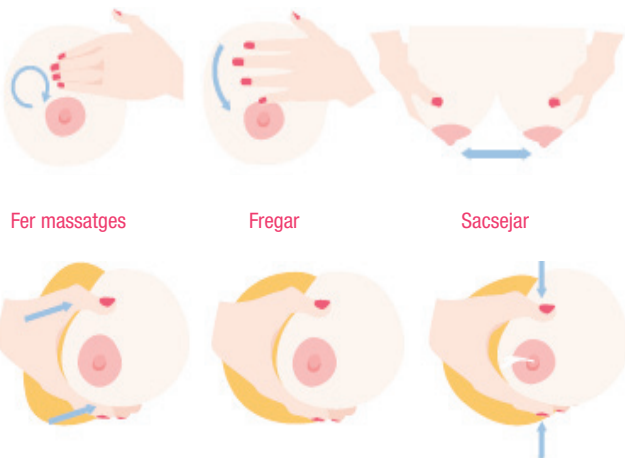


Extracció de llet materna

Són moltes les situacions en les qual pot ser necessària l'extracció de llet materna, ja sigui per estimular o ajudar al nadó els primers dies de vida com per alleugerir la ingurgitació o mantenir la producció de llet materna a llarg termini.

Aquesta extracció pot realitzar-se de forma mecànica amb un tirallets, o bé, de forma manual els primers dies.

Per fer l'extracció manual de calostre, renta't les mans, realitza un massatge sobre el pit i a continuació segueix els passos que es mostren a la imatge:



Durant l'estada a l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau no dubtis en consultar amb la teva infermera els dubtes que et sorgeixin sobre lactància materna, tot l'equip de la Maternitat estarà al teu costat per acompanyar-te quan ho precisis durant l'inici d'aquesta nova etapa.

Grups de Suport

Centres d'atenció primària

- CAP La Sagrera (telf: 932 43 25 27)
- CAP Larrard (telf: 932 85 76 00)
- CAP Guinardó (telf: 933 48 99 01)
- CAP Sardenya (telf: 935 67 43 80)
- CAP Roger de Flor (telf: 935 07 03 90)
- CAP Maragall (telf: 934 46 29 50)
- CAP Pare Claret (telf: 932 08 25 70)

Grups amb professionals de la salut, IBCLC, assessores de lactància materna i mares expertes en centres cívics i escoles bressol arreu de Catalunya

Consulteu el web: www.grupslactancia.org

Altres webs d'interès

- www.albactanciamaterna.org
- www.lligadelallet.com
- www.ihan.es
- www.aeped.es
- www.acpam.org
- www.e-lactancia.org
- <https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding/>

LACTÀNCIA MATERNA



Primeres hores de vida

El nadó està preparat per a l'alletament des del moment en que neix.

És important iniciar la lactància materna el més aviat possible a través del **contacte precoç**, realitzant **pell amb pell** sobretot les primeres 16 hores de vida i tot el temps que sigui possible. Aquesta tècnica afavoreix l'inici i el manteniment de la lactància, tranquil·litzant al nadó i disposant-lo per a mamar, tot creant els primers vincles entre mare i nadó.

Quan tindrà gana el teu nadó?

Hauràs d'estar alerta als signes de gana del teu nadó.

Quan el teu infant comenci a despertar-se, a moure's i a estirar-se, a obrir la boca i a moure el cap direcció al pit o faci el gest d'apropar-se la mà a la boca, ofereix-li el pit i no esperis a que plori.

Si plora i s'agita en excés hauràs de calmar-lo primer i tot seguit **oferir-li el pit**.

Estigueu atents als primers signes de gana ja que quan el nadó està en un estat d'alerta tranquil·la és el millor moment per a posar-lo al pit i no us espereu a que tingui massa gana.

Producció de la llet

Diferenciem tres etapes en la producció de la llet:

- **El calostre.** Apareix cap al final de l'embaràs i perdura aproximadament fins al tercer o quart dia postpart. És una llet rica en proteïnes i propietats immunològiques que protegeixen al nadó de microorganismes nocius per a la seva salut.
- **La llet de transició.** Coincideix amb la pujada de la llet que es sol produir entre el tercer i el cinquè dia postpart. A més estimulació del pit, més producció de llet i per això és important que el nadó allesti de forma freqüent.
- **La pujada de la llet.** Es tracta d'un augment en la vascularització dels pits que pot anar acompanyat de calor, enduriment i augment en la mida dels pits. En cap cas és sinònim de retenció de llet. Sol aparèixer entre el tercer i cinquè dia i durar uns tres dies.

Recomanacions:

- Augmenta la freqüència de les preses.
- Per disminuir el dolor i la inflamació segueix les pautes mèdiques d'analgesia.
- Descansa i realitza pell amb pell.
- Estova l'arèola del mugró realitzant pressió inversa per tal que l'acoblament del nadó al pit resulti més fàcil.

S'ha de tenir en compte que els nadons, sobretot el primer mes de vida, han de realitzar **entre 8 i 12 preses al dia**. Els primers dies pot ser que les preses siguin llargues, molt freqüents i agrupades. Aquestes preses aniran variant al llarg del temps fins que s'estableixi una lactància materna a demanda i on cada infant serà únic i diferent.

Posicionament per alletar

Per facilitar l'acoblament entre el nadó i el pit:

- Adopta una posició còmode, totes són vàlides.
- Nas-boca-mentó del nadó alineats i en contacte amb el teu pit.
- Els vostres cossos en contacte, la panxa del nadó en contacte amb el teu cos.
- Cap i cos de l'infant alineats, el coll NO ha d'estar flexionat.
- Mugró a l'alçada del llavi superior/nas.
- Apropa sempre el nadó al pit i no pas el pit al nadó.
- Has d'observar la boca del teu nadó ben oberta.
- La succió no és dolorosa. El dolor sol aparèixer quan es produeix un acoblament superficial que cal corregir per al benestar d'ambdós.

Signes d'alerta

- Dolor, clivelles, sensació d'escassa producció, preses llargues i freqüents.
- Pit inflammat, vermell i calent acompanyat o no de símptomes de grip i malestar general amb o sense febre.
- El nadó no es desperta i s'adorm al pit o el nadó es mostra molt intranquil i irritable de manera que en cap cas realitza una presa efectiva.
- El nadó no recupera el pes de naixement, no guanya o perd pes.