

7. Alimentació i hàbits saludables de la mare

Durant la lactància és important fer una alimentació equilibrada i no és recomanable l'alcohol, el tabac, el cafè, les substàncies estimulants i medicaments.

8. Conservació de la llet

Congelació de la llet:

- Extracció i deixar 30 minuts a la nevera i congelar. No omplir més de $\frac{3}{4}$ parts del pot.
- No congelar passades més de 48 hores de l'extracció.
- Anoteu al pot dia i hora de l'extracció.
- Pots de vidre o plàstic aptes per a aliments.

Descongelació:

- Deixeu-la a la nevera.
- No microones.
- No tornar a congelar.
- Per escalfar-la, al bany Maria.
- Abans de donar-la, moure-la perquè es barregin bé els components.

9. Duració de la lactància materna

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana lactància materna exclusiva durant els primers 6 mesos de vida i complementada amb altres aliments fins als 2 anys de vida.

Grups de suport per a la lactància materna

Hi ha diversos grups de suport que et poden ajudar a resoldre els dubtes sobre la lactància materna:

FEDERACIÓ CATALANA DE GRUPS DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA
fedecata@grupslactancia.info

COMISSIÓ DE LACTÀNCIA DE L'HOSPITAL GENERAL DE GRANOLLERS
comissiolactancia2@fphag.org

ESPAI NADÓ, LES FRANQUESES
lesfranqueses.espai.nado@gmail.com
[@enei_lesfranqueses](#) (Instagram)

LLETETA, SANT CELONI
lleteta.santceloni@gmail.com
[@lleteta.santceloni](#) (Instagram)

CAP LLINARS DEL VALLÈS
ABS Alt Mogent, tots els dimecres de 16.00h - 18.00 h (Tel. 938410573)

ASSIR GRANOLLERS
Cada divendres al matí consulta individual.



Hospital General de Granollers
Hospital Universitari
Fundació Privada Hospital Asil de Granollers



Hospital General de Granollers
Hospital Universitari
Fundació Privada Hospital Asil de Granollers

Lactància Materna



1. Beneficis de la lactància

- Afavoreix el vincle mare-nadó.
- Immediatesa i comoditat de l'alimentació
- Estalvi econòmic.
- Elements nutritius que només es troben a la llet materna i afavoreixen el desenvolupament del nadó.
- Prevenció d'infeccions i augment de les defenses del nadó.
- Prevenció d'hemorràgies i anèmia postpart (normalització de l'úter).
- Recuperació del pes de la mare aviat.
- Prevenció de l'osteoporosi.
- Prevenció del càncer de pit i ovari.

2. Factors que afavoreixen la lactància materna

- Inici de la lactància durant la primera hora de vida.
- La cohabitació mare-nadó des del moment del part.
- Ambient relaxat i silenciosos per la tranquil·litat de la mare i la no distracció del nadó.
- Disminuir l'estrès perquè pot interferir en la lactància materna.

3. Posició de la mare i del nadó



Posició bressol



Posició bressol creuat



Posició rugby



Estirat

En una posició còmoda, es recolza el cap a l'avantbraç de la mare, i panxa contra panxa, s'ofereix el pit.



Posició bressol



Posició rugby

Obrir la boca de manera que agafi gran part de l'arèola i no només el mugró perquè no es lesioni, observant el llavi inferior cap enfora i veient el moviment de la mandíbula.

4. Composició de la llet materna

Els primers dies se secreta calostre, que és una llet d'inici que conté moltes defenses per al nadó i és molt digerible. El nadó ha de mamar molt sovint. La producció de llet augmenta a partir de les 48-72 h.

La llet a l'inici de la presa és més clara i líquida. Cap al final de la presa el nadó mama més lentament i la llet és més densa i rica en greixos.

5. Freqüència i duració de les preses

S'ha d'oferir el pit a demanda del nadó quan el reclami i durant el temps que necessiti i oferir l'altre pit si amb un no queda satisfet. La següent presa s'iniciarà amb l'últim pit ofert a fi de facilitar-ne un bon buidament i una producció posterior.

Si el nadó no reclama, insistir i posar-lo al pit garantint un mínim de 8 preses al dia.

6. Prevenció de clivelles i molèsties al pit

Una bona col·locació del nadó al pit evita l'aparició de clivelles als mugrons.

Dolor al pit: Per alleujar la tensió al pit es pot utilitzar escalfor local i un suau massatge per facilitar la sortida de la llet. El bon buidament del pit per part del nadó és la millor manera d'alleujar molèstia.

Dolor als mugrons: Aquests són sensibles i necessiten temps per a adaptar-se a la seva funció. L'alternança de posicions alleugereix la molèstia.

Clivelles: Són erosions doloroses a la pell del mugró. La seva aparició és deguda majoritàriament a una incorrecta col·locació de la boca del nadó. La millor solució és prevenir-les amb una bona col·locació del nadó.

Si després de cada presa untem el mugró amb la nostra llet, tindrà un efecte cicatritzant, a més de protegir-lo i el preparem per a les properes preses. Una dutxa diària és suficient per a la higiene del pit.