra llet materna extreta o llet artificial al bebé, és convenient donar-li-la amb un mètode que no interferisca amb la lactància: cullera o biberó-cullera, gotet o xeringa.



- **EI GOTET**, s'utilitza col·locant el bebé en posició asseguda, introduint el gotet en la boca del bebé de manera que la llet abaste a la boca i el bebé la pugui anar engolint al seu ritme.
- **XERINGA**. Per donar un suplement amb xeringa cal posar primer el dit entre els llavis, deixant que el xiquet mateix el porte cap a l'interior de la seua boca. En eixe moment, s'introdueix la xeringa –com a la imatge– i es va pressionant suaument. El bebé succionarà i anirà engolint el líquid.

- Si es decideix utilitzar **BIBERÓ**, és recomanable fer-ho segons el **Mètode Kassing**, buscant les condicions més paregudes al pit. Amb una tetina clàssica (llarga, estreta i blana) i el flux lent. Es posa al bebé assegut i el biberó molt horitzontal, sense que arribe a gotejar. Amb la tetina se freguen el llavis, per estimular el reflex de recerca. S'introdueix la tetina sencera, quan el bebé tinga la boca ben oberta. D'aquesta manera, el bebé controla la velocitat i quantitat de llet que pren.



Només pugues, augmenta la freqüència de les preses de llet materna i disminueix les altres preses.

***Com més mame el bebé,
més estimularà la producció
i més llet produiràs***

6- COM DONE MAMAR?

6.1- POSICIÓ

La forma en què el bebé agarra el pit per mamar és fonamental per a aconseguir una lactància confortable i sense dificultats.

El bebé ha d'agafar amb la seua boca no solament el mugró sinó també gran part de l'arèola. Una posició inadequada pot causar dolor i clivelles en la mare, amb preses interminables que s'ajunten unes amb les altres, ja que el bebé mai sembla satisfet, augmenta poc de pes, plora i està molt intranquil.



Per a aconseguir una bona posició és útil:

- Asseure's còmodament i millor un poc reclinada cap enrere.
- Aproximar el bebé de manera que el seu cos estiga molt arriamat al nostre, de cara a nosaltres, panxa contra panxa i amb la seua cara mirant al pit.
- Subjectar el nadó per l'esquena en lloc de pel cap
- Tocar amb el mugró el seu nas i el llavi superior per a estimular els seus reflexos de recerca, de manera que el mugró apunte al seu paladar quan el bebé òbriga la boca.
- Després d'agarrar-se podem comprovar que té la boca molt oberta, que els llavis, sobretot l'inferior, està evertit cap a fora i que la seua barbeta toca i s'enfonsa en el pit.
- La mare no nota cap dolor i es pot veure com el bebé mama a bon ritme, amb les galtes plenes.

La postura és fonamental: el bebé ha d'agafar amb la seua boca no només el mugró sinó també gran part de l'aurèola



També pots provar la tècnica denominada agarrada espontània, que es basa en la capacitat innata que té el teu fill, com qualsevol altre mamífer, de trobar i agafar-se al pit correctament i sense ajuda.

En un ambient tranquil i càlid, ens reclinem o ens recolzem còmodament i posem al bebé sense roba (solament amb el bolquer) sobre el nostre cos nu de cintura amunt. El sostenim simplement perquè no caiga, sense dirigir-lo.

És millor que el bebé no estiga molt famolenc. D'aquesta manera pot prendre's el seu temps a reconèixer l'olor, el color més fosc de l'arèola i animar-se a cercar l'aliment. Després d'alguns minuts, podem veure com el bebé llisca, s'acosta a un dels pits, de vegades suaument i altres, donant unes menudes becaines. Sol fregar el mugró amb la galta i pot girar el cap diverses vegades abans d'agarrar-se al pit, amb la boca ben oberta, en una posició que sol ser ideal.

ALTRES POSTURES, poden ser útils en casos de dolor, esquerdes, cesària.

- **BALÓ DE RUGBI.** La posició en la qual el bebé té els peus cap al nostre costat. És útil per a facilitar la curació de les clivelles, en el cas de cesària i bessons.



- **TOMBADES AL LLIT/ FICADES AL LLIT.** Podem donar el pit estirades amb el bebé sobre nosaltres, o ficada al llit de costat amb el seu ventre pegat al nostre. És molt útil durant l'hospitalització, sobretot en cas de cesària, i després perquè les nits siguin més còmodes.



- **A CAVALLET.** Amb el bebé en posició vertical sobre les nostres cames. Pot resultar útil en els casos de problemes de succió del bebé.

Sent dolor. És normal?

Els primers dies és prou habitual sentir alguna molèstia mentre el bebé mama. Passats aquests dies inicials, si el xiquet està ben col•locat no has de notar cap dolor. Si sents dolor, és senyal que el bebé no està ben col•locat. Introdueix un dit per la comissura del llavi perquè obriga la boca i torna a començar. Així, evitaràs que es formen clivelles o que s'irriti la pell del mugró. En cas que apareguen clivelles, consulta l'apartat 8.1.

No cal sostindre el pit per a alletar, però algunes mares se senten més còmodes fent-ho, especialment si tenen el pit gran. Mai s'ha de pinçar el pit ja que la pressió del dit podria provocar l'obstrucció d'algun conducte. La forma correcta de sostindre'l és col•locant la mà en forma de C, amb el polze per damunt del mugró i els quatre dits restants per davall, sense pressionar.



LI DONE MAMAR AMB MUGRONERES, ÉS UN PROBLEMA?

L'ús de les mugroneres ha estat controvertit durant molts anys. Actualment es considera que poden ser útils en algunes circumstàncies. Poden ajudar a agafar-se millor a un bebé prematur o amb succió immadura, mugrons plans o invertits i bebé amb fre. També poden servir de transició en els casos que un bebé hage pres biberons i no s'agarre al pit.

Amb mugroneres es pot donar mamar perfectament, simplement cal observar que el bebé faça una agarrada profunda, i que hage transferència de llet (escoltem empassar al bebé i veiem llet en la mugronera quan el bebé se solta). Si funciona la mugronera no cal forçar la retirada de la mateixa, en moltes ocasions el mateix bebé al cap d'unes setmanes prefereix mamar directament del pit.

6.2- FREQUÈNCIA DE LES PRESES. LACTÀNCIA A DEMANDA

Donar el pit a demanda no significa esperar que el bebé plore, ja que el plor pot ser un signe tardà de fam. Abans de plorar, el lactant mostra la seua gana amb signes previs: augment d'activitat, moviments de busca, emissió de sons, acció de xuplar-se els punys. Així, la lactància a demanda implica oferir el pit davant del primer indici que el bebé està disposat a mamar, però també respectar-lo si no vol. Com a norma general, no cal despertar un bebé perquè mame, encara que aquesta norma no serveix per als bebés que pesen menys de tres quilos, naixen abans de la setmana 40 de gestació o mostren excessiva somnolència. Fins que la lactància estiga establida cal assegurar almenys 8 o 10 preses diàries.

És habitual que durant les primeres setmanes els bebés vulguen mamar sovint. Estan fent el seu treball: estimular els pits perquè produïsquen tota la llet que necessiten. Per ajudar el teu fill en aquesta tasca pots donar-li llibertat d'accedir al pit sempre que t'ho demane, col•locar-lo en una posició correcta, evitar les interferències, i sobretot no mirar el rellotge. El teu fill voldrà gaudir del teu contacte arrupit en els teus braços. Sentir el bategar del teu cor li farà sentir-se feliç i relaxat.

També cal tindre en compte que els xiquets de bolquers solen fer diverses deposicions al dia, quasi sempre durant la presa o en acabar ésta i són groguenques, grumolloses i semilíquides. Al voltant del segon mes el nombre de deposicions es redueix, a més a més poden estar diversos dies sense fer caca.

**Els pits són
com fàbriques
sempre
disposades a
produir la llet
que el teu fill
necessita**

**No mires
el rellotge.
Gaudeix
del contacte
amb el teu fill**



6.3- UN PIT O ELS DOS CADA VEGADA?

La llet va canviant al llarg de la presa. La llet que ix al principi és semitransparent, és més aigualida i serveix per a calmar de forma imminent la set del xiquet. A mesura que mama, la concentració de greix va augmentant i el seu color és més blanc i dens. Per aquest motiu, és important deixar que el xiquet mame completament del primer pit abans d'oferir-li el segon. Si ens oblidem del rellotge i li donem tot el temps que necessita per a alimentar-se, ens assegurem que prenga la llet del final, amb el valor calòric que aporta el greix que conté. Aquest temps pot variar, hi ha xiquets que són molt ràpids però altres necessiten invertir més temps, sobretot durant les primeres setmanes. Si no notes cap molèstia, com més mame millor, més engeixarà.

Com sabràs quan cal oferir-li l'altre pit? Observa el teu fill: al principi de la presa mama i engoleix amb intensitat; després, a poc a poc, el ritme es va fent més lent fins que acaba fent xuclades xicotetes amb intervals en què no mama i pareix mig adormit. Finalment, ell mateix se separa del pit. Ara és el moment d'oferir-li l'altre pit. Pot ser que el vulga o potser ja n'estiga tip i el rebutge; ho ha de decidir ell. Hi ha xiquets que en tenen prou amb un pit cada vegada.

La pròxima vegada que vulga mamar pots començar per l'altre pit. Si ha pres dels dos, cal oferir-li aquell pit del qual ha mamat menys estona, o del que notes més congestionat. Encara que haja passat poc de temps des de l'última vegada, la llet sempre estarà a punt. Recorda que els pits són com fàbriques sempre dispostes a produir tota la llet que el teu fill vulga.

No hi ha dos bebés iguals. Amb un poc de temps i sense presses, aniràs reconeixent el comportament i les respostes del teu fill cap a la lactància i us anireu sincronitzant.

7. DUBTES FREQUENTS

7.1- ESTÀ PRENENT LLET SUFICIENT?

A més del pes, pots comprovar que el teu bebé s'alimenta bé si banya els bolquers 5 o 6 vegades al dia, fa caques freqüents i blanques; els seus llavis no estan secs, i també considerar, el seu aspecte i vivacitat. Si fóra necessari, desperta'l perquè faça com a mínim 8 preses diàries les primeres setmanes. Un símptoma que el bebé comença a tindre llet suficient es produeix quan canvia el color de les caques del verdós-negre dels primers dies a groguenc.

També hem de recordar que l'augment de pes no és igual en tots els xiquets, ni tampoc és igual totes les setmanes.

7.2- PER QUÈ PLORA EL BEBÉ? S'HA QUEDAT AMB FAM?

Els xiquets no ploren només per fam, i no sempre ploren quan tenen fam. El xiquet també pot plorar per altres motius: perquè tinga còlics, gasos, fred, calor, el bolquer

brut, perquè necessita companyia i sentir-se segur o per un excés d'estímul (massa visites, jocs o carícies). En molts casos, el més pràctic per a la mare és oferir-li primer el pit i si no es tranquil·litza buscar altres possibles mètodes de calmar el plor: engronsar-lo, abraçar i acaronar el bebé, banyar-lo, alleujar-li els gasos o simplement passejar-lo.

És habitual que alguns xiquets siguin més propensos al plor a la vesprada, estiguin intranquils i mamen continuament. Aquesta situació pot fer creure erròniament la mare que "s'ha quedat sense llet" o "que la seua llet està aigualida" i portar-li a donar al seu fill un biberó. A més, aquesta situació sol coincidir amb un cansament de la mare i del bebé per tots els estímuls rebuts al llarg del dia. Esta tendència de mamar més de vesprada és temporal, passades unes setmanes les preses tendeixen a regularitzar-se.

Recordem també que el bebé ha de mamar a demanda. A vegades només té set i fa una presa curta. Si al poc de temps torna a mamar, no significa que s'haja quedat amb fam, sinó que en la presa anterior havia calmat la set o volia un aperitiu i ara ja vol menjar.

7.3- PER QUÈ ARA MAMA MÉS DE L' HABITUAL?

Hi ha moments en què de forma inesperada es produeix un augment de la demanda del xiquet, com si es quedara amb fam, la producció "pareix" que no siga prou i els pits es noten blans. Habitualment coincideixen amb períodes de creixement ràpid del lactant; en la tercera setmana després del part i també cap al mes i mig. En aquests períodes, el xiquet demana més quantitat de llet i augmenta la freqüència de les preses. Aquestes crisis es resolen alletant de forma intensiva, quan ens sollicita, i per mitjà de descans matern i suport familiar, per tal que s'ajuste en un parell de dies l'oferta a la demanda.

Al voltant dels tres mesos la majoria dels xiquets passen per una etapa en què es mostren especialment inquietos i nerviosos. Es coneix com la "crisi dels tres mesos". Pot parèixer que el xiquet "es baralle" amb el pit, només mame uns minuts i el seu augment de pes es faça més lent, alhora que els teus pits queden més blans. Tots aquests canvis són normals i passatgers.



7.4- CÒLICS DEL LACTANT

El còlic del lactant pot aparèixer amb lactància materna o artificial. Sol manifestar-se al voltant de les tres setmanes i desapareix als tres o quatre mesos. Segons els estudis més actuals, el còlic es pot previndre portant el xiquet en braços més temps des del seu naixement. Si el còlic ha aparegut es pot intentar calmar el bebé abraçant-lo, passejant-lo, engronsant-lo com en la imatge o fent-li massatges a la panxa.



Posició per a calmar el dolor de panxa.

Només en un 1% dels xiquets, el còlic pot ser a causa d'una intolerància alimentària o d'una al·lèrgia. Per tal de comprovar-ho, es pot provar d'eliminar aliments de la dieta de la mare durant uns deu dies (començarem per la llet de vaca i derivats, ja que és el desencadenant més freqüent). Si el xiquet millora, és necessari fer una prova reintroduint l'aliment en la dieta de la mare. Si no reapareix cap símptoma, podem pensar que el problema s'ha solucionat per casualitat; i si els símptomes reapareixen, és convenient evitar l'aliment desencadenant durant un període prolongat.

7.5- HA DE PRENDRE CAP ALTRE LÍQUID?

Un xiquet que prenga el pit a demanda no necessita més aliment que la llet materna abans dels sis mesos. No necessita biberons d'aigua, suc, llet artificial ni infusions de cap tipus. Però si per qualsevol raó fóra necessari donar-li algun líquid, és preferible fer-ho amb got, cullera o xeringa, per evitar la confusió amb tetines.



7.6- PRESES NOCTURNES

Durant el primer any de vida, els bebés creixen a un ritme increïble, tripliquen el seu pes, i per tant necessiten una alimentació permanent, tant de dia com de nit.

Durant les preses nocturnes, el més còmode per a la mamà i el bebé és donar mamar gitada damunt del llit. El bebé gitat al teu costat està segur i protegit. A més, si menja de nit, la mare segregarà una major quantitat d'hormona productora de llet (prolactina) i en produirà més quantitat.

7.7- CURES DE LA MARE

Donar el pit no exigeix cures especials per a la mare, però tota l'atenció que prestes a la teua salut serà beneficiosa per al teu fill. Ací tens alguns consells:

- Per a la cura dels mugrons és suficient amb la dutxa diària, no convé llavar-los abans i després de cada presa.
- Menja de forma sana i equilibrada per a la teua salut i benestar; no obstant això, la llet continua sent de bona qualitat tot i que la teua dieta no fóra del tot equilibrada i saludable.
- Fes repòs: descansa mentre el bebé dorm.
- No intentes arribar a tot: demana ajuda a la teua parella, familiars.

- No passes mai set, procura tenir prop aigua per a beure mentre dones mamar.
- Dedicat un poc de temps cada dia: per a llegir, passejar...
- Parla amb altres mares que estiguen donant el pit.
- És normal que els primers dies després del part la mare es note trista, però si passat un temps no troba milloria haurà de buscar ajuda professional.

7.8- QUAN HEM D'INTRODUIR L'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA?

Tant l'Associació Espanyola de Pediatria, com l'Organització Mundial de la Salut recomanen la lactància exclusiva fins als sis mesos i en combinació amb altres aliments, com a mínim fins als dos anys. I després, tant de temps com mare i fill vulguen.

Avançar la introducció dels aliments complementaris no representa cap avantatge nutricional per al bebé, i pot augmentar el risc d'al·lèrgies alimentàries. Durant el primer any de vida és preferible oferir primer el pit i després els aliments complementaris. Durant aquest primer any, mentre el bebé fa unes 4 o 5 preses diàries de llet no necessita altres aliments lactis com iogurt, formatge o llets artificials. Els cereals poden preparar-se amb llet materna, aigua o brou; no és necessària la llet artificial.

L'alimentació complementària s'ha d'introduir a poc a poc: un aliment nou cada 3-4 dies a partir dels sis mesos, per a poder valorar l'aparició d'intoleràncies o al·lèrgies.

Fins a quan donarà el pit? Ningú pot decidir per tu quant de temps alletaràs, algunes mares donen només uns mesos i altres, alguns anys. En tot cas, la lactància pot durar fins que la mare o el seu fill ho decidisquen i és millor no posar-se objectius amb anterioritat.



7.9- LACTÀNCIA I TREBALL REMUNERAT

En incorporar-se al treball, moltes mares interrompen la lactància per falta d'informació. De fet, quan coneixen com combinar-la moltes d'elles decideixen continuar la lactància, fins i tot descobreixen que mantindre aquest vincle els fa més suportable la separació del seu fill.

Per a poder treballar sense deixar d'alletar, la mare necessita primordialment:

informació (saber com),

confiança (en si mateixa i en els seus drets) i suport.



COM POT FER-SE?

Hi ha moltes maneres de combinar treball i lactància, cada una adaptada a les teues preferències, circumstàncies laborals i familiars i l'edat del bebé. Hi ha algunes recomanacions útils:

- Si el bebé té menys de sis mesos se li pot donar llet extreta amb un mètode que no interferisca en la lactància, consulta l'apartat 5.
- No cal acostumar el bebé abans de començar a treballar, amb 2 ó 3 dies serà suficient. Si fóra necessari extraure's llet serà prou començar 2 ó 3 setmanes abans.
- Si a la mare li resulta impossible traure's llet, i el bebé ja ha complit els 4 mesos és preferible introduir les farinetes (fruita, vegetals o cereals preparats amb aigua o brou) que donar-li llet artificial, per a previndre el risc d'al·lèrgia.
- Si el bebé té més de sis mesos, li poden donar farinetes (fruites, cereals, vegetals amb carn) i en tornar la mare que li done només pit.
- Es pot donar el pit just abans d'anar a treballar i només tornar del treball.
- Es poden aprofitar els caps de setmana i les vacances per a donar mamar més.
- Alguns bebés no volen menjar mentre la mare està absent, "l'esperen" dormint més que de costum i recuperant les preses perdudes quan estan amb la mare.



7.10- PUC PRENDRE MEDICAMENTS SI ESTIC ALLETANT?



La major part de medicaments són compatibles amb la lactància materna. En cas que necessites rebre un tractament, indica al metge que estàs donant el pit i/o consulta la pàgina web de l'Hospital de la Marina Alta de Dènia www.e-lactancia.org. Aquesta pàgina ha sigut creada per professionals sanitaris i està avalada per la Generalitat Valenciana. També està recomanada i reconeguda per l'Associació Espanyola de Pediatria.

7.11- QUÈ HA DE MENJAR LA MARE?

Realment, la dieta de la mare influeix molt poc en la composició de la llet (només en casos de vegetarianes estrictes li pot faltar vitamina B12 a la llet, si la mare no pren un suplement). **La llet produïda té una composició molt estable, i la quantitat total de llet depèn de les preses del xiquet, no del que prenga sa mare. Per tant, la dieta ha de ser completament normal: variada i sana.**

També hem de saber que no és imprescindible durant la lactància beure molta llet o prendre molts lactis. En ocasions, això pot produir problemes als bebés, com còlics i al·lèrgies.

D'altra banda, no cal restringir cap tipus d'aliment. És veritat que alguns aliments canvien el gust de la llet (all, carxofes, etc.), però els bebés ja estaven acostumats als distints sabors des de l'embaràs. Sí que hauries d'evitar l'alcohol, el tabac i altres tòxics. Si no pots deixar de fumar, intenta fumar menys i sempre en altra habitació.

7.12- QUÈ POT FER EL PARE?

La llet materna és el millor aliment per als nostres fills i és molt important que el pare també siga conscient d'això. Encara que el pare no pot alletar, no té per què sentir-se desplaçat, perquè la seua col·laboració és molt important en l'èxit de la lactància. El papà pot:

- Animar i donar suport a la mare, molt especialment en les primeres setmanes.
- Informar-se dels beneficis que suposa per al bebé, la parella i la família.
- No subestimar la importància d'alletar.
- Ajudar en altres cures que necessite el bebé, com ara banyar-lo, canviar bolquers, portar-lo a la mare perquè l'alimente, acaronar-lo, jugar amb ell, fer-li massatges, abraçar-lo. Però no donar-li biberó, perquè el bebé podria rebutjar el pit després.
- Mima la teua parella: assegura't que està còmoda mentre dona mamar, que descanse prou. A més, pots realitzar diverses tasques domèstiques; comprar, cuinar, tindre cura dels xiquets majors, etc.

No cal restringir cap aliment.
Els bebés ja estan acostumats als diferents sabors des de l'embaràs



8. AFRONTEM ELS PROBLEMES AMB MOLTA INFORMACIÓ

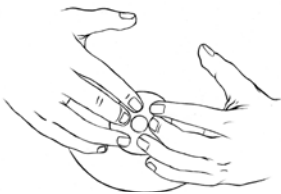
La lactància no sol presentar dificultats. Però de vegades i sobretot al principi, poden sorgir alguns problemes. Hem de recordar que els problemes relacionats amb la lactància tenen solució i que hi ha professionals de la salut i grups de suport que t'ajudaran a resoldre'ls.

8.1- PROBLEMES DE LES PRIMERES SETMANES

INGURGITACIÓ MAMÀRIA O PITS CONGESTIONATS

Algunes mares presenten la pujada de la llet de forma progressiva, sense cap molèstia; unes altres en canvi presenten una gran congestió, amb pits tibants, durs i dolorosos. L'arèola està tan tibant que al bebé li resulta molt difícil agarrar-se. Fins i tot pot aparèixer febre moderada. Pot ser útil prendre diverses dosis d'un antiinflamatori. Consulta el teu metge. El procés dura aproximadament tres dies.

Podem aplicar fulles de col per a disminuir la inflamació



Entretant, per facilitar la descongestió del pit i que el bebé pugui agarrar-se més fàcilment, pot ajudar:

- Una dutxa calenta, un massatge en la zona cervical.
- Extraure's un poc de llet, millor manualment, just abans de la presa, per a facilitar l'agarrada del bebé.
- Aplicar fulles de col sobre el pit, ja que té un gran efecte descongestiu: xafarem la fulla amb un corró de cuina, una mà de morter o similar per trencar els nervis de les fulles, i la col·locarem directament sobre el pit, per sota del sostenidor. Canviar-la per una altra fulla fresca quan tinga l'aparença d'estar cuita. Es pot notar un alleugeriment molt ràpid.
- Fer un drenatge linfàtic sobre el pit: És una tècnica senzilla i efectiva que consisteix a comprimir amb ambdues mans el pit cap a les costelles durant uns minuts com mostra el dibuix. Es pressiona especialment l'arèola, deixant lliure la punta del mugró.

CLIVELLES

Quan apareix una clivella, el pit fa mal en el moment en què el xiquet s'hi agafa i el dolor amaina quan el bebé porta una estoneta mamant i quan se solta.

Si la dona sent dolor des del principi de la presa, s'ha de revisar la posició per a evitar les clivelles. Si la clivella ja ha aparegut, és recomanable la posició de "baló de rugbi" per tal d'evitar el dolor i curar-la.

Si el dolor és molt intens podem fer extraccions de llet durant 1 ó 2 dies, alletant al nadó en el pit més sa, o donar-li la llet en mètodes alternatius.



Altres causes de dolor al mugró poden ser: l'excessiva humitat dels discos de lactància (sobretot els plastificats); les fibres sintètiques dels sostenidors (és millor usar lli i cotó) o l'ús excessiu de sabons i cremes. No és convenient llavar el pit abans ni després de cada presa. És recomanable, en acabar la presa, posar al mugró unes gotes de llet i deixar-lo eixugar.

FRE LINGUAL CURT

La llengua se subjecta al sòl de la boca per mitjà d'una teleta que es diu fre lingual.

En ocasions aquesta teleta és massa curta i dificulta la mobilitat normal de la llengua. El bebé necessita elevar i traure bastant la llengua per a mamar eficaçment.



Quins problemes pot ocasionar un fre massa curt?:

Al bebé se li escapa el mugró, necessita fer força amb les genives i els llavis, estreny i mastega de forma exagerada per a compensar, i no drena bé el pit. Com a conseqüència poden aparèixer:

- Preses doloroses amb mugrons lesionats, esquerdes que no guareixen i infeccions de repetició
- Preses interminables, ja que el bebé mai sembla sadollat, per no arribar a prendre la llet més grassa del final. Solen mostrar-se plorosos i irritables.
- Regurgitacions freqüents i gasos.
- Escàs guany de pes, de vegades sense altres símptomes

El tractament consisteix a procurar una agafada ben profunda de mugró i arèola, assajant diverses postures, i realitzant compressions mamàries durant la presa per a millorar la buidada del pit. En alguns casos és útil la mugronera.

Amb freqüència aquestes mesures no són suficients i és necessari tallar el fre, per a aconseguir que la llengua pugui moure's lliurement. És una intervenció senzilla i poc traumàtica, que a més de millorar la lactància, previndrà futurs problemes de parla i respiració. És recomanable consultar amb un professional.

8.2- PROBLEMES D'APARICIÓ MÉS TARDANA

CONDUCTE OBSTRUÏT

Els conductes lactis s'obstrueixen si la llet no flueix bé. En aquest cas, de vegades es pot notar un bony en el pit i causar sensació de duresa, tensió o dolor. Cal canviar la posició del bebé perquè es drene el conducte obstruït, hem de buscar una posició en què la barbeta del xiquet estiga tocant la zona on tinguem el "bony". Abans de la presa aplicarem calor a la zona, i realitzarem un massatge cap al mugró.

Canviar la posició del bebé perquè es drene el conducte obstruït

El tractament amb antibiòtics per a tractar una mastitis és compatible amb la lactància

MASTITIS

En cas de mastitis, la dona sol presentar febre elevada, amb simptomatologia gripal. Aquesta malaltia sol afectar un sol pit. Es nota una zona roja, calenta i dura. Cal consultar sempre amb el metge. El tractament serà amb antibiòtics, són compatibles amb la lactància i és convenient que el xiquet continue mamant per a ajudar que es resolga el problema. El pit inflammat ha de buidar-se tant com siga possible. Si el bebé el rebutja, usarem el tirallet. Encara que els símptomes desapareguen, el tractament prescrit ha de continuar-se fins al final (mínim 10 dies).

EL MITE DE LES CÀNDIDES

Fins a fa poc temps es diagnosticaven moltes candidiasis mamàries, però els últims estudis estan demostrant que la glàndula mamària no sol presentar infeccions de cànides. Fins i tot en els casos en què el bebé té muguet en la boca, la causa sol ser una infecció bacteriana del pit. La majoria de les vegades quan la mare presenta dolor intens durant la presa i després d'aquesta, estem davant una infecció bacteriana.

INFECCIONS BACTERIANES

En aquests casos la mare té dolor en el pit, i/o els mugrons. Es tracta d'un dolor molt intens que es prolonga durant la presa, i fins i tot entre preses.

El tractament requereix que es consulte amb un sanitari, perquè valore la possibilitat d'aplicar a la zona una crema antibacteriana, i/o prendre un antibiòtic.

Seria convenient fer un estudi microbiològic de la llet de la mare a fi d'aplicar un tractament antibiòtic adequat en funció del resultat (d'igual manera que quan el metge sospita infecció d'orina s'arreglega una mostra i es realitza un cultiu bacteriològic)

Diverses recomanacions, que poden millorar el problema:

- Rentar molt bé les mans abans i després d'alletar.
- Canviar sovint els discos absorbents.
- Usa discos airejadors, la qual cosa ajudarà que, si uses una pomada antibiòtica, aquesta romanga més temps en la pell del mugró.
- No aplicar la pròpia llet per a guarir els mugrons.
- També ajuda que l'alimentació siga rica en probiòtics (formatges curats, adobats, quefir i altres derivats lactis). També es poden prendre suplementes probiòtics de venda en farmàcies.
- Si el dolor és molt intens, pots extraure't la llet i donar-li-la amb un altre mètode durant uns dies.

Pots estar tranquil·la, perquè la presència de bacteris en la teua llet no causarà cap dany al teu bebé.

Si els episodis d'infecció o dolor es repeteixen pot deure's a dificultats de succió del bebé. La causa més freqüent és que tinga un fre lingual curt, que impedeix la correcta

buidada del pit durant la presa. El tractament és molt senzill i ràpid. Consisteix a fer un tall menut en el fre. Consulta amb un professional sanitari.

8.3- QUAN EL BEBÉ REBUTJA EL PIT

Algunes vegades, pareix que el xiquet rebutja el pit. No s'agafa, se solta de sobte, o pareix que es "baralla amb ell". Alguns factors desencadenants d'aquestes situacions poden ser: que el bebé haja rebut biberons de llet materna o artificial; una postura inadequada; el retorn de la menstruació; canvis en el gust de la llet per algun aliment o beguda; canvis en el sabó o perfum de la mare; ansietat materna; obstrucció nasal del bebé, o senzillament, que haja patit un sobresalt mentre mamava tranquil •lament.

Cal tractar d'indagar els possibles motius, assajar distintes postures alternatives però sense forçar les preses, per no molestar el bebé. Seria recomanable buscar un ambient tranquil, augmentar el contacte pell contra pell, banyar-se amb el bebé o dormir amb ell, i aprofitar la situació, posar-lo al pit quan està endormiscat, o bé passejant o en una gronxadora.



El xiquet ha de ser examinat pel seu pediatre per a descartar possibles infeccions, febre, otitis, etc.

Si la situació es perllonga, és necessari fer extraccions freqüents per mantindre la producció.

Si rebutja només un pit i ja s'han provat diferents trucs sense resultat, no cal forçar el bebé. Es pot alletar sense problemes amb un sol pit.

Algunes vegades pensem que ens trobem davant d'un rebuig al pit, quan en realitat el que passa és completament normal: El cas més freqüent és quan el nadó, a partir dels dos o tres mesos, fa preses molt curtes, perquè buida el pit molt ràpidament, o bé es distrau amb freqüència amb els estímuls externs

8.4- MUGRONS PLANS O INVERTITS

Quan es detecta aquest problema, cal informar la dona que podrà donar el pit igualment si així ho desitja. Normalment el xiquet forma el mugró succionant. També és molt útil usar el tirallet un moment abans de posar el xiquet a mamar. Si persisteixen les dificultats, es pot extraure la llet manualment o amb tirallet i donar-li-la amb gotet o xeringa, i intentar-ho novament quan el xiquet tinga alguna setmana més, ja que la seua capacitat de succió augmenta i s'hi pot agarrar millor.

En ocasions també és útil l'ús de les mugroneres, que faciliten l'agarrada del bebé en aquests casos especials.

Si solament és un dels pits el qual té el mugró pla o invertit, i després de successius intents persisteixen les dificultats, es pot criar el bebé de l'altre pit exclusivament.

8.5-INTERVENCIIONS QUIRÚRGIQUES SOBRE EL PIT

Ni l'augment ni la disminució de pit impedeixen la lactància, però sí que la poden dificultar. Hauríem de considerar diversos factors fonamentals que influeixen:

- Serà més fàcil la lactància com més temps haja transcorregut des de la intervenció quirúrgica.
- El lloc i tipus d'incisió
- La situació de l'implant

Encara que es presenten problemes inicials, la constància i les extraccions freqüents complementant les preses poden transformar una situació desfavorable en una lactància reeixida a llarg termini, que no té per què ser exclusiva.

9. LACTÀNCIA EN CIRCUMSTÀNCIES ESPECIALS

9.1- PREMATURES. MÈTODE CANGUR

El mètode cangur consisteix a col·locar el bebé prematur en contacte pell amb pell amb sa mare, cosa que li permet mamar precoçment. Aquest mètode prevé infeccions i altres complicacions, accelera l'augment de pes, estabilitza la freqüència cardíaca i respiratòria i disminueix les apnees. D'altra banda, també ajuda la mare a sentir-se més segura i confiada per cuidar el seu fill, i també facilita l'alta avançada.

Els bebés nascuts entre les setmanes 31 i 32 són capaços de succionar directament del pit de sa mare. La llet de la mare que ha donat a llum prematurament, conté durant diverses setmanes, una major quantitat de proteïnes, calci, sodi i d'altres nutrients que la mare que ha donat a llum a terme. La llet de la pròpia mare és, per tant, especialment adequada per al bebé prematur.

Quan el prematur té poc de pes, la mare s'haurà de traure llet per tal d'administrar-la al seu fill mitjançant una sonda. L'extracció de llet s'iniciarà poques hores després del part, en el moment que la mare es veja capaç. Al principi només aconseguirà extraure unes poques gotes. És normal. És més eficaç traure la llet ben sovint però durant curts períodes de temps.

El pare també pot "apuntar-se" a tindre al seu fill pell amb pell. Els bebés es relaxen moltíssim i els pares se senten emocionats i molt vinculats als seus fills.

9.2 NOUNATS HOSPITALITZATS

Si el teu bebé necessita estar ingressat en la unitat de nounats, separat de tu, també pot prendre llet materna. És convenient iniciar precoçment les extraccions, i posar-se el xiquet al pit sempre que siga possible.



9.3. BESSONS

Alletar bessons és perfectament possible. La producció de llet d'una mare de bessons duplica la d'una mare amb un sol bebé.

La dificultat està en el temps de dedicació i el cansament. En aquest cas, tota ajuda per a la realització d'altres tasques és especialment benvinguda. L'única labor exclusiva de la mare és alletar els xiquets.

Inicialment les mares troben més senzill alletar els seus fills per separat. Després, el més pràctic és alletar els dos bebés alhora.

Pot resultar molt útil contactar amb altres mares que hagen alletat bessons, consulta'ns. Hi ha una associació amb informació específica:

<http://www.multilacta.org/>



Les figures representen tres posicions adequades per a alletar a bessons. En aquests casos, és necessari recolzar els bebés en almohadons o en un coixí de lactància.



9.4- LACTÀNCIA EN TÀNDEM

Quan una mare dóna el pit al seu fill i es queda embarassada, si així ho desitja, pot continuar amb la lactància durant tot l'embaràs. Una vegada haja nascut el xicotet, podrà alletar els seus dos fills en tàndem. Està demostrat que compaginar embaràs i lactància no afecta negativament, ni a la salut de la mare, ni al desenvolupament del fetus.

Els neonats que mamen en tàndem amb el seu germà major perden menys pes en nèixer i el recuperen més ràpidament. Contribueix a crear un vincle molt especial entre ambdós. Aquest tipus de lactància suposa major disponibilitat de la mare, que es pot obtenir amb major ajuda per part de la parella.

També pot ocórrer que un xiquet que ja havia estat deslletat torne a demanar el pit mentre mama el seu germanet. Normalment només volen comprovar que se'ls vol i no sempre es tornen a reenganxar.

Aquest tipus de lactància produeix una gran satisfacció per la intimitat que es crea, encara que és possible que la mare experimente sentiments contradictoris quan mama el fill gran.

9.5- RELACTACIÓ I INDUCCIÓ DE LA LACTÀNCIA

Una dona que ha interromput o no ha iniciat la lactància pot tornar a produir llet per mitjà de la relactació. Fins i tot es pot induir la lactància en una mare amb un bebé adoptat.

La majoria de dones que relacten poden produir llet suficient de forma exclusiva. És una tècnica que necessita diverses setmanes perquè es comence a produir llet amb normalitat i requereix un gran esforç i il·lusió per part de la mare.

9.6- CIRCUMSTÀNCIES ESPECIALS DEL BEBÉ

Quan els bebés presenten llavi leporí, paladar fes o partit, o síndrome de Down, la lactància és també possible, encara que requereix major esforç i sustentació. No dubtes a demanar informació i buscar suport especialitzat, que serà especialment útil en aquests casos.

10. POSAR FI ALS MITES

Hi ha una sèrie de mites relacionats amb la lactància que estan molt estesos però no tenen cap base científica. Alguns exemples d'aquests mites:



ERMENGOL

MITES	LA REALITAT
Els bebés han de mamar deu minuts de cada pit.	<i>La lactància és a demanda en temps i en freqüència. Durant les primeres setmanes, si només mama deu minuts és molt probable que el bebé no prenga llet suficient.</i>
Els bebés han d'alimentar-se d'un sol pit cada vegada o sempre dels dos pits.	<i>Hi haurà ocasions en les quals el bebé mamarà d'un sol pit, i en altres preses voldrà dels dos.</i>
El bebé plora i no aguanta tres hores, la mare no té llet suficient.	<i>Els bebés, sobretot els primers dies, solen realitzar entre 8 i 12 preses. Més avant fan menys preses, però solen ser més espaciades al matí, i més seguides a la vesprada. De vegades volen mamar per set, cansament, son, irritabilitat, avorriment i el pit és un poderós "calmant".</i>
Per tal que el xiquet aguante tota la nit, cal donar-li un biberó.	<i>Estan fent el seu treball, alimentar-se per a créixer. Pot ser que et resulte còmode donar-li gitada sobre el llit. Els bebés necessiten menjar amb freqüència, sobretot les primeres setmanes i això inclou les preses nocturnes.</i>
Un biberó és una ajuda per a la mare.	<i>El biberó pot confondre el bebé perquè la forma de succionar és diferent. A més, com més biberons donem al bebé, menys estimularà la producció de llet materna.</i>
No es pot alletar bessons.	<i>El pit s'adapta a la demanda. Si hi ha doble demanda hi ha doble producció. El que sí necessitaràs és més ajuda i aprendre a donar el pit als dos bebés al mateix temps.</i>
No es pot donar mamar amb pits xicotets, o amb mugrons plans o invertits.	<i>Qualsevol dona pot alletar, independentment de la grandària o forma dels pits.</i>

Els bebés necessiten prendre aigua o no rebran líquids suficients.	<i>Els bebés alimentats amb llet materna a demanda no necessiten prendre cap altre líquid fins als sis mesos (ni aigua, ni sèrum, ni llet de fórmula) si no és que així ho recepte el metge.</i>
Donar el pit als xiquets majors d'un any crea dependència i és malcriar-los. Després dels sis mesos, la llet materna no alimenta.	<i>L'OMS i l'Associació Espanyola de Pediatria recomana lactància exclusiva fins als sis mesos i combinada amb altres aliments almenys fins als dos anys de vida.</i>
Alletar engreixa.	<i>Un avantatge addicional d'alletar és que el teu cos crema al voltant de 500 Cal/dia per a produir llet. Si volgues perdre pes, seria recomanable fer-ho de forma gradual, seguint una dieta equilibrada i prenent almenys 1800 Cal/dia.</i>
El pit es deteriora amb la lactància.	<i>Quan s'acaba la lactància, és possible que el pit estiga menys ferm, però això és resultat de l'embaràs i de factors genètics, no d'alletar.</i>

11. ASSOCIACIÓ MAMARE

Mamare ha elaborat aquesta guia per a transmetre informació pràctica i actualitzada sobre lactància materna, sempre basant-se en les recomanacions establertes per l'Organització Mundial de la Salut i l'Associació Espanyola de Pediatria. Aquesta informació s'ha obtingut de llibres i de guies especialitzades i de la nostra pròpia experiència com a mares. A més, en la realització d'aquest text han col·laborat una comare i una pediatra experta en lactància materna.

Mamare és una associació sense ànim de lucre, que promou la lactància materna i dóna suport a les mares que volen alletar els seus fills. Per això, organitza diferents activitats com:



Associació de Suport a la Lactància Materna

- **Reunions de grups de lactància a Castelló, en el Centre de Salut "Gran Via" tots els dimarts a partir de les 17'30h i a Almassora, Centre de Salut "Pius XII", C/ Batalla de Bailén, s/n, tots els dimecres a partir de les 10h. (excepte agost, i a l'estiu, confirmar horari) En aquestes reunions compartim les nostres experiències amb les mares i tracem de transmetre tranquil·litat, seguretat i suport. A més, en algun grup (consultar els nostres programacions semestral) realitzem una xerrada curteta o taller sobre un tema relacionat amb la lactància (extracció i conservació de la llet, alimentació complementària, com compatibilitzar el**

treball amb la lactància, beneficis de la lactància materna, etc.)

- **Celebració de la Setmana Mundial de la Lactància a Castelló, la primera setmana d'octubre.**
- **Préstec de llibres, poemes i contes, relacionats amb la lactància materna.**
- **Atenció a consultes de lactància en el correu electrònic mamarecastello@gmail.com, i al telèfon de consultes: 679050179**
- **I la pàgina web www.mamare.es, on pots trobar més informació pràctica i ampliada; els dies i temes dels grups de lactància, descarregar-te informació i en la nostra web a facebook consultar les pròximes activitats previstes. També disposem de pàgina en el facebook (<http://www.facebook.com/mamarecastello>).**

**www.mamare.es
www.facebook.com/mamarecastello
Tel. 679 050 179**

Les responsables de Mamare som mares que hem alletat els nostres fills, i que ens estem formant contínuament en lactància materna. Tots els serveis de Mamare són gratuïts i es financen mitjançant les quotes de les sòcies i amb la col·laboració d'entitats i administracions.

Mamare té com a finalitat donar suport i ajudar totes les mares que han triat donar mamar. La decisió final sobre el tipus d'alimentació que els pares volen donar als seus fills correspon només a ells, una vegada han sigut informats i assessorats sense pressions ni obligacions de cap tipus.

12. ENLLAÇOS D'INTERÉS

Pàgina web de l'Associació Espanyola de Pediatria: <http://www.aeped.es>

Pàgina amb articles d'interés sobre salut infantil, urgències i també informació i un fòrum de consultes sobre lactància materna.

Pàgina web de l'Hospital de la Marina Alta de Dénia: <http://www.e-lactancia.org>

Ofereix un llistat de medicaments compatibles amb la lactància, herbes i infusions, i també altres procediments.

Pàgina web de l'associació catalana Alba: <http://www.albalactanciamaterna.org>

Informació molt completa i actualitzada.

Pàgina de grup de suport especialitzat en parts múltiples: <http://www.multilacta.org>

Altres pàgines interessants sobre lactància materna a

<http://www.dardemamar.com>

<http://www.aepap.org/familia/lactancia.htm>

<http://www.fedalma.org>

<http://www.ihan.es>

<http://www.laligadelaleche.es>

BIBLIOGRAFIA

- *Un regalo para toda la vida*. Carlos González. Ediciones Temas de Hoy, S.A. Madrid, 2006.
- *Manual práctico de lactancia materna*. Carlos González. ACPAM 2004. Barcelona, 2004, 1ª edic.
- *Lactancia materna: Guía para profesionales*. Comité de lactancia materna de AEPED. Monografía de la AEP nº 5, Ed. Ergon, Madrid 2004, 1ª edic.
- *Claves para amamantar con éxito*. Guía de Alba Lactancia Materna. Barcelona.
- *La lactancia materna, el mejor comienzo*. Guía Amagintza.
- *Manual Práctico para asesor@s de lactancia y prevención en la crianza*. SINA
- Material didàctic del curs formació assessores lactància materna, organitzat per FEDECATA. Barcelona 2010
- Altres fonts consultades: *Guía de lactancia materna*, Junta de Andalucía. | *Dar el pecho*, Medela. | *Respuesta a tus preguntas, en el corazón de la lactancia*, grupo NR.



Nota. Has de recordar que tota la informació d'aquesta guia és de caràcter general i en cap cas substitueix les recomanacions d'un professional de la salut expert en lactància materna.

MAMARE, 2011



EL SUPORT A LES MARES FACILITA
UNA LACTÀNCIA MATERNA SATISFACTÒRIA



Associació de Suport
a la Lactància Materna

