



PRÀCTICA CORRECTA DE LA LACTÀNCIA MATERNA lactància precoç i lactància a demanda

- La lactància materna ha de començar **tan aviat com es pugui**, preferentment durant la primera hora de vida, si no hi ha inconvenients.
- Aquest inici precoç aporta calostre al nadó, que contribueix a disminuir el risc d'hipoglucèmia i, per tant, fa innecessària la suplementació amb altres líquids.
- El nounat s'ha de posar al pit sempre que presenti signes de gana, com ara augment de l'estat d'alerta o realització de moviments de projecció labial, traient la llengua i "buscant". El plor és una indicació tardana de fam.
- El nounat ha de rebre aliment **a demanda**, ÉS A DIR, DONAR-LI CADA COP QUE HO SOL·LICITI, fins que aconsegueixi quedar satisfet.
- La distribució de les mamades al llarg del dia és irregular, pot haver preses separades de 4 hores i després pot demanar cada 1-2 hores durant unes hores seguides, podent arribar durant els primers dies a les 8-12 mamades, distribuïdes irregularment.
- La **duració** de les mamades és relativa. El nadó es desprendreà del pit per si sol. Cal tenir molt en compte que els greixos de la llet surten amb més lentitud al final, pel que si limitem el temps de la presa el nadó no rebrà prou aportació energètica. El temps de succió el marca el nounat. Si les mamades són interminables, haurem de revisar la postura, ja que si aquesta no és correcta, la transferència de llet pot ser incompleta, fent que el nen hagi d'estar molta estona per poder treure una quantitat suficient de llet. A més, recordarem que la causa de les clivelles no és el temps que el nen passa al pit, sinó la postura incorrecta (quan el nen només succiona el mugró).
- Una criatura pot mamar en cada presa d'un sol pit o dels dos. A la presa següent començarà pel pit d'on no ha mamat en la presa anterior.

Per tant: **és el nadó qui decideix quan vol mamar, quant de temps ho fa i si mama d'un pit o dels dos.**

És molt important recordar això, ja que la llet és un producte viu, que varia a cada presa. La seva composició canvia segons les necessitats del nen, i aquest mecanisme només funciona quan deixem que sigui el nen qui ho reguli, mitjançant 3 claus:

1. La quantitat de llet que pren a cada mamada (mamant més o menys temps amb més o menys intensitat).
2. El temps transcorregut entre mamades i
3. Mamant d'un pit o dels dos.

Si la lactància és a demanda, el control del nen sobre la seva dieta serà total i perfecte. Si l'impedim controlar algun dels mecanismes, el nen fa el que pot amb els altres dos i aconsegueix una dieta adequada, però si no pot modificar ni la freqüència (perquè li donem cada 3 hores), ni la durada (perquè li limitem a 10 minuts) ni decidir si vol un pit o els dos (perquè li donem els dos), ja no prendrà la llet que necessita, sinó la que li toqui per casualitat. És llavors quan apareixen els problemes: poc guany de pes, gana constant, irritabilitat, plor..... resultant catastròfic quan més estrictes siguin els horaris.

Ja hem dit que la composició de la llet és diferent al llarg de la mamada. La primera part de la llet està composta principalment per aigua i sucre(lactosa), mentre que la quantitat de greix va augmentant al llarg de la mamada, sent més ric al final de la mateixa.

La quantitat de greix a cada mamada depèn de diversos factors:

- El temps transcorregut des de la mamada anterior (menys temps, menys greix)
- Volum ingerit a la mamada anterior
- Volum ingerit a la mamada actual i
- Concentració de greix a la mamada anterior.

De nou, si limitem les mamades, ens trobarem què, donat que la capacitat gàstrica del nadó és limitada, si l'omplim només de llet inicial dels dos pits, prendrà molta aigua i lactosa i pocs greixos, presentant problemes com:

- Poc guany ponderal.
- El nen dormirà poc i plorarà molt.
- Excessiva producció de llet per part de la mare, ja que per compensar l'escreix de calories de la llet inicial, el nen mamarà molt freqüentment grans quantitats de llet inicial.

Durant les primeres setmanes de vida, si el nen és molt dormilec o apàtic, potser caldrà despertar-lo, si els períodes de son s'allarguen en excés. També estimularem els nens que guanyen poc pes o estiguin icterics i sempre que ens interressi que realitzin un mínim de preses diàries.

No s'han d'administrar suplementes (aigua, sèrum glucosat, llets de fórmula...) als nadons que estiguin amb lactància materna, excepte si hi ha alguna causa que ho justifiqui.

S'ha d'**evitar** tant com es pugui l'ús de xumets; i si es fan servir s'ha d'esperar que estigui ben instaurada la lactància materna per no interferir en la correcta postura de la presa del pit.

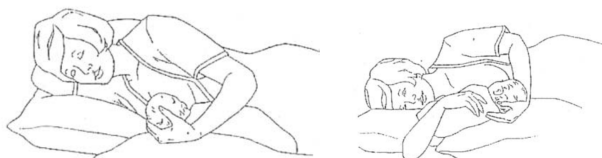
Mesures generals a tenir en compte per a una pràctica correcta de la lactància materna:

- Verificar la posició de la boca del nadó en relació al mugró de la mare.
- Posar el nen pell a pell mirant la mare.
- S'aconseja anar canviant la posició d'alletar durant el dia, per tal d'evitar pressions i aconseguir un bon buidat de tots els magatzems galactòfors.
- Procurar que no estiri del mugró. Si s'ha d'interrompre la succió s'introduirà un dit a l'angle extern de la boca del nadó.
- Es recomana aplicar llet materna al mugró després de cada presa.
- Deixar eixugar els mugrons a l'aire 10 minuts després de la presa (utilitzar un assecador elèctric a temperatures moderades).
- Mantenir sempre secs tant el sostenidor com els xopadors.
- Evitar rentats dels mugrons abans i després de les preses, recomanant la dutxa diària.
- No utilitzar alcohol, sabó ni substàncies irritants.
- És molt important el rentat de les mans amb aigua i sabó abans de la manipulació de les mames.
- Evitar la postura de tisora prement el pit.

Posicions per alletar:

Per començar prepararem el lloc per a la presa, escollint un indret còmode i tranquil per ambdós.

1. **Asseguda en posició de bressol:** Farem servir totes les mesures de confort al nostre abast: coixins, tamborets... Una variant podria ser asseguda col·locant el nen en un suport a nivell del pit (taula, coixí).
2. **Asseguda en posició de rugbi:** És la postura ideal quan a la mare li han practicat la cesària, per evitar pressions en possibles zones doloroses i també en els casos que la mare tingui un excés de volum del pit.



Ajaguda, col·locats els dos en la mateixa posició o en direcció contrària.



Estirada, amb el nen a sobre.

Les postures d'ajaguda o estirada són aconsellables:

- En les primeres hores de vida.
- Si s'ha realitzat una cesària.
- Durant la nit.
- Si la mare està cansada.
- Si hi ha dificultat per asseure's (episiotomia...).

Si cal separar al nadó del pit, s'introduirà un dit a nivell de la comissura lateral de la boca per tal de desfer el buit i no lesionar el mugró.