



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

Guia de Lactància Materna

*“La millor alimentació
que li pots donar”*



Iris i sa mare, Almudena



PRESENTACIÓ

La Conselleria de Salut publica aquesta nova Guia de lactància materna, destinada sobretot a les dones que esperen un nadó o que acaben de tenir-lo i volen alletar, així com al seu entorn familiar.

La llet materna és l'aliment més adequat i natural per al nadó. S'adapta en cada moment a les seves necessitats de creixement i desenvolupament, i s'ajusta perfectament a la seva funció digestiva.

La llet materna contribueix a la salut del nadó i de la mare, i per això organitzacions com l'OMS recomanen l'alimentació exclusiva amb llet materna fins a l'edat de 6 mesos i complementar-la després gradualment amb altres aliments fins que tenguí 2 anys o més.

Tanmateix, moltes dones encara troben dificultats per alletar els seus fills i filles.

Amb aquesta Guia pretenem ajudar totes les dones a prendre les decisions més adequades a la seva situació, a solucionar els dubtes i dificultats que es presenten abans i durant el període de lactància amb informació de qualitat i suport en els moments de necessitat.

Així, esper i desitj que aquesta Guia constitueixi un suport per a les dones que decideixen alletar els seus fills, així com per al seu entorn més proper.

Maria Ramos Monserrat
Directora general de Salut Pública i Participació

Donar el pit és una decisió íntimament lligada a l'exercici dels drets de les dones que volen fer-ho.

Totes les dones embarassades i les seves famílies haurien de rebre informació adequada sobre la lactància materna.

Cada persona pot escollir l'opció que sigui més convenient a la seva situació personal, i amb informació de qualitat serà una decisió informada. Els professionals han de prestar suport i informació, sia quina sia la decisió.

La lactància materna és el regal més preuat que una mare pot donar al seu fill.

En la malaltia o la desnutrició, aquest regal pot salvar la vida.

En la pobresa pot ser l'únic regal.

Ruth A. Lawrence, 1991

ÍNDEX

1. LA LLET MATERNA.....	4
2. COM ES TÉ ÈXIT EN LA LACTÀNCIA MATERNA.....	6
3. TÈCNICA DE LACTÀNCIA	9
CURA DELS PITS.....	9
SUCCIÓ	9
POSTURES.....	11
DURADA DE LA PRESA.....	13
SITUACIONS QUE PODEN SORGIR I COM SOLUCIONAR-LES.....	13
4. EXTRACCIÓ DE LA LLET MATERNA	17
ESTIMULACIÓ DEL PIT ABANS DE L'EXTRACCIÓ MECÀNICA O MANUAL.....	17
EXTRACCIÓ AMB TIRALLET.....	18
CONSERVACIÓ DE LA LLET ACABADA D'EXTREURE.....	19
EMMAGATZEMATGE	19
DESCONGELACIÓ I UTILITZACIÓ DE LLET CONGELADA.....	20
DONACIÓ DE LLET.....	21
5. ALIMENTACIÓ DE LA MARE. MEDICAMENTS I ALTRES SUBSTÀNCIES.....	21
6. ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA.....	23
7. EL SON INFANTIL	24
8. LACTÀNCIA MATERNA, SEXUALITAT I ANTICONCEPCIÓ	24
9. PREGUNTES FREQUËNTS.....	25
10. TORNADA A LA FEINA. DRETS LABORALS	29
11. INICIATIVA PER A LA HUMANITZACIÓ DE L'ASSISTÈNCIA AL NAIXEMENT I A LA LACTÀNCIA (IHAN).....	31
12. CONSULTES I AJUDA A LA LACTÀNCIA MATERNA	33

1. LA LLET MATERNA

La llet de la mare és l'aliment més adequat i natural per al nadó. S'adapta, en cada moment, a les seves necessitats de creixement i desenvolupament, i s'ajusta perfectament a la seva funció digestiva.

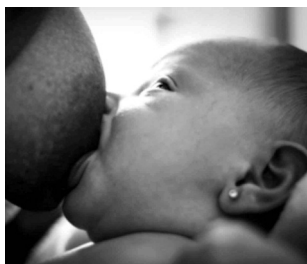
L'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'Associació Espanyola de Pediatria i altres entitats de prestigi recomanen l'alimentació exclusiva amb llet materna fins als 6 mesos i complementar-la després gradualment amb altres aliments fins a l'edat de 2 anys o més.

Els primers dies produiràs llet en petites quantitats i suficient per satisfer les necessitats del nadó. Progressivament, la llet variarà la composició. Al principi de la presa la llet l'hidrata i li calma la set; a mesura que el nadó succona, la quantitat de greix és més gran, la qual cosa l'assacia.

És convenient que prengui primer tot d'un pit abans de canviar al segon, perquè tngui l'oportunitat de prendre aquesta llet rica en greix, sense limitar el temps de la presa. És possible que en alguna presa quedi satisfet amb un sol pit, sobretot el primer mes; en aquests casos, recorda que en la presa següent ha de començar per l'altre.

És la succió del nadó el que determina la quantitat i la composició de la llet; els primers dies ha de fer un mínim de 8 preses al dia.

Com més prengui el pit, més llet tindrà.



Vega i sa mare, Mónica

Avantatges i beneficis

Per al nadó

- ✓ La succió genera l'alliberament d'hormones maternes que passen a la llet, calmen el nadó, el tranquil·litzen i li proporcionen plaer, a més de millorar-ne el son i el descans.
- ✓ Afavoreix l'alliberament de l'hormona de creixement i un desenvolupament cerebral, fisiològic i immunològic òptims.

- ✓ Disminueix el risc de mort sobtada i la mortalitat durant el primer any de vida; prevé un gran nombre de malalties infeccioses com ara la diarrea, els refredats, la bronquiolitis, la bronquitis, la pneumònia, l'otitis, etc.
- ✓ Contribueix a disminuir el risc de malalties en l'edat adulta, com ara l'asma, el sobrepès, l'obesitat, la diabetis, la intolerància al gluten, la hipercolesterolèmia, la hipertensió arterial, la dermatitis atòpica, l'esclerosi múltiple, el càncer...
- ✓ Té un efecte positiu en el desenvolupament intel·lectual.
- ✓ La llet materna està sempre preparada, a la temperatura adequada i en perfectes condicions.

Aquests beneficis són encara més importants en el cas de nadons prematurs o amb alguna afecció (síndrome de Down, malformacions, malalties cardiorespiratòries, etc.). En aquests casos, poden necessitar ajuda d'un expert en lactància.

Per a la mare

- ✓ Ajuda a la recuperació després del part. L'estímul hormonal fa que l'úter es contregui més ràpidament (torçons), i redueix la pèrdua de sang els dies posteriors al part i disminueix el risc d'anèmia. Afavoreix la recuperació del pes.
- ✓ Redueix les necessitats d'insulina en les mares diabètiques i normalitza abans el metabolisme de les mares que han patit diabetis gestacional.
- ✓ Redueix el risc de malaltia cardiovascular, de càncer de mama, càncer d'ovari i fractures de maluc i espinals per osteoporosi en la postmenopausa.



Per a ambdós

- ✓ L'alletament desenvolupa un vincle afectiu estret i proporciona consol, amor, companyia i seguretat al nadó.

Àfrica i sa mare, Magda

- ✓ La lactància materna suposa un estalvi econòmic considerable en el pressupost familiar, no només derivat del preu que s'ha de pagar per comprar llet artificial i els accessoris com ara biberons, tetines..., sinó també per la menor demanda de consultes sanitàries, ingressos i medicaments.
- ✓ La contribució a la cura del planeta; no genera residus i és sostenible.



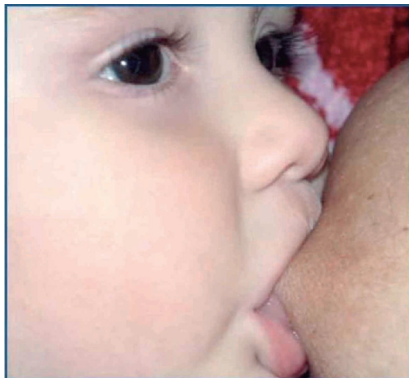
Avril i sa mare, Tere

2. COM ES TÉ ÈXIT EN LA LACTÀNCIA MATERNA

- ✓ Ha de ser un **acte desitjat per** a la mare. Informa-te'n durant l'embaràs, acudeix als grups de suport a la lactància i a les sessions de preparació al part i criança.
- ✓ Després del naixement és important col·locar el nadó pell amb pell entre els teus pits, per afavorir el vincle i iniciar la lactància; espera que mostri interès per mamar.
- ✓ El nadó neix amb la capacitat de cercar el pit, reconèixer-lo, acostar-s'hi i començar a succionar.
- ✓ Les cures poden esperar fins que s'hagi iniciat la lactància.
- ✓ És important aprofitar les primeres hores després del part per posar-lo al pit, ja que està molt despert i amb ganes de mamar; després necessiten refer-se i poden dormir algunes hores seguides. Això és natural durant el primer dia, però si el teu nadó no mostra interès per prendre el pit a partir del segon dia i prefereix dormir, prova d'oferir-li el pit amb freqüència. Recorda que és important que com a mínim mami 8 vegades al dia.
- ✓ Allotjament conjunt: el nadó i tu heu d'estar junts al màxim temps possible des del naixement. S'ha observat que la mare dorm millor i se sent més capaç de cuidar el nadó quan el té amb ella les 24 hores.
- ✓ Alimenta el nadó a demanda, quan ho demani i el temps que vulgui; és qüestió de temps que reconeu les seves necessitats.

Posa el nadó pell amb pell tot d'una després del naixement; així, si està preparat per prendre el pit, no tindrà obstacles per fer-ho. Evita l'ús de xumet i tetines fins que la lactància estigui ben instaurada.

- ✓ Confia en tu i en la teva capacitat per alimentar-lo. Informa't i envolta't de dones que hagin alletat, et donarà confiança i seguretat.
- ✓ Recorda que s'alimenten de dia i de nit; aprofita per descansar de dia quan el nadó dormi.
- ✓ No és recomanable utilitzar xumet fins que la lactància s'hagi establert adequadament.
- ✓ Els nadons alimentats amb pit no necessiten res més i no és necessari donar-los aigua, sèrums, suc, infusions ni llets artificials.
- ✓ Si per alguna raó no pots donar-li el pit directament, és millor donar-li la llet en tassó, cullereta, xeringa o comptagotes en lloc d'utilitzar biberó.
- ✓ El paper i l'actitud de la parella, i de la família, són fonamentals per a l'èxit de la lactància i el suport a la mare. Poden fer altres coses com canviar-li el bolquer, banyar-lo, adormir-lo...
- ✓ La relació de parella canvia; si s'accepta i s'entén des del principi serà més fàcil adaptar-se a la nova situació. És essencial la comunicació entre els dos.
- ✓ Donar el pit en públic és un dret que teniu tu i el teu nadó. No te tallis si has de fer-ho, cap llei no ho prohibeix.



Mercè i sa mare, Joana M^a

Cuida't i deixa que et cuidin



Imatge obtinguda de la *Guía para las madres que amamantan* i dissenyada per Eider Eibar Zugazabettia.
https://redets.msssi.gob.es/documentos/GPCLactancia_mujeres_Osteba.pdf

***Oblida el rellotge i posa'l al pit als primers senyals de gana
 (es mou i s'estira, obre la boca, mou el cap cercant el pit):***

NO ESPERIS QUE PLORI.

3. TÈCNICA DE LACTÀNCIA

És important que estigueu relaxats, ja que així aprendreu més fàcilment la manera d'agafar-se al pit i afavorir la producció de llet. Abans de posar el nadó al pit, renta't les mans amb aigua i sabó.



Cura dels pits

- ✓ No hi ha cap necessitat de preparar el pit, ni durant l'embaràs ni després del part. Ja que la lactància és la passa natural següent després del part. És important aconseguir una tècnica i una actitud correctes en alletar.
- ✓ Els mugrons plans o invertits no impedeixen la lactància. No és necessari l'ús de mugroneres si el nadó s'enganxa al pit sense dificultat; si no és així, demana ajuda.
- ✓ La dutxa diària és suficient. No s'han de rentar els mugrons ni abans ni després de les preses.
- ✓ No és recomanable l'ús de cremes específiques per al mugró.
- ✓ No és imprescindible l'ús de sostenidors; prioritza la teva comoditat.

Succió

Col·loca el nadó molt a prop de tu, que no hi hagi res entre ell i tu, espera fins que obri bé la boca i després acosta-te'l amb un moviment decidit, per aconseguir una agafada profunda.



Agafada asimètrica: el mugró apunta cap el nas, cap al paladar del nadó. El cap flexionat cap enrere,



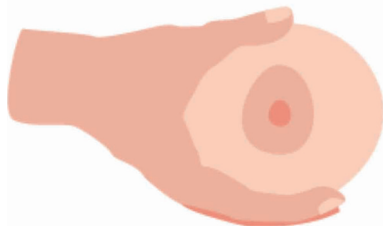
- ✓ És important que el nadó obri completament la boca. El llavi inferior ha d'incloure la major part possible de l'arèola. La barbeta enganxada al pit. Observaràs com succiona amb moviments ràpids al principi i més lents després i escoltaràs que engoleix.



Correcta



Incorrecta



Imatge obtinguda de la *Guía para las madres que amamantan* i dissenyada per Eider Eibar Zugazabeitia
https://redets.msssi.gob.es/documentos/GPCLactancia_mujeres_Osteba.pdf

- ✓ No hauries de sentir dolor; si és així, demana ajuda.
- ✓ No és necessari subjectar el pit, però si ho fas col·loca els dits i el palmell de la mà sota el pit i el polze en la part superior (com una lletra C), lluny de l'arèola.

Quan la succió fa mal indica que l'agafada no és prou profunda; retira el pit introduint-li un dit a la comissura de la boca, i ofereix-l'hi de bell nou, i assegura't que obri bé la boca. Si el dolor continua, demana ajuda.

- ✓ El nadó amollarà el pit espontàniament; si et sembla que té més gana, ofereix-li de nou el mateix pit i si torna a deixar-lo anar ofereix-li l'altre pit.
- ✓ Si la presa ha estat tranquil·la, sense empassar-se aire, és probable que no necessiti eructar.

Postures

La postura que adopta la mare depèn de les seves preferències i de les circumstàncies en què s'alimenta el nadó, però el més important és que estiguis còmoda i agafi el pit correctament, per la qual cosa el cap i el cos del nadó han d'estar alineats.

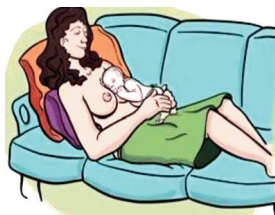


El cap del nadó apunta en direcció al pit.

És recomanable que provis diferents postures per afavorir un bon drenatge de totes les zones de la mama.

✓ De criança biològica

Es recomana aquesta postura, tant per a l'inici de la lactància després del part com per continuar-la, sobretot en les primeres setmanes, fins que s'instauri la lactància. Pot ser útil si tens dificultats amb l'agafada. És una actitud instintiva per al nounat, que li permet agafar el pit per ell mateix. Posa't còmoda, semiajaguda i col·loca el nadó sobre el teu pit. Deixa que cerqui el mugró i s'hi enganxi de manera espontània.



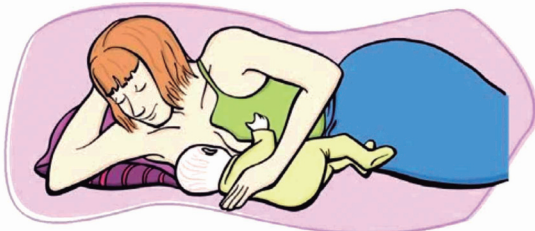
✓ Asseguda

Posa-li la mà a l'esquena (no a les anques), de manera que el seu cap reposi en el teu avantbraç (no en el colze); així estarà davant del pit. Estaràs més còmoda asseguda en una cadira amb els peus una mica elevats i un coixí sota el nadó per aconseguir que estigui molt a prop de tu.



✓ Ajaguda

Tots dos de costat, un davant l'altre. Aquesta postura és molt còmoda els primers dies, especialment després d'una cesària (pots col·locar un coixí sota els peus del nadó perquè no colpegi la ferida) i és la més adequada per a les preses nocturnes.



Hi ha altres postures a què podràs recórrer si és necessari.

Assegut (sobre la cama)



Pilota de rugbi



Bessons



Recorda que el nadó ha de ser molt a prop del teu cos durant la presa.

Durada de la presa

Cada nadó té un ritme diferent. La lactància ha de ser a demanda, sempre que el nadó demani i el temps que ell vulgui.

- ✓ La quantitat de llet augmentarà per adaptar-se a les necessitats del nadó.
- ✓ Durant els primers dies és molt comú que al poc de posar-te'l al pit es quedi adormit, i es desperti poc temps després per tornar a prendre, de vegades mig adormit. Estimula'l amb carícies perquè es desperti i continuï mamant fins que pensis que ja està satisfet.

La lactància materna ha de ser a demanda: sempre que el nadó demani i el temps que vulgui.

Situacions que poden sorgir i com solucionar-les

Donar el pit necessita un període d'adaptació.

En algunes ocasions, poden aparèixer dificultats relacionades amb la tècnica, que si les saps, les pots resoldre fàcilment. En el cas que aquestes dificultats persisteixin, cerca ajuda de persones amb experiència en lactància.

Les dificultats que es presenten amb més freqüència són:

> Pits congestionats o ingurgitació mamària

Es produeix durant la pujada de llet, entre el 3r i el 5è dia, encara que ocasionalment pot aparèixer en qualsevol moment. Els pits s'inflen, es posen durs i els mugrons s'aplanen; pots tenir unes dècimes de febre. Es prevé posant el nadó al pit amb molta freqüència des del principi, i amb una agafada adequada. La calor humida (dutxa o compreses calentes) i el massatge suau a la mama poden millorar la sortida de la llet abans de posar el nadó al pit.

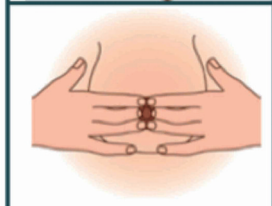


Jordi i sa mare, Aina

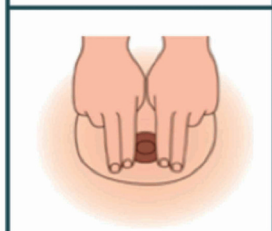
Per millorar l'agafada quan el mugró està tan tens, es pot utilitzar la **"tècnica de pressió inversa suavitzant"**: mantén la pressió 1 o 2 minuts al voltant del mugró com indiquen les fotografies; d'aquesta manera es desplaça el líquid cap enrere i el mugró queda més tou, cosa que facilita l'agafada.



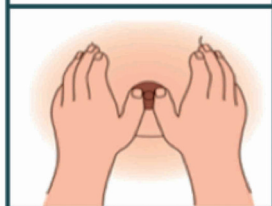
Les ungles han d'estar ben tallades; Se situen les puntes dels dits als costats del mugró.



Exerceix una pressió suau amb els dits cap enrere, cap a les costelles.



Es col·loquen dos o tres dits als costats del mugró, i es fa el mateix moviment cap a dalt i cap a baix.



Els polzes es col·loquen a la mateixa altura i a ambdós costats del mugró, i es fa el mateix moviment cap a dalt i cap a baix.

Imatges cedides per
ESMON PUBLICIDAD S.A.

En alguns casos pot ajudar extreure unes gotes de llet manualment per aflojar el mugró abans de la succió i disminuir la tensió mamària.

També podràs alleujar les molèsties si, entre les preses, t'hi apliques fred.

➤ Clivelles

Les clivelles són fissures que poden aparèixer en el mugró o l'àrèola. Encara que són doloroses, l'aparició no ha de suposar un motiu d'abandonament de la lactància. Podem evitar-les **amb una agafada més profunda i disminuint la ingurgitació amb la "tècnica de pressió inversa suavitzant" i amb una postura correcta.**

Si hi ha una clivella, l'inici de la succió pot ser dolorós, però hauria de cedir abans d'un minut, la qual cosa significa que ja ha superat la pressió a sobre.

Encara que sagnin pots continuar amb la lactància. Es poden veure restes de sang en les regurgitacions o restes negres (sang digerida) a la caca del nadó; és normal.

Mantén les ferides netes i el mugró sec entre les preses; per a això pots utilitzar escuts airejadors... Pots prendre un analgèsic quan la presa és dolorosa (ibuprofèn o paracetamol) si no tens al·lèrgia o no pateixes cap problema que el contraindiqui.

Si les clivelles són persistents i no es curen pot ser que ja no sigui només un problema d'agafada.

El dolor és signe de succió incorrecta i ha de corregir-se perquè no causi més problemes. Consulta una persona experta en lactància.

➤ Obstrucció d'un conducte

Es nota com un bony inflammat, calent i dolorós. Sol ser causat per una pressió externa continuada sobre una zona del pit: sostenidors, dits...

Se soluciona millorant la sortida de la llet amb un massatge suau (pentina la zona amb un raspall suau per a nadons) i amb postures adequades.



Utilitza postures per alletar en les quals la barbeta del nadó estigui pròxima al bony i en les quals la gravetat afavoreixi la sortida de llet.

Pots prendre un analgèsic per alleujar el dolor.

➤ Mastitis

Si notes dolor, inflamació i/o enrogiment en alguna zona del pit i/o malestar general, pot ser que es tracti d'una mastitis no infecciosa. Està causada per un buidatge incomplet, per la qual cosa habitualment se soluciona amb postures que millorin el drenatge i amb mesures físiques: augmentar la freqüència de les preses, fred, calor. Solen resoldre's en poques hores.

De vegades, es presenta únicament amb un dolor profund, pulsatiu i/o ardent al pit durant les preses o entre les preses.

Si a més s'acompanya de febre, o no millora, fes repòs, es pot tractar d'una mastitis infecciosa. En aquest cas has de consultar el teu metge, pot ser que necessitis tractament antibiòtic i antiinflamatori, i en cap cas no està indicat suprimir la lactància. El nadó pot estar inquiet a les preses perquè hi ha dificultat per treure la llet i perquè pot canviar el sabor.

Si les preses no són eficaces, és necessari extreure freqüentment la llet manualment o amb extractor per millorar la inflamació i mantenir la producció de llet adequada per alimentar l'infant.

En qualsevol cas es recomana continuar la lactància.

➤ Baixa producció de llet

Pot ser que en algun moment de la lactància dubtis si tens prou llet. Generalment és una sensació que sol coincidir amb una etapa de més demanda de llet per part del nadó, està més inquiet, sembla que no en té prou... Són etapes de creixement del nadó. Aquesta situació es resol oferint-li el pit a demanda, lactància intensiva durant un o dos dies, ja que la succió estimula la producció de llet.

Si hi ha poca llet, el nadó en pren més i augmenta la producció, i si n'hi ha massa, el nadó en pren menys i la disminueix.

La **baixa producció de llet real** es produeix en molt poques situacions. La majoria de les dones són capaces de produir la llet necessària per alimentar els seus nadons si ofereixen el pit amb freqüència i si no hi ha problemes amb l'agafada del nadó que dificultin el buidatge.

Si l'infant té alguna dificultat per extreure la llet per un problema en la succió, prematuritat o malaltia, i/o necessites utilitzar mugroneres perquè s'enganyi, pot ser que necessitis extreure't llet per poder-lo alimentar i que no baixi la producció de llet fins que pugui fer-ho per si mateix.

Descansa i relaxa't; no recorris als falsos ajuts de llet artificial per solucionar aquest problema, ja que el nadó en prendrà menys i acabarà interrompent-se la lactància.

4. EXTRACCIÓ DE LLET MATERNA

La llet materna es pot extreure per utilitzar-la quan hi hagi circumstàncies que impedeixin que la mare estigui amb el lactant.

Tant si t'has d'extreure la llet de forma manual com amb tirallet, es recomana preparar el pit per facilitar l'extracció i estimular la sortida de llet o reflex d'ejecció. El més normal és que les primeres vegades en surti molt poca quantitat (fins i tot de vegades només gotes) i necessitaràs pràctica. És més eficaç treure-te-la en nombroses sessions breus que en poques sessions llargues.

Renta't sempre les mans abans de manipular el pit. Si utilitzes extractor, assegura't que està net.

Estimulació del pit abans de l'extracció mecànica o manual

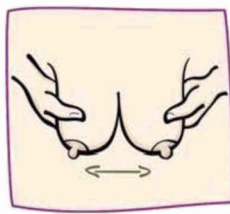
1. Fes-te un massatge al pit, fent un moviment circular amb els dits en un mateix punt, sense fer lliscar els dits sobre la pell. Després d'uns segons canvia cap a l'altra zona del pit.
2. Estimula el pit acuradament acariciant des de la perifèria del pit cap al mugró per tot el contorn, de manera que produeixi un pessigolleig.
3. Inclinant-te cap endavant sacseja ambdós pits suaument.
4. A continuació, extreu-te la llet a mà o amb tirallet.



1. Fes un massatge



2. Estimula



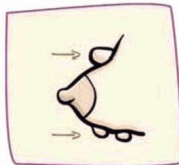
3. Sacseja .

Extracció manual. Tècnica de Marmet

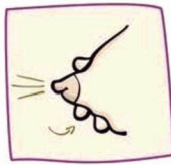
És còmoda, barata i senzilla. T'estalviaràs la neteja i esterilització d'estrís. Renta't les mans i estimula prèviament el pit. Inclina't cap endavant amb el pit penjant.



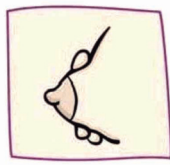
Col·loca



Empeny



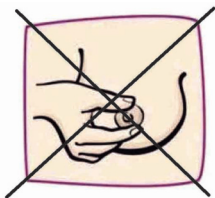
Comprimeix



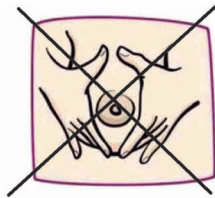
Repeteix

1. Col·loca el polze a dalt i la resta dels dits a baix, formant la lletra C, a uns 2,5 o 3 cm del mugró. Empeny la mà cap enrere, cap a les costelles. Si tens els pits grans o caiguts, primer aixeca'ls i després empeny els dits cap enrere.
2. Comprimeix cap al mugró però sense fer lliscar els dits sobre la pell.
3. Repeteix rítmicament per buidar. Alterna i rota la posició dels dits al voltant de tot el pit per buidar les diferents zones.

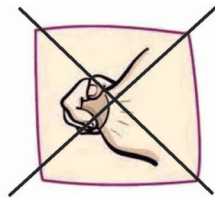
L'extracció no ha de fer mal. Evita aquests moviments:



No espremis



No llisquis



No estiris

Extracció amb tirallet

El procediment que has de seguir és el mateix que per a l'extracció manual, és a dir, comença rentant-te les mans, estimula la baixada de llet i aplica el tirallet seguint les instruccions del fabricant.

Hi ha dos tipus d'extractors mecànics: manuals i elèctrics.

Hi ha diferents mides de copa i és important elegir la que s'adapti més bé al pit. L'extracció no ha de ser dolorosa.

Desmunta i neteja el tirallet després de cada utilització.

El moment més adequat per a l'extracció és:

- Si només pren d'un pit, extreu-la de l'altre (pots fer-ho alhora).
- Si no buida el segon pit, buida'l.
- Entre presa i presa.
- Quan es boti una presa.
- Després de la primera presa del matí, quan els pits són més plens.
- Aprofita els moments en què, per motius laborals o d'altres, t'has hagut de distanciar del nadó i no li pots donar el pit.

Per a l'extracció, cada dona troba el moment més adequat per a ella.

Temps d'extracció (orientatiu)

Per a l'estimulació, fes extraccions freqüents que no superin els 20 minuts en cada pit. És preferible extreure amb més freqüència.

Per augmentar i mantenir la producció, extreu la llet fins que ja no surtin gotes.

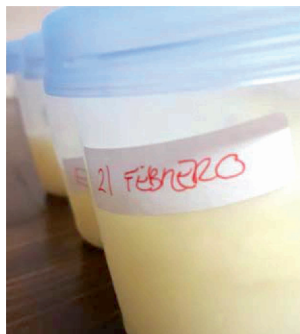
Conservació de la llet acabada d'extreure

- Temperatura ambient (19-26 °C): 4-8 hores.
- Borsa tèrmica, nevera de transport (15 °C): 24 hores.
- Frigorífic (4 °C): 3-5 dies.
- Congelador a l'interior del frigorífic (-15 °C): fins a 2 setmanes.
- Congelador amb porta separada del frigorífic (-18 °C): fins a 6 mesos.

Emmagatzematge

- Pots utilitzar recipients hermètics, fàcils de tancar i de netejar, i d'ús alimentari (biberons i bosses específiques per a aquest ús). Neteja dels recipients: renta'ls normalment i asseca'ls, o renta'ls en el rentaplats.
- Pots mesclar la llet extreta al llarg del dia en el mateix envàs i conservar-la a la gelera. És possible que la llet tingui aspecte de tallada (perquè se separa el greix del sèrum), agita el recipient abans d'utilitzar-la.

- Per congelar la llet, refreda-la abans i guarda-la en petites quantitats (60-120 cc) per descongelar la que el nadó necessiti.
- Etiqueta els envasos amb la data d'extracció per emprar sempre la llet més antiga. En el cas de mesclar dues extraccions, cal anotar la data de la més antiga.



Descongelació i utilització de llet congelada

- Sempre que sigui possible, s'ha de descongelar poc a poc a la gelera.
- Si vols escalfar la llet, fes-ho en un recipient amb aigua calenta, lluny del foc, fins que estigui tèbia (36 °C). Si s'ha escalfat i no s'ha utilitzat, l'has de tirar. La llet no ha de bullir. **No l'encalenteixis en el microones, ni al bany maria.**
- Si necessites la llet urgentment, pots descongelar-la introduint l'envàs de llet en un recipient en aigua freda, després tèbia i finalment calenta fins a arribar a la temperatura adequada.
- Agita la llet abans de comprovar-ne la temperatura.
- Si es descongela en el frigorífic, pots mantenir-la a temperatura ambient 4 hores i a la gelera fins a 24 hores. No es pot tornar a congelar.
- Tira la llet que sobri de la presa.
- És preferible donar la llet extreta amb cullera, xeringa o tassó en lloc de biberó. Sempre que puguis, evita el biberó per no confondre el nadó en la tècnica de succió.



DONACIÓ DE LLET

La llet de donant s'utilitza principalment en prematurs (nadons amb pes inferior a un quilo i mig) per ajudar-los a desenvolupar defenses i augmentar les seves possibilitats de sobreviure.

A la Fundació Banc de Sang i Teixits de les Illes Balears hi ha una secció destinada al Banc de Llet Materna: carrer de Rosselló i Caçador, 20, de Palma. Tel. 971 76 44 33, http://www.fbstib.org/banc-de-teixits/es_llet-materna/.

Pot ser donant de llet qualsevol mare que estigui donant el pit i faci menys de 6 mesos que va donar a llum.

Pots consultar al Banc de Llet els casos en què no es pot ser donant (algunes malalties o presa de determinats fàrmacs).

El Banc de Llet et facilita un tirallet i recipients per a l'emmagatzematge; una vegada congelada s'avisarà perquè vinguin a recollir-la a casa.

5. ALIMENTACIÓ DE LA MARE. MEDICAMENTS I ALTRES SUBSTÀNCIES

- ✓ No hi ha cap raó mèdica per la qual mentre dones pit la teva dieta hagi de ser diferent de l'habitual; ha de ser sana, equilibrada i variada. Guia't per la teva gana i la teva set.
- ✓ Si tens set, beu més líquids, preferiblement aigua.
- ✓ No és necessari retirar cap aliment de la dieta. Gairebé tots els aliments poden modificar el sabor de la llet, sobretot els que contenen substàncies volàtils: all, ceba, api, col... El nadó reconeix els sabors de la dieta habitual de la mare, la qual cosa facilitarà la introducció d'aliments sòlids.
- ✓ Assegura't de prendre una bona aportació de iode amb la dieta, consulta la teva comare perquè te n'informi.

Pots menjar qualsevol aliment dins una dieta sana i variada. La majoria de medicaments són compatibles amb la lactància materna. Sol·licita al teu metge o metgessa que consulti bases de dades fiables com ara

<<http://e-lactancia.org>>.

Medicaments i altres substàncies

Informa sempre el teu metge que dones el pit al nadó, perquè si et recepta medicaments elegeixi el més segur.

Encara que la major part dels medicaments poden passar a la llet, habitualment no és necessari suspendre la lactància. És convenient consultar amb els professionals i fonts reconegudes científicament (<www.e-lactancia.org>). Sempre s'ha de consultar i no deixar d'alletar sense la seguretat que és estrictament necessari.

El cafè pres amb moderació (màxim tres tasses al dia) no té efectes sobre el nadó. No obstant això, si observes que està més nerviós o dorm menys del que és normal, redueix el consum diari de cafè i altres estimulants: te, mat, xocolates, refrescs de cola, etc.

El consum d'alcohol i el consum de tabac no són recomanables durant la lactància.

El tabac és perjudicial per a la teva salut i la del teu nadó. El perill més gran del tabac és el fum, per la qual cosa és necessari evitar l'exposició del nadó (i infants de qualsevol edat) al fum del tabac; que ningú no fumi dins casa ni en el cotxe. Està comprovat que els fills de mares i/o pares fumadors pateixen més problemes respiratoris (refredats, otitis, sinusitis, bronquiolitis, asma...) per l'exposició al fum.

Tant si dones pit com el biberó és convenient que no fumis. Conviure amb un nadó és una de les millors motivacions per superar l'addicció, i l'has d'aprofitar.

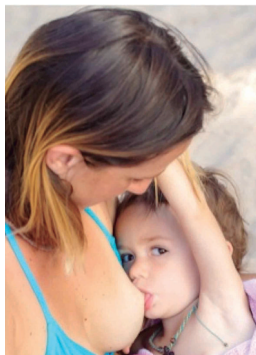
No deixis d'alletar el teu nadó si continues fumant; és més perjudicial la combinació de lactància artificial amb l'exposició al tabac.

Les toxicomanies són una contraindicació per a la lactància. Tòxics com l'heroïna, la cocaïna, la marihuana o l'haixix passen fàcilment a la llet, amb la qual cosa el lactant en patirà els efectes, així com els de la síndrome d'abstinència.

6. ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Què has de saber per introduir l'alimentació complementària juntament amb la lactància?

Les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el Fons Internacional de les Nacions Unides per a l'Ajuda Urgent als Infants (UNICEF), l'Associació Americana de Pediatria (AAP) i el Comitè de Lactància de l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP) són donar lactància materna exclusiva fins als sis mesos; a partir d'aquí es van introduint els altres aliments de forma progressiva respectant els gusts i el desenvolupament del nadó. I seguir amb la lactància fins a l'edat de 2 anys o fins que la mare i l'infant vulguin.



Kailani i sa mare, Elisa

L'alimentació complementària s'ofereix als nadons lactants devers els 6 mesos. En asseure's sols, tenen interès pel menjar i han perdut el reflex d'extrusió, per la qual cosa ja tenen capacitat per empassar-se aliments sòlids.

Les recomanacions per introduir els diferents aliments són donar sempre primer el pit i després, sense seguir un ordre estricte ni en unes quantitats precises, oferir altres aliments, en petites quantitats i anar augmentant poc a poc. I sempre per complementar (en cap cas substituir) la llet materna.

En el cas que hagi d'incorporar-te a la feina, consulta amb un professional la millor manera d'organitzar l'alimentació complementària.



Zoe, filla d'Epi i Paco

Es recomana donar aliments similars als que menja la família i el que es menja a la zona on vius, sempre que siguin saludables, adaptant els horaris a la vida familiar.

No és necessari que els aliments estiguin completament triturats perquè s'acostumi a notar els trossos més sencers; fins i tot la tècnica del Baby led weaning (BLW), alimentació complementària a demanda, recomana donar trossos als nadons i que aquests elegeixin què menjar i com.

Si tries aquesta tècnica, **informa-te'n per fer-ho amb la màxima seguretat**, encara que els estudis demostren que no té major risc d'ofegar-se.

La introducció d'aliments no significa desmamar; és un inici lent i progressiu de l'alimentació completa així com un procés de socialització de l'infant que no s'ha de forçar. Alguns nadons necessiten més temps que altres per adaptar-se als canvis.

No farà falta que li donis aigua si segueixes amb la lactància a demanda; si has d'estar algunes hores separada del nadó, poden oferir-li aigua.



Blai i Damià amb sa mare, Leni

7. EL SON INFANTIL

El son és un procés evolutiu que el nadó va adquirint des que neix fins als primers anys de la infantesa. En cada infant, el ritme d'adquisició del son adult és diferent, igual que caminar és un procés evolutiu que s'adquireix amb la maduresa motriu.

Els nadons tenen estómacs petits i la llet materna es digereix amb rapidesa. Els despertars nocturns formen part d'aquest procés evolutiu; el més habitual és que s'alimenti de dia i de nit.

8. LACTÀNCIA MATERNA, SEXUALITAT I ANTICONCEPCIÓ

És normal que tenguis dubtes i sentiments conflictius sobre la sexualitat en aquesta nova etapa de la teva vida.

La lactància pot ser molt agradable. L'hormona responsable de la sortida de la llet (oxitocina) és coneguda com l'hormona de l'amor, encara que el cansament per les noves responsabilitats, la falta de desig sexual i la inseguretat sobre la recuperació de la imatge corporal poden canviar els teus hàbits sexuals. La comunicació entre la parella és el més important per conèixer els desitjos i les necessitats de cada un.

Es pot practicar sexe de manera molt variada i les carícies cobren especial importància en aquesta etapa. És habitual que durant les relacions sexuals flueixi llet del mugró.

Hi ha molts mètodes compatibles amb la lactància; fins que trobis el més adequat pots utilitzar el preservatiu.

Consulta a la teva comare quin és el mètode anticonceptiu més apropiat per a tu.

9. PREGUNTES FREQUENTS

He de donar-li mamar 10 minuts de cada pit?

És important que prengui el pit quan ho demani i en prengui bastant del primer pit abans d'oferir-li l'altre. No miris el rellotge; és absolutament normal que les preses siguin irregulars, mamar no només és menjar.

Com puc saber si en té a bastament amb la meua llet?

En no poder veure quina quantitat de llet prenen els nadons alletats, moltes dones passen pena que no en prenguin prou, sobretot quan el nadó plora. Cal saber que els nadons ploren per molts motius i que la immensa majoria de les vegades les mares tenen prou llet per alletar-los; la nostra espècie ha viscut milers d'anys amb lactància materna.

Tenc la llet aigualida?

La llet que degota al principi de la presa té gran contingut en aigua, ja que la seva funció és calmar la set del nadó, i segons avança la presa la concentració en greix augmenta i assacia el nadó.

És normal que vulgui prendre a la nit?

Sí, i has de seguir la demanda del nadó. Gairebé tots els nadons necessiten continuar mamant a la nit i és normal. Si li dones el pit ajaguda al llit facilites el teu descans.

L'he de despertar si dorm massa?

No sempre és necessari si és un nadó sa i creix bé.

Les primeres setmanes convé que faci un mínim de 8 preses diàries. En el cas d'un nou-nat que fa menys de 8 preses diàries, que no engreixa el que és necessari o que perd pes, és aconsellable estimular-lo i despertar-lo per evitar que perdi més pes.

Sempre notaré els pits plens, turgents?

No. A mesura que la producció de llet es vagi regulant notaràs com tornen més tovets i deixen de degotar.

Pot ser que la meva llet hagi disminuït?

L'estrès, l'ansietat, el cansament, les malalties, la falta de succió..., i fins i tot la falta de confiança en una mateixa, poden interferir temporalment en la producció de llet.

Com puc augmentar la producció de llet?

És possible augmentar la producció de llet amb la lactància intensiva durant un dia o dos: dona-li el pit a demanda, cada vegada que ho demani i el temps que necessiti, oblida't del rellotge.



Noah i sa mare, Kylla

Sembla que rebutja el pit, l'agafa i el deixa anar sense control. Què passa?

Pot ser que tengui el nas tapat o estigui nerviós, incòmode, potser només vol que l'agafin i no té gana...

És important la mida del pit per a la lactància?

La quantitat de glàndula mamària és igual en totes les dones sia quina sia la mida del pit.

És cert que el pit torna "lleig"?

El pit canvia d'aspecte durant l'embaràs i la lactància a causa del canvi que experimenta la glàndula mamària; també pel pas del temps, igual que la resta de dones que no alleten.

Li he de donar alguna cosa més a part de la meva llet?

El nadó menor de sis mesos no necessita res més (ni llet artificial, ni aigua, ni infusions, ni succs...).

He de menjar i beure més?

La gana i la set es regulen soles. Intenta que la teva alimentació sigui sana i variada, menja i beu segons la teva gana i set.

Pot mamar si estic malalta o prenc medicació?

Sí, excepte en casos molt especials (sida, tractaments per al càncer...).

Si és necessari, consulta professionals i fonts de prestigi científicament avalades <<http://www.e-lactancia.org/>>.

Fins quan és beneficiós alletar?

Tot el temps que tu vulguis. L'Organització Mundial de la Salut recomana que els nadons s'alimentin exclusivament amb llet de les seves mares durant els primers sis mesos de vida, sense cap altre tipus de suplements, i, a partir d'aquesta edat, complementar la lactància materna, de forma lenta i progressiva amb altres aliments fins a l'edat de 2 anys o més.

No hi ha límit per a la lactància materna; només el que poseu tu i el teu nadó.

Com puc combinar la lactància amb la feina?

Cada vegada hi ha més dones treballadores que donen el pit als seus nadons. És qüestió de programar-se. Si fas feina al matí, dona-li el pit en aixecar-te i una altra vegada just abans d'anar-te'n. Durant les hores que no hi siguis, poden alimentar el nadó amb la teva llet extreta prèviament, i mantenir el pit la resta de preses.



Mateu i sa mare, Lourdes

Com l'he de desmamar?

És aconsellable esperar que sigui l'infant el que ho faci de manera espontània. Si decideixes desmamar-lo tu, és millor fer-ho gradualment; si tens dubtes consulta amb un expert en lactància.

Estic embarassada una altra vegada, puc continuar donant el pit?

Sens dubte; no hi ha cap inconvenient d'alletar durant l'embaràs i simultàniament es pot alletar el nadó i el seu germà més gran (lactància en tàndem).

Adoptaré un nadó, podré alletar-lo?

Sí que pots, però necessitaràs ajuda d'un professional expert en lactància que t'orienti i t'ajudi.

He tengut un part múltiple, puc alletar-los?

La clau de l'èxit és la mateixa que amb un sol nadó: inici immediat després del part, allotjament conjunt i lactància freqüent a demanda.

He tengut un nadó prematur, puc alletar-lo?

Sí, en aquests casos la llet materna és el seu tractament perquè s'adapta a les necessitats especials del prematur i n'afavoreix el desenvolupament. Segons l'edat podrà mamar o hauran d'administrar-li la teva llet extreta (o llet donada del banc de llet).

Podeu beneficiar-vos dels avantatges del Mètode Cangur si la seva situació clínica ho permet: contacte pell amb pell entre la mare (o un altre familiar) i el nadó, al més precoç, continu i prolongat possible en la unitat neonatal.

Qui pot aconsellar-me?

Sobretot confia en tu mateixa i, si és necessari, recorre a grups de suport de lactància, professionals experts o consultores certificades de lactància. Al final de la guia hi ha un apartat: consulta i ajuda a la lactància materna; hi trobaràs bibliografia i pàgines web on informar-te.

(Preguntes extretes del document d'ABAM: "30 preguntes, respostes")



Ada i Dario amb sa mare, Ester

10.TORNADA A LA FEINA. DRETS LABORALS

Naixement i cura del menor

És una prestació per als pares progenitors pel naixement d'un fill; antigament es coneixia com a "permís de maternitat" i "permís de paternitat".

Per sol·licitar-la s'han de complir uns requisits, i per a aquells que no hagin cotitzat prou hi ha el subsidi no contributiu.

Aquesta prestació augmenta en els casos de discapacitat del nadó, part múltiple, part prematur o ingrés del nadó.

En la pàgina web de la seguretat social trobareu els requisits, les passes i la sol·licitud per demanar-la.

Corresponsabilitat en la cura del lactant

És l'antic "permís de lactància".

Es tracta d'un permís d'una hora d'absència de la jornada de feina; es pot gaudir de forma completa o fraccionada, previ acord amb l'empresa. Algunes empreses permeten l'acumulació d'aquest permís en jornades completes (dies).

Reducció de jornada i excedència sense sou

També podeu sol·licitar la **reducció de la jornada laboral**, amb la disminució proporcional del sou, i l'**excedència sense sou**.

Consulta tota la informació i les condicions en la pàgina web de la seguretat social i en el conveni de la seva empresa.

[illegible]

11.INICIATIVA PER A LA HUMANITZACIÓ DE L'ASSISTÈNCIA AL NAIXEMENT I LA LACTÀNCIA (IHAN)

El 1991 l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i UNICEF varen llançar aquesta iniciativa per animar els hospitals, serveis de salut i en particular les sales de maternitat a adoptar mesures per protegir, promoure i donar suport a la lactància materna exclusiva des del naixement.

Aquesta iniciativa recomana als serveis de maternitat i atenció al nounat les passes següents:

1. Disposar d'una normativa per escrit relativa a la lactància materna coneguda per tot el personal del centre.
2. Capacitar tot el personal per dur a terme aquesta política.
3. Informar totes les embarassades dels beneficis que ofereix la lactància materna i de com dur-la a terme.
4. Col·locar els nadons pell amb pell amb la mare després del part almenys una hora, i encoratjar-les a reconèixer quan l'infant vol prendre el pit i ajudar les mares a iniciar la lactància.
5. Mostrar a les mares com han de donar el pit al nadó i com mantenir la lactància, fins i tot si s'han de separar dels seus fills.
6. No donar als nounats més que llet materna, sense cap altre aliment o cap altra beguda, tret que estiguin mèdicament indicats.
7. Facilitar la cohabitació de les mares i els nadons les 24 hores del dia.
8. Fomentar la lactància cada vegada que se sol·liciti, a demanda.
9. No donar biberons, xumets o tetines als nadons alimentats amb pit.
10. Fomentar l'establiment de grups de suport a la lactància materna i procurar que les mares s'hi posin en contacte, i oferir a la mare els recursos que hi ha en l'àrea de salut de la comunitat.

De la mateixa manera també recomana als centres de salut:

1. Disposar d'una normativa per escrit relativa a la lactància natural i coneguda per tot el personal del centre.
2. Capacitar tot el personal perquè es dugui a terme aquesta política.
3. Informar les embarassades i les seves famílies sobre l'alletament i com dur-lo a terme.
4. Ajudar les mares en l'inici de la lactància i assegurar-se que seran ateses en les primeres 72 h després de l'alta hospitalària.
5. Oferir suport a la mare que alleta per mantenir la lactància materna exclusiva durant 6 mesos, i posteriorment continuar-la juntament amb l'alimentació complementària.
6. Afavorir que l'atmosfera sigui receptiva i d'acollida a les mares i a les famílies dels lactants.
7. Fomentar la col·laboració entre els professionals de la salut i la comunitat a través dels tallers de lactància i grups de suport locals.

Per obtenir més informació, pots consultar la seva pàgina web:
<<https://www.ihan.es/>>

12. CONSULTES I AJUDA A LA LACTÀNCIA MATERNA

Contactes i informació

Conselleria de Salut. Direcció General de Salut Pública i Participació
<<http://portalsalut.caib.es>>

ABAM (Associació Balear d'Alletament Matern)

<<http://www.abamlactancia.org>>

- **ABAM Mallorca** (c. de la Rosa, 3, 2n 07003 Palma)

Horari: Dimarts alterns a les 17.30 h.

637 25 05 08, 617 89 71 75, 656 58 76 57.

abamlactancia@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/abamlactancia

- **ABAM Mallorca-Llevant** (c. Metge Obrador, 9, 07208 Cas Concos, Felanitx)

Horari: 1r i 3r dijous de cada mes 17.00 h).

Cati 677 11 15 60

Facebook: [Grup de lactància mametes i mes](https://www.facebook.com/GrupdeLactanciaMametesIMes)

- **ABAM Menorca** (Escoleta Roser Gener, c. Beat Castell Camps, 4, 07760 Ciutadella)

Horari: 2n i 4t dijous de cada mes 17.30 h

Magda 669 85 54 47

Cati 606 13 51 40

Lena 649 37 70 52

Facebook: www.facebook.com/abammenorca

- **ABAM Eivissa** (Av. de la Pau, s/n. Sala d'actes de les piscines de Can Misses. 07800 Eivissa)

Dimarts 17.00 h

abameivissa@gmail.com

Thais 687 96 32 79

Yuli 650 19 55 13

- **ABAM Formentera** (Escola de Música, Aula de Dansa,

07860 Sant Francesc Xavier. Horari: Consultar sessions a Facebook

Julie 626 90 61 49

Sierra 670 88 25 13

abamseuformentera@gmail.com

Bibliografia recomanada per llegir:

- GONZÁLEZ, C. *Un regalo para toda la vida. Guía de la lactancia materna*. Ed.: Temas de Hoy, 2006.
- LLIGA DE LA LLET INTERNACIONAL. *El arte femenino de amamantar*. México: Pax, 2001.
- ODENT, M. *El bebé es un mamífero*. Ed. OBSTARE. 2009
- JOVÈ, R. *Dormir sin lágrimas. Dejarle llorar no es la solución*. Ed.: La Esfera de los libros, 2007.
- GONZÁLEZ, C. *Bésame mucho: Como criar a tus hijos con amor*. Ed.: Temas de Hoy, 2012
- GRUP DE TREBALL DE LA GUIA DE PRÀCTICA CLÍNICA SOBRE LACTÀNCIA MATERNA. *Guía para las madres que amamantan*. Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat. Servei d'Avaluació de Tecnologies Sanitàries del País Basc OSTEBa; 2017. Guies de Pràctica Clínica a l'SNS.
<https://redets.msssi.gob.es/documentos/GPCLactancia_mujeres_Osteba.pdf>

Adreces d'Internet avalades sobre consells en lactància materna

- Portal Salut. <<http://www.caib.es/sites/salut/ca/portada-45138/?campa=yes>>
- Escola de Cures de l'Àrea de Salut d'Eivissa i Formentera
<<https://escuelacuidados.wordpress.com/lactancia-materna>>
- Guía para las madres que amamantan.
Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat
<https://redets.msssi.gob.es/documentos/GPCLactancia_mujeres_Osteba.pdf>
- Associació Espanyola de Pediatria, Comitè de Lactància Materna:
<<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>>
- Medicaments i lactància. Hospital de Dènia:
<<http://www.e-lactancia.org/>>
- Iniciativa per a la Humanització de l'Assistència al Naixement i a la Lactància (IHAN): <<https://www.ihan.es/>>
- La Lliga de la Llet: <<http://www.laligadelaleche.es/>>
Altres idiomes: <<https://www.lli.org/>>
- Vía Láctea, Aragó: <<http://www.vialactea.org/>>
- Alba Lactància Materna, Barcelona: <<http://albalactanciamaterna.org/>>
- Fedalma, Federació d'Associacions de Lactància Materna: <<http://www.fedalma.org/>>
- El Part és Nostre: <<https://www.elpartoesnuestro.es/category/lactancia>>
- Part i inici de la lactància: <<http://www.quenoosseparen.info/>>
- Son infantil: <<http://www.dormirsinllorar.com/foro/index.php>>
- Alletar bessons: <<https://www.multilacta.org/>>

— Altres pàgines interessants:

[<http://www.bebesymas.com>](http://www.bebesymas.com)

[<http://www.holistika.net/parto_natural.asp>](http://www.holistika.net/parto_natural.asp)

[<http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>](http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/)

[<http://ibclc.es/>](http://ibclc.es/)

[<http://www.lactapp.es/>](http://www.lactapp.es/)

Edita

Conselleria de Salut. Direcció General de Salut Pública i Participació.

AUTORIA ACTUALITZACIÓ 2018

Almudena Personat Labrador, infermera del Servei de Prevenció de la Malaltia de la Direcció General de Salut Pública i Participació.

Joana M. Moll Pons, infermera de pediatria, consultora certificada en lactància materna (IBCLC), avaluadora de l'IHAN i presidenta d'ABAM.

Juana María Prieto Valle, comare de l'Hospital Son Llàtzer, consultora certificada en lactància materna (IBCLC).

Mónica Yern Moreno, infermera de pediatria del CS Sant Josep (Eivissa).

Revisión interna

Teresa González Cortijo, infermera de la Direcció General de Salut Pública i Participació.

Revisió externa

Jeronima Amengual Tomas, comare del CS Campos i referent del sector de Llevant; Barbara Barceló Montserrat, comare del Servei de Salut; M, Carmen Cerdá Juan, infermera i supervisora d'infermeria de la Unitat Maternoinfantil de l'Hospital Comarcal d'Inca; Antonella Chiandetti, doctora especialista en Pediatria i les seves Àrees Específiques del CS Sant Josep, (Eivissa); Ana Belén de la Cruz Cano, comare de l'Hospital Son Llàtzer; Patricia Froufe Sequeiros, comare CS Son Servera; Antoni Galmés Bassa, infermer i supervisor de la unitat maternoinfantil de l'Hospital de Manacor; Carmen Herrero Orença, comare i supervisora del Servei de Parts de l'Hospital Comarcal d'Inca; Marta Minguez Vinardell, pediatra de l'Hospital Comarcal d'Inca; Margarita Navarro Mateu, comare de la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca; Araceli Navas Casillas, comare del Servei d'Obstetrícia de l'Hospital Son Espases; Clara Lucia Nieto Reguero, comare del CS i de l'Hospital de Formentera; Jerònia Maria Pont Julià, metgessa pediatra del CS de Felanitx; Beatriz Soriano Ortín, facultativa adjunta especialista en ginecologia de l'Hospital Son Llàtzer; Maria Assumpta Uris Coll, comare del CS Canal Salat (Menorca); Beatrice Ursina Beinbrech, adjunta de pediatria de l'Hospital de Manacor.

Agraïments

ABAM (Associació Balear d'Alletament Matern) i a les mares lactants que han cedit la seva imatge i la dels seus nadons.

Grup de treball de la Guia de pràctica clínica sobre lactància materna, al Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat i al Servei d'Avaluació de Tecnologies Sanitàries del País Basc OSTEBa, que ens han cedit imatges de la Guia per a les mares que alleten; 2017. Guies de Pràctica Clínica en el SNS.

Impressió: Servei de Reprografia Digital del Govern de les Illes Balears

Il·lustradors: Javier Tubert, Eider Eibar Zugazabeitia

ISBN: 978-84-09-00777-6

Dipòsit legal: PM437-2018