

## Material necessari en cas de lactància artificial

- 2-3 biberons amb boca ampla per facilitar-ne la neteja i amb una escala graduada de les mesures ben visible.
- Tetines amb forat ample perquè la llet surti gota a gota. Han de ser suaus per tal que s'adaptin bé a la boca del nadó quan succioni.
- Un recipient gran amb tapa per poder esterilitzar els biberons. Es poden utilitzar diverses fórmules:
  - Bullir els biberons durant 2-3 minuts.
  - Esterilitzar en fred amb pastilles.
  - Usar esterilitzadors de vapor.
- Un raspall allargat per netejar-los.



## Preparar el biberó

- Renta't les mans abans de preparar el biberó. En la manipulació de la llet cal ser molt net.
- Es pot utilitzar aigua embotellada, amb poc sodi, o aigua de l'aixeta. En aquest últim cas, s'ha de bullir: es pot bullir l'aigua que s'utilitza en tot un dia i guardar-la en un recipient tapat.
- Comprova la data de caducitat del pot de la llet. Un cop obert, s'ha de guardar en un lloc fresc i sec. Es pot utilitzar durant un mes des que l'obris.
- Primer has d'omplir el biberó amb l'aigua, (la quantitat te la recomanarà el pediatre/a) i després hi has d'afegir la llet, seguint la proporció d'1 cassonet ras per cada 30 cc d'aigua. Tot seguit, agita suament la barreja perquè no hi quedin grumolls.
- A les maternitats es donen els biberons a temperatura ambient. En el cas que es vulgui donar una mica més tebi, has de vigilar que no estigui massa calent. Si s'escalfa al microones, hi has de posar l'aigua sola i afegir-hi la llet en pols un cop estigui l'aigua calenta; si s'escalfa al bany maria es pot escalfar el biberó ja preparat.
- Els biberons preparats es poden conservar a la nevera durant 24 h. Si els has de guardar en termos, desa l'aigua sola, no la llet preparada.
- Els biberons i les tetines s'han de rentar amb aigua i sabó abans d'esterilitzar-los. És recomanable esterilitzar els biberons, les tetines i els xumets fins que s'iniciï la introducció de farinetes a la dieta (aproximadament als 4 mesos).

## Donar el biberó

- Abans de donar el biberó comprova'n la temperatura deixant-ne caure unes gotes al dors de la teva mà.
- El lactant ha d'estar a la falda i una mica incorporat, mai ajagut.
- Mentre l'infant succiona, la tetina ha d'estar plena de llet.
- La llet sobrant l'has de rebutjar.



Centre MQ  
REUS

C. d'Antoni Gaudí, 26  
43203 Reus  
Tel. 977 010 800  
Fax 977 317 399  
cmqr@grupsagessa.cat  
www.grupsagessa.cat



GRUP  
SAGESSA

CENTRE MQ REUS

# Lactància materna

informació



informació

# Recomanacions en cas de lactància materna

## Lactància materna

Parlem de lactància materna quan alimentem el nadó amb la llet de la mare. És la manera ideal i més natural d'alimentar el teu fill i també la que més afavoreix el vincle afectiu mare-fill.

Diversos estudis científics han demostrat àmpliament que la llet materna és el millor aliment per al nadó, ja que la composició d'aquesta llet es va modificant segons les necessitats nutritives i digestives del teu fill.

- És estèril i té la temperatura ideal per al nadó.
- Conté defenses contra infeccions i al·lèrgies.

El moment de donar el pit és un moment molt dolç de satisfacció per a la mare i de seguretat per al fill, ja que no només l'alimenta, sinó que també li proporciona sentiments d'amor i seguretat mitjançant les carícies i l'escalfor. Per afavorir aquests beneficis has de donar el pit com més aviat millor: si pot ser, durant les primeres dues hores després del naixement.

La succió del mugró estimula la secreció de prolactina, que és l'hormona encarregada de produir i mantenir la secreció làctia; a més, allibera oxitocina, que és l'hormona que afavoreix les contraccions uterines, cosa que facilita la prevenció de les hemor·ràgies postpart i la regressió de l'úter a la seva mida normal.

La llet materna es va adaptant a les necessitats del nadó des del moment del naixement. Primer se segrega el colostre, que és una llet amb menys concentració de proteïnes i sals minerals per protegir l'aparell digestiu del nadó, que encara és molt immadur; més tard, apareix la llet anomenada de transició, que té una textura més fluida i és l'aliment ideal per a les tres primeres setmanes de vida; finalment, a partir del mes aproximadament, la llet es transforma en llet madura, que ja és més densa i de color blanc-grogós, la composició de la qual garantirà un bon creixement del lactant fins als 6 mesos de vida com a aliment exclusiu.

## Alletament



- Per allestar el teu fill és important crear un bon ambient, tranquil i relaxat per tal de poder-ne gaudir, ja que el nadó percep les teves emocions i les reproduceix.
- Has de buscar una postura còmoda. Durant les primeres hores la millor postura acostuma a ser estirada al llit de costat amb el nadó a la teva vora. Quan li donis el pit asseguda has de tenir en compte que és important estar amb l'esquena ben recolzada per evitar contractures.
- Els primers dies i fins que la llet pugui has d'acostar el nen al pit cada vegada que plori i has d'introduir el mugró i part de l'arèola dins la boca del nadó per tal que la succió sigui efectiva i no et faci tant de mal. Les preses han de ser curtes, per tal d'adaptar-vos ambdós a la nova situació, de 10 minuts a cada pit aproximadament. La pujada de la llet pot ocasionar dolor i una mica de febre, cosa que es pot prevenir alletant el nadó cada 2-3 h i buidant el pit manualment amb un massatge a les mames.
- Has de respectar el ritme del nadó: les pautes per a les preses han de ser flexibles. Es recomana que hi hagi un interval d'entre 2 i 4 h entre preses per donar temps a la pujada de la llet. Al principi se solen fer entre 8-10 preses al dia, que poc a poc s'aniran espaiant.
- Després de cada presa i entre pit i pit és recomanable fer-li expulsar els gasos per tal d'evitar els còlics, ja que són molt molestos per al nadó.
- És necessari que durant el període d'alletament no fumis i no beguis begudes alcohòliques ni cafè. És recomanable que evitis la ingesta de menjars molt condimentats i picants.

- També has de procurar no prendre fàrmacs i, en cas que els hagi de prendre, sempre has d'informar el metge o metgessa que estàs alletant; ara bé, no cal deixar la lactància materna si no és perjudicial per al nadó. Quant a l'alimentació de la mare que lacta, cal seguir una dieta equilibrada i variada (mínim de 2.800 Kcal per dia), la ingesta de líquids ha de ser abundant i cal augmentar el consum de làctics.
- Hi ha una sèrie d'aliments que segons les dites populars has d'evitar, ja que diuen que produeixen canvis en el gust de la llet, encara que no hi ha estudis seriosos que ho avalin.
- Sempre que puguis, és aconsellable l'alletament matern exclusiu durant els primers 6 mesos de vida. Passada aquesta edat, el lactant ja necessita altres nutrients no aportats per la llet.
- Pot ser que en algun moment de la lactància hagi de recórrer al que s'anomena lactància mixta, que no és més que ajudar-te amb algun biberó de llet artificial. Això es fa en nadons que no en tenen prou amb la llet materna per cobrir les necessitats nutritives, però no es vol desapropiar l'aportació de les defenses naturals que li dona la mare.

## Lactància artificial

L'alletament matern és el més recomanable per moltes raons, tal com s'ha exposat anteriorment, però en el cas que no es pugui o no es vulgui, ja que el tipus d'alletament el decideix la mare, disposem d'un ventall de llets artificials molt ampli que, quant a nutrients, poden competir perfectament amb la llet materna. Aquest tipus de llet es prepara a partir de llet de vaca modificada per tal que s'assembli com més millor a la llet materna. Són llets anomenades maternitzades. Per a aquest tipus d'alimentació el més important és la correcta preparació dels biberons.

