

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana la lactància materna **exclusiva durant els primers 6 mesos** de vida del nadó. A partir d'aquest moment, és necessari afegir gradualment nous aliments a la dieta de l'infant, però és important continuar oferint-li **llet materna almenys fins als 2 anys** de vida perquè es desenvolupi millor.

El camí cap a una lactància materna exitosa es fa pas a pas i, en cadascun d'ells, **podem acompanyar-te si ho desitges**.

AVANTATGES DE LA LACTÀNCIA MATERNA

- Per a la mare:**
- Ajuda en la recuperació de l'úter després del part i disminueix el seu sagnat.
 - Ajuda en la recuperació física (pèrdua de pes).
 - Es redueix el risc de càncer de mama i d'ovari.
 - Es redueix el risc d'anèmia i d'osteoporosi.
 - Es redueix el risc de malalties cardiovasculars.
 - No suposa una despesa econòmica.
- Per al fill/a lactant:**
- El protegeix d'infeccions (respiratòries, digestives, etc.).
 - Li evita al·lèrgies.
 - Es redueix el risc de mort sobtada del lactant.
 - Millora el desenvolupament cerebral.
 - El protegeix de malalties en un futur (diabetis, obesitat, etc.).

PRINCIPALS DIFICULTATS EN LA LACTÀNCIA ELS PRIMERS DIES

CLIVELLES

La causa principal de clivelles als mugrons durant els primers dies de lactància materna és una **posició (agafada) millorable**. No hauria de fer mal si està ben agafat. Si et passa això, demana ajuda al personal del centre.

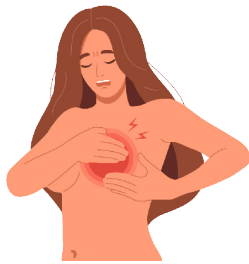
Si ja tens clivelles, a banda de buscar la causa i eliminar-la, et donem alguns consells per ajudar a que curin:

- Pots aplicar **una gota de llet materna si les clivelles són petites i netes**, i deixar assecar a l'aire. No hi ha evidència científica suficient però pot funcionar bé.
- Quan són **importants i/o estan infectades, posa't en contacte amb la teva llevadora**, que et recomanarà aplicar-te algun producte diferent, com poden ser els pegats o l'àcid hipoclorós, segons l'estat de la clivella.

INGURGITACIÓ MAMÀRIA

Una ingurgitació en els primers 3-5 dies posteriors al naixement del teu fill/a pot ser normal. Els pits es posen tensos, vermells i durs, i pots tenir dècimes (38º màxim).

No tot és llet en aquells moments. També pots tenir una mica de retenció de líquids. En condicions normals, marxa en 24-48 hores. Si no és així, posa't en contacte amb la teva llevadora.



A LA SALA DE PARTS

Fomentem el contacte **pell amb pell des del minut 0**, sempre que sigui possible.

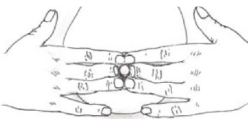
Aprofitant **les dues primeres hores de vida**, que és quan el nadó està més despert i alerta, busca el pit i fa la primera presa. És habitual que després estigui més adormit.

A L'HABITACIÓ



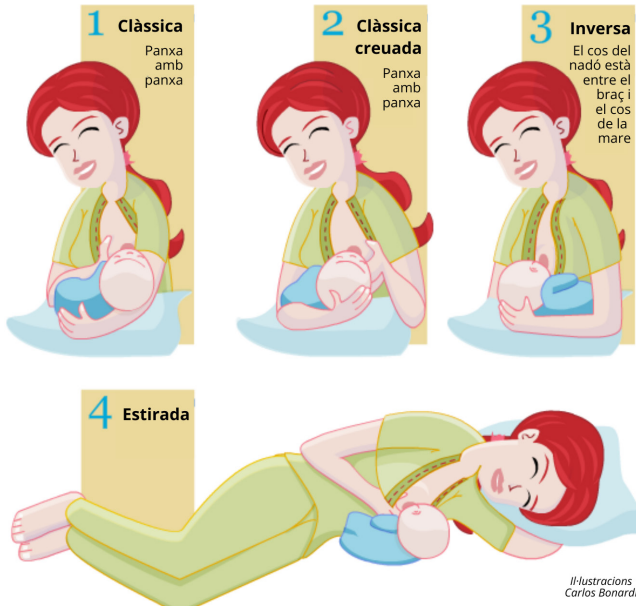
RECOMANACIONS PER LES PRIMERES 24-48 HORES SI TENIM INGURGITACIÓ MAMÀRIA

- Buidatge eficaç del pit, seguir alletant a demanda
- Assegurar un bon anclatge del nadó i una succió eficaç
- Preses freqüents
- Extracció manual només si precisa
- Millor no fer servir mugroneres ni protectors
- Mesures de suport: bon descans matern, disminuir estrès, correcta hidratació i alimentació i fer servir un sostenidor adequat
- Alleujament del dolor: si cal, aplicació de fred/calor local i es pot prendre algun antitèrmic o AINE si no es tenen al·lèrgies
- Si és molt important, es podria fer pressió inversa suavitzant, tal i com es mostra a la imatge de la dreta
- Tot i que no hi ha evidència científica, s'ha vist que l'aplicació de fulles de col després de la presa ajuda (trencant abans els nervis)



PER ALLETAR EL TEU NADÓ

Has d'estar en una **posició còmoda**. Existeixen moltes posicions per alletar:



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna **exclusiva durante los primeros 6 meses** de vida del bebé. A partir de este momento, es necesario añadir gradualmente nuevos alimentos a la dieta del bebé, pero es importante seguir ofreciéndole leche materna al menos hasta los 2 años de vida para que se desarrolle mejor.

El camino hacia una lactancia materna exitosa se hace paso a paso y **podemos acompañarte si lo deseas**.

VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

- Para la madre:
- Ayuda en la recuperación del útero después del parto y disminuye su sangrado.
 - Ayuda en la recuperación física (pérdida de peso).
 - Se reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
 - Se reduce el riesgo de anemia y de osteoporosis.
 - Se reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
 - No supone un gasto económico.
- Para el hijo/a lactante:
- Lo protege de infecciones (respiratorias, digestivas...).
 - Le evita alergias.
 - Se reduce el riesgo de muerte súbita del lactante.
 - Mejora el desarrollo cerebral.
 - Lo protege de enfermedades en un futuro (diabetes, obesidad...)

PRINCIPALES DIFICULTADES EN LA LACTANCIA LOS PRIMEROS DÍAS

GRIETAS

La causa principal de grietas a los pezones durante los primeros días de lactancia materna es una **posición (agarre) mejorable**. No tendrá que hacer daño si tiene un buen agarre. Si te pasa esto, pide ayuda al personal del centro.

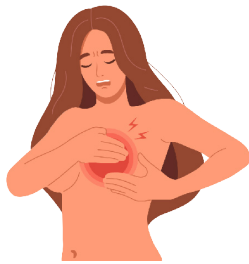
Si ya tienes grietas, además de buscar la causa y eliminarla, te damos algunos consejos para ayudar a que curen:

- Puedes aplicar **una gota de leche materna si las grietas son pequeñas y limpias**, y dejar secar al aire. No hay evidencia científica suficiente pero puede funcionar bien.
- Cuando son **importantes y/o están infectadas, ponte en contacto con tu comadrona**, que te recomendará aplicarte algún producto diferente, como pueden ser los parches o el ácido hipocloroso, según el estado de la grieta.

INGURGITACIÓN MAMARIA

Una ingurgitación en los primeros 3-5 días posteriores al nacimiento de tu hijo/a puede ser normal. Los pechos se ponen tensos, rojos y duros, y puedes tener décimas (38° máximo).

No todo es leche en estos momentos. También puedes tener un poco de retención de líquidos. En condiciones normales, se va en 24-48 horas. Si no es así, ponte en contacto con tu matrona.



EN LA SALA DE PARTOS

Fomentamos el contacto **piel con piel desde el minuto 0**, siempre que sea posible.

Aprovechando las **dos primeras horas de vida**, que es cuando el bebé está más despierto y alerta, busca el pecho y hace su primera toma. Es habitual que después esté más dormido.

EN LA HABITACIÓN

Intentamos que el bebé esté con su madre las 24 horas del día y que continúen realizando contacto piel con piel.

El pecho debe ofrecerse **a libre demanda**, prestando atención a los signos de hambre, como son abrir la boca, chuparse los puños y buscar.

No se debe esperar a que el bebé esté muy irritable o llorando porque, en esta situación, será más complicado conseguir un buen agarre.

1 SEÑALES TEMPRANAS: TENGO HAMBRE

SE AGITA

ABRE LA BOCA

MUEVE LA CABEZA BUSCA EL PECHO

2 SEÑALES INTERMEDIAS: TENGO MUCHA HAMBRE

SE ESTIRA

+ MOV. FÍSICO

MANO EN LA BOCA

3 SEÑALES TARDÍAS: CALMAME Y AMAMÁNTAME

LLORA

MOV. AGITADOS

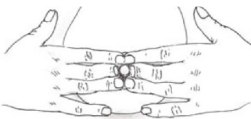
SE PONE COLORADO

AMAMANTAR

CALMAR

RECOMENDACIONES PARA LAS PRIMERAS 24-48 HORAS SI TENEMOS INGURGITACIÓN MAMARIA

- Vaciado eficaz del pecho, seguir amamantando a demanda
- Asegurar un buen agarre del bebé y una succión eficaz
- Tomas frecuentes
- Extracción manual solo si precisa
- Mejor no usar pezoneras ni protectores
- Medidas de apoyo: buen descanso materno, reducir estrés, correcta hidratación y alimentación y usar un sujetador adecuado
- Alivio del dolor: si hace falta, aplicación de frío/calor local y se puede tomar algún antitérmico o AINE si no se tienen alergias
- Si es importante, se podría hacer presión inversa suavizante, como se muestra en la imagen de la derecha.
- Aunque no hay evidencia científica, se ha visto que la aplicación de hojas de col después de la toma ayuda (rompiendo antes los nervios)



1. Enjuagar dos hojas interiores de una col fría

2. Elimina el exceso de agua secando suavemente

3. Ajusta cada hoja alrededor de cada pecho, dejando el pezón expuesto

4. Mantener las hojas de col en su sitio en los pechos (o utilizar un sostén)

5. Deja las hojas de col en los pechos hasta que se calienten

6. Repite hasta que notes alivio

PARA AMAMANTAR A TU BEBÉ

Tienes que estar en una **posición cómoda**. Existen muchas posiciones para amamantar:



Lo más importante es que el bebé y tu tengáis el mayor contacto posible (barriga con barriga, por ejemplo). La cabeza, el hombro y la cadera del bebé deben estar alineados.

Para que el bebé abra la boca, debes estimular con tu pezón su labio superior y, cuando lo haga, acercar al bebé al pecho (no al revés). Recuerda que el bebé se coge de la aerola y no del pezón.