

Informació per a famílies

Dubtes freqüents sobre la lactància materna



Tornar a la feina després del permís de maternitat i seguir amb la lactància materna, és compatible?

A les mares els sorgeixen molts dubtes amb la incorporació laboral. Desconfien si alletament i feina es poden compaginar però amb una bona organització, amb un pla individualitzat per cada mare que contempli suport familiar i l'elecció d'un bon tirallet, aquestes tasques es poden combinar perfectament.

És important que unes setmanes abans de la incorporació laboral es planifiqui amb la persona cuidadora el maneig del nadó i el mètode escollit per administrar la llet materna extreta, ja sigui biberó o un altre sistema. Això li proporcionarà confiança i tranquil·litat. Hem de tenir present que les primeres vegades que intentem extreure'ns llet no surt quasi res, i necessitarem una o dues setmanes de pràctica per obtenir una òptima quantitat de llet.

Cal mantenir preses de pit freqüents, a demanda, sobretot quan la mare estigui a casa amb el nadó (caps de setmana, durant la nit, ..) i oferir altres aliments apropiats per a l'edat, quan la mare estigui fora de casa.

Si la mare li ofereix el pit al nadó immediatament abans de sortir de casa i immediatament al tornar, és possible que només necessiti una o dues preses de llet o altres aliments (segons l'edat) durant la seva absència. Molts nadons, sobretot els primers dies d'adaptació, són capaços de passar diverses hores sense menjar, i dormen prolongadament en absència de la mare per demanar molt més sovint quan ella torna.

Per evitar que l'estrès laboral afecti a la producció de llet, la mare ha de descansar quan pugui i delegar a la seva parella o familiars altres aspectes relatius a la cura del nen i de la llar perquè no acumuli massa cansament.

Extracció de la llet

- Primer de tot, ens hem de rentar bé les mans.
- L'extracció la podem fer de forma manual o amb un tirallets, però és més aconsellat un d'elèctric. La podem fer en qualsevol lloc que estigui en bones condicions higièniques, ja sigui a casa o a la feina.
- Hem de fer servir envasos de plàstic dur o vidre d'entre 60 i 120 ml. Qualsevol envàs que fem servir per emmagatzemar menjar servirà. No els hem d'esterilitzar, rentar-los amb aigua i sabó serà suficient.
- Marcar la data de l'extracció a l'envàs.
- Si heu de transportar-la necessiteu una nevera portàtil o una bossa isotèrmica.

Conservació

Per les seves propietats bactericides podem deixar la llet:

- De 6 a 8 hores a temperatura ambient (25°C o menys).
- De 3 a 5 dies, si està a la nevera (entre 0°C i 4°C). És millor congelar-la si no hem de fer servir la llet en les properes 24 h.
- Fins a 15 dies en el congelador si aquest està situat dins de la nevera.
- Entre 3 i 4 mesos en un congelador tipus combi (portes separades).

Escalfament i descongelació de la llet

Per mantenir les seves propietats:

- És important que la llet no s'escalfi al foc ni al microones.
- Hem d'escalfar prèviament un recipient d'aigua i llavors posar la llet. No cal que la temperatura sigui de 36° C, només cal que perdi el fred.
- Un cop descongelada, no es pot tornar a congelar. La podem deixar a la nevera i fer-la servir posteriorment fins a 24 hores.
- Haurem de llençar la llet que sobra de la toma.

Quan de temps podem mantenir l'alletament matern?

L'OMS recomana la lactància materna exclusiva durant els primers 6 mesos d'edat. A partir d'aquí anirem introduint els nous aliments gradualment sense abandonar la lactància com a mínim fins a l'any, i després tot el temps que la mare i fill ho desitgin.

Tant l'Acadèmia Americana de Pediatria (AAP) en la novena declaració de 1997, com l'OMS recomanen uns temps mínims d'alletament (un i dos anys respectivament), però cap de les dues entitats recomanen un temps màxim. Aquest queda a elecció de la parella lactant, és a dir, de la mare i el seu fill.

"Tinc sensació de baixa producció de llet"

És habitual escoltar a les mares que manifesten "no tenir llet suficient per alletar el seu nadó". La veritat és que sempre que la lactància materna es dugui a terme a demanda i no hi hagi problemes mèdics que ho justifiquin en molt pocs casos és un fet real (hipogalàctia).

La majoria de les mares estan capacitades per produir tota la llet que necessiti el seu nadó (o els seus nadons, en el cas de bessons o lactància en tàndem).

Tot i així, hi ha determinades circumstàncies o situacions mèdiques que poden alterar la producció de llet. Entre aquestes causes s'inclouen determinades malalties endocrines, trastorns alimentaris de la mare o cirurgia prèvia de la mama, entre d'altres.

La producció de llet depèn essencialment de la correcta estimulació del pit i el seu adequat i freqüent buidatge. En una gran part dels casos de baixa producció, hi ha un problema de baix estímul per dificultats de succió en el nadó. De vegades, per una tècnica incorrecta, tan sols hi ha un excés d'hores de son, preses amb horaris, interferències de tetines, succió ineficaç, presència de frenet sublingual o clivelles.

El més habitual és que aquesta escassetat de llet se solucioni augmentant l'estimulació dels pits materns, preferiblement amb la succió del nadó i, si no és possible, mitjançant un extractor de llet.

Cal recordar que els primers dies de vida el nadó té suficient amb el calostre que segrega la seva mare i encara que es tingui la percepció de que "és poca quantitat" és exactament el que el nadó necessita en els primers moments, en qualitat i quantitat. No s'ha de afegir un biberó, ja que la quantitat que la mare produeix és just la que el nadó necessita per aquesta etapa de creixement.

És necessari el xumet?

Es recomana evitar sempre que sigui possible l'ús del xumet durant el primer mes o fins una bona instauració de la lactància materna. La succió d'objectes diferents al mugró en forma, tacte o elasticitat, pot confondre al nadó, retardar la correcta succió i com a conseqüència la "pujada" de la llet.

Què he de menjar durant la lactància?

Has de seguir cuidant la teva alimentació més que mai ja que una dieta variada i equilibrada proporcionarà al teu nadó els nutrients que necessita per créixer i desenvolupar-se correctament. No cal privar-se de cap aliment en concret.

La llet materna conté el gust de tots els aliments que mengen les mares, de manera que amb una dieta variada s'exposa al nadó a diferents sabors i és probable que li agradin els aliments quan comenci la dieta complementària.

Les mares que donen el pit necessiten unes 500 calories més al dia en comparació amb les mares no lactants. Amb lactància materna també és possible tenir més set del que és habitual pel que és important que les mares es mantinguin ben hidratades.

S'ha d'evitar, o com a mínim limitar, el consum de substàncies perjudicials com la cafeïna, el tabac o l'alcohol. Respecte al consum del cafè, es recomana no prendre més de 200-300 mg de cafeïna al dia (2-3 cafès al dia) ja que pot causar irritabilitat i problemes per dormir al nadó.

En el cas de l'alcohol, aquest passa a la llet en molt petites dosis, entre 30 i 90 minuts després d'ingerir-ho. Per tant, si es veu, cal fer-lo després de l'última presa del dia i només una copa. El més desitjable és no consumir-ne. La nicotina no es transmet fàcilment, però afecta a la producció de llet i és perjudicial per al desenvolupament del nadó, afavorint l'aparició de malalties respiratòries.

Les dones que segueixen una dieta vegetariana i vegana durant la lactància s'han d'assegurar que prenen suficient vitamina B12, vitamina D, calci i àcids grassos omega 3.

És més aconsellable extreure la llet materna per saber quina quantitat de llet pren el nadó?

El nadó té una succió molt més potent que qualsevol tirallet elèctric, de manera que el que extraiem no reflecteix el que pren el nadó. El millor indicador que un nadó està menjant bé és l'augment de pes. Encara que els nadons solen perdre entre un 4 i un 6% del seu pes i, si hi ha alguna dificultat de lactància, fins a un 7-10% els primers dies de vida, al voltant de la primera setmana de vida recuperen el pes de naixement.

Si el nadó fa miccions i deposicions diverses vegades al dia és signe de que està sa, ben alimentat i hidratat.

Hi ha alguna contraindicació a la lactància materna?

Actualment, i en el nostre medi, només existeixen dos circumstàncies en les quals la lactància materna estaria contraindicada, com la infecció materna per VIH i la galactosèmia neonatal. Existeixen algunes circumstàncies o situacions en què estaria recomanada la seva suspensió de forma temporal, com les infeccions víriques amb afectació cutània com la varicel·la, herpes... així com la ingesta materna de determinats fàrmacs. El teu metge t'assessorarà en aquestes situacions.

La informació recollida en aquest document s'ha elaborat amb l'objectiu d'informar i capacitar a famílies i pacients. En cap cas substitueix la consulta amb l'equip assistencial. Davant qualsevol dubte, consulta amb el/la especialista.

SJD Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

B
C
NATAL

Miriam Illa Armengol. Obstetra
Maira Rodríguez Ríos. Infermera pediàtrica

Àrea de la Dona

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Passeig Sant Joan de Déu, 2 - 08950 Esplugues de Llobregat - Barcelona | (+34) 93 253 21 00
info@sjdhospitalbarcelona.org | www.sjdhospitalbarcelona.org

Document elaborat amb la col·laboració de l'equip d'Educació per a la Salut.

© Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. Novembre 2020.



**Ajuda'ns
a créixer**

**Fes-te donant de
Sant Joan de Déu**

www.sjdhospitalbarcelona.org/colabora

