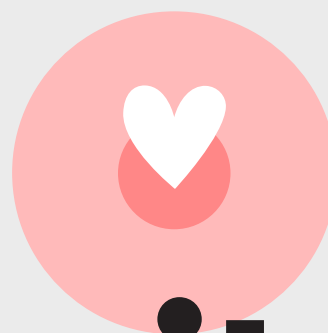


**SERVEI DE NEONATOLOGIA**

Guia per

# **Donar el pit**

al meu nadó ingressat



<b>Introducció</b>	<b>3</b>
<b>Tot el que has de saber abans de començar</b>	<b>4</b>
La llet materna	5
Si no pot mamar del pit, com s'alimentarà?	6
El contacte pell amb pell	7
Recomanacions higièniques	9
<b>Com pots extreure't llet</b>	<b>11</b>
Quan has de començar	12
Com estimular-te el pit abans de començar	13
Extracció manual	15
Extracció amb tirallet	17
Com funciona el tirallet de l'hospital?	18
Quin és el millor tirallet per a casa?	23
<b>Què et cal saber sobre la llet extreta i la seva conservació</b>	<b>24</b>
Quanta llet es necessita?	25
Emmagatzematge i transport de la llet materna extreta	26
Instruccions per a la congelació i descongelació correctes	27
<b>Alletar el teu nadó</b>	<b>36</b>
Senyals de fam	30
Ajuda el teu nadó a agafar-se al pit	31
Postures per alletar	32
Què és la lactància a demanda?	35
<b>Cuida't: és bo per al teu nadó</b>	<b>36</b>
Què has de menjar durant la lactància?	37
Medicació i herbes medicinals durant la lactància	38
Alcohol, tabac i drogues durant la lactància	39
<b>Més informació</b>	<b>41</b>

# Introducció

Una de les primeres decisions importants que haureu de prendre pel vostre nadó és com alimentar-lo. **Hi ha diverses opcions vàlides**, i la tria d'una o altra depèn de diversos factors. Cal considerar la salut del nadó i la mare, les circumstàncies familiars i les preferències personals. Si esteu llegint aquesta guia és perquè heu escollit la lactància materna.

Al Servei de Neonatologia sabem que donar el pit a nadons prematurs o hospitalitzats en néixer no és gens fàcil. Les mares necessitaran el suport pràctic i psicològic de les seves parelles o éssers estimats. Per la nostra part, farem tot el possible per acompanyar-vos i perquè us sentiu còmodes i ateses. **La lactància materna i el contacte pell amb pell ajuden el nadó a desenvolupar-se millor i a créixer més sa.** És la millor ajuda que podeu oferir-li durant aquest període.

Seguiu llegint, perquè trobareu informació i recomanacions que us poden ser útils. I no oblideu que estem a la vostra disposició per resoldre els dubtes que us sorgeixin.

# Tot el que has de saber abans de començar

**ABANS DE COMENÇAR**

# La llet materna

La llet materna **és sempre la llet d'elecció per a les criatures**, inclosos els nadons prematurs i els nounats malalts. Els seus **beneficis** es noten a curt i a llarg termini.

**Per al nadó:**

- És l'aliment que millor tolerarà, independentment dels mesos de gestació amb què hagi nascut.
- Ajuda a fer madurar el seu intestí.
- Li aporta defenses molt valuoses.
- Disminueix el risc d'otitis i infeccions respiratòries o malalties gastrointestinals greus.
- A llarg termini, redueix el risc d'obesitat, diabetis i hipertensió.
- Disminueix el risc de malalties al·lèrgiques.
- Millora el desenvolupament de la visió i psicomotor dels nadons prematurs.
- Millora el desenvolupament intel·lectual, emocional i social.

**Per a la mare:**

- Prevé les hemorràgies postpart i disminueix la possibilitat d'anèmia. L'estimulació del pit facilita que l'úter recuperi la seva mida inicial després del part.
- És una oportunitat única per reforçar el vincle afectiu amb el nadó.
- Redueix el risc de càncer de mama i d'ovari.
- Millora el contingut en calci dels ossos.
- Disminueix el risc de problemes cardiovasculars.
- Afavoreix la recuperació del pes d'abans de l'embaràs.

**ABANS DE COMENÇAR**

# Si no pot mamar del pit, com s'alimentarà?

Si el nadó necessita ser a Neonatologia, serà perquè és prematur o està malalt. És possible que no pugui mamar directament del pit. En aquest cas, li administrarem la llet a través d'un tubet que li entrarà per la boca o el nas i li arribarà a l'estómac.

Prèviament, t'hauràs extret la llet de manera manual o amb un tirallet. T'ensenyem com fer-ho una mica més endavant.

També és molt beneficiós que **el teu nadó associï la seva alimentació amb la teva presència**, així que et recomanem fer pell amb pell. T'expliquem com fer-ho més endavant.

**Si el teu nadó té problemes respiratoris o cardíacs o ha nascut prematurament**, és possible que no toleri gaire quantitat d'aliment. En aquest cas:

- Li'n donarem petites quantitats.
- N'augmentarem a poc a poc la mesura perquè el seu sistema digestiu es vagi adaptant.
- En aquests primers dies, el calostre, que és la primera llet, aporta nutrients i moltes defenses.
- Mentrestant, li subministrarem l'aportació adequada de nutrients amb un sèrum especial. Si tot va bé, aviat començarà a alimentar-se només amb la teva llet

**Si és un nadó prematur**, és important que aprengui a succionar:

- Podem ajudar-lo acostant-lo al pit o amb un xumet, quan no sigui possible la succió directa.
- Si observes que busca el mugró, pots apropar-l'hi perquè pugui olorar la llet i llepar-lo.
- A mesura que vagi madurant i millorant el seu estat físic, podràs apropar-te el nadó al pit perquè intenti començar a mamar de manera autònoma. Al Servei t'indicarem quan és el moment adequat.
- Aquest període requereix paciència. Si ho necessites, no dubtis a demanar ajuda.

## ABANS DE COMENÇAR

# El contacte pell amb pell

La **cura pell amb pell** consisteix a col·locar el nounat en contacte amb la pell de la seva mare. És beneficiós tant en nadons prematurs com en nadons a terme.

En nadons amb cardiopaties congènites o altres malalties que requereixen cirurgia, el contacte pell amb pell abans i després de l'operació és de gran ajuda per a l'alletament.

Alguns dels beneficis del pell amb pell **per al nadó** inclouen:

- Ajuda a relaxar-lo: redueix l'estrès produït pel part i la separació.
- Ajuda a regular el batec del seu cor i la respiració.
- Afavoreix la digestió i l'interès per menjar.
- Redueix la probabilitat de tenir una baixada de sucre.
- Equilibra la temperatura.
- Facilita el somni profund.
- Redueix el dolor.
- Accelera el creixement i el guany de pes.
- Millora les seves habilitats cognitives i el seu desenvolupament.

- La seva pell es beneficia dels bacteris que té la pell de la mare, i això el protegeix d'infeccions.
- Pot ajudar a disminuir els dies d'hospitalització.

Els beneficis **per a la mare**:

- Augmenta la confiança en la capacitat de cuidar els seus fills, també en l'altre progenitor.
- Disminueix l'ansietat, també en l'altre progenitor.
- Millora el desenvolupament del vincle.
- Redueix el risc de patir depressió postpart.
- Facilita l'inici i el manteniment de la producció de la llet.
- Facilita l'alletament directe.

**Contacte pell amb pell,  
en poques paraules:**

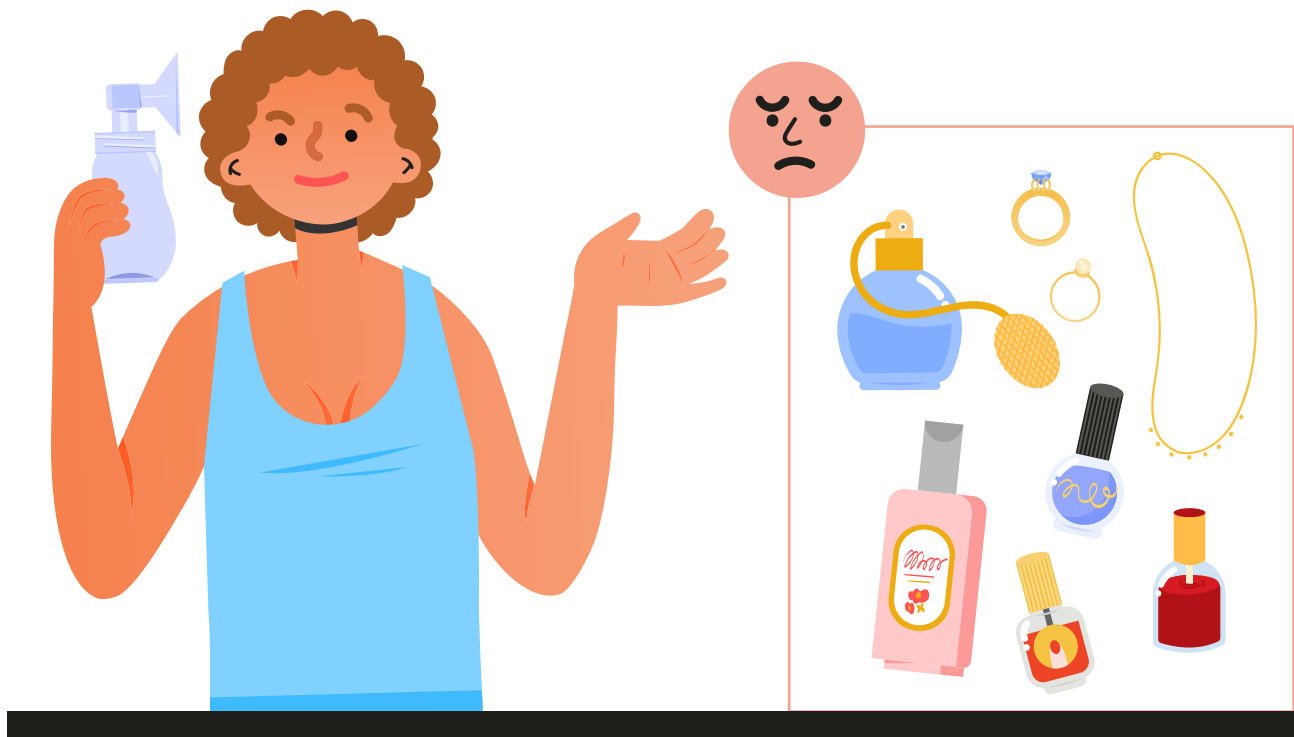


## ABANS DE COMENÇAR

# Recomanacions higièniques

Mantenir diàriament una higiene corporal adequada i rentar-se les mans en el moment de l'extracció és molt important per a tu i per al teu nadó. Aquestes són les nostres **recomanacions**:

- **Dutxa't cada dia.** No cal que et rentis el pit abans de cada extracció.
- **Recull-te els cabells** si els portes llargs. Així evitaràs que entrin en contacte amb el tirallet.
- **Evita** utilitzar **esmalt** d'ungles i dur **joies** a les mans.
- **Posa't mascareta** si estàs refredada.
- **Evita utilitzar cremes i perfums.** Així, el nadó et podrà reconèixer per l'olor, serà més fàcil l'alletament directe i no s'alterarà el gust ni l'olor de la llet.
- **Renta't les mans** amb aigua calenta i sabó durant 1 minut. Eixuga-te-les bé amb un paper. T'expliquem com fer-ho a continuació.
- També pots utilitzar un **desinfectant de mans**. T'expliquem com fer-ho correctament més endavant.



## Com t'has de rentar les mans?

1. Mulla't les mans amb **aigua**.
2. Utilitza una quantitat de **sabó** suficient per cobrir tota la superfície de la mà.
3. Frega't **els palmells** de les mans entre si.
4. Frega't **el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra**. No oblidis la zona d'entre els dits. Fes el mateix amb la mà esquerra contra el dors de la dreta.
5. Frega't **els palmells** entre si amb els dits entrelaçats.
6. Frega't **el dors dels dits** d'una mà amb el palmell de l'altra. Fes el mateix amb la mà contrària.
7. Frega't el **dit gros** d'una mà amb el palmell de l'altra. Fes el mateix amb la mà contrària.
8. **Esbandeix-te** bé les mans.
9. **Eixuga-te-les amb paper d'un sol ús**. Procura no tornar a tocar l'aixeta. Pots fer servir el paper amb el qual t'has eixugat les mans per tancar-la.

[Descarrega aquí el gràfic](#)

## Com t'has de desinfectar les mans?

1. Posa't al palmell d'una mà la **dosi suficient** per cobrir tota la superfície.
2. Frega't els **palmells** de les mans entre si.
3. Frega't **el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra**. No oblidis la zona d'**entre els dits**. Fes el mateix amb la mà esquerra contra el dors de la dreta.
4. Frega't els palmells entre si amb els **dits entrelaçats**.
5. Frega't **el dors dels dits d'una mà amb el palmell de l'altra**. Fes el mateix amb la mà contrària.
6. Frega't **el dit gros** d'una mà amb el palmell de l'altra. Fes el mateix amb la mà contrària.
7. Frega't **la punta dels dits de la mà esquerra contra el palmell de la dreta**, fent cercles. Torna a fer el mateix amb l'altra mà.
8. Assegura't de dedicar almenys uns **20 segons** a tot el procés. Procura que tot **el gel s'hagi evaporat** i que tinguis les mans seques abans de tocar res.

[Descarrega aquí el gràfic](#)

## **Com pots extreure't llet**

**COM EXTREURE LA LLET**

# Quan has de començar

T'hauràs d'extreure llet per primera vegada **al més aviat possible** després del part. Si pot ser, durant la primera hora.

**El calostre és la primera llet.** És un líquid molt concentrat de color groguenc, ple de proteïnes. Només unes gotes aporten al teu nadó defenses i nutrients molt valuosos.

És molt important per al nadó rebre **les primeres gotes de calostre abans de les 6 hores de vida.** A més, la lactància serà més fàcil com més aviat s'extregui el calostre. Les primeres extraccions es poden fer de manera manual o amb el tirallet. Són més efectives si es fan manualment.

**La pujada de la llet** sol produir-se entre 48 i 72 hores després del part.

Durant les 2 primeres setmanes després del part, **estimular-se amb freqüència els pits** serà molt important per a la producció de llet dels mesos següents. T'expliquem com fer-ho més endavant. A més, començar aviat a treure's la llet ajuda a evitar que els pits s'omplin i facin mal.

Et recomanem que et **treguis llet entre vuit i deu vegades al dia**, i sempre immediatament després de fer pell amb pell. En aquell moment els teus nivells d'oxitocina, l'hormona que facilita la sortida

de la llet, seran molt alts. També pots intentar extreure't llet durant la cura pell amb pell. Notaràs quan necessitis fer una extracció extra: tindràs sensació de pits tensos, formigueig o bonys si te'ls toques.

**L'horari d'extracció pot ser flexible:** cada 2 o 3 hores de dia i cada 4 o 5 hores de nit. Durant la nit es genera més prolactina, una de les hormones encarregades de produir llet. Pots fer l'extracció a la sala de lactància o a prop del teu nadó a l'habitació o box.



## COM EXTREURE LA LLET

# Com estimular-te el pit abans de començar

L'estimulació del pit consisteix a fer massatges a les dues mames perquè surti la llet. Així facilitaràs el que anomenem el “reflex d'ejecció”: que la llet flueixi.

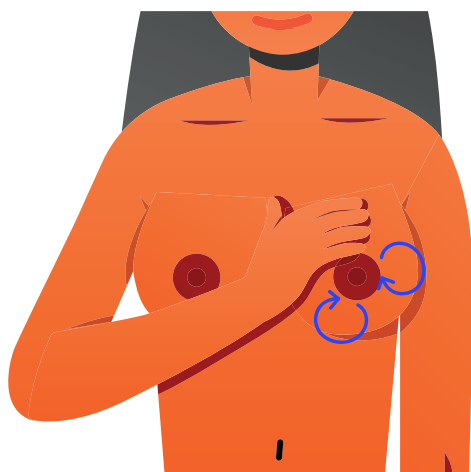
L'estimulació és necessària tant si l'extracció és manual com si es fa amb el tirallet elèctric. Aquest massatge afavoreix la producció de llet.

Tingues en compte que:

- Al principi **els mugrons poden estar sensibles**. Consulta'ns si notes canvis en el seu aspecte o si apareix qualsevol molèstia o dolor.
- Fer **exercicis de relaxació**, respirar de manera profunda i tranquil·la o escoltar música suau t'ajudarà.
- Si el teu nadó no és amb tu en el moment de l'extracció, **mira una foto seva**. Aquest estímul visual pot ajudar a fer fluir la llet amb facilitat.



Els passos per **estimular que surti la llet** són tres:

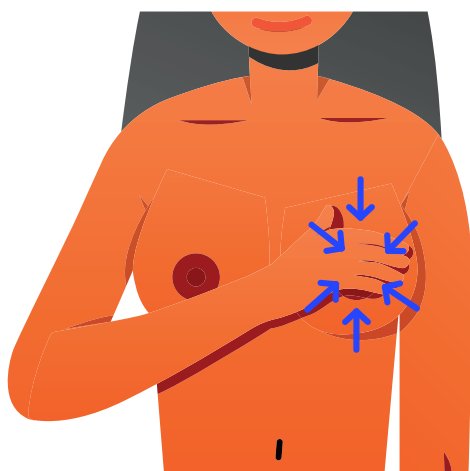


### 1. Massatge

**Pressiona fermament el pit** amb el tou dels dits contra la paret del tòrax.

**Fes un moviment circular** amb els dits en un mateix punt cada vegada, sense que llisquin sobre la pell, com quan t'examines el pit a la recerca de bonys.

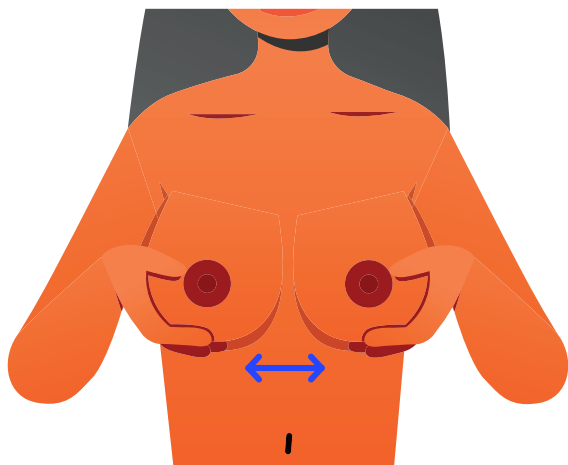
Comença a la part de dalt i desplaça els dits, fent un **moviment en espiral**, fins a arribar a l'arèola i el mugró.



### 2. Acariciar

**Acaricia**, o frega suaument, l'àrea del pit **des de dalt cap al mugró** amb el tou dels dits.

Continua aquest moviment **des de la perifèria cap al mugró** cobrint tota la circumferència del pit.



### 3. Sacsejar

Inclina't cap endavant i **sacseja suaument** els pits.

**COM EXTREURE LA LLET**

# Extracció manual

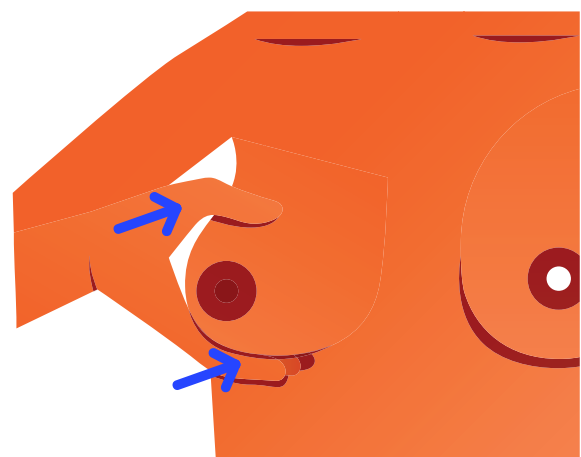
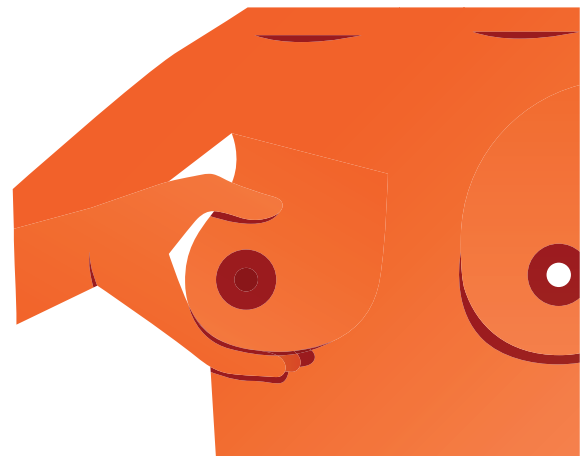
L'extracció manual és el mètode preferible per extreure el calostre. També pot ser el mètode habitual d'extracció. El procés complet sol durar entre 20 i 30 minuts. Tot i que no és fàcil, millorarà amb la pràctica.

L'extracció manual de calostre pot estar indicada durant l'embaràs a partir de les 37 setmanes de gestació. Si és el teu cas, el personal sanitari t'informarà sobre el temps i la freqüència d'extracció.

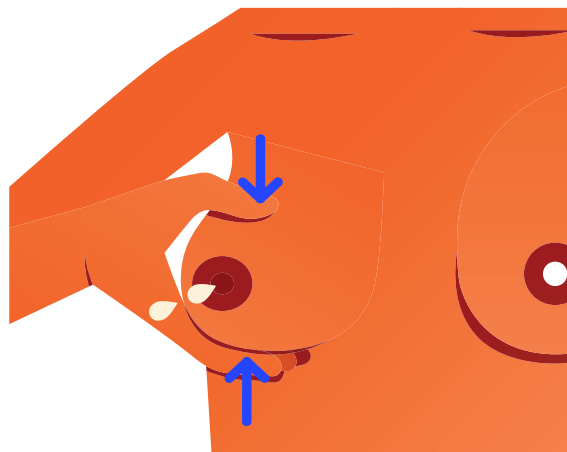
Fes l'extracció amb delicadesa, sense estirar la pell ni estrènyer massa. No t'ha de fer mal. **Si l'extracció és dolorosa, comunica-ho a l'equip de Nounats.**

**Segueix aquests passos per a l'extracció manual.** Recorda sempre fer-te massatges als pits prèviament. L'equip de professionals del Servei et pot ajudar si ho necessites.

1. Col·loca el dit gros a la part superior del pit i els dits índex i del mig a la part inferior, formant una C. Procura que hi hagi uns 3 o 4 centímetres fins al mugró.
2. Evita que el pit descansi sobre la mà.
3. Empeny cap enrere, sense separar els dits ni estirar la pell. Si tens el pit gran o caigut, aixeca'l i després empeny amb els dits.
4. Comprimeix **suaument** fins que surti la llet. El més habitual és que això succeeixi després de diverses compressions.



5. Rota la posició dels dits per **buidar altres parts del pit**. Pots fer servir una mà o les dues.
6. La llet s'anirà recollint **gota a gota** en una xeringa d'1 ml. També pots recollir-la en una cullera i aspirar-la després amb la xeringa.
7. El millor és **alternar els pits**. Canvia de pit cada vegada que notis que el flux disminueix.



**COM EXTREURE LA LLET**

# Extracció amb tirallet

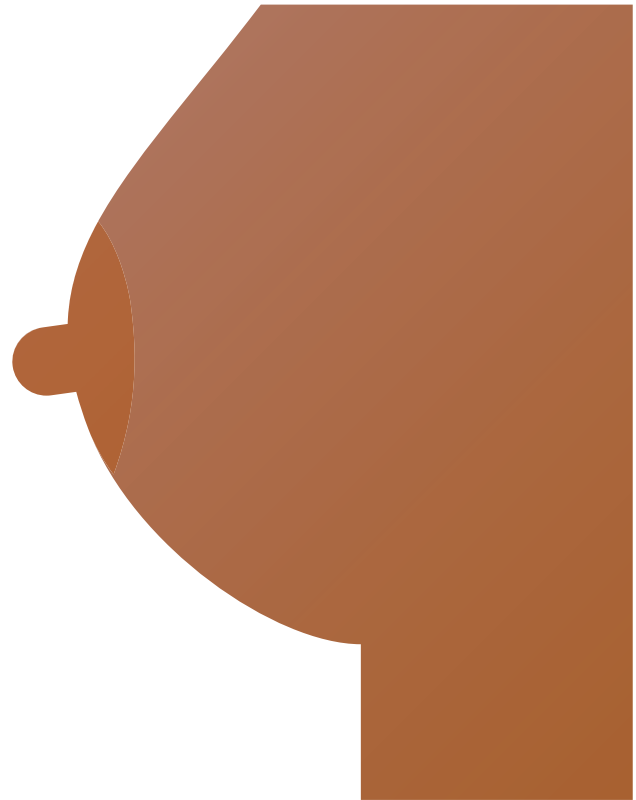
Els tirallets són aparells que faciliten l'extracció de llet. Si són dobles, permeten bombar els dos pits alhora. És un mètode eficaç i ràpid que estimula la producció d'una llet més rica en greixos.

Durant l'extracció amb tirallet, és útil anar comprimint el pit i fent-li massatges mentre l'utilitzes.

Quan notis que el flux de llet disminueix, canvia de pit o atura l'extracció si l'estàs fent doble. Si portes més de 5 minuts bombant i la llet que t'has tret és escassa, atura't, fes-te un massatge i torna a provar-ho.

El que ajuda a produir més llet és extreure-se'n moltes vegades, no durant més temps.

L'extracció amb tirallet es pot completar amb un parell de minuts d'extracció manual per acabar de drenar el pit. Aquesta extracció manual final també estimula la producció de llet.



COM EXTREURE LA LLET

# Com funciona el tirallet de l'hospital?

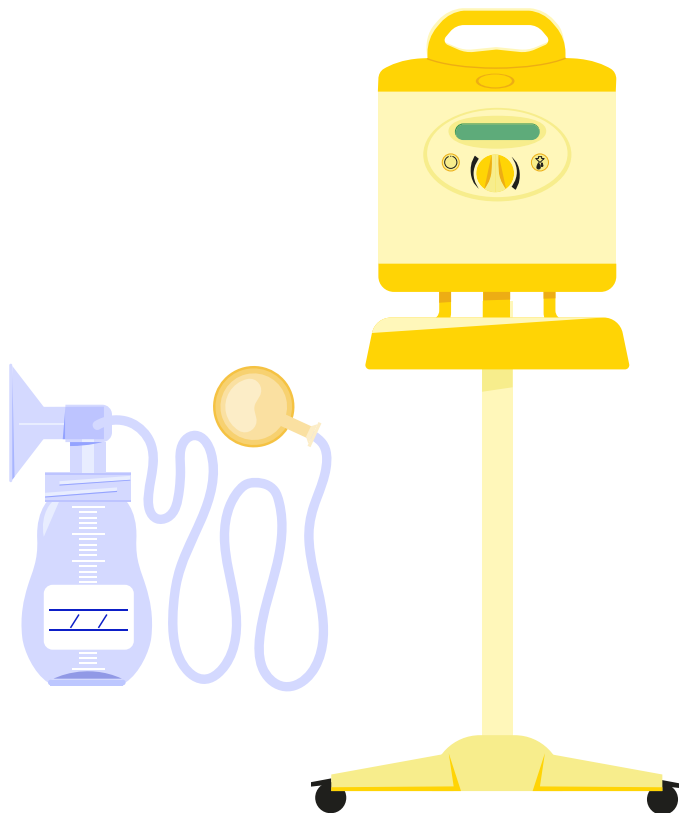
En els Serveis d'Obstetrícia i Neonatologia de l'hospital **tenim tirallets elèctrics Symphony PLUS a la teva disposició.**

Et proporcionarem kits dels tirallets hospitalaris:

- Entre ús i ús, podeu deixar-los en una bossa al calaix de la incubadora o al bressol.
- Netegeu-los entre ús i ús amb aigua i sabó i eixugueu-los molt bé abans de guardar-los.
- Canviarem els kits cada vuit extraccions.

Per poder fer l'extracció de llet, has de tenir preparat tot el que necessitaràs:

- Procura fer servir **només els recipients que et donarem** a l'hospital.
- Obre'ls en el moment de l'extracció i **no passis llet d'un a un altre.**
- Pots extreure't llet de les dues mames alhora i guardar-la en un mateix recipient.
- Després de l'extracció, tanca o demana que t'ajudin a **tancar ràpidament el recipient.** Neteja'l per fora amb alcohol de 70 graus o una tovalloleta desinfectant.
- Quan l'alcohol s'hagi evaporat, posa-hi l'etiqueta i **escriu-hi la data amb bolígraf.** No utilitzis retolador, perquè es podria esborrar al congelador.



El nostre tirallet disposa de **dos programes**:

## Programa 1: “Initiate”

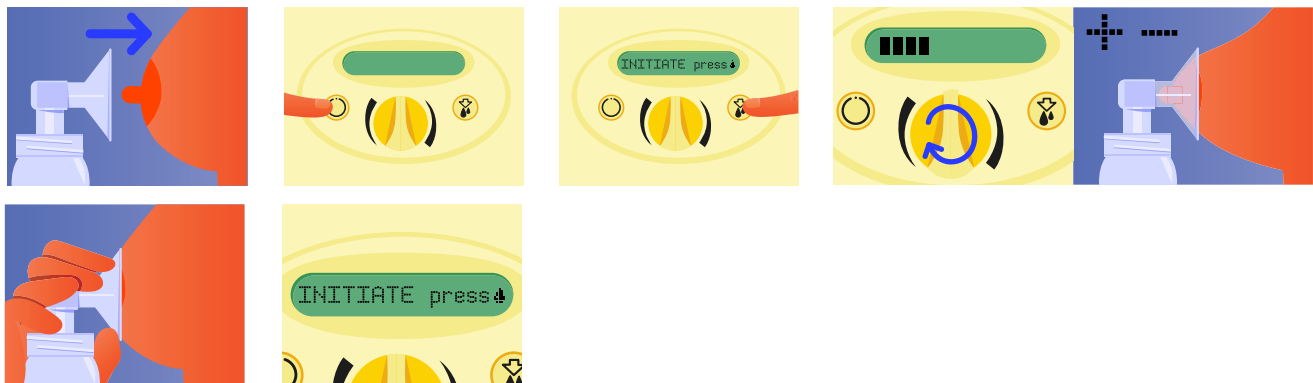
El programa d'iniciació funciona automàticament, amb diverses pauses i diferents velocitats de succió. **Dura 15 minuts** i t'avisarà en pantalla quan hagi acabat.

Es pot utilitzar **des de poc després del part**, però, com ja hem comentat, és millor que les primeres extraccions siguin manuals.

Pots alternar l'extracció manual amb aquest programa fins que aconseguis **un mínim de 20 mil·lilitres per sessió**, en tres sessions consecutives. Si no és així 5 dies després del part, canvia al programa MAINTAIN.

Segueix aquests passos per utilitzar el **programa INITIATE**:

1. Fes-te un massatge als pits.
2. Col·loca l'embut de l'extractor sobre el mugró.
3. Subjecta l'embut per aconseguir un bon segellament, però sense estrènyer massa per evitar comprimir els conductes que contenen la llet.
4. Engega l'extractor de llet prement el botó de l'esquerra.
5. Espera fins que la pantalla mostri INITIATE PRESS i una icona d'una gota de llet.
6. De seguida, prem el botó de la dreta per començar el programa INITIATE.
7. Ajusta el buit amb la roda central al màxim nivell que et sigui còmode. No ha de produir molèstia ni dolor.
8. Per aconseguir el buit màxim tolerable, gira la roda fins que sentis una lleugera molèstia i recula un punt. El nivell de buit pot variar en cada sessió, depenent de la sensibilitat dels pits.



## Programa 2: “Maintain”

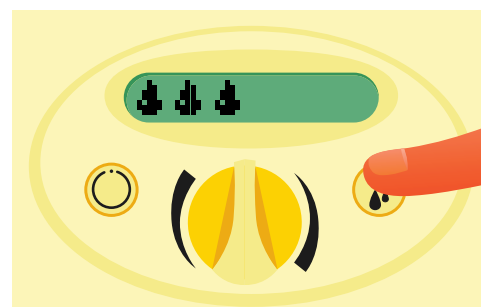
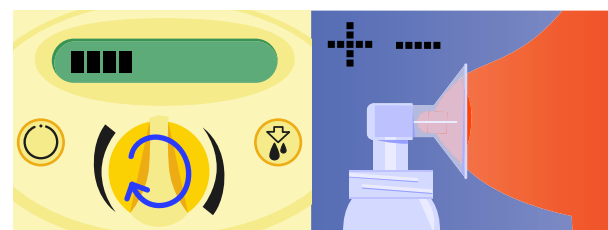
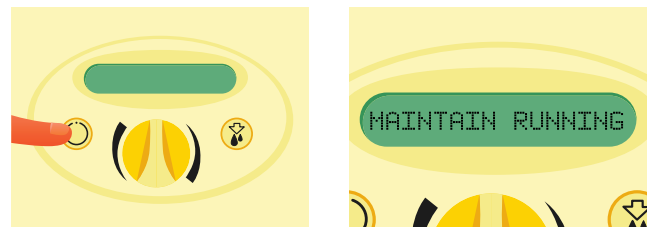
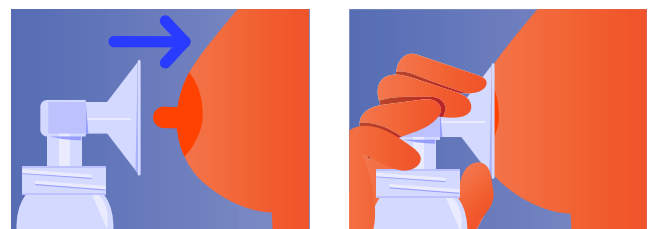
El programa MAINTAIN està dissenyat per **generar i mantenir la producció de llet**.

En la fase d'estimulació, **fa un bombament ràpid per iniciar el flux de llet i dura 2 minuts**. Aquesta fase no substitueix el massatge previ.

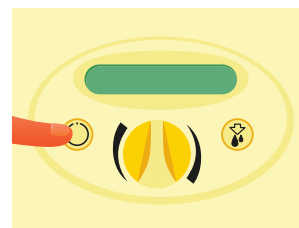
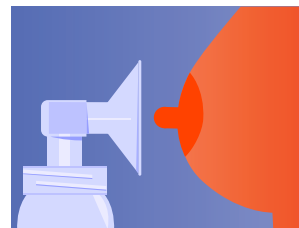
En la fase d'extracció, el bombament és més lent i **durarà el que duri el flux de la teva llet**.

Per utilitzar **el programa MAINTAIN**:

1. Fes-te un massatge als pits.
2. Col·loca l'embut de l'extractor sobre el mugró.
3. Subjecta l'embut per aconseguir un bon segellament, però sense estrènyer massa per evitar comprimir els conductes que contenen la llet.
4. Engega l'extractor de llet prement el botó de l'esquerra.
5. Espera fins que la pantalla mostri MAINTAIN RUNNING.
6. Ajusta el buit amb la roda central al màxim nivell que et sigui còmode. No ha de produir molèstia ni dolor.
7. Per aconseguir el buit màxim tolerable, gira la roda fins que sentis una lleugera molèstia i recula un punt. El nivell de buit pot variar en cada sessió, depenent de la sensibilitat dels pits.



8. Si la llet comença a fluir abans dels 2 minuts, pots canviar al mode d'extracció, pressionant el botó de la dreta.
9. Al cap de 2 minuts, el programa passa automàticament al mode d'extracció. És important tornar a ajustar el nivell de buit amb la roda.
10. Continua traient-te llet fins que el flux disminueixi o s'aturi.
11. Aquest programa no té un temps de funcionament prefixat. Quan hagi acabat, prem el botó d'apagat.



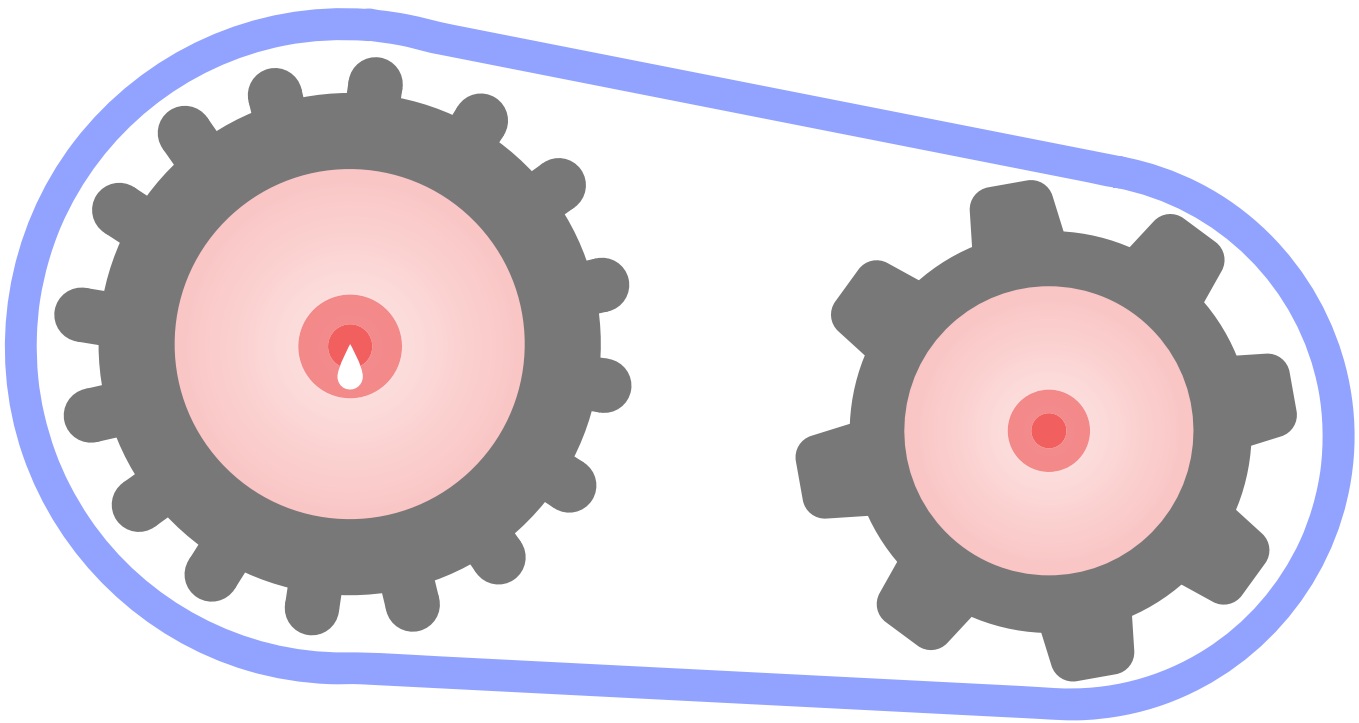
Si l'extractor passa a la fase d'extracció després de 2 minuts però la llet no ha pujat, prem el botó per tornar a l'estimulació. Tornar a fer-se un massatge als pits ajuda. Després de dos cicles d'estimulació consecutius sense llet, fes una pausa. Entre 15 i 30 minuts després, fes-te un massatge i prova-ho de nou.

El temps de bombament depèn de la producció de llet i de cada persona. La mitjana és de 15 a 20 minuts amb tirallet doble, però pot variar d'una extracció a una altra. Quan el flux de llet comenci a disminuir, continua 2 minuts més amb extracció manual.

Si el tirallet no és doble, el millor és alternar els pits. En cada sessió d'extracció, cada pit es bombarà dues vegades. Canvia de pit cada vegada que notis que el flux disminueix.

**Tant si l'extracció és manual com elèctrica, tingues en compte el següent:**

- Guarda **qualsevol quantitat de llet** que et puguis extreure, encara que siguin gotetes, i lliura-la al personal del Servei.
- Com més llet t'extreguis, més llet produiràs.
- Procura quedar-te sempre amb els **pits tous**.
- Si la teva llet surt amb força, extreu-te'n una mica abans d'acostar el nadó al pit.
- Continua les extraccions durant un temps, encara que el nadó ja mami directament del pit. Extreure's llet després de les preses ajuda a drenar completament el pit, si el nadó encara no pot fer-ho. Això facilitarà que la producció no disminueixi.
- Si el nadó demana just després d'extreure't llet, **pots alletar-lo igualment**, perquè el pit mai està buit.

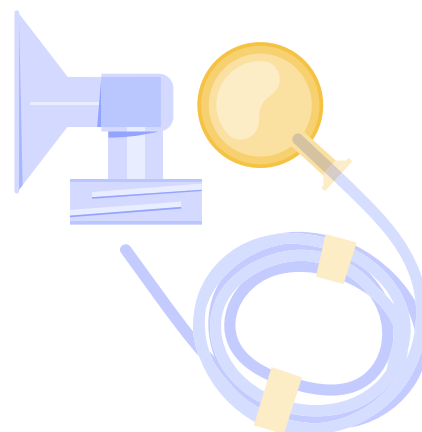


## COM EXTREURE LA LLET

# Quin és el millor tirallet per a casa?

Si el nadó ha nascut prematurament, t'hauràs d'**extreure llet com a mínim entre sis i vuit vegades al dia**. Si hi pots accedir, **te'n recomanem un d'elèctric** i, preferentment, **doble**:

- Pots comprar-lo, demanar-ne un de prestat o llogar-lo. Si te'l presten i s'ha usat abans, cal canviar totes les peces que siguin substituïbles: embuts, tubs i membranes.
- Pregunta a la farmàcia pel lloguer de tirallets.
- Desmunta el tirallet de casa després de cada extracció i renta'l amb aigua i sabó.
- Desinfecta'l un cop al dia, seguint les instruccions del fabricant.
- Evita que les peces del tirallet estiguin en contacte amb aliments i estris de cuina. Guarda-les en un lloc net i sec.
- No facis servir mai un drap de cuina per eixugar-lo: utilitza només paper d'un sol ús.
- Tria un tirallet que tingui diferents mides de copa o embut. Aquesta peça del tirallet que toca directament al pit sol ser de la talla 24. Pot ser que tu necessitis una altra talla, o que els teus pits tinguin dues talles diferents.
- Si prefereixes fer servir un tirallet manual, evita els de tipus pera, perquè no són gens efectius.
- Recorda que no has de notar dolor ni molèstia amb les extraccions. Si això passa, consulta'ns-ho.



# **Què et cal saber sobre la llet extreta i la seva conservació**

## SOBRE LA LLET EXTRETA

# Quanta llet es necessita?

L'extracció de llet requereix pràctica i molta constància. La quantitat que t'extreguis sempre serà menor que la que tens disponible. Quan el nadó sigui capaç de coordinar les accions de succionar, respirar i empassar, traurà molta més llet de la que puguis extreure't tu.

La quantitat de llet en la primera extracció i **la que t'extreguis durant les primeres setmanes determinarà la producció de llet** que tindràs més endavant.

Si durant les primeres setmanes tens excedent de llet, significa que el teu cos està responent molt bé a l'estímul.

**No convé disminuir les extraccions**, encara que sobri molta llet. L'excedent es pot congelar o donar. Després de l'alta, la producció es regularà segons les necessitats del nadó.

**Del dia 7 al 10 després del part**, seria desitjable extreure's **entre 350 i 500 centímetres cúbics** de llet cada dia. Si no aconsegueixes aquesta quantitat, consulta'ns i revisarem amb tu què podem fer per augmentar la producció.

Fins i tot encara que segueixis totes les instruccions, pot ser que no produeixis tota la llet que necessita el teu nadó. **Mantenir qualsevol volum de llet que hagis aconseguit** extreure't és molt important.

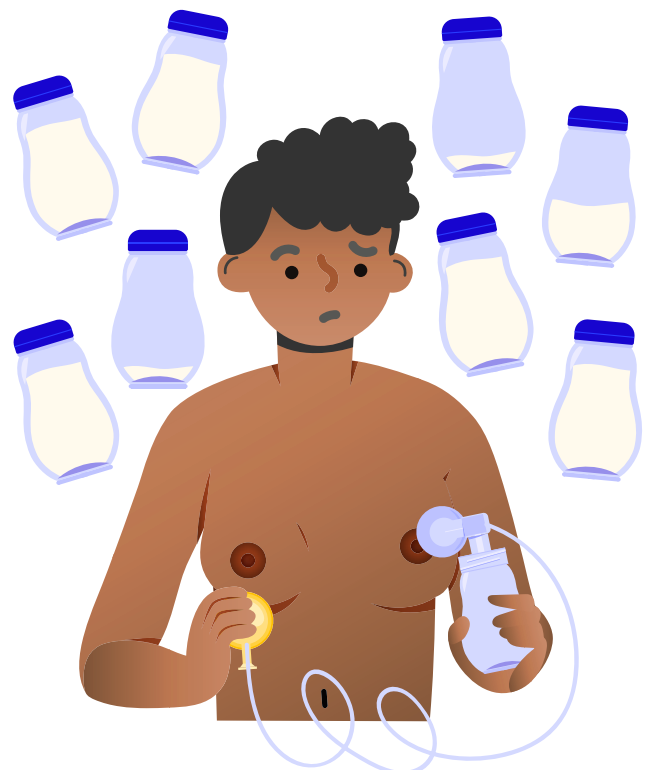
Pot ser que hi hagi alts i baixos en la quantitat de llet. **L'estrès i la preocupació no ajuden a fer que la llet flueixi**. Si la quantitat de llet disminueix, consulta'ns, perquè és una situació que es pot revertir.

Si ha disminuït el volum de llet que t'extreus,

### sempre pot remuntar.

La cura pell amb pell és el millor estimulant per produir més llet.

Fer un massatge al pit i extreure la llet immediatament després del pell amb pell és la manera com s'aconsegueix el màxim volum de llet.



## SOBRE LA LLET EXTRETA

# Emmagatzematge i transport de la llet materna extreta

Després de l'extracció, col·loca una etiqueta al recipient o xeringa. A l'hospital et lliurarem les etiquetes per enganxar al recipient.

### Escriu:

- Nom i cognoms del nadó
- Data i hora de l'extracció
- Número d'habitació o box
- Número de bressol o incubadora

### Guarda la llet identificada a la nevera.

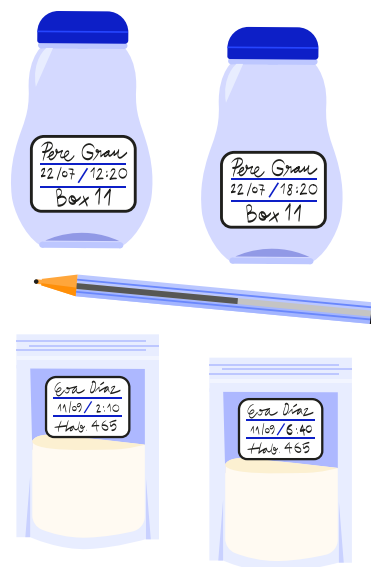
Evita col·locar-la a la porta, on la temperatura és menys estable.

La llet es pot emmagatzemar en diferents recipients aptes:

- **Pots de plàstic** amb tapa que et proporcionarem a l'hospital.
- **Bosses de plàstic** per a lactància.

**No facis servir recipients per a cultius d'orina o altres.** Aquests recipients s'esterilitzen amb òxid d'etilè, que podria ser tòxic per al nadó.

Si utilitzes bosses de plàstic per congelar llet, col·loca-les en un recipient rígid per evitar perforacions i la contaminació amb altres productes del congelador.



**Fes servir un recipient diferent per a cada extracció.** Pots barrejar la llet en un sol recipient si l'extracció és doble o de la mateixa presa.

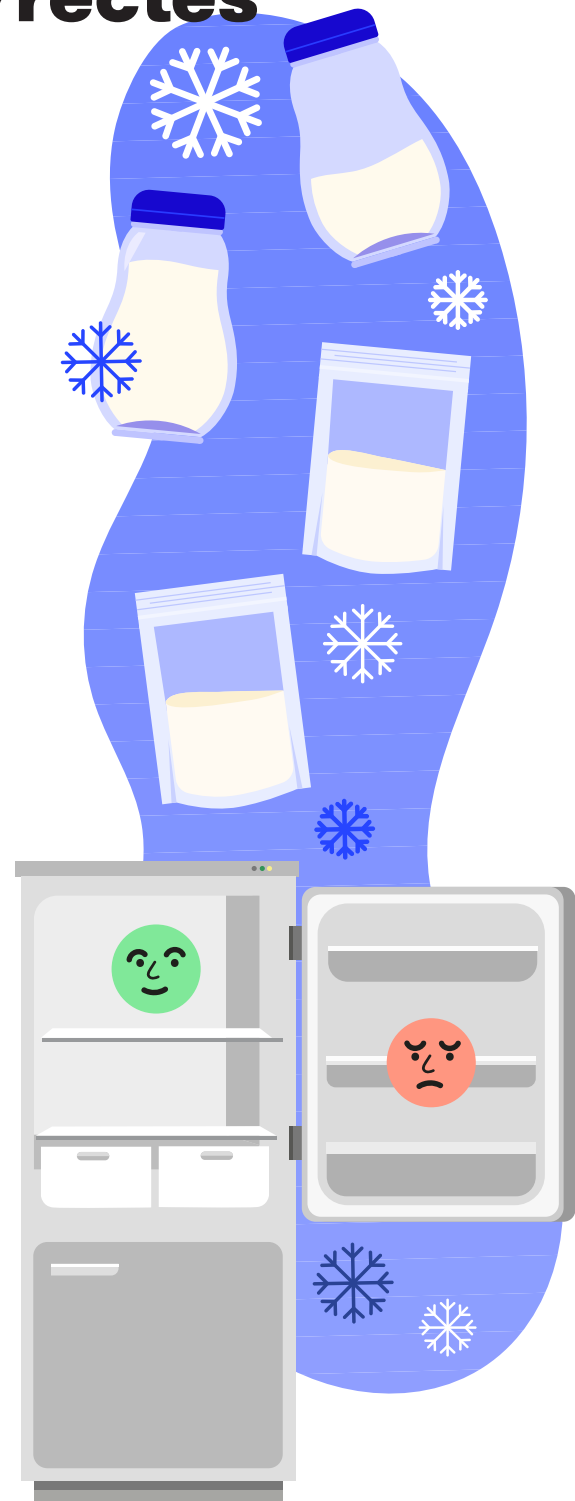
La llet materna extreta **es pot conservar a temperatura ambient unes 4 hores**, si s'ha de consumir dins d'aquest termini.

Si el nadó trigarà més a consumir-la, s'ha de **refrigerar immediatament després de l'extracció**. Serà apta durant 72 hores en un refrigerador a 4 graus. Congela la llet si s'ha de consumir més enllà de 72 hores. **No trenquis mai la cadena de fred.**

### SOBRE LA LLET EXTRETA

# Instruccions per a la congelació i descongelació correctes

- Si el congelador està a **-18 graus**, la llet aguantarà entre **3 i 6 mesos**. Si el congelador està a **-20 graus**, la llet aguantarà entre **6 i 12 mesos**.
- Si el congelador està dins de la nevera, es pot emmagatzemar un màxim de 2 setmanes.
- Col·loca la llet a la part posterior del congelador, allunyada de les parets.
- No congelis més de 50 centímetres cúbics cada vegada. Una vegada descongelada, la llet caduca al cap de 24 hores.
- Congela la llet al més aviat possible després d'extreure-te-la, i sempre el mateix dia de l'extracció.
- Omple cada pot per congelar fins a 3/4 de la seva capacitat. El volum de la llet augmenta en congelar-se.
- Descongela la llet a la nevera o en un recipient amb aigua tèbia escalfada prèviament.
- La llet **no es pot escalfar ni descongelar al microones**: perdria nutrients.
- Per portar-la a l'hospital, treu-la del congelador i fica-la a la nevera 12 hores abans. Si no pots fer-ho, la descongelarem al Servei.



- Porta la llet a l'hospital en una nevera portàtil amb acumulador de gel. **No s'ha d'interrompre mai la cadena de fred.**
- Si portes llet congelada, **utilitza una bossa isotèrmica o nevera** amb glaçons de gel o packs congelats.
- Lliura la llet a l'equip d'infermeria quan arribis al Servei de Nounats. Comprova sempre que queda prou quantitat de llet.
- La llet descongelada **no es pot tornar a congelar**. Pots refrigerar-la 24 hores i tenir-la a temperatura ambient 2 hores. Després, caldrà llençar-la.
- Descarta tota llet que hagi estat en contacte amb la saliva del nadó entre 1 i 2 hores després del final de la presa.
- Pots escalfar la llet amb un escalfabiberons o un recipient amb aigua calenta. **No la posis mai al foc. La llet no pot bullir ni escalfar-se per sobre dels 37 graus.**
- Agita la llet abans de la presa perquè es barregin els greixos de la superfície.
- És possible que la llet tingui una olor o un gust ranci en descongelar-la i que sembli tallada. Es deu a l'acció de la lipasa, un enzim que ajuda a digerir els greixos. Aquesta llet segueix sent bona, no la llencis. Per evitar-ho, pots escalfar-la fins que formi escumeta a les vores del recipient sense arribar a bullir, deixar-la refredar i llavors congelar-la. La nostra recomanació és fer això només si el nadó rebutja la llet pel seu sabor. Consulta'ns abans de fer-ho.



# Alletar el teu nadó

**ALLETAR EL TEU NADÓ**

# Senyals de fam

Encara que pugui semblar contradictori, el plor és un senyal tardà de fam.

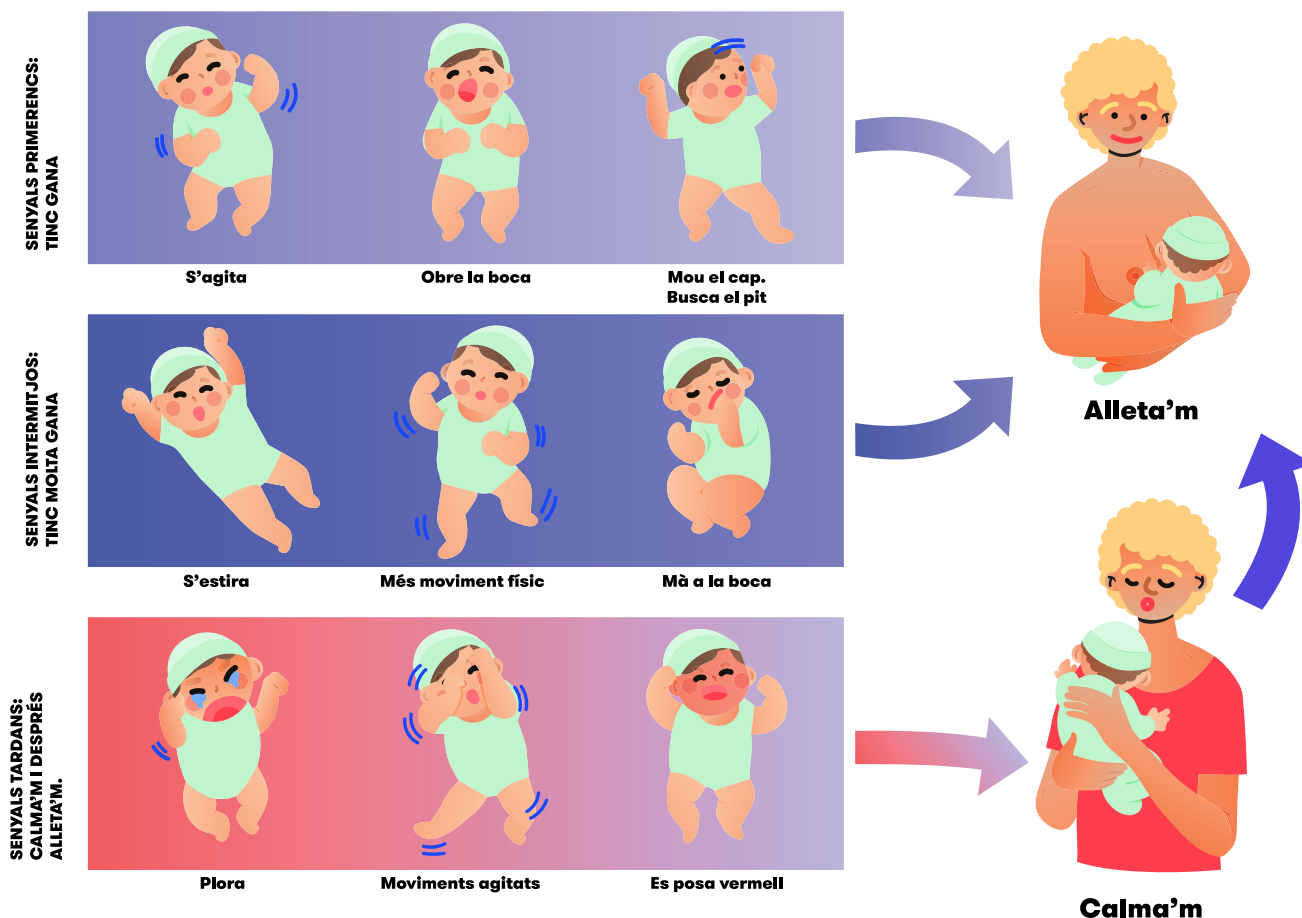
**Els senyals inicials de fam**, sobretot en nadons prematurs, **poden ser molt subtils**. Si no ens hi fixem bé es tornaran a adormir, però després exigiran la presa plorant. I, quan ja tenen molta gana, l'agafada al pit es complica.

Pots detectar més fàcilment els senyals de fam precoços durant el pell amb pell. També permet al nadó posar en marxa els seus reflexos innats de buscar el pit i agafar-se bé.

Si el teu nadó ja pren el pit, **aprofita sempre**

**qualsevol moment d'alerta per acostar-l'hi**, no només a les hores estipulades a l'hospital.

**Pots donar el pit a demanda**, com t'expliquem més endavant, si no t'indiquem expressament que no és possible perquè el nadó té alguna restricció de líquids.



## ALLETAR EL TEU NADÓ

# Ajuda el teu nadó a agafar-se al pit

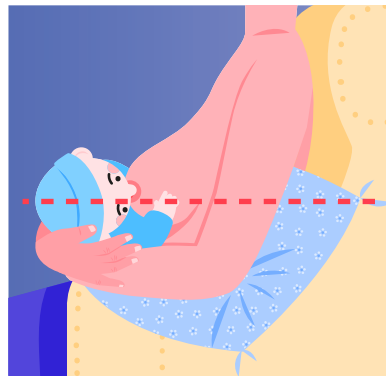
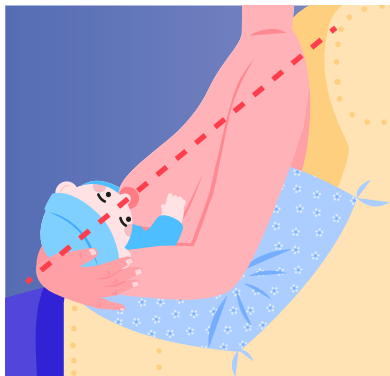
Perquè el teu nadó pugui succionar adequadament, no es cansi i no et faci ferides al mugró, **cal que tingui el mugró i part de l'arèola dins de la boca**. Ajudar-lo amb la posició fins que ho aconsegueixi et resultarà molt útil.

**El nadó prematur o malalt succiona contínuament durant diversos segons i després fa una pausa per descansar**, en la qual sol respirar molt de pressa. A poc a poc podrà mantenir períodes més llargs de succió i pauses més curtes.

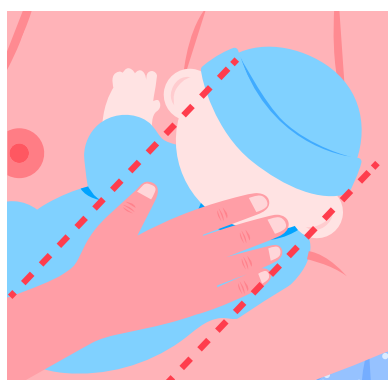
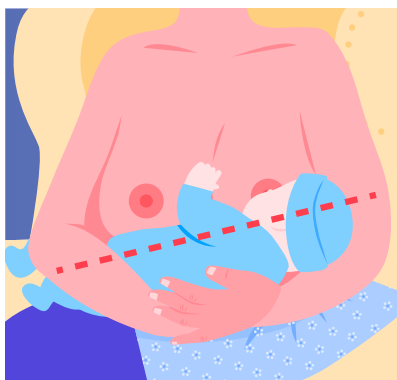
Al principi, el nadó prematur o malalt llepa i xucla el mugró i les gotes de llet. Així comença a reconèixer el sabor i l'olor de la seva mare.

**Posa't còmoda** abans de començar, amb l'esquena i les espatlles ben recolzades. Procura no encorbar l'esquena cap endavant.

**Col·loca el cap del nadó davant del pit** amb el nas al mugró, perquè obri bé la boca. El seu cos ha d'estar en contacte estret amb tu. La seva barbata també ha d'estar en contacte amb el teu pit.



El cap del nadó ha de **quedar alineat amb el seu cos**, lleugerament tirat cap enrere. El coll no ha d'estar flexionat ni el cap decantat.



Quan el nadó estigui agafat al pit, **acomoda't amb el braç** que suporta el pes del nadó sobre un coixí.

## ALLETAR EL TEU NADÓ

# Postures per alletar

Aquestes postures estan indicades especialment en nadons prematurs. També són vàlides per al nadó a terme.

## Posició biològica

- Posa't còmoda, asseguda i lleugerament reclinada, sense arribar a estirar-te del tot.
- Col·loca't el nadó entre els pits. Aquesta postura és especialment útil quan hi ha dificultats amb l'agafada, perquè el nadó activarà el seu reflex innat.
- Si el nadó és prematur, necessitarà ajuda per arribar al pit. Si és a terme, segurament podrà desplaçar-se fins al mugró.



## Posició de bressol creuat

- Estant asseguda, subjecta el cos i el cap del nadó amb el braç i la mà contraris al pit que li ofereixes. Subjecta't el pit amb l'altra mà.
- Quan el nadó tingui la boca oberta, acosta-te'l al pit. El mugró ha de quedar per sobre de la llengua.
- Aquesta postura dirigida és ideal si el nadó té dificultats per agafar-se al pit. També, quan el nadó és petit o si hi ha dolor en altres postures.



## Posició de rugbi

- Estant asseguda, recolza el nadó en un coixí. Subjecta el seu cos i cap amb l'avantbraç i la mà del mateix pit que li ofereixes.
- El seu cos quedarà al teu costat i els peus, a l'altura de la teva esquena.
- Col·loca el seu cap davant del pit, amb el mugró a l'altura del nas o el llavi superior.
- Aquesta postura és recomanable si t'han practicat una cesària, si tens les mames grans o si necessites buidar la zona externa de la mama. També és molt pràctica si vols alletar nadons bessons simultàniament.

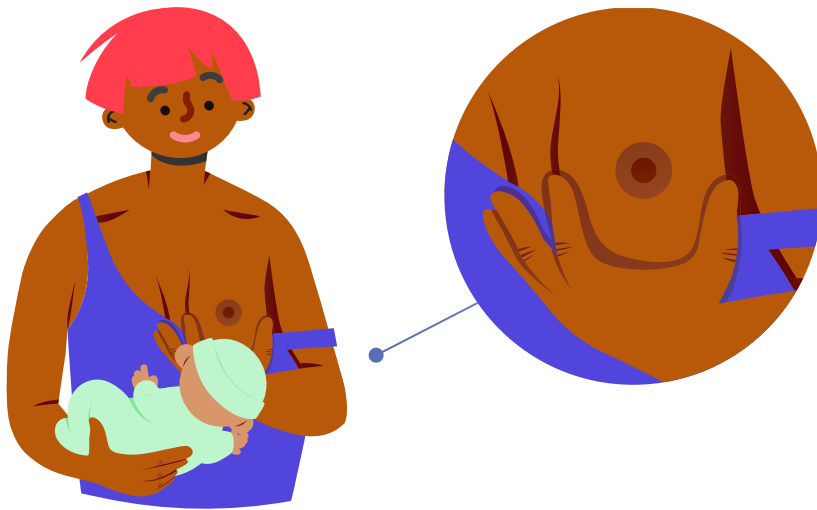


## Tècnica del sandvitx

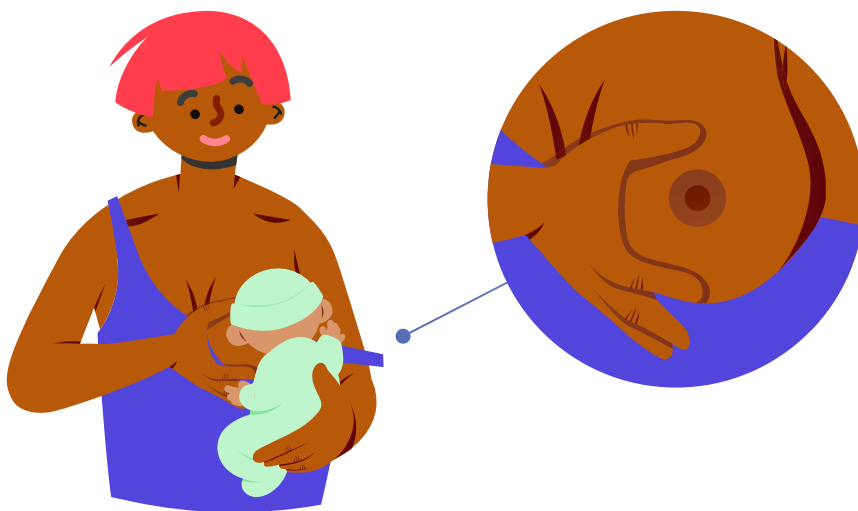
Hi ha dues maneres de subjectar el pit segons la col·locació del nadó: **horitzontal o vertical**.

Si el bebé està en **posició tumbada**, aprieta la areola de manera que tus dedos formen una U.

Si el bebé està en **posició erecta**, como la del caballito, aprieta la areola de manera que tus dedos formen una C.



**Sandvitx vertical.**  
Agafada del pit en  
**forma de U**



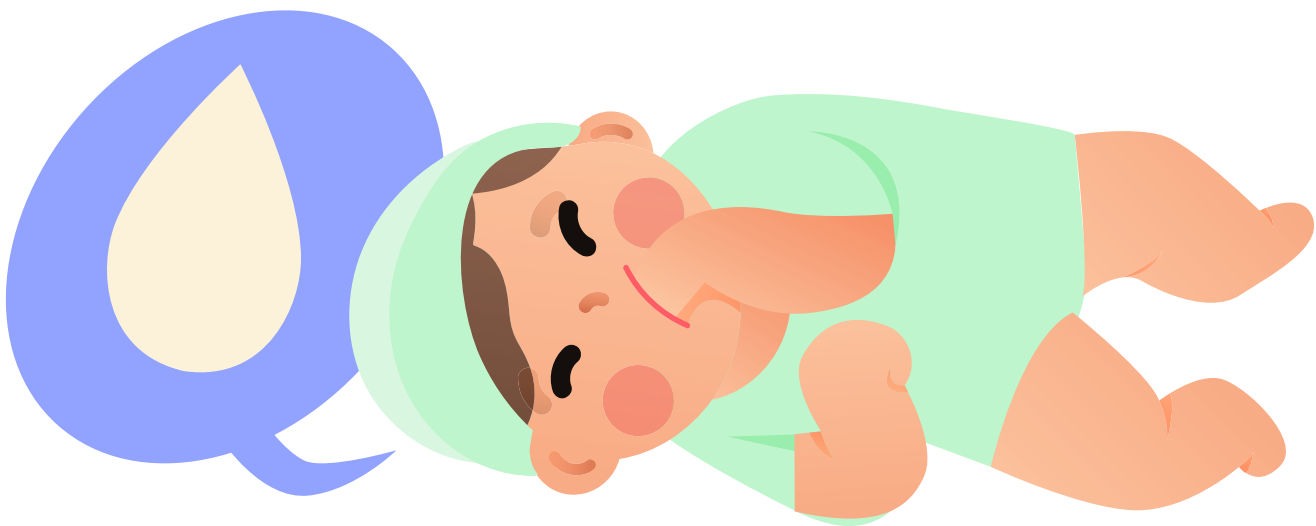
**Sandvitx horitzontal.**  
Agafada del pit en  
**forma de C.**

Consulta l'equip en cas de dubte.

## ALLETAR

# Què és la lactància a demanda?

Donar el pit a demanda significa alimentar el nadó sense seguir uns horaris fixos, responant als seus senyals de fam tant de dia com de nit.



Durant el període abans de l'alta, la presència contínua de la mare és crucial, perquè **no hi ha horaris establerts per oferir el pit**. Amb el pit a demanda no cal esperar 3 hores entre preses, ja que el teu nadó pot necessitar alimentar-se amb més freqüència. Aquest interval s'usa només si cal suplementar les preses de pit, i es reduirà gradualment.

Per determinar la quantitat de suplement, ens guiarem per les teves sensacions. Fixa't en:

- Com ha sigut l'agafada del nadó.
- Quant de temps ha estat agafat.
- Si ha estat actiu.
- Si tenia la boca ben oberta.

- Si s'ha anat relaxant mentre mamava.
- Si has vist o sentit com deglutia.

**La durada de cada presa també l'estableix el nadó.** Els prematurs solen trigar més temps. A mesura que creixen, triguen menys a saciar-se.

Alguns nadons poden no mostrar clarament senyals de fam en aprendre a mamar a demanda. Si és el teu cas, augmenta el contacte pell amb pell i ofereix-li el pit activament. Fes-ho cada hora i mitja o 2 hores durant el dia. No deixis passar més de 3 hores a la nit, fins que sigui capaç de mostrar clarament els senyals de fam.

## **Cuida't: és bo per al teu nadó**

CUIDA'T

# Què has de menjar durant la lactància?

Segueix una **dieta variada i equilibrada**. No hi ha cap dieta ni aliment que millori la llet, perquè ja és de la millor qualitat possible. Tampoc hi ha cap aliment o beguda que augmenti la quantitat de llet que pots produir.

Tenim, però, **algunes recomanacions**:

- 1. Beu aigua.** Durant la lactància tindràs més set, però no és cert que com més aigua es beu més llet es produeix.
- 2. Evita les begudes alcohòliques i l'excés de cafeïna i teïna.**
- 3. Consumeix sal iodada.**
- 4. Si ets vegetariana, menja més vegetals rics en vitamina B12:** soja, germen de blat, llevat de cervesa, cereals enriquits amb vitamines. Pren també una aportació externa de vitamina B12.
- 5. Si creus que hi ha algun aliment que no li prova al teu nadó, pots suprimir-lo, però com més variada sigui la teva dieta, millor acceptarà l'alimentació complementària després.**
- 6. Menja sa per la teva salut.** Tot i que necessitaràs algunes calories més, no estàs obligada a canviar res més en la teva dieta.
- 7. És normal perdre pes** durant els primers sis mesos de donar el pit. No facis règim ni prenguis fàrmacs per aprimar.
- 8. Si veus que el teu nadó està intranquil, té còlics o restrenyiment, prova de prendre menys cafeïna.** La cafeïna es troba al cafè, el te, les begudes de cola, la xocolata i alguns medicaments. Pot fer disminuir la producció de llet.
- 9. El teu estat nutricional, llevat de desnutrició extrema, no interfereix** en la capacitat de producció ni en la quantitat i qualitat de la llet materna..



CUIDA'T

# Medicació i herbes medicinals durant la lactància

Hi ha molt pocs medicaments que poden danyar el nadó a través de la llet.

Si tens una **medicació pautada**, comprova que és compatible amb la lactància. Pregunta'ns-ho o fes una consulta a [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org).

Abans de consumir qualsevol **herba medicinal**, també és recomanable comprovar-ne la compatibilitat a [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org).



CUIDA'T

# Alcohol, tabac i drogues durant la lactància

## Begudes alcohòliques

L'alcohol passa molt fàcilment a la llet. S'han notificat efectes secundaris en nounats, fins i tot amb ingestes moderades. Et recomanem **no prendre alcohol mentre dones el pit**.

Perquè l'alcohol que consumeixis ocasionalment desaparegui de la teva sang i de la llet, cal que passin unes hores. Perquè et facis una idea, una dona de 60 quilos haurà d'esperar per alletar o extreure's llet:

- **2 hores i mitja** després de beure **1 got de vi**.
- **5 hores** després de beure **dues mitjanes de cervesa** de 330 mil·lilitres cadascun.
- **7 hores i mitja** després de beure **3 copes de licor**.

Pots consultar més equivalències a [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org).

Beure cervesa no incrementa la producció de llet.



## Tabac

**El tabaquisme augmenta el risc de no poder iniciar la lactància materna** i que aquesta duri menys. En la llet de les dones fumadores hi ha nicotina i nivells més alts de cotinina, cadmi, mercuri i altres metalls pesants.

Hi ha, a més, nivells més baixos de proteïnes, vitamines A, C i E i altres antioxidants.

**Fumar pot disminuir la producció de llet i alterar-ne els components.**

Exposar el nadó al fum de les cigarretes abans i després del naixement augmenta el risc de patir infeccions i asma. També s'associa a la síndrome de mort sobtada del lactant.

En lactants alletats per mares fumadores hi ha més risc de presentar una talla més baixa i obesitat futura.

Tots aquests riscos augmenten si el nadó no pren llet materna. És preferible que una mare

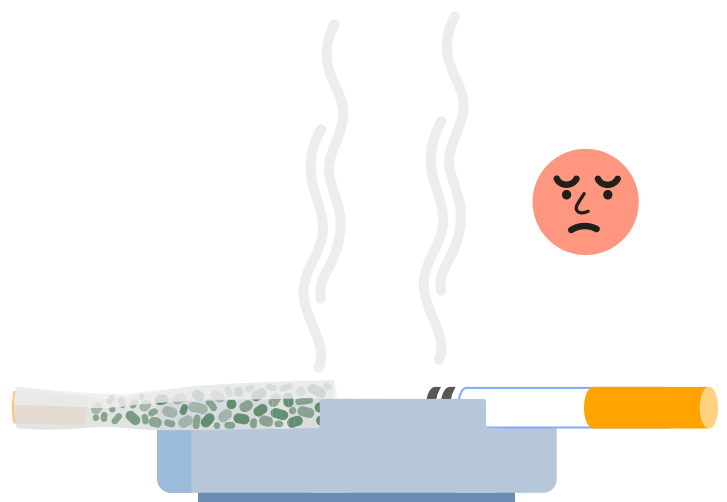
intenti fumar menys, i que no ho faci dins de casa, al fet que no doni el pit. Hi ha menys pas de nicotina si s'han esperat 2 hores després de l'última cigarreta.

Si estàs intentant deixar de fumar, pots utilitzar alguns productes com els pegats o els xiclets de nicotina mentre alletes. Consulta el teu equip mèdic.

## Drogues

La marihuana, la cocaïna, l'heroïna, l'LSD o **qualsevol droga psicotròpica tenen efectes tòxics greus i poden retardar el desenvolupament mental dels nadons** lactants.

L'ús de metadona com a part del tractament de dependència és acceptat durant la lactància, però ha d'estar controlat estrictament per un equip mèdic.



## Més informació

## MÉS INFORMACIÓ

# On puc trobar més informació?

*Antes de tiempo. Nacer muy pequeño.*  
Carmen R. Pallás. Javier de la Cruz. (Exlibris Ediciones, S.L., 2004)

*Consells per a mares i pares amb nadons nascuts prematurament.* Departament de Salut, Generalitat de Catalunya. 2019.

[AELAMA. Asociación española de lactancia materna](#)

[IHAN. Iniciativa para la humanización del parto y la lactancia](#)

[ACPAM. Associació catalana pro alletament matern](#)

[Guía para madres que amamantan](#)

[La liga de la leche](#)

[Alba Lactancia Barcelona](#)

[Lactapp.](#) Aplicació mòbil gratuïta i web que ofereix suport a la lactància.

[Vídeos sobre lactancia](#)

[Compatibilidad de la lactancia con medicamentos y otras sustancias](#)

[Lactancia en caso de prematuridad](#)

Comprobar si [el tamaño de la copa o embudo del sacaleches](#) es el adecuado.

[Extracción manual](#)

[Extracción con bomba y manual](#)

Si tens dubtes, **pots contactar amb l'equip d'infermeria de suport a la lactància** del Servei, a través d'aquesta adreça de correu: [lactahad@vallhebron.cat](mailto:lactahad@vallhebron.cat)



**#FemVHambTu**

[www.vallhebron.com](http://www.vallhebron.com)



**Segueix-nos a**  
les xarxes socials

