



PROBLEMES MÉS COMUNS DURANT L'ALLETAMENT

Durant els primers dies posteriors al part és molt important que la mare rebi una bona informació i suport per poder iniciar l'alletament de forma exitosa. Tant la informació com el suport emocional ajudarà a prevenir i tractar de forma adient les complicacions pròpies del procés de l'alletament.

1. Hipogalàctia (poca llet)

Majoritàriament es tracta d'un problema "fictici", només en casos molt puntuals es tracta d'una veritable hipogalàctia associada generalment a una altra patologia de la mare.

Les mesures a prendre són:

- Valoració mitjançant l'observació i palpació de les mames.
- Verificar la posició de la boca del nadó en relació al mugró de la mare.
- Verificar la postura.
- Durant un parell de dies alletar de forma intensiva, col·locant el nadó al pit tantes vegades com sigui necessari.
- Afavorir el descans de la mare.
- Seguir una dieta equilibrada amb una adequada ingesta de líquids.

Un canvi normal que pot induir a error és un augment de les necessitats del nadó (l'anomenat brot de creixement). Aquest augment de les necessitats pot aparèixer diverses vegades durant la lactància. El primer brot acostuma a produir-se entre les primeres 4-6 setmanes. Si aquest és el motiu pel que sembla que hi ha poca llet, el solucionarem fàcilment alletant amb més freqüència, recomanant repòs matern i afavorint una bona ingesta d'aliments i líquids durant 24-48 hores.

2. Mugrons plans o invertits

El tenir els mugrons plans o invertits no justifica el no donar el pit. És molt important una bona assistència durant els primers dies per col·locar correctament el nounat al pit. Es recomana iniciar l'alletament dins la primera hora de vida.

Les mesures a prendre són:

- S'estimularan els mugrons amb els dits, mentre no hi hagin contraindicacions obstètriques. Es recomana iniciar aquesta pràctica durant l'embaràs.
- És pot utilitzar el tirallets, a fi de què sobresurtin els mugrons i facilitar el lactant que prengui el pit. Normalment n'hi ha prou en fer-ho uns dies.
- Si en un primer moment el nadó no s'agafa al pit, l'alletament pot iniciar-se i mantenir-se amb un tirallets, mentre es realitzen nous intents.
- Si el problema existeix en un sol pit i no s'aconsegueix que el nadó prengui el pit, l'alletament pot continuar exclusivament amb l'altre pit.

3. Dolor als mugrons

La causa més freqüent del dolor als mugrons durant la lactància és una succió incorrecta o una posició defectuosa del nounat. Per aquest motiu, és molt important que la mare conegui les diferents posicions per alletar i que les utilitzi, si és necessari, de forma alternativa.

Les mesures a prendre són:

- Alletar uns 10 minuts de cada costat i tan sovint com cada 2 hores. (Els pits no s'omplen tant i el nen no està tan afamat).
- L'ús de glaçons disminueix el dolor i afavoreix l'aparició del mugró (glaçons triturats o gases humides posades al congelador).
- Començar pel costat menys adolorit, donar de mamar 10 minuts i canviar a l'altre costat. Si ambdós mugrons estan adolorits extreure manualment una mica de llet abans de posar el nen a mamar. És important que la mare estigui relaxada.

- Canviar la posició del nadó per lactar d'una sessió a la següent a fi de distribuir la pressió en les diferents parts del mugró (assegada, ajaguda, amb el nadó damunt la taula, etc.).
- Es pot recomanar un calmant suau per al dolor, tipus paracetamol.
- No utilitzar discs absorbents de cel·lulosa d'un sol ús de forma continuada, reemplaçar-los si és necessari per discs absorbents que es puguin rentar.
- Utilitzar un escut protector.

4. Clivelles al mugró

Seguir les mateixes recomanacions que en els mugrons adolorits. La conseqüència més immediata d'un mugró adolorit és l'abandonament de l'alletament, d'aquí la importància de la detecció precoç dels símptomes del mugró adolorit. L'exposició a l'aire i al sol dels pits i la protecció amb lanolina pura: Purelan^R (amb poques quantitats és suficient), junt amb els canvis posturals afavoreix la cicatrització. També podria obtenir-se el mateix efecte amb l'ús d'una làmpada de raigs ultraviolats. És molt important el rentat de les mans amb aigua i sabó abans de la manipulació de les mames. Rares vegades, quan el dolor és molt intens, es valora deixar d'alletar el nadó un curt període de temps. Mentrestant, es pot extreure manualment la llet. Quan el mugró respongui al tractament es reprendrà l'alimentació al pit.

5. Candidiasi

Apareix després d'un període d'alletament sense dolor. Comença amb inflamació i dolor als mugrons i a l'aurèola tant mentre mama el nadó com entre les preses. La mare pot sentir dolor al pit després de la presa. El nadó pot tenir candidiasi oral (muguet) i perianal. En aquests casos s'ha de tractar la mare i el nadó amb un preparat fungicida. (Nistatina tòpica).

6. Ingurgitació mamària

És la inflamació dolorosa de les mames que experimenten algunes dones en qualsevol moment de l'alletament.

Com evitar la ingurgitació làctia:

- Donar de mamar a demanda del nadó.
- Assegurar-se que la postura és la correcta.
- Són importants els canvis posturals per afavorir el buidament del pit.
- No és aconsellable limitar el temps ni la freqüència de les preses.
- Afavorir les preses nocturnes.

Com millorar la ingurgitació un cop establerta:

- És recomanable buidar lleugerament el pit manualment o amb firallets, perquè quedi més tou abans de donar de mamar al nadó.
- L'aplicació de calor local abans de l'extracció afavorirà el buidat.
- Realitzar un massatge al pit una o dues vegades al dia abans de la presa començant de la part més externa del pit cap al centre del mateix.
- L'aplicació de compreses fredes entre preses alleujarà la sensació dolorosa.
- Utilitzar un sostenidor adequat.

7. Conductes obstruïts

Pot aparèixer en qualsevol moment durant l'alletament. Quan algun conducte queda bloquejat, la llet no pot passar quedant retinguda, produint inflamació dolorosa i zona envermellida. Si no es tracta es pot produir una infecció.

El tractament consisteix en:

- Evitar pressions al pit (sostenidors, jerséis,...)
- Alletar més freqüentment i durant més temps, incloses les nits.
- Canviar de postura a cada presa.
- Aplicar calor local abans de la presa, varies vegades al dia.
- Oferir primer el pit adolorit.
- Repòs de la mare.
- Evitar la utilització de mugroneres.
- No dormir bocaterrosa.
- No interrompre l'alletament.
- Si no desapareix en 2-3 dies de tractament es procedirà a una nova valoració.
- Evitar la postura de tisora prement el pit.
- Realitzar un massatge al pit mentre el nen mama, de la part més externa del pit cap al centre del mateix.