



La Leche League

La Lliga de la Llet de Catalunya  
[www.laligadelallet.org](http://www.laligadelallet.org)



**unicef** 

Premi UNICEF al  
voluntariat 2008



# Lactància i treball

**amb el suport de:**

 Generalitat de Catalunya  
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

 Ajuntament de Barcelona

# I

## El per què d'aquesta guia

Durant la Setmana de la Lactància Materna del 2006, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya va presentar unes dades sobre l'evolució de la lactància materna a casa nostra, referents a l'any 2005. Segons aquestes dades, el percentatge de nadons alletats als 3 mesos és del 61,9% i als 6 mesos del 31,3%. Però si parlem de lactància materna exclusiva –només pit–, és a dir, allò que recomana l'Organització Mundial de la Salut per a tots els nadons fins a la meitat del primer any de vida, els percentatges són més baixos: 39,9% als 3 mesos i 13,8% als 6 mesos.

Per què moltes dones que havien planejat donar el pit no arriben a fer-ho fins als sis

mesos? A part de la pèrdua de la cultura de l'alletament a la nostra societat, la reincorporació a la feina després de la baixa maternal és un dels motius principals de l'abandó de la lactància.

És per això que vàrem decidir fer aquesta guia, per oferir informació senzilla i pràctica perquè tant les mares com els seus nadons puguin seguir gaudint dels beneficis i avantatges que ofereix la lactància materna després dels primers mesos.

**Eva Marsal**  
**Monitora**  
**La Lliga de la Llet de Catalunya**

Aquesta publicació està protegida per la llei.  
Tots els drets reservats.  
Copyright LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL  
1400 N. Meacham Road  
Schaumburg, IL 60173-4840 EE.UU.

Disseny gràfic i maquetació:  
Jacint Rucabado - 610 06 11 88.  
Text: M. Fernanda Arana, Sílvia Davins,  
Eva Marsal i Mònica Tornadijo.  
Revisió del text: Victoria Navas i Adelina García.  
Dipòsit Legal: Impremta Querol, S.L. T-1977-2008



## El per què d'aquesta guia

La lactància materna aporta múltiples beneficis tant al nadó i la mare, com a tota la societat.

### **Beneficis per al nadó:**

La lactància materna satisfà les necessitats nutricionals i emocionals del nadó fins als 6 mesos d'edat i continua contribuint a la seva salut fisiològica i emocional fins al segon any de vida i més enllà. Els nens/es alletats tenen un sistema immunològic més fort i estan més sans que els alimentats amb llet artificial, ja que corren menys risc de patir infeccions respiratòries i urinàries, diarrea, otitis, al·lèrgia i asma. Per als nens/es que van a l'escola bressol, això és molt important. L'eficàcia de la protecció està directament relacionada amb la durada de la lactància: com més mesos són alletats, més protegits estan. A més, aquesta protecció s'extén més enllà de l'època de la lactància.

### **Beneficis per a la mare:**

La lactància materna augmenta l'autoconfiança i autoestima de la mare, ja que demostra que ella és capaç de proporcionar als seus fills/es alimentació i salut. També reforça el vincle afectiu entre mare i nadó. Això és molt important per a les dones que tenen un treball que les separa dels seus fills/es.

Les dones que alleten els seus nadons tenen menys risc de patir osteoporosi i càncer d'ovaris i de pit. Un altre dels beneficis és una major pèrdua de pes en els mesos següents al part.

### **Beneficis per a la família:**

Les mares que donen el pit tenen menys probabilitats de tornar a quedar embarassades. Un dels efectes de la lactància materna és el de distanciar els embarassos. Això és important per a les dones que no tenen accés a d'altres mètodes anticonceptius, o que els hi resulten massa cars o no acceptables. La lactància materna ajuda a estalviar els diners que s'haurien de gastar per comprar llet artificial i biberons (uns 2.000 € el primer any), així com les despeses mèdiques derivades de malalties per l'ús de la lactància artificial.

### **Beneficis per a les empreses:**

Les empreses que ajuden les seves treballadores a fer compatible la vida familiar i laboral tenen menys absentisme, més estabilitat a la plantilla, més productivitat i millor estat d'ànim. Atès que els nadons alletats estan més sans, els pares i les mares que treballen han d'absentar-se menys de la feina. Les empreses que duen a terme aquestes polítiques favorables a la família tenen, consegüentment, una millor imatge.

### **Beneficis per al medi ambient:**

La lactància materna és ecològica en la seva producció i consum.

### **Beneficis per a l'economia:**

La despesa pública sanitària es redueix considerablement gràcies a la lactància materna, ja que els nadons alletats estan

## *Encara que torni a la feina seguiré sent la persona*

malalts menys freqüentment i amb menys gravetat. Per a molts països, la lactància materna suposa un estalvi de divises, atès que han d'importar menys llet artificial.

Les mares comencen a pensar en la tornada al treball ja durant l'embaràs i a considerar les opcions de què disposen: quedar-se a casa, deixar el nadó amb un membre de la família, o trobar una escola bressol o cangur perquè el cuidin durant el dia.

És difícil saber com ens sentirem quan siguem mares fins que neix el nostre nadó, l'agafem en braços i li donem el pit. Moltes noves mares se sorprenden per la força del vincle amb el nadó i els grans canvis que

es produeixen en les seves perspectives i prioritats. A més, cada nadó té la seva pròpia personalitat i característiques físiques, i uns demanen més a les seves mares que d'altres. Per tant, potser prefereixis deixar les decisions definitives sobre la tornada a la feina fins que coneguis bé el teu nadó i et sentis còmoda en el paper de mare.

Abans de prendre qualsevol decisió, imagina què és el que et farà més feliç i pensa com pots aconseguir-ho. Intenta impedir que els altres et diguin què has de fer o sentir. Si et coneixes a tu mateixa i saps què necessites, trobaràs les millors solucions per a les teves circumstàncies.



Autor: Àngel Martínez. Concurs Fotogràfic Lactància Materna Hospital Marina Alta. Dènia

## *més important per al meu nadó*

Quan una nova mare ha de tornar a la feina, fins i tot abans del moment de la reincorporació, pot experimentar un gran sentiment de pèrdua, que pot interferir en la manera com es relaciona amb el seu nadó.

En lloc de preparar-te per a la separació, mira si pots et pots agafar el permís de maternitat més llarg i deixa que l'amor flueixi lliurement entre tots dos. Dóna el pit segons els desitjos del teu nadó, mantén-lo a prop teu de dia i de nit, i gaudiu l'un de l'altre.

Quan arribi el moment d'organitzar la tornada a la feina, seguir donant-li el pit mantindrà aquest vincle biològic i emocional. Per al teu nadó, mamar serà el que et fa especial. La persona que et substitueixi pot donar biberons, canviar bolquers, però només tu podràs proporcionar-li aquesta meravellosa proximitat i l'alegria de mamar. Donar el pit és una manera fantàstica de celebrar la vostra reunió al final del dia. Tots dos necessitareu i gaudireu d'aquests moments en què seureu junts i us ocupareu l'un de l'altre, abans de les preocupacions del sopar o d'altres tasques.

Les dones que treballen fora de casa acostumen a valorar molt els moments que passen alletant els seus fills/es. Com que gran part del dia són lluny dels seus nadons, assaboreixen amb gran plaer la tendresa, calidesa i intimitat que els aporta la lactància. Consideren que la intensitat de la relació que estableixen amb el nadó mentre l'alleten, les ajuda a compensar totes les hores que han de passar lluny de la seva família. A més, la

lactància té un efecte calmant i relaxant sobre elles.

Encara que a vegades no és fàcil, cada cop hi ha més persones que estan tan convençudes del valor de la lactància materna i, al mateix temps, tan compromeses amb la seva carrera professional, que estan disposades a assumir ambdues responsabilitats. Fa alguns anys, les dones deien: "M'haig d'incorporar a la feina. Com ho hauria de fer per deslletar el meu nadó?". Ara diuen: "M'haig d'incorporar a la feina. Com puc fer compatible el treball amb la lactància?".



# 4

## Quines opcions tinc

### **Drets de la mare treballadora.**

- **Permís de maternitat.**

La baixa maternal a Espanya és de 16 setmanes, 18 setmanes en el cas de bessons o 20 en el cas de trigèmens. En cas de fills discapacitats, es té dret a dues setmanes addicionals. Si has estat de baixa durant l'embaràs per motius mèdics, segueixes tenint 16 setmanes després del part. La llei permet que fins a 10 setmanes de permís les gaudeixi el pare en lloc de la mare. També es permet acumular el mes de vacances a la baixa per maternitat, fins i tot aquelles que corresponguin a l'any natural anterior. En cas de defunció de la mare o del fill, el període de suspensió no es veurà reduït.

En els casos de parts prematurs i en aquells on el nou-nat necessiti hospitalització després del part per un període superior a set dies, el període de baixa s'ampliarà tants dies com el nadó estigui hospitalitzat, amb un màxim de tretze setmanes addicionals.



- **Subsidi no contributiu per maternitat.**

Si la mare no ha cotitzat suficientment per tenir dret a la prestació per maternitat, és a dir, un mínim de 180 dies durant els set anys immediatament anteriors al part, existeix un subsidi no contributiu per maternitat de 42 dies naturals igual al 100% de l'Indicador Públic de Renda d'Efectes Múltiples (IPREM).

- **Reducció de jornada.**

Per tenir cura directa d'un fill/a menor de vuit anys es té dret a una reducció de la jornada de treball entre, al menys, un octau i un màxim de la meitat de la jornada laboral, amb la conseqüent reducció proporcional del salari. La mare té dret a decidir com organitza la jornada: treballar 2 o 3 hores menys diàries o faltar un dia de la setmana.

- **Excedència sense sou.**

Es té dret a un període d'excedència de duració no superior a tres anys per tenir cura de cada fill/a. Durant el primer any es té dret a la reserva del lloc de treball. Els dos primers anys es consideraran com cotitzats a la seguretat Social a efectes de prestacions. No és necessari fixar amb antelació la durada del permís. Simplement, s'ha d'avisar amb dues setmanes d'antelació quan es desitja tornar a treballar.

- **Maternitat i atur**

Si la mare és acomiadada o està rebent la prestació d'atur, no es descomptarà del temps d'atur al qual tingui dret el període de quatre mesos de la baixa per maternitat, com passava anteriorment.

## Quines opcions tinc

En cas d'haver de sol·licitar la prestació d'atur per comiat o finalització de contracte, si la mare es troba en situació de reducció de jornada per tenir cura de fills, el compte d'aquesta prestació es farà tenint compte de la jornada ordinària i no la reduïda, es a dir, es cobrarà com si s'hagués treballat a jornada completa.

### • L'hora de lactància.

Durant els primers nou mesos, les mares poden gaudir d'una hora de pausa per a la lactància sense reducció de salari. En el cas de nadons prematurs, els nous mesos es compten a partir de la setmana 40 de gestació –uterina + extrauterina-.

La concreció de l'horari de la pausa per a la lactància correspon a la treballadora, amb la qual cosa l'empresa no la pot imposar en cap cas. Per tant, hi ha dues opcions:

- Absentar-se una hora durant la jornada laboral, que pot fragmentar-se en dos períodes de mitja hora, o bé
- Reduir la jornada laboral en mitja hora, entrant mitja hora més tard o sortint mitja hora abans.

Aquest permís el pot gaudir, indistintament, la mare o el pare, en cas que tots dos treballin, sense pèrdua de salari: és a dir, s'ha de retribuir en la quantia que correspongui al valor hora de la jornada que s'estigui realitzant. Ara bé, segons la normativa vigent, és la mare la que podrà cedir al pare una part o la totalitat del permís remunerat per lactància, i qui, per la

seva voluntat, pot substituir l'hora d'absència a la feina per la reducció de la jornada en mitja hora.

Tampoc es distingeix entre lactància natural o artificial, adopció o guarda legal o de fet. És important també tenir en compte:

- Si es realitza reducció de jornada, es té dret a l'hora de lactància íntegra, igual que si es treballa a jornada completa, no en proporció a la jornada treballada.
- Si es treballa a torns, com en guàrdies de 24 hores, es té dret a una hora per cada període de 8 hores, és a dir, a 3 hores per guàrdia. Existeix molta jurisprudència en aquest sentit (Sentència 1146/1998 de la *Sala de lo Social del Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León*, entre d'altres).
- Ara bé, si la mare treballa a torns o realitza treball nocturn, pot sol·licitar un canvi de lloc de treball compatible amb la lactància, i en cas que aquest canvi de lloc no sigui tècnicament o objectivament possible, o no pugui raonablement exigir-se per motius justificats, podrà declarar-se el pas de la treballadora afectada a la situació de suspensió del contracte per risc durant la lactància, amb dret a un subsidi del 100% de la base reguladora, en les mateixes condicions que per a la prestació econòmica per risc durant l'embaràs.

En molts casos l'hora de lactància s'utilitza per alletar el nadó directament. No obstant, si a causa de les distàncies entre el lloc de treball i

# 4

## Quines opcions tinc

el nadó això no és factible, aquest temps es pot fer servir per extreure's llet. Així s'obté llet per a les menjades del nadó del dia següent i la mare manté la seva producció de llet.

D'acord amb la Llei Orgànica 3/2007, de 22 de març, per a la igualtat efectiva de dones i homes, les hores de lactància poden compactar-se en jornades completes després de la baixa

A Catalunya, només el 7% dels Convenis Col·lectius estableixen mesures de suport a la maternitat i la lactància; aleshores, per aconseguir l'acumulació, haurem de negociar amb l'empresari/a, ja que aquesta és potestativa, és a dir, l'empresa pot negar-se a concedir-la.

**Exemple:** hem de fer el càlcul següent:

1 hora de permís de lactància al dia remunerat = 5 hores a la setmana \* 4 setmanes al mes =  
20 hores al mes \* 4 mesos des de la reincorporació fins que el nadó compleixi nou mesos =  
80 hores en total / 8 hores per dia =

10 dies hàbils de treball = 15 dies naturals que poden sumar-se a la totalitat de la baixa maternal

(1) Aquest càlcul s'ha fet considerant que es treballa vuit hores al dia durant cinc dies a la setmana, i que ja s'han fet les vacances.

maternal, mitjançant acord amb l'empresari/a i, d'aquesta manera, reincorporar-se més tard a la feina. Alguns Convenis Col·lectius, en determinats sectors, preveuen també l'acumulació.

És a dir, si es té dret a una hora al dia des de la data prevista de reincorporació –per exemple, si acumulem el mes de vacances als quatre mesos de permís per maternitat, seria des dels cinc mesos del nadó- hem d'anar sumant les hores cada dia laborable fins la data en què el nadó compleix nou mesos, que és quan finalitza, en l'actualitat, aquest dret.

A la pràctica, i segons els dies de feina, solen ser de dos a quatre setmanes més, la qual cosa suposa deixar el nadó als sis mesos aproximadament, data, d'altra banda, fins la qual es recomana el manteniment de la lactància materna exclusiva.





## Quines opcions tinc

**Exemple pràctic.** Una bona manera d'aconseguir l'acumulació –quan no estigui regulada per Conveni Col·lectiu-, és amb l'argument de ser més favorable per a les necessitats organitzatives de l'empresa.

En determinats sectors, com treballs de cara al públic, oficines, comerços, etc. pot suposar un problema per a l'empresa el fet que la treballadora no hi sigui durant una hora completa a mig matí, per exemple, justament quan hi ha més feina.

Per acabar, cal recordar que, en cas de bessons, es té dret a una hora per fill/a, és a dir, a dues hores. Pel que fa a l'acumulació, quan es tracta de parts múltiples s'han d'acumular les hores multiplicant per dos, o per tres en

el cas de trigèmins, seguint el còmput que s'especifica en el paràgraf anterior.

- **Horari flexible o partit.**

Si el període durant el qual la mare no hi és no supera les 4 o 5 hores, potser el nen/a només demanarà menjar una vegada; alguns nadons no volen menjar (fins i tot quan se'ls ofereix llet materna) mentre la mare no hi és i després passen la tarda i/o la nit mamant sovint.

- **Portar el nen/a a la feina.**

En algunes feines és possible que el nadó sigui al costat de la seva mare perquè el pugui alletar sempre que ho necessiti o bé que algú li porti amb la freqüència necessària. L'opció de buscar una cangur a prop de la feina permetria fer-ho més pràctic.

Segui quina sigui la decisió que prenguis, segur que serà la millor. De qualsevol manera, sempre podràs canviar d'opció o adaptar-te a les circumstàncies a mesura que vagin canviant. Recorda que ningú pot decidir per tu perquè ningú coneix millor la teva situació.



Autor: Fernando Moreno Pérez. Consurs fotogràfic Lactància Materna Hospital Marina alta. Dènia.

# 5

## *Preparar-se amb antelació*

Assisteix a algun grup de suport a la lactància i pregunta a d'altres mares com els hi ha anat i què canviarien ara. Això et pot ser d'ajut.

Aquesta és una etapa de la teva vida en què necessites tot el suport possible; així que aprofita tot l'ajut que et puguin oferir la teva parella, família, amics, veïns, cangur, escola bressol.

Planifica amb antelació qui cuidarà el nadó, ja que tots dos s'han de conèixer i establir un vincle afectiu mutu. El teu fill/a és el teu tresor més gran: actua en conseqüència. L'ideal, evidentment, és que el pare s'ocupi del nen/a mentre la mare no hi és. Si el pare s'involucra decididament en la cura del seu fill/a des del començament, la relació pot ser tan forta que el nadó l'acceptarà com a substitut de la mare a tots els efectes. Algunes parelles aconseguen, treballant amb diferents horaris i potser amb alguna reducció de jornada, tornar-se en la cura dels fills/es.

D'altres familiars (generalment les àvies) constitueixen la següent millor opció. Són persones de la teva plena confiança, a les quals el nadó probablement ja coneix. El vincle afectiu que el teu fill/a estableix amb elles es mantindrà per sempre, no desapareixerà de la seva vida com el personal d'una escola bressol. No facis cas del mite que les àvies "malcrien els nens/es i els hi consenteixen tot". És impossible

donar-li a un nadó massa atenció, perquè necessiten atenció contínua. Encara que les àvies són les cangurs més habituals, cada vegada hi ha més avis que no s'espanten davant un bolquer. I pensa també en d'altres familiars.

En d'altres ocasions, s'ha de recórrer a una persona que no és de la família. Pot ser una escola bressol o una cangur que vingui a casa, o pots portar-li el nen/a a casa seva. Les escoles bressol tenen l'avantatge que hi ha un cert control oficial i, normalment, són més econòmiques que una cangur.

Com escollir entre diverses escoles bressol? És important saber quants nens/es hi ha per cuidadora i és més important encara saber com atendran el teu fill/a. Visita les instal·lacions. Hi ha espai per jugar? Et semblen amables i amoroses les cuidadores? Pots anar-hi en hores de classe i veure els nens/es i la seva cuidadora en acció, encara que sigui des de lluny i a través d'un vidre? Pots anar-hi a alletar el teu nadó durant la jornada laboral?

Si decideixes que sigui una cangur la que cuidi el teu fill/a, no dubtis en demanar informes i referències, en parlar amb les mares d'altres nens/es que hagi cuidat. És important que assumeixi un compromís a mig termini, almenys per un any, idealment fins que el teu fill/a comenci l'escola. A un

## *Preparar-se amb antelació*

nadó no li convé passar de mà en mà cada pocs mesos.

És important que el teu fill/a conegui amb antelació la persona que el cuidarà. Intenta aconseguir un període de transició abans de començar a treballar. Però no es tracta de deixar-lo mitja hora amb la cangur o a l'escola bressol i anar-te'n, i al dia següent una hora, i anar augmentant. Es tracta d'estar els tres junts –mare, nadó i cuidadora- durant un cert temps. Es tracta que puguis passar unes hores cada dia a l'escola bressol amb el teu fill/a, o que la cangur vingui unes hores cada dia a casa o t'acompanyi al parc amb el teu fill/a.

Quan el nadó veu la seva cuidadora amb la seva mare, en certa manera la classifica com amiga de la mama i li transmet part de la seva confiança. A més, com que està content i feliç (perquè està amb la mama), està més disposat a conèixer gent nova i ambients nous, i l'experiència li resulta agradable.

Busca una cangur que comparteixi el teu estil de criança i que tingui el nen/a en braços sovint i que el consoli quan plora, com tu. Que sigui partidària de la lactància materna. Encara que desitgis ser la primera a la llista del teu nadó, ell/a necessita confiar en la persona que el cuida quan tu no hi ets.



# 6

## Què menjarà quan jo no hi sigui

Depenent de l'edat del nadó, la mare disposa de diferents opcions. L'Organització Mundial de la Salut recomana la lactància materna exclusiva –només llet materna– almenys durant els primers sis mesos de vida. A partir d'aquí, es pot anar introduint l'alimentació complementària poc a poc, en funció de la maduresa del nadó, mantenint la lactància materna com a mínim fins els 2 anys i a partir d'aleshores fins que mare i nadó ho desitgin.

Una altra opció seria la d'alternar la lactància materna amb l'artificial (lactància mixta). Si el nadó té més de 4 mesos, també es pot avançar la introducció dels sòlids, però no abans.



## 6.1. Lactància materna en exclusiva

### 6.1.1. Extracció, conservació i administració de la llet materna.

Moltes mares reconeixen que extreure's llet a la feina els ofereix una forma de seguir "connectades" íntimament amb els seus nadons. Extreure's la llet estimula la producció i evita la ingurgitació. Tant si es planteja extreure's la llet manualment o mecànicament, la tècnica requereix una mica de pràctica, per la qual cosa és bo assajar amb anterioritat abans de la reincorporació i considerar les primeres sessions com un entrenament. La clau de l'extracció consisteix en reproduir el reflex d'ejecció que provoca

la succió del nadó i el contacte dels seus llavis. És de molta utilitat visualitzar el nadó; per a algunes mares els és també d'ajut el fet d'aplicar-se escalfor als pits o fer-s'hi un massatge, així com estimular una mica els mugrons abans de començar l'extracció. Establir una rutina i trobar un lloc i un horari còmode i tranquil per extreure's la llet, pot ajudar a estimular millor el flux. Al principi, la quantitat de llet extreta pot ser petita; amb la pràctica augmenta, encara que és normal que la quantitat varii d'una extracció a una altra.

## Què menjarà quan jo no hi sigui

Si l'extracció de llet a la feina resulta feixuga o impossible, es pot congelar i emmagatzemar llet abans de la incorporació a la feina, durant els caps de setmana o diàriament. Moltes mares aprofiten la "pujada" de la llet, que de manera tan eficaç provoquen els lactants, extraient-se just després de la menjada o mentre s'alleta el nadó, donant-li un pit i extraient llet de l'altre. Abans d'extreure's llet, és important seguir unes normes bàsiques d'higiene, com rentar-se bé les mans i recollir la llet en un recipient net i apte per a l'ús alimentari. L'extracció de llet no ha de fer mal i s'ha d'evitar causar dany en el teixit delicat del pit.

### Extracció manual:

Per a moltes mares, l'extracció manual resulta adequada, fàcil i gratis. El contacte de la mà amb la pell del pit és més estimulant que un aparell extractor i, per tant, facilita la baixada de la llet. A més, la llet extreta manualment conté un major nivell de sodi que l'extreta amb el tirallets.

### Com fer-ho?

Després de fer un massatge al pit, agafa'l amb el dit gros per sobre, uns 3-4 cm darrera el mugró, i els altres dits per sota, formant una "C". Prem els dits cap a la caixa toràctica (costelles). Fes rodar els dits cap enfora igual que s'imprimeixen en un paper les emprentes dactilars. Repetir rítmicament, rotant els dits al voltant del pit. Canvia de pit quan el flux de la llet disminueixi considerablement. La quantitat de llet augmenta si s'alternen diverses vegades 3-5 minuts d'extracció manual amb uns minuts de massatge. El procediment total pot durar uns 20-30 minuts.

### L'ús d'un tirallets

Hi ha molts tipus d'extractors de llet materna al mercat. Segueix les instruccions del fabricant quan facis servir qualsevol tipus de tirallets. Trobar el model adequat depèn de la preferència de cada mare i l'ús que n'hagi de fer. No és el mateix treure's llet de tant en tant, o per a unes menjades setmanals, que extreure's llet per a dues menjades diàries. Els millors tirallets manuals són els que imiten l'efecte d'una xeringa o els que poder utilitzar-se amb una sola mà. La mare haurà d'aprendre quin ritme de succió li va millor.

Els tirallets elèctrics i a piles, en general, són més ràpids, encara que hi ha diferències segons marques i models. Si és d'extracció senzilla (un pit cada vegada) ajuda el fet de canviar de pit diverses vegades en la mateixa sessió. El temps total invertit acostuma a ser d'uns 20-30 minuts. Els tirallets dobles (els dos pits a la vegada) escurcen el temps d'extracció i ofereixen el màxim estimul.

És necessari esterilitzar l'extractor abans del primer ús, així com rentar i esbandir les parts que han tingut contacte amb la llet curosament després de cada ús.



# 6

## Què menjarà quan jo no hi sigui

### Emmagatzematge de la llet materna

#### Envasos

Les millors opcions per a emmagatzemar llet humana són recipients de vidre o plàstic dur amb tapes que tanquin bé. Davant la discrepància d'opinions sobre l'efecte del Bisphenol A (BPA) en la salut, és preferible evitar recipients que el continguin. Els recipients han de rentar-se amb aigua calenta i sabó, esbandir-se molt bé, i després assecar-se a l'aire. També poden rentar-se i assecar-se en un rentavaixelles. No convé omplir-los, ha de deixar-se 2,5 centímetres d'espai per permetre que la llet s'expandeixi mentre es congela.

L'emmagatzematge de llet en bosses de plàstic augmenta el risc de contaminació. Les bosses duren menys i en ocasions perden contingut, i alguns tipus de bosses de plàstic poden destruir nutrients de la llet. Si desitges usar-les selecciona'n les gruixudes que estan dissenyades específicament per emmagatzemar llet humana. Usar dues bosses, una dins d'una altra, pot prevenir accidents. Treu l'aire abans de segellar-les i deixa 2,5 cm d'espai perquè la llet s'expandeixi mentre es congela. Convé posar les bosses dins un altre recipient a la part de darrere de la nevera perquè allí la temperatura es manté freda en forma contínua.

#### Quanta llet?

Col·loca solament 60 a 120 ml de llet en els recipients, és la quantitat que el teu bebé beurà per presa. Això evita llençar llet

humana. Les petites quantitats són més fàcils de descongelar.

Si bé alguns investigadors qüestionen aquesta pràctica, moltes mares que només assolixen extreure petites quantitats en cada sessió afegeixen llet fresca a llet refrigerada o congelada extreta prèviament. La quantitat de llet fresca afegida ha de ser menor que el volum de llet al que s'afegeix, i haurà de ser refrigerada de 30 a 60 minuts abans de barrejar-les.

Assegura't de posar etiquetes als recipients amb la data d'extracció de la llet. Si la teva llet serà utilitzada a una escola bressol és convenient posar-li també el nom del teu nadó.

#### Quant temps pot guardar-se?

Els nadons separats de les seves mares haurien de rebre llet refrigerada no congelada, sempre que sigui possible. Algunes de les propietats anti-infeccioses es perden al congelar la llet, però tingues en compte que la llet congelada ajuda a protegir als bebés de moltes malalties i és molt millor que les fórmules comercials.

#### Temps d'emmagatzematge

La llet materna es pot guardar:

A temperatura ambient (de 19° a 20°C): 4 a 6 hores

Refrigerada (de 0° a 4°C): fins a 8 dies

En un congelador (entre -18° i -20°C): entre 6 i 12 mesos

## Què menjarà quan jo no hi sigui

La llet prèviament congelada que ha estat descongelada pot guardar-se a la nevera fins a 24 hores. Si bé existeix poca evidència, fins ara, que la llet descongelada durant poques hores pugui tornar a congelar-se, això té com a conseqüència un empobriment dels components de la llet humana i pèrdua d'activitat antimicrobiana. Fins ara, la pràctica que s'accepta és que no es torni a congelar la llet humana que es va descongelar. Tot i que algunes mares i responsables de escoles bressol tornen a escalfar la llet extreta que va sobrar de la presa anterior, no hi ha estudis concloents de la seguretat d'aquesta pràctica. Tampoc hi ha investigacions sobre si la llet fresca que no es va acabar de prendre guardada a temperatura ambient s'hagi de llençar o si pot guardar-se per un curt lapse (potser una hora) per a tornar a oferir-la al bebé quan s'hagi quedat dormit abans d'acabar.

La llet humana pot guardar-se a la nevera del lloc de treball o l'escola bressol. Verifica que la temperatura de la nevera sigui de 4°C o menys. Per a guardar llet extreta freda quan no es pot accedir a una nevera, col·loca-la en una nevera portàtil amb paquets de fred o de gel congelat. És una bona idea posar gel i utilitzar una nevera portàtil quan transportis la llet a casa des del lloc de treball o l'escola bressol especialment en dies de calor.

### Utilització de la llet emmagatzemada

Quan es refrigera la llet humana, se separen els seus components –ja que no està

homogeneïtzada-, i fa falta agitar-la suaument perquè es barregin. No és necessari escalfar excessivament la llet materna; n'hi ha prou que arribi als 36-37°C, que és com surt del nostre cos. A més, el fet d'escalfar-la massa destrueix components molt valuosos. És convenient agitar-la abans de comprovar-ne la temperatura.

La llet d'algunes dones s'altera quan porta uns dies congelada i té una olor estranya, com de greix ranci o sabó. Això és perquè la lipasa (un enzim digestiu que hi ha a la llet mateixa per ajudar el nadó a fer la digestió) actua sobre els greixos de la llet i comença a desintegrar-los. No és dolent, però pot ser que al nadó no li agradi. Aquest problema es pot evitar escalfant la llet sense que arribi a bullir just després de l'extracció, refredant-la ràpidament després i congelant-la.

Per descongelar la llet materna es pot col·locar el recipient dins d'un altre de més gran amb aigua calenta. Mai directament sobre el foc. La llet no s'ha de bullir i l'ús del microones està desaconsellat.

### Com administrar la llet al nadó

Com que és difícil saber quina quantitat es prendrà el nadó, sobretot al principi, i a fi i efecte de no malmetre la llet materna, és convenient mantenir-la en un recipient diferent del que es durà a la boca el nadó. Es comença per oferir al nadó petites quantitats en el recipient escollit (got, cullera, xeringa, biberó) i, si en vol

# 6

## Què menjarà quan jo no hi sigui

més, es va reomplint del recipient que s'ha descongelat, de manera que la llet del recipient original no entra en contacte amb la saliva del nadó. D'aquesta manera es podran guardar les quantitats que el nadó no s'hagi pres, ja que, sempre que no hagi estat en contacte amb la seva saliva, la llet descongelada pot mantenir-se refrigerada 24 hores més.

Oferir la llet al nadó abans que tingui massa gana pot fer que el procés sigui més tranquil. Si el nadó sembla tenir gana just abans que torni la mare, es pot intentar calmar-lo només amb una petita quantitat de llet, perquè la seva mare pugui donar-li el pit de seguida quan arribi.

No fa falta que acostumis el teu nadó al biberó abans de tornar a la feina. Alguns rebutgen el biberó quan és la mare qui li ofereix, ja que saben que el pit és a prop, però aviat s'acostumen a prendre'l de la persona que els cuida. No s'ha de posar la tetina a la boca del nadó sinó deixar que sigui el nadó que la prengui, sense forçar.

A vegades és útil provar diferents posicions per donar-li el biberó, oferir-l'hi caminant o mentre se'l gronxa en braços. També es poden provar diferents tipus de tetines, o escalfar la tetina sota el raig de l'aigua tèbia. Recordar que el nadó sempre pot prendre perfectament la llet de la mare amb una tasetta o amb cullera.

En nadons menors de 4 setmanes o en nadons que encara no han adoptat una bona tècnica de lactància, l'ús del biberó pot crear confusió amb el mugró, per la qual cosa no se'n recomana l'ús. És preferible utilitzar un gotet o una xeringa.

Si el nen/a no vol ni got ni biberó, però tampoc sembla que tingui gana, convé no insistir. Alguns nens/es prefereixen esperar que torni la mama i passen la tarda mamant més freqüentment o augmenten la demanda durant la nit i així compensen. Algunes mares, en aquests casos, prefereixen dormir al costat dels seus fills/es perquè la lactància sigui més fàcil.

## 6.2. Introduir la lactància mixta

Encara que alguns nadons poden manifestar alguna reacció al·lèrgica a la llet de vaca, és preferible que prengui llet artificial quan la mare no hi és i que mami quan ella torna, que no pas que es produeixi un deslletament abrupte o fins i tot que no s'alleti mai en previsió de la tornada a la feina. Els dies festius pot prendre només pit. Moltes mares expliquen que el pit s'adapta perfectament

a aquest ritme i que no tenen cap problema durant la jornada laboral. En canvi, d'altres pateixen una molesta ingurgitació mamària, sobretot els primers dies, per la qual cosa és convenient que la mare aprengui a treure's llet.

Alguns nens/es combinen perfectament el pit i el biberó, però d'altres rebutgen



## Què menjarà quan jo no hi sigui

enèrgicament el biberó, mentre que alguns, quan s'acostumen al biberó, tenen problemes amb el pit, encara que la lactància estigüés

ben establerta. Acostuma a ser preferible administrar la llet artificial amb un gotet.

### 6.3. Introduir la lactància mixta

Si tornes a treballar entre els 4 i els 6 mesos i no vols, no pots, o no et resulta pràctic treure't llet, és millor avançar una mica la introducció de l'alimentació complementària, abans de donar-li llet artificial, perquè la llet de vaca (i els seus derivats, incloent els cereals amb llet i els iogurts) és la primera causa d'al·lèrgia alimentària en nens/es petits. És més recomanable, per exemple, donar-li arròs bullit o plàtan aixafat (que té força calories). Fins als 6 mesos, els dies que no treballis dóna-li només pit; altres aliments... només els imprescindibles.

Per a moltes mares que es reincorporen a la feina pot resultar-los d'ajut plantejar-se la possibilitat d'introduir alguns aliments complementaris quan no són a casa, si el nadó té més de 6 mesos. No obstant, és convenient tenir en compte les consideracions següents:

#### **Està preparat el nostre nadó?**

La introducció dels aliments ha de ser una etapa agradable per a la mare i el nen/a. Els aliments complementaris ajuden a satisfer la necessitat de ferro, proteïnes i calories que requereix el nadó quan va creixent.

Al voltant dels 6 mesos, hi ha alguns signes que ens indiquen que el nostre fill/a està preparat per rebre aliments:

- Habilitat per seure
- Disminució del reflex d'extrusió (treure la llengua i empènyer els aliments cap enfora de la boca automàticament)
- Habilitat per mastegar
- Capacitat d'agafar el menjar amb la mà i posar-se'l a la boca
- Una major demanda per prendre el pit no relacionada amb cap malaltia
- L'aparició de dents

Avui en dia està científicament comprovat que la llet materna és l'aliment més complet per als primers sis mesos de vida i que són molts els avantatges d'esperar que el nadó estigui preparat per rebre altres aliments, com el menor risc d'al·lèrgies o més capacitat de digerir altres aliments.

# 6

## Què menjarà quan jo no hi sigui

### 6.3.1 Aliments que podem oferir.

No hi ha cap base científica per recomanar la introducció d'un aliment abans que un altre sempre que al principi es tracti d'aliments sans amb poc potencial al·lèrgic. És indiferent començar per la fruita, la verdura, els cereals... Tampoc hi ha cap base científica per recomanar que un aliment determinat s'hagi de donar a una hora determinada (per exemple, les fruites per la tarda). Qualsevol aliment pot donar-se a qualsevol hora, a comoditat de la mare.

Els aliments s'han d'introduir d'un en un, separats per almenys una setmana. S'ha de començar per petites quantitats que aniran augmentant a mesura que el nen/a les accepti de bon grat.

No donar aliments que acostumen a causar al·lèrgia (especialment llet de vaca i derivats, ous, peix, soja, cacauets, préssec, maduixes, fruites del bosc i qualsevol altre que produeixi al·lèrgia a algun membre de la família) fins els 12 mesos. No afegir sucre ni sal als aliments.

Els mateixos principis bàsics de la bona nutrició s'apliquen tant als nadons com a la resta de la família. Els aliments complets en el seu estat natural són els més nutritius per al nadó i normalment també són els més econòmics.

Moltes mares no utilitzen aliments infantils comercialitzats. Són menys econòmics, altament processats i, per aquest mateix motiu, menys nutritius que els aliments frescos.

Un altre desavantatge és que la textura tova i uniforme dels aliments comercials fa la transició més difícil per a alguns nadons. A un nen/a més gran de sis mesos no li fa falta el menjar en puré o lliquat quan comença a prendre aliments sòlids.



## Què menjarà quan jo no hi sigui

Quan comencen a prendre altres aliments, l'ordre següent funciona bé per a molts nadons:

- **Plàtan madur i patata bullida:**

El plàtan és un primer aliment nutritiu que agrada a molts nadons per la seva consistència suau. A més de ser un aliment fresc i fàcil de preparar, té més valor nutritiu que els cereals i és poc probable que produeixi reaccions al·lèrgiques. Pots començar a donar, amb una cullera o amb el dit, una mica de plàtan aixafat, o també el nen/a pot agafar-ne un trosset i menjar-se'l sol. Si no li agrada el plàtan, la patata bullida és una alternativa nutritiva.

- **Carn:**

El suggeriment de donar carn quan es comença a oferir altres aliments ve donat pel seu alt contingut en ferro i proteïnes.

No obstant, altres aliments poden substituir la carn en les famílies vegetarianes. Per donar a la carn una consistència adequada per al nadó, la carn de vedella es pot picar i el pollastre oferir-lo bullit i tallat en petites tires, que poden aixafar-se amb una forquilla i barrejar-se amb una mica de brou o aigua tèbia. Per tenir sempre a mà el tipus de carn que el nen/a pot menjar, podem conservar porcions de vedella picada o pollastre tallat al congelador.

- **Pa i cereals:**

La introducció dels cereals amb gluten s'ha de fer cap als 7-8 mesos, posteriorment a la introducció dels cereals sense gluten (arròs, blat de moro...).



# 6

## Què menjarà quan jo no hi sigui

Trossets de pa sec o torrat i tallat a la mida perquè el nen/a pugui agafar-los amb els dits són bones opcions perquè el nadó aprengui a mastegar i millori, a més, la coordinació entre la mà i l'ull. El pa pot ser també integral, que sempre és més nutritiu.

Algunes mares preparen els cereals integrals cuits i així poden oferir-los sense sucre o edulcorants, i es poden preparar amb aigua en lloc de llet. És convenient evitar la barreja de cereals fins que el nen/a els hagi provat individualment.

Els preparats de cereals comercials per a nadons no tenen tant de valor nutritiu com els cereals integrals preparats a casa perquè estan altament processats.

### • Fruita fresca:

La poma o la pera pelada crua poden ratllar-se amb la vora de la cullera i servir-se al plat del nen/a. Els nadons més grans poden menjar trossos de fruita pelada com pera o plàtan. També són bons els albercocs, les prunes i el meló. Quan el nadó té més de vuit mesos se li poden donar altres fruites fresques de la temporada, però amb compte, ja que hi ha fruites (maduixes, móres i gerds) que poden provocar al·lèrgies.

No s'han d'oferir fruits secs (panses, prunes seques, dàtils) durant el primer any i, després, ha de fer-se de manera limitada pel seu alt contingut en sucre.

### • Verdures:

La pastanaga ratllada pot barrejar-se amb la poma ratllada o amb qualsevol altre aliment que el nen/a mengi. La pastanaga bullida també és ben acceptada. Poden oferir-se altres verdures cuites del plat de la mare o el pare, però d'una en una, com qualsevol altre aliment. Malgrat estar cuites, les verdures no es digereixen tan bé com altres aliments i és normal trobar-les al bolquer sense digerir.

Procurar escórrer els aliments, per no omplir-li la panxa amb l'aigua de cocció.

### • Productes lactis:

El mató, el iogurt i els formatges suaus poden introduir-se quan el nen/a té entre nou i deu mesos. Aquests lactis proporcionen calci i altres nutrients. És menys probable que aquests lactis provoquin al·lèrgies per l'absència de proteïnes del sèrum de la llet.

Aliments que és preferible evitar durant el primer any:

- La llet de vaca.
- L'ou.
- Els cítrics, baies (maduixes, móres...) i fruits secs (panses, figues, dàtils...).
- Aliments alts en greixos saturats i fregits.
- Aliments amb sucre afegit o edulcorants artificials o alts en sal.
- La mel.

Aliments que s'haurien d'evitar en famílies amb antecedents al·lèrgics durant el primer

## Què menjarà quan jo no hi sigui

any de vida i que es poden introduir més tard amb precaució:

blat, blat de moro, carn de porc, peix i marisc, cacauets, tomàquets, cebes, col, baies, nous, espècies, cítrics i xocolata. També qualsevol altre aliment que provoqui al·lèrgies a algun membre de la família.

Aliments que no s'han d'oferir als nens/es fins als tres anys d'edat, degut al risc d'aspiració d'un cos estrany per les vies respiratòries:

fruits secs (cacauets, ametlles, avellanes, nous), pipes de girasol, grans de raïm sencers, crispetes, grans trossos de carn o de qualsevol altres aliment que pugui partir-se com la pastanaga, la poma o l'api.

Quan la mare es reincorpora a la feina, moltes vegades es preocupa per l'horari de les menjades o, més aviat, per la manca d'horari que suposa la lactància a demanda. La majoria dels nadons s'acostumen a dur un horari de menjades degut a la separació que implica la feina de la seva mare. Moltes mares van més tranquil·les a treballar si deixen el seu nadó "plenat" amb una bona presa de pit abans d'anar-se'n. A algunes mares els funciona bé el fet de despertar-se aviat per a una presa cap a les 6:30, abans de preparar-se per a la jornada, i després que faci una altra menjada just abans d'anar-se'n. Per descomptat, ajuda el fet d'organitzar-se perquè la primera cosa que es faci en arribar de la feina sigui alletar el nadó.

Atès que la clau per mantenir el subministrament de llet és la freqüència

de les menjades, moltes mares mantenen i incrementen el subministrament de llet gràcies a una "lactància intensiva" els caps de setmana. Els dies en què la mare i el nadó estan junts no és necessari "respectar" la rutina de la setmana. Es pot prescindir del menjar complementari i donar el pit a demanda.

També convé saber que els problemes de conductes bloquejats o congestió del pit són més freqüents les primeres setmanes després de la reincorporació a la feina. Pot ajudar el fet de reincorporar-se a la feina en dijous, en lloc de dilluns, per facilitar el descans de la mare i fer els ajustos necessaris. L'extracció de llet i les menjades freqüents durant les hores que la mare i el nen/a passen junts ajuden a evitar aquests problemes, així com el descans adequat. El moment de la reincorporació no és el moment d'acceptar o reprendre altres responsabilitats, sinó concentrar tota l'energia en la feina i el nadó, fins que es percebi que aquesta novetat està ben controlada.



## Per saber-ne més

A les reunions de suport a la lactància materna de la Lliga de la Llet de Catalunya, així com a la seva pàgina web <http://www.laligadelallet.org>, es poden comentar altres dubtes i rebre més informació. A més, compartir una estona agradable amb d'altres mares i nadons proporciona molt d'estímul.

Per a més informació sobre els teus drets legals, contacta amb l'Institut Català de les Dones.

## Bibliografia

- LA LIGA DE LA LECHE INTERNACIONAL, El arte femenino de amamantar, La Liga de la Leche Internacional, Editorial Pax México, 2002.
- MOHRBACHER, N. y STOCK, J., Lactancia materna libro de respuestas, La Liga de la Leche Internacional, Schaumburg, Illinois, EEUU. 2002.
- LAWRENCE, Ruth A. y LAWRENCE, Robert M., Lactancia materna. Una guía para la profesión médica, Editorial Elsevier España, S.A., 2007
- EIGER, M. y OLDS, S.W., El nuevo gran libro de la lactancia, Ediciones Medici, 2002.
- SEARS, M. y SEARS, W., Los 25 principios de la nueva madre, Ediciones Medici, 1998.
- GONZÁLEZ, C., Manual práctico de lactancia materna, ACPAM, 2004.
- GONZÁLEZ, C., Un regalo para toda la vida, Ediciones Temas de Hoy, 2006.
- STERN, D.N., El nacimiento de una madre, Ediciones Paidós Ibérica, 1999.

## Què és la Liga de la Llet?

És una organització internacional sense ànim de lucre que, en l'actualitat, és present en 65 països. Les seves representants, les monitores acreditades de LLL, són mares que han alletat els seus fills i filles, i que han rebut una formació sobre els diferents aspectes de l'alletament matern. Hi ha més de 8.000 monitores a tot el món.

El propòsit de la Lliga de la Llet és promoure una millor comprensió de l'alletament matern com a element important per al desenvolupament dels nadons i de les mares. El seu treball consisteix en ajudar les mares que ho desitgin mitjançant informació, ajuda personal i suport de mare a mare, amb l'objectiu que puguin alletar els seus fills i filles, i gaudir de l'alletament.

A més, la Lliga de la Llet:

- És membre del Consell d'Organitzacions no Governamentals d'UNICEF.
- Manté relacions oficials amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS).
- Actua com a organització privada i voluntària per a l'Agència del Desenvolupament Internacional.
- És un dels membres fundadors de l'Aliança Mundial Pro Alletament (World Alliance for Breastfeeding Action, WABA).
- És membre del Comitè Espanyol per a la Iniciativa Hospitals Amics dels Nens d'UNICEF