

Informació als usuaris

## La lactància materna



La llet materna és el primer aliment natural i fonamental després del naixement, aporta tota l'energia i els nutrients necessaris fins als 6 mesos de vida del nen sa que prengui exclusivament pit a demanda. I així la UNICEF i la OMS ho recomanen, perquè assegura la salut i el bon desenvolupament de l'infant.

Després s'introduiran lentament els aliments sòlids tot mantenint de manera ordenada la lactància materna fins als 2 anys.

### Avantatges de la lactància materna

La relació afectiva mare-fill en l'alletament potencia la maduració sensorial psicocognitiva del nadó. La boca del nen és la part més sensible on té focalitzats tots els sentits, per això la succió del pit l'alimenta, li redueix l'estrès natal, el relaxa i també li estimula el tacte, el gust, l'olfacte i la vista. Això sempre i quan la mare accepta plenament el fet d'alletar el fill.

La llet materna aporta uns factors protectors que estimulen les defenses del tub digestiu del nadó contra les infeccions i el protegeix de malalties cròniques. L'aparell digestiu del noutat és complet però immadur per digerir res que no sigui llet materna, per això és més ben tolerada que les llets artificials.

La mare que alleta es recupera abans del part i redueix el risc de càncer de mama.

### Característiques de la llet materna

El colostre o líquid groguenc secretat per la glàndula mamària abans i després del part és l'aliment perfecte per al nadó durant els primers dies. És excepcionalment digerible i té un alt contingut en proteïnes, vitamines i minerals. També conté una alta concentració d'anticossos que el protegeixen de malalties, ja que s'encarrega de

destruir els gèrmens potencialment nocius. El colostre té, a més, un efecte laxant que ajuda el nadó a expulsar el meconi, reduint així el risc de patir icterícia.

L'estímul mecànic de la succió del nadó contribueix a què la mare produeixi molta llet. Per establir una lactància materna d'èxit amb un bon volum de llet és recomanable que la mare alletii directament del seu pit el seu fill sempre que li sigui possible. Com més estimulació, més llet. El colostre esdevé llet madura al voltant de la tercera setmana després del part, que és molt digerible i no causa restrenyiment.

### Com s'ha de fer l'alletament matern

Cal acostar el nadó al pit quan neix, durant la primera hora, això afavoreix l'alletament.

La mare ha de tenir una postura correcta. Per començar, busqueu una postura en què estiguen còmoda i pugueu sostenir el nen a la vora del pit sense esforç. Acosteu-vos el nen i gireu-lo de manera que tot el seu cos, no només el cap, miri cap al vostre cos, en postura «panxa amb panxa». Comproveu que el nas destapat quedi davant del mugró.

Si preferiu alletar asseguda, procureu tenir l'esquena recta, els peus ben recolzats i els genolls una mica més alts que la falda. En la posició més habitual, el cap del nen ha de quedar al mig del vostre avantbraç, i la vostra mà el sostindrà per l'esquena, sense arribar al cul.

Toqueu la boca del nadó amb el mugró per estimular que l'obri. Quan la tingui ben oberta, com si badallés, és el moment idoni perquè s'agafi al pit de manera que el nen hagi pres sobre la llengua tot el mugró i bona part de l'arèola. El seu llavi inferior quedarà plegat cap a fora i la barbata estarà ben arran del pit. Si la mare té el pit gros, una opció de comoditat és sostenir el pit per alletar, col·locant una mà en forma de C, amb el polze per dalt del mugró i els quatre dits restants per baix. Cal evitar de fer pinça perquè la pressió podria afavorir l'obstrucció d'algun conducte i la llet hi podria quedar retinguda.

Si el nen està ben col·locat, no heu de notar cap molèstia. Si sentiu dolor, és senyal que alguna cosa no va bé i cal tornar a començar. D'aquesta manera evitarem que es formin clivelles o s'enceti la pell del mugró. També assegurarem que el nen mama correctament i estimula de forma adequada els centres nerviosos del pit, i que s'està produint tota la llet que necessita.

És convenient que mami bé d'un pit i el buidi abans de passar a l'altre. S'ha de començar sempre pel pit que ha estat darrer en la presa anterior i que no hagi acabat de buidar.

Deixar que el nen mami l'estona suficient per tal que quedi tip i tranquil. Aquest temps és variable, però com a màxim serà d'uns 20 minuts.

### **Com saber si la lactància materna és efectiva**

Si l'infant pren la llet suficient a les seves necessitats, veureu que el vostre fill: fa de 8 a 10 preses de llet materna al dia i se sent com empassa el líquid; mulla el bolquer d'orina almenys 6-7 vegades al dia; es veu amb bon color, content i tranquil; i augmenta de pes un mínim de 140 gr. per setmana.

### **Mare, cuideu-vos per poder cuidar**

- Mengeu una dieta equilibrada amb aliments naturals i assegureu la ingesta de 2 litres de líquid cada dia. Reguleu el ritme intestinal de deposicions diari. Reguleu el descans i son necessaris cada dia.
- Eviteu el consum de tòxics com: les begudes estimulants amb cafeïna o te, les begudes alcohòliques, el tabac i altres drogues.
- Seguiu una bona higiene i hidratació corporal. Unes gotes de la vostra llet protegirà la pell dels mugrons.
- Mimeu-vos i deixeu col·laborar la parella en tot allò que pugui, ja que és clau en el nou procés d'adaptació filio-paternal.
- Davant qualsevol malaltia o haver de prendre algun medicament, consulteu el metge alertant la vostra situació de mare lactant.

### **Més informació**

#### **Podeu llegir més informació a la bibliografia:**

[https://www.infermeravirtual.com/cat/situacions\\_de\\_vida/lactancia\\_materna#informacio\\_general](https://www.infermeravirtual.com/cat/situacions_de_vida/lactancia_materna#informacio_general)

[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/newborn/nutrition/breastfeeding/es](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/newborn/nutrition/breastfeeding/es)

<http://www.albalactanciamaterna.org> (Associació Lactància Materna Alba)

[http://canalsalut.gencat.cat/ca/home\\_ciudadania/salut\\_az/s/salut\\_de\\_la\\_mare\\_i\\_de\\_linfant](http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciudadania/salut_az/s/salut_de_la_mare_i_de_linfant)



**Autors:** Puig Plana, P; Rodríguez Andrés, M; Muñoz Martínez, E; Escudé Ribó, R.

**Edita:** Infermeres CAP Manresa-1 i CAP Manresa-3 - Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa, FP

**Abril 2017**