

Alta puèrperes

Àrea Maternoinfantil

Alletament matern

La lactància materna és la forma més natural d'alimentar al nadó. L'OMS recomana que els nadons siguin alimentats exclusivament amb alletament matern durant els primers sis mesos de vida, i en combinació amb l'alimentació complementària almenys fins als dos anys d'edat, o fins que mare i fill ho desitgin. La lactància materna promou el contacte mare-fill i afavoreix la creació del vincle afectiu, que és clau per al desenvolupament del nen i el benestar emocional del nadó i de la mare.

La lactància materna és beneficiosa tant per a la mare com per al nadó. En el nadó disminueix el risc de patir diferents malalties: infeccions respiratòries de vies baixes, otitis mitjana aguda, infeccions gastrointestinals o síndrome de mort sobtada, entre d'altres. A més, també té beneficis sobre la salut de la mare, disminuint el risc de càncer de mama i ovari o disminuint el risc de patir patologies cardiovasculars.

Després del part, el nadó acostuma a estar en un estat d'alerta tranquil·la durant unes dues hores. Durant aquest temps, estant en contacte pell amb pell sobre el pit de la seva mare, està molt receptiu a agafar-se de forma espontània al pit. Després d'aquest temps, el nadó acostuma a entrar en una fase de son que pot durar entre 6 i 8h. Passades les primeres 12 hores de vida, el nadó hauria de mamar, almenys, 8 vegades en 24 hores.



És important reconèixer els signes de gana en el nadó, com són: l'obertura de la boca, moure el cap a un cantó i a l'altre buscant el pit o que s'emportin la mà a la boca. Si no es respon a aquests senyals més precoces, avançarà a un estat de més agitació i plor. Quan el nadó estigui molt irritable serà més difícil que s'enganxi al pit, motiu pel qual primer caldrà calmar-lo abans de posar-lo al pit.

Alta puèrperes. Alletament matern

Recomanacions generals

- Reforçar el contacte pell amb pell precoç i continu per afavorir l'establiment i el manteniment de la lactància materna. Durant el contacte pell amb pell, s'ha d'observar el benestar del nadó: coloració rosada, respiració sense dificultat i bon to muscular.
- Reduir les separacions mare-fill a les mínimes imprescindibles.
- La lactància materna és a demanda, amb un mínim de 8-10 preses al dia. Si no reclama les preses, els primers dies de vida s'ha de despertar al nadó passades 3-4 hores de l'inici de l'última presa.
- La pujada de la llet pot trigar fins a 48-72 hores en establir-se, mentrestant el calostre cobreix les necessitats del nadó.
- La composició de la llet canvia al llarg de la presa, primer predominen l'aigua i els hidrats de carboni i progressivament augmenta el contingut en greixos (llet més calòrica). És important que buidi bé un pit abans d'oferir-li l'altre.
- Es recomana evitar la utilització del xumet mentre la lactància materna no està ben establerta, habitualment durant el primer mes de vida.
- Procureu donar de mamar en un ambient tranquil, en una posició còmoda i amb l'esquena relaxada, és important que tots dos estiguen bé perquè sigui un moment satisfactori per a ambdós. La posició correcta afavoreix la bona agafada del nadó al pit i prevé l'aparició de certs problemes com les clivelles.
- L'alletament matern és tot el que necessita el vostre nadó, no s'ha de oferir aigua, suc, infusions ni altres begudes. Quan estigui mèdicament aconsellada l'administració de suplementes, us indicarem la quantitat i la millor manera d'administrar-los per preservar la lactància materna.
- És molt habitual que els nadons alletats amb lactància materna perdin pes els primers dies de vida, és normal i sol recuperar-se cap als 7-10 dies de vida. Si la pèrdua de pes és excessiva, el pediatre us donarà les indicacions a seguir.
- Les deposicions del nadó els primers dies són de color negre o verd fosc, anomenades meconi. Posteriorment, les deposicions del nadó alletat amb llet materna són típicament de color mostassa, líquides i a vegades amb presència de grànuls. Poden ser molt freqüents, fins a una deposició per cada presa.
- Les mares que tenen bessons podran perfectament aconseguir que els seus nadons s'alimentin amb alletament matern exclusiu. Tot i que per lactar múltiples nadons s'utilitzen les mateixes posicions que per a un sol nadó, si la mare desitja alimentar-los simultàniament es poden utilitzar diferents combinacions de les postures clàssiques.



Alta puèrperes. Alletament matern

A l'ASSIR Tarragona-Valls (Tel 977 920 400) i ASSIR Reus Altebrat (Tel 977778507) s'ofereixen grups d'ajuda a la lactància materna. Pots contactar trucant o demanar cita a través del següent codi QR:



Grup de mares per suport a la lactància materna: **Do de pit:**
<https://linktr.ee/dodepittarragona>. Telèfons 977202439 i 646656960.

Tècnica

Agafada

- És preferible afavorir que el nadó s'agafi de forma espontània al pit (agafada espontània). Consisteix a posar al nadó sobre la mare, amb el mugró a l'alçada del nas i el mentó recolzat al pit. El nadó tirarà el cap enrere per buscar el mugró i obrirà la boca. Cal apropar el nadó al pit i permetre que sigui el nadó qui s'agafi. Si no ho aconsegueix pot ser útil proporcionar-li ajuda amb l'agafada dirigida.
- El nadó s'ha d'agafar al pit de manera correcta perquè la succió sigui efectiva. La bona agafada és necessària per estimular la producció de llet, extreure-la del pit i que el lactant obtingui un bon flux. Molts dels problemes que es poden produir durant la lactància materna es prevenen amb una bona agafada al pit.
- Signes de bona agafada:
 - Boca ben oberta.
 - El mentó del nadó toca el pit de la mare.
 - Llavis evertits.
 - Galtes arrodonides i que no s'enfonsen quan succiona.
 - Visualització de més arèola per la part superior que la inferior.



Agafada dirigida

- En el cas de no aconseguir una agafada espontània, pot ser útil l'agafada dirigida. Per realitzar-ho és fonamental donar-li al pit la forma ovalada de la boca del nadó. Per a això, es col·loquen els dits de la mà sobre el pit, en forma de C, sempre en el mateix sentit que els llavis del nadó i es pressiona lleugerament. És important deixar l'arèola lliure per no interferir amb l'agafada. En el moment que el nadó obre la boca, la mare l'atreu cap al pit i dirigeix el mugró per sobre de la llengua apuntant al paladar, afavorint d'aquesta forma una agafada profunda.
- És important mantenir subjecte el pit fins que es confirma que l'agafada és adequada i mantinguda.

Alta puèrperes. Alletament matern

Subjecció del pit per fer l'agafada dirigida:

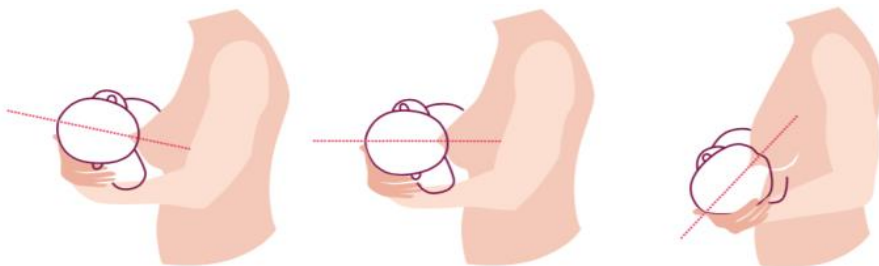
En la forma de "C" (sandvitx horitzontal), la mare col·loca el dit polze per darrere de l'àrèola i els quatre dits per sota (forma que es fa servir per alletar en la posició recolzada, posició de bressol i rugbi).

També es pot utilitzar en forma de "U" (sandvitx vertical) per alletar en la posició bressol creuat i *dancer*.



Postura i posicions

A fi que es produeixi una lactància materna adequada, la posició del nen i la de la mare són fonamentals. Independentment de la postura escollida, mare i nadó han d'estar en contacte estret, amb el cap i el cos del nadó alineat segons la direcció de l'eix del pit, amb el nas a l'alçada del mugró i evitant postures que obliguin a mantenir el coll girat durant la presa. La posició correcta afavoreix la bona agafada del nadó al pit i prevé l'aparició de certs problemes (clivelles, mastitis, baixa producció de llet...)



Alta puèrperes. Alletament matern

Hi ha diferents posicions per donar el pit: bressol, bressol creuat, pilota de rugbi, estirada, criança biològica i *dancer*.

Posició de bressol

És la més utilitzada.



Estirada

Aquesta posició pot afavorir el teu descans i ser útil si tens dolor al perineu.



Posició de rugbi

Aquesta posició és especialment útil si has tingut una cesària. També sol recomanar-se en casos de mames grans o si necessites buidar la zona externa de la mama. Si dones el pit a bessons és una bona posició per alimentar-los a tots dos de forma simultània.



Dancer o cavallet

És especialment útil quan el nadó presenta problemes anatòmics que dificulten el bon segellat al pit i en nadons hipotònics.



Bressol creuat

Pot ser útil quan es precisa una agafada dirigida per dificultats del nadó per enganxar-se al pit o quan el nadó és petit.

Posició de criança biològica



Alta puèrperes. Alletament matern

Quines són les dificultats més freqüents que ens podem trobar durant la lactància?

Durant la lactància poden sorgir dificultats. En algunes ocasions poden requerir intervenció de professionals especialitzats en lactància. És important que sol·liciteu ajuda en cas que es presenti alguna dificultat. El suport que ofereixen els grups de mares i pares també pot ser de molta utilitat. Algunes de les complicacions més freqüents són la ingurgitació mamària o les clivelles, ambdues solen ser conseqüència de dificultats amb la tècnica de lactància.

Ingurgitació mamària

La ingurgitació mamària pot aparèixer als dos o tres dies postpart, els pits solen estar tensos, amb augment de volum i calents, de forma bilateral. El nadó sol tenir dificultats per agafar-se i en moltes ocasions no s'aconsegueix buidar el pit. La ingurgitació es deu a la congestió de la glàndula mamària secundària a la dilatació vascular, que es produeix perquè la glàndula s'està preparant per a la lactància. Per intentar prevenir la ingurgitació es recomana oferir amb freqüència el pit.

Per disminuir la ingurgitació mamària, pot ser beneficiós uns minuts abans d'oferir el pit realitzar contacte pell amb pell i aplicar calor local per afavorir la sortida de la llet. És important augmentar la freqüència de les preses, oferint el pit cada 2 hores.

Per alleujar les molèsties es pot aplicar fred local (compreses fredes, bosses de gel,...) entre les preses, o en cas necessari, prendre un antiinflamatori si no s'és al·lèrgica ni es té cap malaltia que ho contraindica.

Si amb aquestes mesures no s'aconsegueix que el nadó s'agafi al pit, es pot dur a terme la tècnica de la pressió invertida per alleujar la tensió mamària. Si amb aquestes indicacions no presentés millora, s'ha de consultar amb un professional.

Tècnica de pressió invertida

Consisteix en pressionar la zona que envolta la base del mugró per disminuir la plenitud en la zona on s'agafen. Ho pot fer de diferents maneres:



Realitzar la tècnica durant 2 o 3 minuts o fins que surtin gotes de llet.

Alta puèrperes. Alletament matern

Clivelles

Les clivelles solen ser degudes a un problema en la tècnica d'agafada que ocasiona petits traumatismes repetits en el mugró. Són doloroses i solen acompanyar-se d'altres símptomes, com preses llargues i més freqüents; els nadons no es queden relaxats després de mamar i en ocasions no tenen bon augment ponderal.

Les causes de dificultats amb l'agafada poden ser diverses, per part del nadó pot interferir la presència de frenet sublingual curt, o potser degut a la pròpia posició de l'alletament, que condiciona com queda el mugró dins de la boca del nadó.

Si teniu clivelles és important consultar amb un professional perquè faci una valoració, identifiqui la causa i es pugui dur a terme un tractament adequat.

Mesures de prevenció durant la lactància

A l'inici i al final de cada pressa es recomana el rentat de mans amb aigua i sabó per evitar la disseminació de bacteris que poden provocar infeccions en el nadó (muguet) o en el pit (fongs o mastitis). El pit no precisa cures especials, amb la dutxa diària és suficient. També recomanem el canvi freqüent de la posició en lactar per facilitar el bon drenatge de tots els conductes de la llet.

Detecció precoç de problemes: obstrucció conductual

- L'obstrucció d'un ó més conductes per on surt la llet (conductes galactòfors) són un dels problemes que amb més freqüència poden aparèixer durant tot el període de la lactància. Com el seu nom indica, suposa una obstrucció a la sortida de la llet. Aquest cúmul de llet a l'interior del pit pot donar símptomes importants (dolor, tumefacció de la zona, febre, malestar general...). Si aconseguim drenar-lo al més aviat possible, podran remetre els símptomes i evitar una mastitis o un abscess mamari per infecció de la glàndula mamària, que podria precisar tractament mèdic o quirúrgic.
- És convenient posar-ho en coneixement de la llevadora de referència perquè faci una valoració precoç, aconselli sobre les mesures oportunes i valori la seva evolució.



Alta puèrperes. Alletament matern

Recursos

- APILAM: Asociación para la promoción e investigación científica y cultural de la lactancia materna; 2002 actualizado 24 enero 2022. [Disponible a: https://e-lactancia.org](https://e-lactancia.org) (*Web sobre compatibilitat de productes i medicaments durant la lactància*)
- Guía para las madres que amamantan. Disponible a: https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc_560_lactancia_osteba_paciente.pdf
- Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. SNS. Disponible a: https://redets.sanidad.gob.es/documentos/GPCLactancia_Osteba.pdf
- Alimentació del bebe. Canal Salut Gencat. Disponible a: [https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/b/bebe/lactancia-materna/index.html#googtrans\(ca|es\)](https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/b/bebe/lactancia-materna/index.html#googtrans(ca|es))
- Técnicas de lactancia materna. Comité asesor de LM de la Sociedad Española de Pediatría. Disponible a: <http://lactanciamaterna.aeped.es/tecnicas-de-lactancia-materna/>
- <http://albalactanciamaterna.org/lactancia/claves-para-amamantar-con-exito/posturas-y-posiciones-para-amamantar/>
- Abordaje de las dificultades más frecuentes en lactancia materna. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Disponible a: <https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2016/06/lactancia-materna-2-6-16.pdf>
- Aplicació Lactapp. Alba Padró. Disponible a: <https://lactapp.es/>
- <http://www.llevadores.cat/images/docs/publicacions/folletoalletament2007.pdf>
- Consells de la llevadora per la mare que vol alletar. Associació catalana de llevadores. Disponible a: http://www.llevadores.cat/images/docs/publicacions/Alletament1_2.pdf