



Departament de Pediatria  
Hospital Universitari Quirón Dexeus  
C/ Anglí, 31, 2<sup>a</sup> planta  
08017 Barcelona  
Tel.: 93 205 57 57  
Fax: 93 205 05 23  
[www.pediatriadexeus.com](http://www.pediatriadexeus.com)

## CONSELLS I RECOMANACIONS PER LA LACTÀNCIA MATERNA

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

La llet materna exclusiva és el millor aliment que se li pot donar a un nadó durant els primers mesos de vida. És un aliment complet que li aporta tots els nutrients necessaris per créixer i desenvolupar-se i a més, el protegeix de l'incidència i gravetat de múltiples infeccions —com poden ser les gastroenteritis o les otitis—, de la Síndrome de Mort Sobtada del Lactant, de la malaltia de *Crohn* i d'altres perills. La lactància materna també beneficia la mare, ja que disminueix el risc d'hemorràgia postpart, afavoreix la contracció uterina i redueix els risc de contraure càncer de mama i ovari premenopàusic.

Totes les mares poden donar el pit al seu fill, tot i que de vegades els primers dies són una mica difícils. És freqüent que una es pregunti si té prou llet o quant de temps ha de passar entre una presa i la següent, què passa si el nen no s'agafa bé, com se sap si ha menjat prou, que fer si s'adorm mentre mama, etcètera. Per ajudar-vos a superar aquests primers moments, a l'Institut t'hem obert la possibilitat de que consulteu amb els nostres experts del Grup d'Assessorament a la Lactància Materna (més informació al final). Però amb la finalitat que pugueu obtenir resposta ràpidament a les preguntes més freqüents, hem preparat les següents recomanacions.

### RECOMANACIONS GENERALS

- Iniciar la lactància quan abans, a la sala de parts durant el període de contacte pell amb pell: Aquest és el moment en que el nadó està més despert i té un instint o reflex de succió molt vigorós que li durarà fins que mengi o s'adormi. És important que pugui mamar abans d'adormir-se perquè això afavorirà el seu aprenentatge i permetrà l'inici de l'alimentació amb calostro.
- La lactància exclusiva amb llet materna hauria de mantenir-se fins al 6è mes: La llet de la mare és beneficiosa duri el que duri la lactància, però perquè tingui uns efectes òptims el nen no hauria de prendre res més durant els primers 6 mesos. A partir d'aquí i fins al primer any, haurien d'anar afegint-s'hi altres nutrients necessaris.

### CONSELLS PRÀCTICS PER L'INICI DE LA LACTÀNCIA

- Postura correcta: El nen ha de tenir la boca oberta i abastar tota l'arèola amb els llavis. No es recomana fer la pinça al mugró amb els dits, perquè més que fer sortir més llet, el que es fa és bloquejar alguns conductes. El nen ha d'estar col·locat de manera que estigui còmode i que el mugró li quedi al nivell del nas o del llavi superior. Llavors, se l'aproxima al pit —i no al revés—, comprovant que no el nas no li quedi tapat. La postura convencional és aquella en que la panxa de la mare i del nen es toquen, però també n'hi ha d'altres.
- Freqüència i duració de les preses: Recomanem donar de mamar a demanda, és a dir, que el nen mengi quan ell ho demani. Un nadó no té horari, però poc a poc anirà agafant l'hàbit del temps. Per facilitar aquesta adaptació, és recomanable que el nen passi tant de temps com pugui amb la mare, començant durant els dies d'estada a la clínica. Hi ha nens molt tranquils que dormen molt i no demanen menjar. Si aquest és el cas del seu fill, desperti'l cada 3-4 hores per donar-li el pit. Lo més comú, però, és que la durada de les preses sigui variable i personalitzada. Al principi, és possible que necessiti més temps a cada pit i després en tingui prou amb menys. Cada nen és diferent.
- Consells durant la presa: La concentració de greix és més alta al final de la presa. Per això, és important deixar que el nen buidi completament un pit abans de donar-li l'altre, perquè quedi més ple i pugui aguantar

més fins la següent presa. (Hi ha nens que en tenen prou amb un sol pit.) Es recomana començar sempre oferint pits alterns. Si només ha pres d'un pit, haurà de començar la següent presa per l'altre. Si ha pres dels dos, l'últim, que ja no s'ha buidat del tot, haurà de ser el primer de la presa següent. Si pot evitar-ho, no faci servir mugroneres, xumets ni tetines durant les primeres setmanes. Podria ser que el nen es confongués, perquè la manera en que s'agafa a aquests elements és diferent de la del pit, i llavors l'aprenentatge se li faria més difícil.

#### INFORMACIÓ I CONSELLS GENERALS PER MANTENIR LA LACTÀNCIA MATERNA

- L'alimentació de la mare hauria de ser sana i variada: No hi ha aliments contraindicats i s'aconsella beure molt líquid (aigua, suc natural i llet).
- Durant el primer i segon mes, el nadó pot mamar entre 6 i 12 vegades al dia: En general, el número i durada de les preses comença a disminuir a partir del tercer o quart mes de vida del bebè.
- Com esbrinar si està ben alimentat: El nadó ben alimentat mulla 5 o més bolquers en 24 hores. Com que són molt absorbents, es pot saber si els ha mullat molt pel pes del bolquer usat. Un nen que menja bé també fa caca freqüentment a l'inici, però pot ser normal tant que en faci 1 cada 2 dies com que en faci 6 o 7 al dia. Les deposicions normals inicials són líquides i d'un color groc o verdós, amb grumolls que s'aniran fent més consistents amb el temps. Són d'un color que va del groc clar al verd.

Un nen que menja bé també sol tenir els ulls brillants i alerta. A més té un bon color de pell i augmenta de pes progressivament. L'augment de pes pot ser molt variable d'una setmana a la següent i no cal alarmar-se si una setmana només s'engreixa 50 grams (si menja i orina bé). Possiblement la següent setmana compensarà la situació augmentant més de pes. És important pesar al nen sense roba i sempre a la mateixa bàscula.

No és recomanable donar-li un biberó després del pit només per mirar si s'ha quedat amb gana. Hi ha nens que necessiten succionar molt i serien capaços de prendre-se'l fins i tot estant saciats. Lo normal és que cada mes i mig, coincidint amb l'augment de pes progressiu, el lactant demani més llet durant uns dies. Ho fa perquè així s'estimula la producció de llet i augmenta la quantitat. Si esteu seguint la pauta d'oferir llet a demanda, en pocs dies la situació es regula i les preses tornen a espaiar-se un altre cop.

#### QUAN HE DE CONSULTAR AMB EL PEDIATRE?

- No puja regularment de pes a un ritme de 100-150 gr. per setmana i/o està perdent pes.
- Mulla menys de 5 bolquers en 24 hores.
- Rebutja l'aliment durant varies preses consecutives.
- No fa caca en 24-48 hores o en fa molt poca i molt seca.
- Està poc actiu, té els ulls enfonsats, està irritable o té mal color.

(NOTA: La secció de Neonatologia de l'Institut Universitari Dexeus ha organitzat un grup de suport per la lactància materna, dedicat a mares i gratuït. Per obtenir informació actualitzada, visiteu la nostra web [www.pediatriadexeus.com](http://www.pediatriadexeus.com) i poseu les paraules clau 'sesiones lactancia' al buscador que hi ha.)