

Servei de Neonatologia

L'alletament del meu nadó prematur



Generalitat
de Catalunya



Vall d'Hebron
Hospital



© Servei de Neonatologia
de l'Hospital Universitari
Vall d'Hebron

1ª edició maig 2014

Disseny gràfic i il·lustracions:
www.boliblaui.com

Fotos: Hospital Universitari
Vall d'Hebron

«Alletar un nadó prematur presenta reptes únics i recompenses especials.

Aquesta guia conté consells per ajudar-te en aquest procés.»

Índex

Quan podrà menjar, el meu nadó?	3
Extracció de llet	4
Benvinguda al lactari	8
Manipulació, emmagatzemament i transport de la llet materna extreta (LME)	9
Consells per incrementar el volum de llet	12
Posicionament i acoblament efectius	12
Com sé si el nadó pren suficient llet?	14
Donar el pit al teu nadó prematur a casa	15
Quina alimentació he de seguir durant la lactància?	16
Ús de la medicació durant la lactància	18
Alcohol, tabac i drogues	19
Altres fonts d'informació	21
Apèndix	22

Projecte Co-néixer

Grup de treball: Alimentació del nounat prematur

Servei de Nounats de l'Hospital Materno-Infantil Vall d'Hebron

Angeles Linde, Cristina Carro, Cristina Tapia, Cristina Copons, Concha Ezquerro, Gemma March, Laura García, M^a Luz Gómez, Marta Cárceles, Marta Lorenzo, Mayra Nieto, Montse Sevillano, Montserrat Caubet, Montse Nin, Natalia Moyano, Pepa Adrados, Providencia Manzano, Puri Céspedes, Raquel Catalán, Raquel Damas, Ruth Fernández, Saray Fraiz.

Quan podrà menjar, el meu nadó?

El teu nadó ha nascut abans d'hora, per sota de les 34 setmanes de gestació, i per aquest motiu encara no està preparat per alimentar-se directament per succió. Els reflexos que li permeten succionar, respirar i empassar de manera coordinada no s'han desenvolupat i, per tant, al principi haurà de rebre la llet mitjançant un tub o sonda que li arriba fins a l'estómac des del nas o la boca.

D'altra banda, és possible que el teu fill sigui tan immadur o estigui tan inestable (per problemes cardíacs, respiratoris o d'altres), que tampoc no pugui tolerar grans quantitats d'aliment. És per això que se li administraran petites quantitats de llet, que aniran augmentant progressivament a mesura que el seu aparell digestiu es vagi fent amb la nova situació. Mentrestant, el teu nadó haurà de rebre els nutrients adequats per via endovenosa (nutrició parenteral), que es podrà suspendre en poc temps si tot va bé.

Durant els períodes d'alimentació és molt important que el nadó aprengui a succionar amb un xumet i que associï l'alimentació a la teva presència. Per tant, és un bon moment per fer contacte pell amb pell mitjançant el mètode cangur (demana informació a la teva infermera).



A mesura que el teu fill vagi madurant podràs començar a posar-te'l al pit. Aquest període és un repte molt important i requereix paciència i molta ajuda. El personal d'infermeria t'indicarà quan és el moment de començar i et proporcionarà l'ajuda necessària.

La llet materna (LM) és la d'elecció ja que l'ajudarà a madurar els budells, és la millor tolerada i li aporta defenses molt valuoses que fan que disminueixin els riscos de patir infeccions o malalties gastrointestinals greus. Són evidents també els beneficis que té la llet materna quant al desenvolupament de la visió i el desenvolupament psicomotor en els nadons prematurs.



La lactància materna juntament amb el **mètode cangur** (pell amb pell) ajudarà el teu fill a desenvolupar-se millor i a créixer més sa. Per tant, és la millor ajuda que li pots oferir durant aquest període tan important de la seva vida.

El fet de donar-li el pit a un nadó prematur representa grans reptes i recom-penses. És recomanable començar amb l'extracció correcta de llet amb l'aparell extractor per fer el procés més senzill.

El teu paper en l'alimentació del teu fill comença ara. A continuació hi ha diversos consells per ajudar-te en aquest procés.

Extracció de llet

Comença a treure't la llet amb un aparell **tirallet elèctric i doble** (aquest et peme-trà treure't llet d'ambdós pits a la vegada) al més aviat possible. El millor és començar abans de les primeres sis hores després del

part. Hauries d'intentar fer l'extracció un mínim de 8 cops per dia, cada 2 o 3 hores, i durant uns 15-20 minuts.

La doble bomba es recomana per es-tablir i mantenir durant més temps el volum de llet que produeixes. La bomba senzilla, d'un sol pit, pot no ser suficient.

No t'amoïnis si el primer dia no en treus gens o treus molt poca llet, és normal. Aquesta llet inicial es diu **calostre** i és molt important per al teu fill malgrat que sigui poca quantitat. Sovint és im-possible obtenir calostre només amb el tirallet el primer dia. En aquests casos es pot fer una **extracció manual** (veure apèndix a la pàgina 22). Demana ajuda a la teva infermera o llevadora.

És recomanable realitzar l'extracció tan aviat com sigui possible per tal de fer que els pits no s'ingurgitin (quan són massa plens i fan mal). A més, és molt útil si tens els mugrons invertits i manté la secreció de llet.

Abans de cada extracció, renta't bé les mans amb aigua i sabó. No cal rentar els mugrons, és suficient amb la dutxa diària.





Figura 1. Tirallet que pots trobar en el nostre lactari.

Extractor de llet Symphony

L'extractor de llet té dues fases:

1. Estimulació: ritme ràpid de bombeig per iniciar el flux de llet (a la pantalla el podràs identificar amb el símbol de tres gotes).
2. Extracció: ritme de bombeig més lent, per a una extracció suau i eficaç de la llet (a la pantalla el podràs identificar amb el símbol en forma de quadradets petits).

Utilització:

Una vegada connectada la membrana de la vàlvula i connectat l'embut, s'enrosca el biberó a l'embut, s'introdueix

un extrem del tub a l'obertura de l'embut i l'altre extrem va connectat a la màquina.

Es comença l'extracció en la **modalitat estimulació** i una vegada comença a fluir la llet o sentis el reflex d'ejecció pots passar a **modalitat extracció**. La màquina després de dos minuts d'estimulació passarà automàticament a la fase extracció; una vegada en aquesta fase, es pot ajustar la força de la succió amb aquella amb què et sentis més còmoda (és diferent en cada dona). Per definir quina és la teva zona de confort es pot augmentar el ritme fins que sentis una lleugera molestia sense dolor.

Si no s'obté llet passats els dos primers minuts de la fase d'estimulació (i l'extractor passa automàticament a la fase d'extracció), pitjant una vegada el botó de "sortida de la llet" es torna a la fase d'estimulació. Si en dos cicles d'estimulació consecutius no s'obté llet, es pot fer una pausa i tornar-ho a provar als 15-30 minuts.

En finalitzar l'extracció, s'ha d'apagar, desmuntar, netejar els accessoris, tancar el biberó amb la llet obtinguda i etiquetar-lo. Segueix les recomanacions del lactari.

El temps de bombeig sol ser 15-20 minuts (amb tirallet doble).

Comenta tots els teus dubtes amb la infermera de planta o la infermera del teu fill encara que ja hagi iniciat la lactància.



La teva primera llet, el calostre, té anticossos que ajuden a protegir el nadó d'infeccions. Fins i tot si el teu bebè és incapaç de menjar, aquesta llet es guardarà per a la primera ingesta.

Conserva qualsevol quantitat de llet que obtinguis i dóna-la a la infermera o auxiliar. Les primeres preses poden ser molt petites, fins i tot d'1 ml cada 12 hores.

Passa tot el temps que puguis amb el teu fill i sobretot inicia el mètode cangur (sostenir el nadó sobre el teu cos pell amb pell) tan aviat com sigui possible. Això t'ajudarà a incrementar el volum de llet i et permetrà viure una experiència molt positiva per a ambdós. Després de fer cangur pots extreure't la llet.

L'extracció freqüent de llet pot fer que tinguis els mugrons sensibles o irritats. Hi pots estendre una mica de llet i la hi deixes eixugar uns minuts. Això t'ajudarà a mantenir-los hidratats. Assegura't que el control de la succió el tens al mínim i no incrementis la pressió si et fan mal.

Intenta respectar els horaris d'extracció cada 2-3 hores i sigues flexible amb els temps d'extracció especialment durant el dia. És important que facis 8 extraccions en 24 hores. A la nit, assegura't que no passin més de 4-6 hores entre extraccions.

Si el nadó pren el pit, intenta ajustar els horaris amb els seus. En aquest cas l'extracció l'has de fer després de posar-te'l al pit. Quan el nadó és molt prematur (entre 28 i 32 setmanes) és millor buidar abans els pits ja que amb aquesta edat gestacional no coordinen la succió amb la deglució i es podrien ennuegar.

L'equip de la unitat de nounats t'ajudarà a desenvolupar un pla d'alimentació per al teu nadó (mètode cangur, succió no nutritiva, transició al pit, etc).

Quin tirallet és millor per a mi?

En l'actualitat hi ha una gran varietat de bombes al mercat, per la qual cosa és important pensar acuradament quina llogar o quina comprar. Una bona màquina pot marcar la diferència. Si el teu nadó va néixer abans d'hora et serà necessària una extracció freqüent i perllongada fins que es pugui alletar directament del pit.

Et recomanem que lloguis un tirallet doble a la teva farmàcia de confiança. Pots consultar la teva infermera o auxiliar o bé demanar informació a la farmàcia de referència al nostre centre:

*Farmàcia Esquerre-Amargós,
al barri d'Horta-Guinardó
C/ Àngel Marquès, núm. 7
(a prop de la parada de metro Montbau)
Telèfon: 934 283 995*

Comprar un tirallet elèctric doble costa 245,93€* (model "Swing Maxi" de Medela). Un tirallet elèctric per a un sol pit (model "Swing" de Medela) val 154,20€. També es pot llogar un model Symphony de Medela per 45€/mes + 50,25€ de material fungible + 100€ de fiança*.

*Preus oficials de 2014.



Mentre no hags adquirit un extractor pots fer servir els que tenim als lactaris de la unitat o els de la planta de puerperi.

Quantes extraccions hauria de fer al dia?

El millor seria **començar a les poques hores del naixement del nadó** i l'extracció s'hauria de realitzar com a mínim 8 cops per dia, **cada 2-3 hores**, com hem esmentat abans.

*cada 2-3 hores
(8 extraccions
en 24 hores)*



Punts a recordar:

- Pots ser flexible amb l'horari d'extracció. Hauries de treure't la llet cada 2-3 hores durant el dia. Durant la nit també es recomana fer una extracció, però no deixis de fer 4-6 hores de son continu.

*per la nit
cada 4-6 hores*



- És important realitzar un mínim de 7 extraccions al dia i augmentar-les fins a 8-10 si el volum de llet es redueix.
- És millor fer una extracció de 5-10 minuts que no fer-ne cap.

Quina és l'evolució normal del volum de llet extret?

Moltes dones es desanimen en iniciar les extraccions per la poca quantitat de llet obtinguda malgrat l'esforç emprat. És important recordar que això és normal. Passen diversos dies fins que el volum de llet s'estabilitza. Recorda que qualsevol quantitat de llet materna per petita que sigui és bona.

- És important mantenir una bona regularitat. L'extracció precoç i freqüent ajuda al bon manteniment del volum de llet. Encara que no et surti llet estimula el pit com a mínim 15-20 minuts amb l'aparell.
- Mantén el ritme d'extracció esmentat (cada 2-3 hores) durant tot l'ingrés del nadó. Consulta'ns si tens cap dubte o si disminueix la quantitat de llet. Pot ser normal que es presentin períodes en els quals es redueixi la quantitat de llet i llavors poden ser necessàries més extraccions.
- Passats 15 dies d'haver començat amb la lactància s'espera aconseguir un volum de 500 ml per dia.
- Porta un diari amb els horaris d'extracció i les quantitats obtingudes per controlar el volum de llet.



Com és la llet materna?

El calostre, que és la primera llet, és més dens i groguenc que la llet madura, la qual és de color blanc blavós.

Quins recursos tinc per solucionar els meus dubtes al voltant de la lactància d'un nadó prematur?

- Personal de nounats i de puerperí.
- Llevadores.
- Informació en el nostre lactari.
- Reunions de pares de nens prematurs.
- Llibres i webs (veure pàg. 21).



Benvinguda al lactari

En sortir de l'hospital, les mares que teniu un fill ingressat a la unitat de nounats sou benvingudes al lactari.

- Per la teva privacitat, si us plau, no deixis la porta oberta tant en entrar com en sortir.



Lactari de la planta -1



Lactari de la 2a planta

- Si ja tens un tirallet, ja sigui comprat o llogat, pots utilitzar-lo en el nostre lactari, però recorda portar també els accessoris.
- És molt important que **col·loquis la llet als envasos que et donem per aquest ús**. Demana'ns de nous quan ja s'esgotin. **Escriu a l'etiqueta** el nom i cognoms del teu fill, el box, el bressol o la incubadora, l'hora i la data de l'extracció.
- Renta l'extractor amb aigua i sabó i esterilitza'l un cop al dia.
- Deixa el lactari net com t'agradaria trobar-lo, és un lloc d'ús comú per a moltes mares.
- Només hi poden entrar dones per qüestió d'intimitat.
- Si tens cap dubte al voltant del funcionament de la sala o l'aparell consulta l'auxiliar del lactari.

Manipulació, emmagatzemament i transport de la llet materna extreta (LME)

Com manipulo la LME?

- És important rentar-se acuradament les mans amb aigua i sabó. Esbandeix-te-les i eixuga-te-les bé abans de manipular la llet.
- Utilitza un equip net i uns envasos estèrils per a cada extracció de llet.
- Utilitza un recipient nou per a cada extracció. És recomanable que posis la quantitat exacta que pren el teu fill a cada recipient. Si no ho saps pregunta-ho a la infermera o l'auxiliar.
- Omple l'etiqueta com t'hem explicat a l'apartat anterior, d'aquesta manera utilitzarem la llet més vella i evitem que se n'hagi de llençar.

- No omplis mai el recipient en la seva totalitat, és recomanable que deixis 1 o 2 dits d'espai sobretot si tens intenció de congelar la llet. Així evitem que es trenqui el recipient en congelar-se per manca d'espai.

Com emmagatzemo la llet?

La llet es pot guardar de diverses formes:

- Pots de plàstic amb la tapa rígida.
- Bosses de plàstic especials de lactància.



- Es recomana no utilitzar recipients per cultius, tipus "pots d'orina", ja que poden ser tòxics per al teu fill (pel tipus d'esterilització).
- El calostre i la llet acabats de treure es poden conservar a temperatura ambient entre 6 i 8 hores.
- Pot ser refrigerada **durant 48 h a 4°C**, però no la posis a la porta de la nevera ja que la temperatura és menys estable.
- No barregis la llet d'una extracció amb la d'una altra. Això només es pot fer en el cas que estiguin ja ben fredes.
- Si l'has de guardar durant **més de 48 h hores, has de congelar-la**. En aquest cas has de tenir en compte el següent:



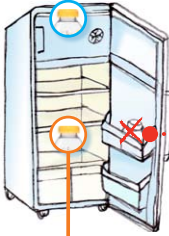
- Si tens una nevera amb una única porta (congelador i nevera junts) només pot estar-hi dues setmanes.
- Si tens una nevera amb dues portes, una exclusiva per al congelador, pot estar-hi 3-4 mesos.
- Si tens un congelador exclusiu (a -18°C), pot estar-hi 6 mesos.
- Tampoc guardis la llet a la porta del congelador.
- Congela la llet en petites quantitats i si pots fes-ho immediatament després de l'extracció.
- La llet congelada es pot **descongelar a la nevera o a un recipient amb aigua tèbia**. Per portar-la a l'hospital és millor que la treguis del congelador i la posis a la nevera 12 h abans.
- Un cop descongelada **no es pot tornar a congelar** i es pot conservar a la nevera durant 24 hores més. Després d'aquest temps s'ha de llençar.

CONSERVACIÓ

CONGELACIÓ

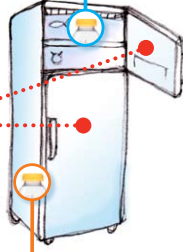
NEVERA AMB 1 PORTA

Conservació: **2 setmanes**
al congelador



NEVERA AMB 2 PORTES

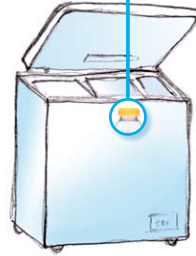
Conservació: **3-4 mesos**
al congelador



NO POSEU
LA LLET A
LA PORTA!

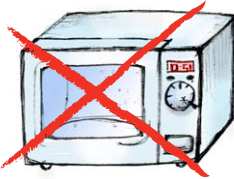
CONGELADOR

Conservació:
fins a 6 mesos



SENSE CONGELAR: 48 H REFRIGERADA A LA NEVERA

- No utilitzis mai el microones, ni per escalfar ni per descongelar. La llet pot perdre alguns nutrients molt importants per al teu fill.



- Pots escalfar la llet a un escalfador de biberons o amb un recipient amb aigua calenta que hauràs de canviar quan es refredi (sense posar-lo mai al foc) però **mai la deixis que bulli o que s'escalfi per sobre de 37° C.**
- Abans de donar-li la llet al nen homogeneïtz-la sacsejant-la perquè es barregin els greixos.

Com porto la llet a l'hospital?

- La cadena del fred mai es pot trencar, per tant, transporta sempre la llet amb una nevera portàtil.
- Entrega la llet a l'auxiliar que s'encarregui del teu fill en arribar a la unitat. Comprova amb ella si hi ha prou llet fins la propera visita.
- Si la llet que portes està congelada et recomanem que utilitzis la bossa o la nevera isotèrmica amb glaçons de gel o pacs congelats.



Consells per incrementar el volum de llet

- Abans de l'extracció col·loca compreses o tovalloles d'aigua calenta sobre els teus pits durant 10 minuts. Després pots fer-los un massatge amb moviments circulars al voltant dels mugrons (veure pàg. 22).
- Segueix una dieta equilibrada i beu aigua quan tinguis set. Pren-te un got d'aigua o suc durant l'extracció.
- Intenta mantenir una rutina d'extraccions. Escull un lloc còmode on puguis relaxar-te.
- Comença el mètode cangur al més aviat possible. Aquest contacte millora la producció de llet.
- Quan el teu nadó pugui prendre pit directament, estableix un horari amb la teva infermera. Després de cada presa extreu-te també les restes de llet.



Posicionament i acoblament efectius

Com subjectar el nadó al pit?

Perquè hi hagi una bona succió i per prevenir clivelles és molt important ensenyar el nadó a agafar-se bé al pit.

- Al principi, el nadó prematur només llepa el mugró i les restes de llet. Això li ajuda a reconèixer l'olor i el gust de la llet.
- El nadó mantindrà una succió efectiva quan tingui el mugró i bona part de l'aurèola dins la boca i les seves genives puguin espremer la llet.
- El nadó prematur manté un patró de succió diferent al del nadó a terme. El prematur succiona durant un temps i després fa una pausa per descansar i respirar molt ràpid. A mida que és més madur pot mantenir períodes més llargs de succió i pauses més curtes.

Quina és la millor posició per donar-li el pit?

Les posicions que descrivim estan indicades específicament per a nadons prematurs perquè amb elles es té un millor control del cap i el cos ja que tenen falta de to muscular.

Abans de començar és molt important que estiguis còmoda. Utilitza diferents coixins si necessites recolzar-te i utilitza'ls també per recolzar el nen.

Posició de bressol

Has de subjectar el cap del nen amb la mà contrària al pit que li donaràs. Amb el braç agafa el seu cos ben a prop de tu. Amb l'altra mà subjecta el teu pit amb els dits darrere l'aurèola. Frega suaument el mugró amb el llavi superior del nen i quan obri la boca apropa'l al pit.

Observa sempre que el llavi superior està voltat cap amunt i l'inferior ho està cap avall.



Posició de "pilota de rugbi"

Agafa el cap del nadó amb la mà, Col·loca'l sota el braç amb els peus cap a la teva esquena. Amb l'altra mà agafa't el pit amb els dits. El polze ha d'estar per sobre de l'aurèola. Esprem una mica de llet i frega-li el mugró als llavis com abans hem dit.



Com sé si el nadó pren suficient llet?

Mentre el teu nadó és al pit, tu i la infermera heu de comprovar si el nen suciona de forma efectiva o fa una succió no nutritiva.

Quines són les característiques d'una succió "no nutritiva" al pit?

- No hi ha ingesta de llet evident.
- La succió és ràpida i irregular.
- El nadó agafa el pit, el llepa, l'olora, suciona i després el deixar anar.

En aquests casos és necessari complementar el volum total de la presa.

Quins són els beneficis de la succió "no nutritiva"?

- Ajuda la digestió.
- Promou l'autoregulació, el tranquil·litza i li allarga els períodes de son profund.
- Li dona una experiència de plaer al voltant de la boca i el prepara per una futura lactància amb èxit.
- Millora la producció de llet.

Quines són les característiques de la succió "nutritiva"?

- Hi ha ingesta de llet evident.
- El patró de succió és més lent i el ritme més regular.

- Els moviments de deglució són visibles i audibles.
- Pot trigar de 10 a 45 minuts.

Com sabrem si el nadó pren llet?

Ens fixarem bé en:

- L'aparent deglució.
- El temps que triga en deixar anar el pit.
- La llet que es veu a les comissures de la boca.
- Els moviments del teixit del pit.
- La sensació de buidat dels pits.
- L'habilitat de l'acoblament.
- L'organització del nen i la força de succió.
- El comportament del nadó després de la presa: si dorm i està tranquil segurament estigui saciat però si plora, està irritable o es desperta d'hora pot ser que encara tingui gana.
- Si guanya pes en el període d'una setmana.
- El nombre de miccions al dia (6 bolquers per dia).



Com sé si el meu nadó necessita un suplement de llet?

Els suplementes vénen determinats per:

- El temps que succiona de manera satisfactòria.
- La manera de succionar o empassar.
- La quantitat de llet que tens.

No tot el temps que el nen és al pit està succionant de manera eficaç. Hi haurà un període d'adaptació entre l'alimentació completa per sonda nasogàstrica i l'alimentació completa al pit, a mida que el nadó creix i aprèn a mamar.

El personal responsable del teu nadó t'ajudarà a desenvolupar un pla d'alimentació adequat.

Donar el pit al teu nadó prematur a casa

En pren prou?

El nadó haurà de menjar cada 2-3 hores. S'ha de despertar, si no ho fa per si sol, per donar-li de menjar com a mínim 8 cops al dia.

El nadó haurà de mullar els bolquers amb orina amb freqüència (mínim 5/dia). Cada nen tindrà el seu ritme deposicional i generalment les deposicions solen ser toves i grogues.

El teu nadó ha d'estar tranquil i satisfet després de les preses i engreixar satisfactòriament (20-30 g/dia).

En té, de gana?

El nen tindrà gana si presenta signes de recerca, es porta les mans a la boca, realitza moviments de succió, es llepa els dits i si obre la boca en resposta a un estímul tàctil a la boca. Recorda que el plor és un signe tardà de la gana.

Quan el nadó està al pit cal observar si està deglutint. Potser hagi d'estimular-lo perquè segueixi mamant.

Recorda que el nadó que és prematur pot no demanar abans de la presa, encara que no hagi pres prou en la presa prèvia. Per tant, cal alimentar-lo cada 2-3 hores, encara que no ho demani.

Davant de qualsevol dubte, si estàs d'ingrés domiciliari truca a la infermera domiciliària o al servei de nounats. Després de l'alta truca la infermera pediàtrica del teu centre sanitari, ja que en general és qui s'encarrega del seguiment de l'alletament.

Encara necessito l'aparell tirallet després de l'alta?

En general és recomanable continuar traient-se llet després de cada presa al pit durant les primeres 4-6 setmanes després de l'alta, amb l'objectiu de confort (si el nadó no et buida prou els pits), i per mantenir el volum de llet. Tingues en compte el concepte de l'oferta i la demanda, com més llet et treguis més en produiràs i com menys te'n treguis menys en produiràs.

I si el nadó no vol el pit?

Sigues pacient i continua provant. Comprova la posició, etc. Ofereix-li el biberó com l'últim recurs i consulta la infermera de zona.

El teu nadó creix bé?

El pediatre de zona ha de visitar el nen a la setmana de l'alta. La infermera realitzarà els controls de pes pertinents.

El teu nadó hauria d'augmentar al voltant d'uns 120-240 g per setmana després de l'alta.

Quina alimentació he de seguir durant la lactància?

- Durant la lactància has de beure líquid segons la set que tinguis. L'estímul que fa el nadó en succionar és el que fa que tinguis més llet. No és cert que com més aigua beus, més llet produeixes, però es recomana beure al voltant d'1,5 litres d'aigua al dia.
- Mentre estiguis alletant hauries d'evitar les begudes alcohòliques i l'excés de cafeïna així com el de teïna.
- Quant a la quantitat de menjar, la sensació de gana és la que regularà la teva ingesta calòrica. És molt important que facis una dieta equilibrada i que augmentis la ingesta unes 700 kcal. L'alimentació ha de ser variada i satisfer els



requeriments en vitamines, proteïnes, greixos, hidrats de carboni, minerals, oligoelements i aigua.

- Fes un consum adequat de:
 - Fruïtes, suc natural i verdures crues ja que t'aporten vitamines.
 - Llegums, pa, cereals (millor integrals) ja que són font de glúcids i vitamina D.
 - Carn, peix blau i blanc i ous com a font de proteïnes.
- **Pren aliments rics en ferro:** carns vermelles, llegums, cereals, marisc (cloïsses i musclos sobretot) i fruits secs. Per optimitzar l'aprofitament del

ferro d'aquest aliments combina'ls amb aquells que són rics en vitamina C (tomàquets, vinagre, vegetals de color verd fosc i cítrics). Evita els lactis per postres.

- Utilitza sal iodada.
- Si ets vegetariana estricta, és recomanable la ingesta de vegetals rics en **vitamina B12** (soja, germen de blat, llevat d'ordi, cereals enriquits amb vitamines) o un suplement diari de vitamina B12. Consulta amb la teva nu-

tricionista per veure si segueixes una dieta correcta.

- Pren lactis per assegurar-te una **ingesta adequada de calci**, però recorda que si els combines amb fibra (per exemple cereals o pa integral) o cafeïna en disminueixes l'absorció de calci.
- Si la ingesta de calci és baixa, per no prendre llet o derivats, es recomana la ingesta de 600 mg de calci diari. En pots obtenir d'altres fonts que no siguin els lactis:

Alt contingut en calci	Contingut mig en calci	Contingut baix en calci
• logurt • Formatge • Llet • Mantega • Llet en pols • Salmó amb os • Formatge processat 	• Mongetes cuites • Mongetes blanques • Soja • Púding (fet amb llet) • logurt congelat • Gelat de llet • Tofu • Formatge feta 	• Formatge parmesà • Pa • Bròquil • Col • Ametlles • Gelat • Taronges • Mató 

- Si no tens molta gana és recomanable que facis petits àpats però sovint. Pots prendre tot tipus d'aliments amb moderació.
- Si creus que hi ha cap aliment que no li cau bé al bebè pots suprimir-lo, però com més variada sigui la teva dieta (i per tant més olors diferents tingui la llet) millor acceptarà després l'alimentació complementària.

Què passa amb el meu pes quan dono el pit?

Evita les dietes mentre alletes. Això inclou dietes de líquids i medicació per perdre pes.

És normal perdre pes durant els primers dos mesos de donar el pit. La mitjana de pèrdua de pes és de 0,5 kg a 1 kg per mes.

Si has guanyat més pes del recomanat durant l'embaràs pots aprimar-te fins a 2 kg de pes al mes sense que afecti el volum de llet. Però si el nadó sol quedar-se amb gana pot ser que hakis de menjar més.

Si perds més de dos 2 kg el primer mes post part hauries de menjar més també.



Què passa amb la cafeïna?

Una petita quantitat de cafeïna passa a la llet. Una o dues tasses de cafè al dia no haurien de ser perjudicials. Alguns nadons hi són més sensibles. Així doncs, si veus que es comporta de forma intranquil·la prova de restringir el consum de cafè.

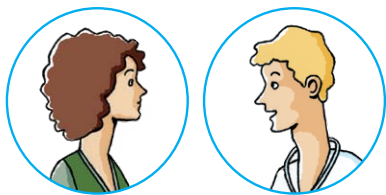
La cafeïna també pot produir còlics i restrenyiment, i pot disminuir la producció de llet.



Recorda que hi ha cafeïna al cafè, al te, a les begudes de cola, a la xocolata i a algunes medicacions que no requereixen recepta mèdica.

Ús de la medicació durant la lactància

Si prens alguna medicació, assegura't que no és perjudicial per al nadó. La següent informació t'ajudarà a realitzar millor l'elecció:



Hi ha medicacions perilloses per a la lactància?

La majoria de medicaments no estan contraindicats durant la lactància, però n'hi ha uns quants que poden fer mal al nadó. Si aquest és el teu cas prova detrobar alguna alternativa. Consulta amb el teu metge, pediatre o farmacèutic.

Algunes d'aquestes medicacions s'accepten sempre i quan hi hagi un bon seguiment per part del metge del nadó.

Què passa si la medicació arriba a la llet materna?

La major part de les medicacions arriben a la llet, però la quantitat de fàrmac que és transferida al nadó sol ser molt baixa i per aquest motiu no li causa perjudicis.

En el cas d'algunes medicacions, pot minimitzar-se la quantitat de fàrmac a què s'exposa el nadó prenent la medicació en determinats horaris. Per exemple, immediatament després d'haver-li donat el pit. El teu metge o farmacèutic pot ajudar-te a ajustar els horaris.

Són segures les medicacions sense prescripció?

La majoria sí que ho són, però no deixis de consultar sempre abans de començar una medicació nova.

Puc prendre herbes medicinals?

No hi ha gaire informació sobre aquest tipus d'herbes i la seva relació amb l'alletament. Evita-les si pots. Existeixen alguns tes de fruites sense cafeïna que no presenten cap problema. Consulta sempre amb algú expert.



Alcohol, tabac i drogues

Què passa amb l'alcohol?

L'alcohol passa amb molta facilitat a la llet. Hi ha evidències d'efectes secundaris fins i tot després d'una ingesta moderada. L'ús ocasional, com per exemple prendre un got de vi en un àpat, no significa que hakis de suspendre la lactància. Tanmateix, hauries d'ajustar l'extracció o l'hora de donar el pit perquè ja no hi quedin restes d'alcohol. Generalment

la llet queda lliure d'alcohol després de 2-3 h de la ingesta si només has pres una copa de vi.

El fet de beure cervesa no incrementa el volum de llet.

I el tabac?

Evita fumar durant la lactància. La nicotina passa a la llet i pot causar còlics al nen. A més, pot disminuir la producció de llet.

Exposar el nen al fum tant abans com després del naixement incrementa el risc que pateixi malalties respiratòries i també s'associa fortament a la síndrome de mort sobtada.

Es recomana enèrgicament a les mares que limitin al màxim el consum de tabac. Si això no és possible, evita fumar dues o tres hores abans de donar el pit. No fumis mai a la mateixa habitació on hi sigui el nadó. Alguns productes com els pegats o xiclets de nicotina et poden



ajudar a deixar de fumar, i n'hi ha d'alguns que son segurs durant la lactància. Consulta el teu farmacèutic.

I les drogues?

Les drogues il·legals com la marihuana, la cocaïna, l'heroïna i l'LSD han de ser evitades. S'han descrit efectes tòxics greus en fills de mares que varen prendre cocaïna durant la lactància. L'exposició a la marihuana està relacionada amb el mal desenvolupament neuronal dels nadons. L'ús de la metadona s'accepta però ha d'estar estrictament controlat per un metge.



Servei de Neonatologia
de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron

ALTRES FONTS D'INFORMACIÓ:

1. *Manual para padres con niños prematuros*. Dr. Vicente Roques. Patrocinat per la Sociedad Española de Neonatología. Es pot descarregar gratis des de la web: <http://www.se-neonatal.es/Portals/0/LibroPrematuros.pdf>
2. *Antes de Tiempo. Nacer muy pequeño*. Carmen R. Pallás. Javier de la Cruz. Exlibris ediciones, S.L.
3. Pàgina Web de la Sociedad Española de Neonatología (Àrea per a Pares): www.se-neonatal.es
4. Pàgina Web de suport a la lactància materna: www.laligadelaleche.es
5. Pàgina Web amb informació sobre fàrmacs i lactància materna: www.e-lactancia.org



El nostre agraïment a Stanislaw i Ela que tant ens han ensenyat
al voltant de com alletar un nadó prematur.

Massatge del pit previ a l'extracció

1. Fes un massatge sobre els conductes productors de llet fent-hi pressió amb els dits començant per sobre. Mou els dits circularment primer per una zona i després vés canviant a una altra. Vés fent moviments en espiral al voltant dels pits fins l'aurèola a mida que fas el massatge. És un moviment semblant al que es fa en l'auto examen dels pits.



2. Acarona l'àrea del pit des de dalt en direcció al mugró amb un contacte suau. Continua amb aquest moviment ja que estimularà el reflex d'expulsió de la llet.
3. Sacseja el pit mentre t'inclines cap endavant per deixar actuar la gravetat.

Extracció manual de la llet materna

1. Col·loca el dit polze per sobre del mugró i els dits índex i cor per sota, aproximadament a uns 2,5-4 cm del mugró. Fes ús d'aquesta mida com a referència ja que els mugrons varien d'una dona a altra. Assegura't que la mà fa forma de "C" i els dits són a les 6 i les 12 h en línia amb el mugró. Evita agafar el pit amb tota la mà.



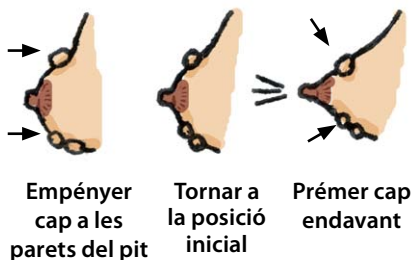
Posició correcta



Posició incorrecta

2. Empeny directament contra la paret del pit sempre evitant separar els dits. Si tens els pits molt grans primer aixeca'ls i després empeny contra la paret del pit.

3. Fes força cap endavant amb el polze i la resta dels dits a la vegada. Aquest moviment comprimeix i buida les reserves de llet sense fer malbé el teixit sensible dels pits. Fixa't en la il·lustració per col·locar els dits correctament.



4. Repeteix rítmicament per drenar-ne completament les reserves. Col·loca, empeny i fes força ...
5. Fes rotar el polze i els dits per eliminar altres reserves fent servir les dues mans per cada pit.



Evita aquest moviments:



NO pressionar

- No pressionis els pits, pot causar hematomes (blaus).



NO lliscar

- Lliscar les mans pels pits pot causar molèsties a la pell.



NO estirar

- Evita estirar el mugró, pot ocasionar danys als teixits.

El buidament total del pit requereix uns 20-30 min i pot ser útil col·locar abans draps calents o dutxar-se amb aigua tèbia.

L'alliberament d'oxitocina, l'hormona més important en l'ejecció de la llet, i el reflex d'ejecció son potenciats pels estímuls externs com el plor del nen, la seva visualització o el massatge suau que hem comentat al principi.

Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.