

# Informació per al Pacient

## LACTÀNCIA MATERNA

### CONSELLS 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. Es recomana continuar amb la lactància materna, sempre que sigui possible, fins als dos anys o fins que la mare i el bebè ho desitgin.

- **La Lactància Materna proporciona grans avantatges tant per la mare i el 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 de 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.

- **Frecüència 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 entre les presses. La resta d'indicacions dependran de l'evolució del nen i les seves necessitats.

- **Posició correcta**

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



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar  
Grupo  quirónsalud

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 recte, el seu nas davant del mugró i la mandíbula inferior tocant el pit.



En cas que sigui necessari, 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'aurèola. Una mala posició pot afavorir al pèrdua de pes del nadó i una disminució en la producció de la llet, això 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.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

**Hospital El Pilar**

Grupo  quirónsalud

- **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·locarlo en la posició correcta. Si el dolor persisteix, demani ajuda a personal expert.

Si apareixen clivelles o ferides al mugró:

- 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).
- En cas de ferides, no es recomana aplicar la pròpia llet ni cremes de lanolina. Consulti amb el personal que l'indicarà, en cas necessari, quin producte és més adequat.

- **Congestió al pit**

- Realitzar massatges 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. Aquesta tècnica es coneix com Pressió inversa suavitzant.

## CONSELLS SOBRE L'ALIMENTACIÓ DEL LA MARE

- És important seguir una alimentació equilibrada, amb una dieta variada i completa.
- S'aconsella una bona aportació de líquids en relació amb la sensació de set de la mare. Eviti begudes ensucrades i vigili amb les infusions. Algunes tenen components que passen a través de la llet i arriben al nadó.
- Es pot menjar de tot amb moderació
- **IMPORTANT:** No hi ha cap aliment que hagi demostrat que augmenta la quantitat de llet que produeix la mare.
- S'aconsella evitar l'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 i/o productes d'herbolari.

## 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, ...): són rics en àcids grassos Omega-3 (important per al bon desenvolupament del Sistema Nerviós del nadó).

**IMPORTANT:** evitar el consum de peix blau gran (caçó, 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



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

**Hospital El Pilar**  
Grupo  quirónsalud

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, fruites, verdures i aliments integrals.
- 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, peix blau, fruits secs, llegums.
- 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, maduixes, mandarina, pinya, 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. Demana assessorament amb professionals per tal de planificar-ho.
- Hi ha grups de lactància amb mares expertes per a suport i consulta.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar  
Grupo  quirónsalud