



Claus

per a una

lactància materna satisfactòria

CLAUS PER A UNA LACTÀNCIA MATERNA SATISFACTÒRIA

Informació i suport a la lactància materna

En aquesta guia, hem volgut utilitzar un llenguatge planer a l'abast de totes les mares i de tots els pares. Quan diem *fill* o *nen* ho fem simplement amb intenció genèrica, no pas sexista, i naturalment hi incloem tots els infants, siguin del sexe que siguin.

Dipòsit legal:

Autor: Alba Lactància Materna

Il·lustracions interiors: Ricard Ferrándiz

Disseny gràfic: Rosa Marín

El contingut d'aquest quadern està protegit per la llei. No obstant això, pot ser divulgat en qualsevol suport sempre que s'obtingui el permís d'**Alba Lactància Materna** i així s'expressi.

ÍNDEX

Declaració de l'OMS i la UNICEF (1989)

Deu passos per a una lactància materna satisfactòria

Pròleg

1. Claus per a una lactància materna satisfactòria
2. A la recerca de tota la informació possible
3. Començar la lactància amb bon peu
4. Evitar les interferències
5. Parlem del calostre, de la llet de transició i de la llet madura
6. Vigilar la postura i la succió
7. Moltes hores per anar-vos coneixent, a prop l'un de l'altre
8. Un pit o els dos, cada vegada?
9. Però... és que s'hi pensa estar enganxat tot el dia?
10. Sempre a punt a tot arreu
11. Puc menjar de tot?
12. I si ens hem de separar?
13. Problemes? No, gràcies
14. I els altres aliments... quan?
15. Haig de tornar a treballar. I ara què?
16. Fins quan alletaré?
17. Anomenar les coses pel seu nom
18. Alletar a Catalunya
19. Alba Lactància Materna
20. Associacions de suport a la lactància materna d'arreu de Catalunya
21. Recursos d'Internet
22. Bibliografia recomanada

«En molts països les dones han constituït grups socials de suport que ajuden les mares que desitgen alletar els seus fills. Els agents de salut han de donar suport a la creació i al funcionament d'aquests grups i cal que hi adrecin les mares, sobretot les joves inexpertes, quan siguin donades d'alta de l'hospital o de la clínica. L'assessorament individual, l'educació sanitària i els materials informatius que faciliten aquests grups poden servir com un complement important als esforços dels agents de la salut. Cal fomentar la distribució d'aquest material mitjançant el sistema sanitari.»

DECLARACIÓ DE L'OMS I LA UNICEF 1989

DEU PASSOS PER A UNA LACTÀNCIA MATERNA SATISFACTÒRIA

Declaració conjunta de l'OMS i la UNICEF (1989)

Tot servei de maternitat i cura de nounats ha de dur a terme les accions següents:

- 1.** Tenir una política de lactància materna escrita que sigui comunicada periòdicament al personal.
- 2.** Formar tot el personal per dur a terme aquesta política.
- 3.** Informar totes les dones embarassades sobre els beneficis i la pràctica de l'alletament matern.
- 4.** Ajudar les mares a iniciar la lactància durant la primera hora després del part.
- 5.** Ensenyar a les mares com alletar i com mantenir l'alletament si se separen dels seus nadons.
- 6.** No donar als nounats cap aliment ni beguda que no sigui llet materna. Fer-ho només per indicació mèdica.
- 7.** Practicar l'allotjament conjunt; deixar que els bebès i les seves mares estiguin junts les 24 hores del dia.
- 8.** Fomentar que l'alletament matern es doni cada vegada que el nadó demani.
- 9.** No donar tetines, xumets o altres objectes artificials per a la succió als nadons alletats.
- 10.** Promoure la creació dels grups de suport a l'alletament matern i remetre-hi les mares.

La Convenció sobre els Drets del *Nen*, aprovada per l'Assemblea de les Nacions Unides el 1989 i ratificada posteriorment per la majoria dels països membres, va establir com a drets vinculants la protecció de la vida, la salut i el benestar de tots els *nens* del món que promovia el Fons de les Nacions Unides per a la Infància (UNICEF).

L'assoliment del dret dels *nens* a ser alimentats correctament és potser una de les accions que han salvat més vides. Totes les mares i tots els *nens* del món tenen dret a alletar i ser alletats. Aquest dret obre una porta a d'altres que segueixen i que cal potenciar: la millor salut, el millor desenvolupament, el màxim suport i respecte.

Així, la lactància materna deixa de ser una forma mísera d'alimentar, una acció dels sense recursos o una qüestió dels països pobres, per esdevenir la pedra fonamental dels drets de la infància. Els nostres *fills* no se n'haurien de veure privats.

La UNICEF i l'OMS, coneixedors de la importància vital d'aquesta baula a la cadena de la salut, han protegit, promogut i donat suport a la lactància materna. Les recomanacions de l'Assemblea mundial de l'OMS de 2002 inclouen la lactància més enllà dels dos anys i de manera exclusiva els sis primers mesos.

Per aconseguir-ho, cal restablir la cultura de la lactància materna i, des de tots els àmbits, canviar les actituds i les pràctiques de

la població. Això no és possible sense una formació i informació adequades, objectiu que la Iniciativa Hospitals Amics dels Nens (IHAN) estableix per a tots els professionals sanitaris.

El desè dels deu passos de la IHAN, que proposa canvis en les rutines hospitalàries, suggereix que les mares col·laborin entre elles als grups de suport i que els professionals sanitaris les animem i els donen suport en aquestes accions.

Aquesta guia, elaborada per **Alab Lactància Materna** amb el suport de la Federació Catalana de Grups de Suport a l'Alletament, serveix per transmetre informació pràctica i actualitzada a les mares, i pot servir també perquè els professionals tinguem amb un material d'educació sanitària d'ús habitual que serà més eficaç si el coneixem, l'estudiem i hi donem suport.

Dr. Lluís Ruiz

*Pediatre i coordinador nacional de la Iniciativa
Hospitals Amics dels Nens (OMS-UNICEF)*



1. CLAUS PER A UNA LACTÀNCIA MATERNA SATISFACTÒRIA

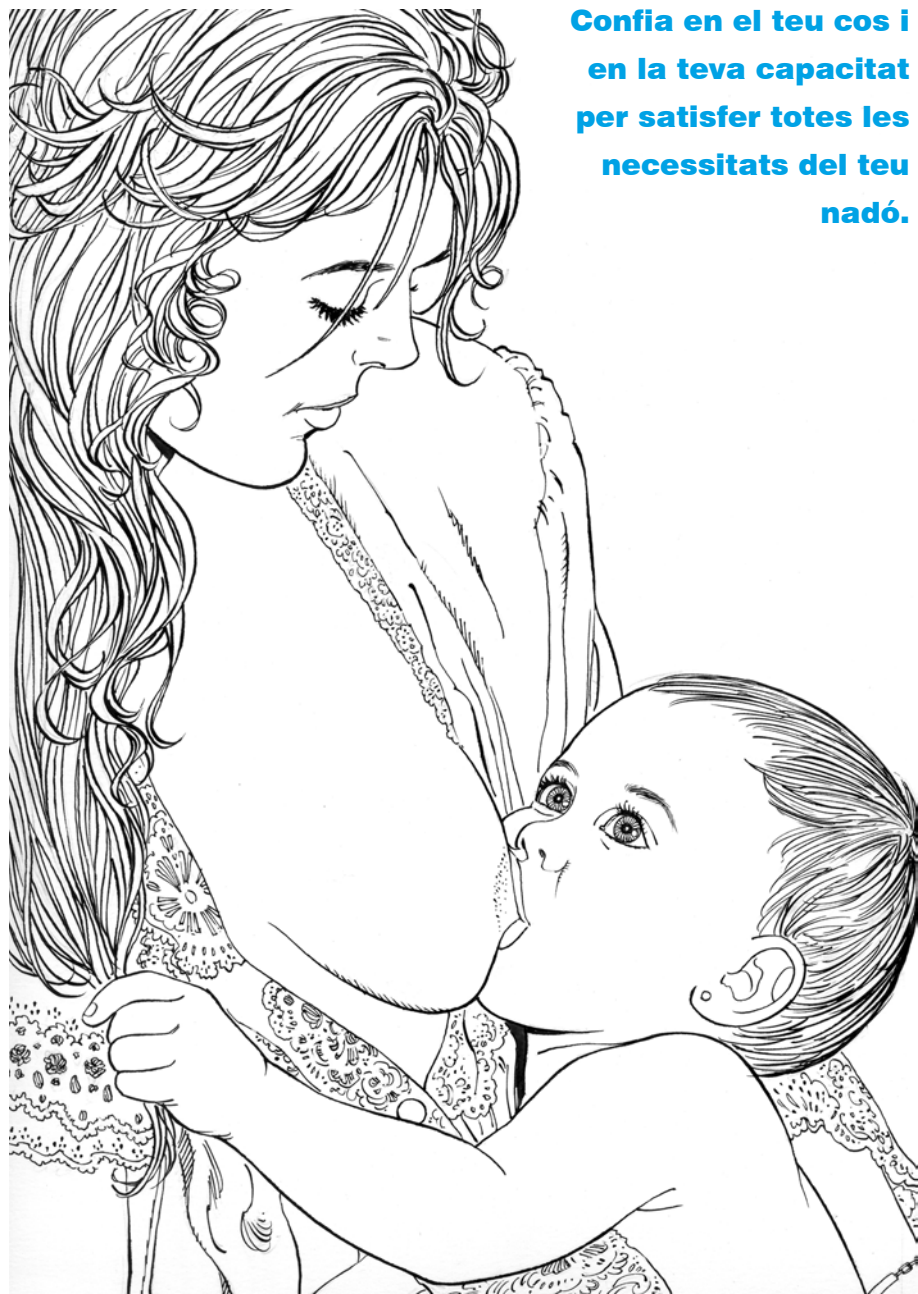
Estàs esperant el teu *fill* i sents molta il·lusió per alletar-lo. Vols tenir-lo ben a prop, sentir les seves mans descansant sobre el teu pit, sobre la teva pell. Desitges observar el seu somriure, perdre't en la seva mirada quan aixequi els ulls buscant els teus.

Segurament fa molt de temps que sents parlar de tots els avantatges de la lactància materna, tant per a la salut del teu *fill* com per a la teva. La llet materna li proporcionarà la millor nutrició i el protegirà de moltes malalties. Alletar-lo et permetrà gaudir d'aquesta experiència tan íntima, de la relació que s'estableix amb el *fill* de forma natural.

Potser has sentit que altres mares volien alletar, però no van poder, i això et preocupa. Sovint et preguntes si tu podràs fer-ho, si la teva llet serà bona, si en tindràs prou. Alletar el teu *fill* és important per a tu i no t'agradaria perdre-t'ho.

Està comprovat que la llet de les mares és bona, que la immensa majoria de dones poden produir llet suficient per als seus *fills* i que darrere els problemes de moltes mares sovint hi ha una manca d'informació, de suport, d'experiència i de coneixements tècnics.

Quan el nadó mama del pit estimula les terminacions nervioses que faran que la seva mare produeixi molta llet. Com més estimulació, més llet: és així de fàcil.



**Confia en el teu cos i
en la teva capacitat
per satisfer totes les
necessitats del teu
nadó.**

2. A LA RECERCA DE TOTA LA INFORMACIÓ POSSIBLE

Els mesos d'embaràs són una bona època per llegir, per aprendre. És probable que, sovint, trobis informació molt contradictòria sobre lactància materna i que això et confongui.

Obtenir una informació completa i actualitzada et permetrà triar amb llibertat l'estil personal de criança dels teus fills.

A vegades pot ser difícil saber qui creure, on buscar informació adient. Però a poc a poc aniràs trobant les respostes per tu mateixa i sabràs distingir la informació veritablement útil dels mites i les pràctiques equivocades que sovint envolten la lactància materna.

Hi ha moltes eines que et poden ajudar. Per exemple, a la bibliografia d'aquesta guia trobaràs una relació de llibres recomanables; al capítol de recursos d'Internet hi ha una selecció de les millors pàgines web; a les classes d'educació maternal podràs plantejar els teus dubtes a la llevadora. L'OMS i la UNICEF, com a organitzacions de referència per a la defensa d'una bona salut i també dels drets dels *nens*, donen una idea ben clara de tot allò que és necessari per alletar amb èxit. I, si on vius hi ha un grup de suport a l'alletament, no dubtis a adreçar-t'hi. En els grups es pot aprendre molt sobre alletament, veure com altres mares alleten els seus *fills*, escoltar com resolen els seus dubtes, compartir dificultats i alegries, i gaudir d'un ambient

Viure les experiències d'altres mares t'ajudarà per a què moltes qüestions relatives a la criança del teu bebè no et vinguin de nou.



3. COMENÇAR L'ALLETAMENT AMB BON PEU

Si estàs embarassada, és probable que hagi imaginat moltes vegades com serà el teu *fill*, quin aspecte tindrà, com et sentiràs quan el tinguis als braços... i també com et sentiràs quan l'alletis per primera vegada. Tot això sempre és un misteri! Però el que sí és segur és que el millor moment per començar a donar el pit és durant la primera hora després del part.

Per què? Perquè quan neixen, els nadons estan alerta i molt desperts, i el seu instint de succió és molt poderós. Si te'l poses al pit aleshores, aprendrà a mamar correctament. Dues hores després d'haver nascut, la majoria dels bebès entren en un estat letàrgic que dura de sis a dotze hores; perden l'interès per mamar, se senten cansats i desitgen dormir. Durant aquest període de letargia, els *nens* han de continuar mamant. Els que ja han après a fer-ho, reproduïxen amb facilitat la tècnica per agafar-se al pit i normalment són capaços d'alimentar-se sense problemes des d'aleshores.

Et pot resultar útil fer saber amb antelació a l'especialista en ginecologia i a la llevadora el teu desig de seguir les recomanacions dels pediatres d'iniciar l'alletament tan bon punt hagi nascut el teu nadó. Així n'estaran al cas i podran disposar-ho tot perquè sigui com tu vols i el teu *fill* pugui mamar tant com vulgui a la mateixa sala de parts. Ells, millor que ningú, saben que no cal emportar-se el *nen* del teu costat per revisar-lo i que l'alletament estimula l'expulsió de la placenta i et protegeix d'hemorràgies.

De vegades, la mare i el seu nadó s'han de separar per problemes de salut. En aquests casos, la lactància també és possible. Amb una mica d'ajuda i paciència, tots dos poden arribar a gaudir dels seus avantatges.

Si no hi ha cap patologia, totes les dones que ho desitgin poden iniciar la lactància just després del part, tant si ha estat vaginal com per cesària.



4. EVITAR LES INTERFERÈNCIES

Els nadons necessiten temps i pràctica per aprendre a mamar amb eficàcia; com més ocasions tinguin de mamar, més aviat n'aprendran. L'ús de xumets i tetines durant les primeres setmanes pot confondre la succió dels bebès, ja que el moviment de la llengua, les galtes i la mandíbula és diferent. Si n'oferim a un *nen* inexpert, pot acabar fent-se un bon embolic i rebutjar el pit.

Quan un *nen* busca consol, el pit de la mare li proporciona llet, amor i calor; la seva presència i la veu el calmen. Els xumets, en canvi, no tenen aquestes virtuts i poden distreure un *nen* quan està demanant aliment.

Tot i així, els xumets de vegades poden ser útils. Per evitar confondre la succió del nadó, és millor esperar que la lactància estigui ben instaurada abans d'oferir-la hi. Aquest moment arriba més o menys quan el *nen* té un mes i mig de vida.

Un *nen* sa que prengui el pit a demanda no necessita cap altre aliment que la llet materna abans dels sis mesos, però si, per qualsevol raó, fos necessari donar-n'hi o s'hagués de recórrer a la lactància materna diferida, és preferible fer-ho amb got, cullera o xeringa, i evitar així el risc de confusió.

Els nadons sans no necessiten biberons d'aigua, sucs, llet artificial ni infusions; tampoc no necessiten xumets ni mugro-neres.

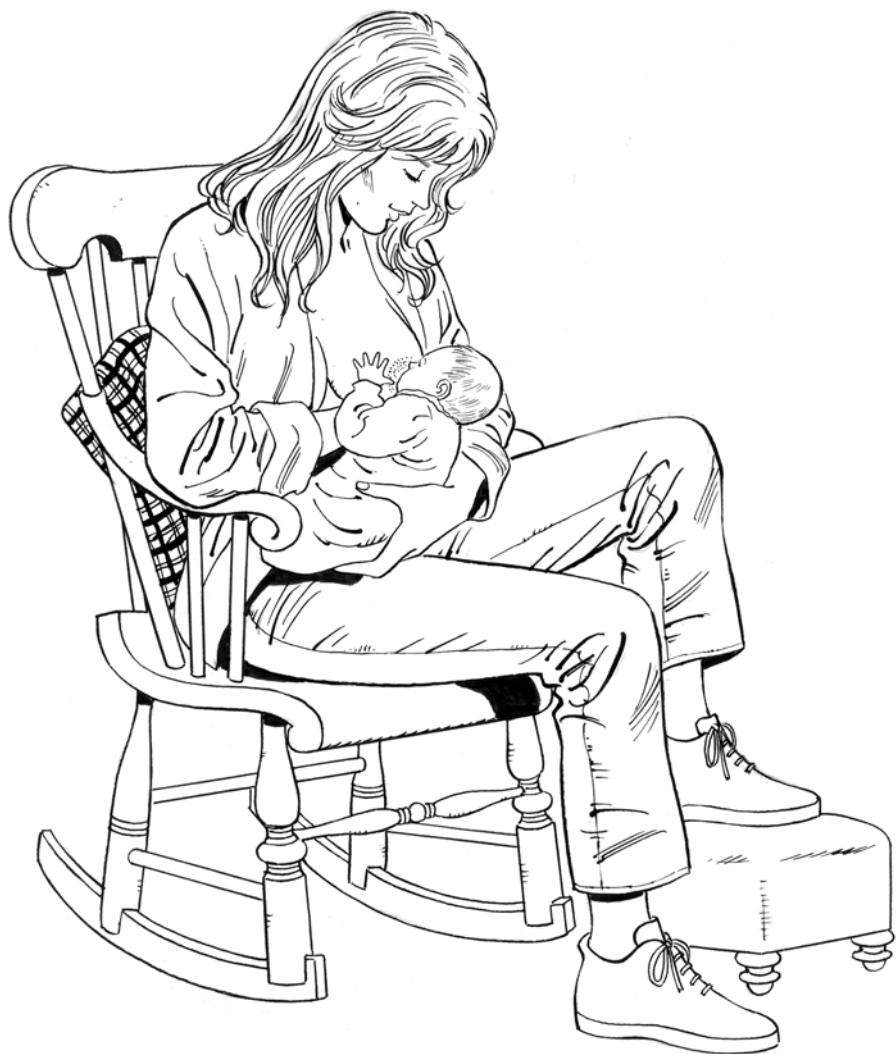


A més de poder confondre el nadó, els biberons presenten altres riscos. L'aigua i la llet artificial omplen el nadó i fan que perdi l'interès per mamar. La majoria de mares que donen suplementes de manera regular al nadó durant les primeres setmanes de vida veuen com l'alletament dura poc. Sovint entren dins la dinàmica d'oferir cada vegada més llet artificial i menys llet materna. I és que cada biberó fa l'alletament més difícil i prepara el camí per a d'altres biberons.

Quins en són els motius? La producció de llet de la mare es relaciona directament amb la succió del pit. Com més mama el *nen*, més estimula els centres nerviosos situats al mugró i a l'arèola, i més llet produeix la mare. Per això, les mares de bessons, en rebre el doble d'estímul, són capaces de produir el doble de llet.

Tots els pits serveixen per alletar, tant se val la mida. Encara que la mare tingui el mugró petit, pla o invertit ja que el nadó s'agafa al pit, i no pas únicament al mugró. Tampoc no cal preparar els pits abans de l'alletament: una bona posició ajudarà que el nadó s'hi agafi correctament.

Com els xumets i les tetines, les mugroneres també poden interferir en l'alletament. En molts casos, actuen de barrera i fan perdre intensitat a l'estímul de la boca del *nen* quan mama, en detriment de la producció de llet. I si el nadó s'acostuma a mamar amb mugroneres, pot resultar difícil ensenyar-li a fer-ho sense.

**POSICIÓ ASSEGUDA**

5. PARLEM DEL CALOSTRE I DE LA LLET

Durant l'embaràs, algunes mares veuen que surt un líquid groguenc dels seus pits. Aquest fet és completament normal: és el calostre, la primera llet que el cos prepara per al bebè. El calostre és l'aliment perfecte per als nadons durant els primers dies. És excepcionalment digerible i té un alt contingut en proteïnes, vitamines i minerals. Conté, a més, una altíssima concentració d'anticossos que el protegeixen de malalties, ja que s'encarreguen de destruir els gèrmens potencialment nocius.

Cap altre líquid (ni aigua, ni fórmula, ni sèrum glucosat) pot ser tan beneficiós per als *nens* durant els primers dies, molt especialment per als prematurs, que necessiten un escut extra que reforci les seves defenses. El calostre té, a més, un efecte laxant que ajuda el nadó a expulsar el meconi, la qual cosa disminueix el risc de patir icterícia. També afavoreix la maduració de la pell i les mucoses, i això impedeix que hi puguin passar substàncies nocives.

A mesura que passen els dies, el calostre es va transformant en el que s'anomena llet de transició, en què la concentració d'anticossos disminueix. Tot i així, el teu *fill* continua rebent defenses que duraran mentre prengui pit, fins i tot quan l'alletament dura alguns anys, i el faran més resistent immunològicament.

Al voltant de la tercera setmana després del part, la llet de transició esdevé llet madura, un aliment complet i equilibrat que subministra al *nen* tots els nutrients necessaris, i en les proporcions exactes. A més, és molt digerible i no causa restrenyiment.

6. VIGILAR LA POSICIÓ I LA SUCCIÓ

Hi ha moltes maneres de donar el pit: asseguda al sofà, en una cadira, estirada al llit... Encara que la forma més habitual de col·locar el *nen* és estirat i en horitzontal davant de tu, també n'hi ha d'altres: la postura de rugbi, amb el seu cos sota el teu braç; a cavallet, assegut sobre la teva cama... Totes són bones, si es tenen en compte les observacions següents.

Anar canviant les postures afavoreix l'estimulació i prevé la possible obstrucció d'algun conducte.

Per començar, busca una postura en què estiguis còmoda i puguis sostenir el *nen* a la vora del pit sense esforç. Acosta't el *nen* i gira'l de manera que tot el seu cos, no només el cap, miri cap al teu cos, en postura «panxa amb panxa». Comprova que el nas quedi davant del mugró; pots fer servir un coixí o una tovallola plegada com a suport.

Si prefereixes alletar asseguda, procura tenir l'esquena recta, els peus ben recolzats i els genolls una mica més alts que la falda. En la posició més habitual, el cap del *nen* t'ha de quedar al mig de l'avantbraç, i la teva mà el sostindrà per l'esquena, sense arribar al cul.

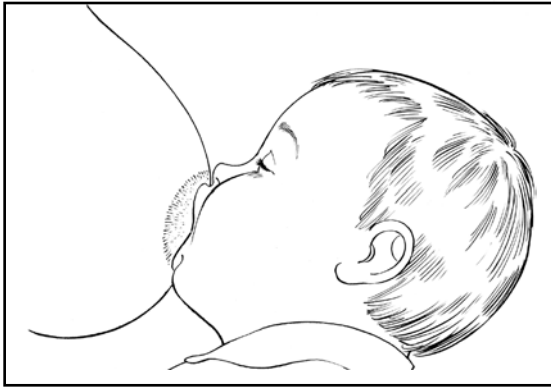
Toca-li la boca amb el mugró per estimular que l'obri. Quan la tingui ben oberta, com si badallés, és el moment idoni perquè s'agafi al pit de manera que n'abasti un bon tros.

Hi ha mares que se senten més còmodes quan se sostenen el pit per alletar, especialment les que el tenen gros. Ho fan col·locant una mà en forma de C, amb el polze per dalt del mugró

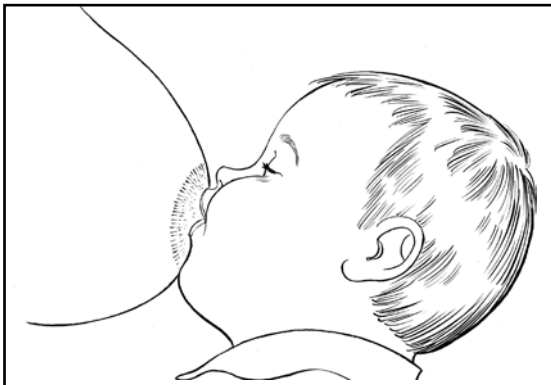
i els quatre dits restants per baix. Cal evitar de fer pinça, ja que amb la pressió es podria afavorir l'obstrucció d'algun conducte i la llet hi podria quedar retinguda.

Després d'obrir bé la boca, el *nen* ha pres tot el mugró i bona part de l'arèola. El seu llavi inferior quedarà plegat cap a fora; el nas i la barbata estaran ben arran del pit.

SUCCIÓ CORRECTA



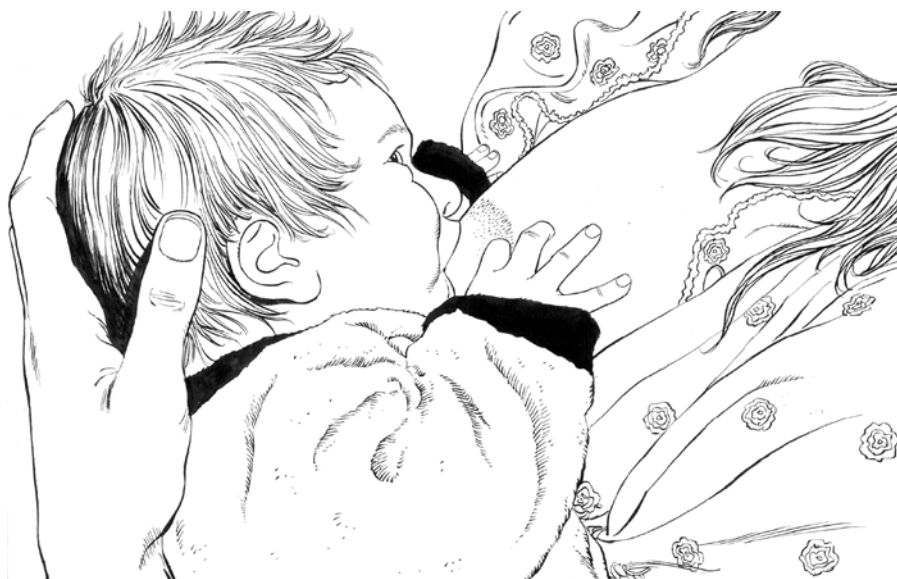
SUCCIÓ INCORRECTA



Si el *nen* està ben col·locat, no has de notar cap molèstia. Si sents dolor, és senyal que alguna cosa no va bé i cal tornar a començar. D'aquesta manera evitaràs que es formin clivelles o s'enceti la pell del mugró. També t'asseguraràs que el *nen* mama correctament i estimula de forma adequada els centres nerviosos del pit, i que s'està produint tota la llet que necessita.

A les reunions dels grups de suport a la lactància podràs observar com altres mares alleten els seus *fills*, com se'ls col·loquen, com mamen els *nens*. Sovint aquesta és la millor manera d'aprendre. I si el teu *fill* ja ha nascut, t'ajudaran a col·locar-lo i t'ensenyaran totes les postures.

Una posició i una succió correctes ajuden a prevenir la formació de clivelles i la congestió dels pits.



7. MOLTES HORES PER ANAR-VOS CONEIXENT, A PROP L'UN DE L'ALTRE

Cada cop més hospitals eliminen les sales de nadons i respecten el dret de les mares i els seus *fills* a estar junts les 24 hores. Això fa possible que puguis alletar sovint el teu nadó, tant de dia com de nit.

Perquè el teu *nen* progressi adequadament necessita mamar, almenys, de vuit a dotze vegades al dia. Aquesta orientació et pot ajudar mentre vas coneixent el ritme del teu *fill*. Hi ha *nens* que necessiten mamar contínuament i durant molta estona; en canvi, n'hi ha d'altres que mamen més espaiadament. Cada *nen* té la seva manera personal d'alimentar-se i sentir-se confortat. Pots posar-te'l al pit cada vegada que sembli tenir interès per mamar, o sigui, a demanda.

D'una banda, **donar-li el pit sovint ajudarà que el teu *fill* no perdi pes o el recuperi aviat, i que el teu cos li fabriqui la quantitat exacta de llet al ritme que necessita**. D'altra banda, evitarà la congestió dels pits, situació que pot arribar a ser molt dolorosa i dificultar la presa, ja que com més durs estiguin els pits més difícil ho tindrà el *nen* per agafar-s'hi i mamar.

Podràs observar per tu mateixa si mulla amb freqüència els bolquers amb orina clara unes sis vegades al dia. Aquest és el millor senyal que està rebent llet suficient. D'on sortiria tot aquest líquid, si no?

Aviat tornaràs a casa i hauràs de tenir cura del teu *fill*. Aprofita l'estada a l'hospital per practicar i no dubtis a demanar tota l'ajuda que necessitis.

Donar el pit provoca son. Amb el *nen* al costat podràs dormir quan ell ho faci i, fins i tot, mentre estigui mamant, i recuperar-te de l'esforç del part. També podràs contemplar-lo tant de temps com vulguis.

Mentre mama no només s'està alimentant i assegurant-se una bona provisió de llet futura: també està gaudint del teu contacte, del calor de la teva pell... de tu.



POSICIÓ ESTIRADA

8. UN PIT O ELS DOS, CADA VEGADA?

Com has pogut veure, la teva llet no sempre és igual, sinó que va canviant a mesura que ho fan les necessitats del teu *fill*. De la mateixa manera, també canvia durant cada presa. Si t'hi fixes, veuràs que la llet que surt al començament és semitransparent. Aquesta llet que sembla aigualida serveix per calmar de forma imminent la set del *nen*. A mesura que mama, la concentració de greix va augmentant fins arribar a ser unes cinc vegades més alta. Si n'observes unes gotes, veuràs que s'ha tornat blanca i densa.

Per aquest motiu, és important deixar que el *nen* mami completament del primer pit abans d'oferir-li el segon. Si ens oblidem del rellotge i li donem tot el temps que necessita per alimentar-se, ens assegurem que pren la llet del final, amb el valor calòric que aporta tot el greix que conté. Aquest temps pot variar: hi ha *nens* que són ràpids, però molts d'altres necessitaran més estona, sobretot durant les primeres setmanes. Si no sents cap molèstia, com més mami, millor: més s'engreixarà. Generalment, com més grans són més habilitat tenen per enllestir la feina, i cap els tres mesos poden arribar a fer-ho en pocs minuts.

Com sabràs quan cal oferir-li l'altre pit? Observa el teu *fill*: veuràs que, al començament de la presa, mama i empassa amb intensitat; després, a poc a poc, el ritme es va fent més lent fins que acaba fent breus xumades amb intervals en què no mama i sembla endormiscat. Finalment, ell mateix se'n separa. Ara és el moment d'oferir-li el segon pit. Pot ser que el vulgui o pot ser que ja se senti satisfet i el rebutgi, o bé que s'hagi adormit. Hi

La propera vegada que vulgui mamar pots començar per l'altre. Si n'ha pres de tots dos, pots oferir-li el pit d'on ha mamat menys estona o el que notis més congestionat. Encara que hagi passat poc temps des de l'última vegada que ha mamat, la llet sempre estarà a punt. Recorda que els pits són com fàbriques sempre disposades a produir tota la llet que el teu fill vulgui.

No hi ha dues criatures iguals; amb una mica de temps i sense presses, aniràs reconeixent el comportament i les respostes del teu nen vers l'alletament i aviat anireu sincronitzats.

Limitar arbitràriament el temps que pot mamar o obligar-lo a esperar tres hores pot fer que el nen només prengui una part de la llet que necessita, guanyi poc pes i se senti incòmode i irritat.



9. PERÒ... ÉS QUE S'HI PENSA ESTAR ENGANXAT TOT EL DIA?

És habitual que durant les primeres setmanes els nadons vulguin mamar sovint. Estan fent la seva feina: estimular els pits perquè produeixin tota la llet que necessiten. Són petits i inexperts: els costarà temps i esforç aconseguir-ho. Per ajudar el teu *fill* en aquesta tasca pots donar-li lliure accés al pit sempre que t'ho demani o que tu ho consideris necessari, col·locar-lo en una posició correcta i eficaç, evitar les interferències, supervisar-ne la tècnica i, sobretot, no mirar el rellotge.

El teu *fill* també voldrà gaudir del teu contacte arraulit en els teus braços. Sentir el batec del teu cor com quan era dins de la panxa el farà sentir feliç i relaxat. Si intentes deixar-lo al bressol és possible que es desperti i plori reclamant la teva presència i el consol del teu pit, on sempre se sentirà segur i protegit.

Periòdicament observaràs que, de cop i volta, el teu *fill* demana mamar més sovint del que és habitual. Són les «crisis de creixement», períodes de lactància intensiva que serveixen per regular la producció de llet. Són freqüents cap a la tercera setmana després del part i també cap al mes i mig.

Al voltant dels tres mesos la majoria dels nadons passen per una etapa en què es mostren especialment inquietos i neguitosos, que es coneix com «la crisi dels tres mesos». Pot passar que sembli que el *nen* «es baralla» amb el pit, només mami uns pocs minuts i el seu augment de pes s'alenteixi, alhora que els teus pits queden més tous. Tots aquests canvis són normals.

Durant les primeres setmanes, la lactància materna sovint necessita una gran disponibilitat física de la mare i esdevé una feina a jornada completa amb poc temps lliure. És bo aprofitar

totes les oportunitats per descansar i cercar l'ajuda de la parella, la família o els amics perquè tinguin cura de tu i de totes les tasques que puguin assumir.

Passat el primer trimestre l'alletament va canviant a poc a poc. El *nen* ja és tot un expert mamant i ho fa en menys temps. Cada cop s'interessarà més pel seu entorn i demanarà mamar menys sovint.

Només la mare pot alletar, però coparticipar en la cria d'un fill va molt més enllà d'alimentar el nadó. Inclou tenir cura també de la mare, vetllar per la comoditat i les necessitats de tots dos, responsabilitzar-se de moltes altres tasques, atorgar suport i confiança, i, per suposat, donar-los molt d'amor.



10. SEMPRE A PUNT A TOT ARREU

El tubercles de Montgomery, situats a l'àreola mamària, segregen una substància que lubrica i protegeix el mugró i l'àreola durant l'al·letament. No és convenient rentar els pits abans de donar de mamar, ja que aleshores s'elimina aquesta capa de protecció.

Per a una correcta higiene dels pits, n'hi ha prou amb la dutxa diària, sempre anant en compte de no refregar-los amb sabó. Després de la dutxa, i també quan acabis d'al·letar, pots espremer-te una mica de llet, untar-la al mugró i a l'àreola i deixar-la assecar. D'aquesta manera, els teus pits estaran ben hidratats i els anticossos de la llet ajudaran a prevenir possibles infeccions.

La llet materna sempre és a punt, en quantitat suficient i a la temperatura adequada. A més, per al·letar no calen estris: el teu fill podrà mamar a tot arreu i en qualsevol moment.



Donar el pit et permetrà sortir al carrer amb el teu *nen*, anar on vulguis i durant tant de temps com sigui necessari. Per alletarlo només hauràs de cercar un lloc còmode on seure. Una roba ampla et permetrà fer-ho amb discreció.

Realitzar tota mena d'activitats amb la tranquil·litat de tenir el teu *fill* a prop teu i sabent que pots cobrir fàcilment totes les seves necessitats millorarà la teva qualitat de vida.

La societat cada cop és més sensible a les necessitats específiques de les dones que alleten i dels seus *fills*. Siguis on siguis, podràs trobar la manera d'alletar amb comoditat i respecte.



11. PUC MENJAR DE TOT?

Menjar sa i equilibrat sempre és recomanable, tant si dones pit com si no. Alletar no implica deixar de menjar aquelles coses que més ens agraden ni haver de menjar-ne d'altres que no ens vénen de gust.

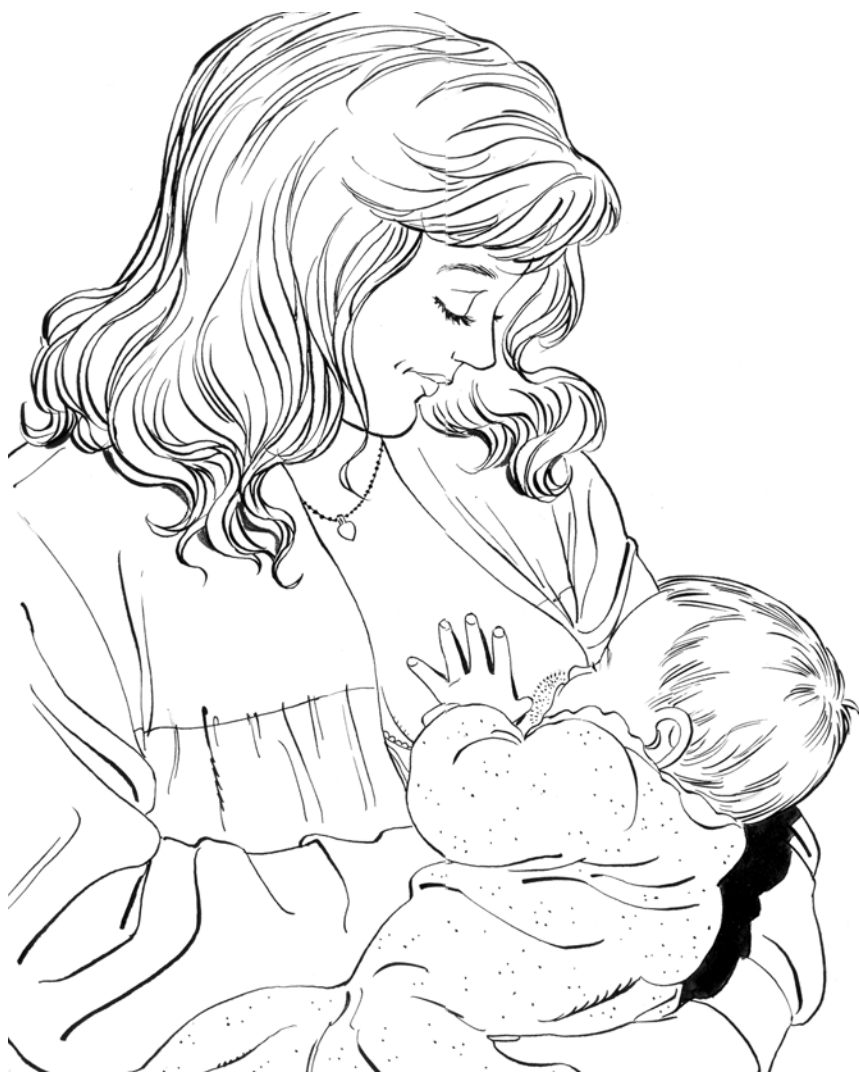
La quantitat de llet que produeixis dependrà de la quantitat i qualitat de la succió del teu nadó, no d'allò que mengis. No hi ha aliments que augmentin la producció de llet; només has de posar el teu fill al pit sempre que vulgui. És important escoltar el teu cos, menjar quan tinguis gana i, sobretot, beure aigua quan tinguis set.

Tots els aliments que ingereixes donen un gust determinat a la teva llet. Així el teu fill podrà anar experimentant i reconeixent diferents sabors sense canviar d'alimentació.

Per tant, a l'hora de menjar, no cal que t'estiguis de res. Però si observes que cada vegada que menges un aliment en concret el teu fill plora, està neguitós o sembla rebutjar el pit, pots provar d'eliminar-lo temporalment de la teva dieta i observar la seva reacció. Quan sigui més gran acceptarà una gamma més àmplia de sabors i mamarà sense problemes, independentment del gust que tingui la llet.

Beure molta llet o menjar molts làctics no és imprescindible per a la salut de la mare i, sovint, pot produir problemes als nadons, com ara còlics i al·lèrgies.

Mantenir els pits secs i hidratar els mugrons amb la teva llet ajuda a prevenir les clivelles. Si te n'han sortit per una mala posició, així aconseguiràs que curin més aviat.



12. I SI ENS HEM DE SEPARAR?

A vegades, mare i *fill* han de romandre separats durant un temps més o menys llarg. És el cas dels nounats prematurs, de baix pes o quan hi ha alguna causa mèdica del *nen* o de la mare que ho justifica.

Normalment aquestes circumstàncies no contraindiquen la lactància i, si la mare ho desitja, el nadó podrà ser alimentat amb la seva llet extreta fins que pugui donar-li el pit directament.

Cada cop més hospitals adapten els seus protocols per tal de facilitar l'estimulació del pit de la mare mitjançant tirallets, l'extracció, la manipulació, el transport i l'administració de la llet extreta, així com la lactància directa al mateix hospital, tan bon punt sigui possible.

Paral·lelament, el sistema sanitari està desenvolupant altres iniciatives complementàries, com el mètode mare cangur. Aquest procediment consisteix a posar el nadó entre els pits de la seva mare, «pell amb pell», durant unes hores cada dia. Aquest mètode contribueix a afavorir la recuperació del nadó, que així manté una temperatura més estable, té una respiració i un ritme cardíac més regulars, augmenta més de pes i pateix menys infeccions. El mètode mare cangur també facilita i prolonga la lactància materna.

La separació entre mare i *fill* també pot produir-se per altres circumstàncies, com ara perquè la mare tingui algunes activitats inajornables. En aquests casos, la mare pot deixar prou reserves de llet perquè el seu *fill* pugui ser alimentat durant la seva absència.



Per molt que les circumstàncies es compliquin, sempre és possible trobar una solució a mida.

13. PROBLEMES? NO, GRÀCIES

Donar el pit no hauria de provocar dolor ni molèsties a cap mare. Alletar és un plaer i una experiència per gaudir-ne. Però, de vegades, i sobretot al començament, no és una experiència fàcil.

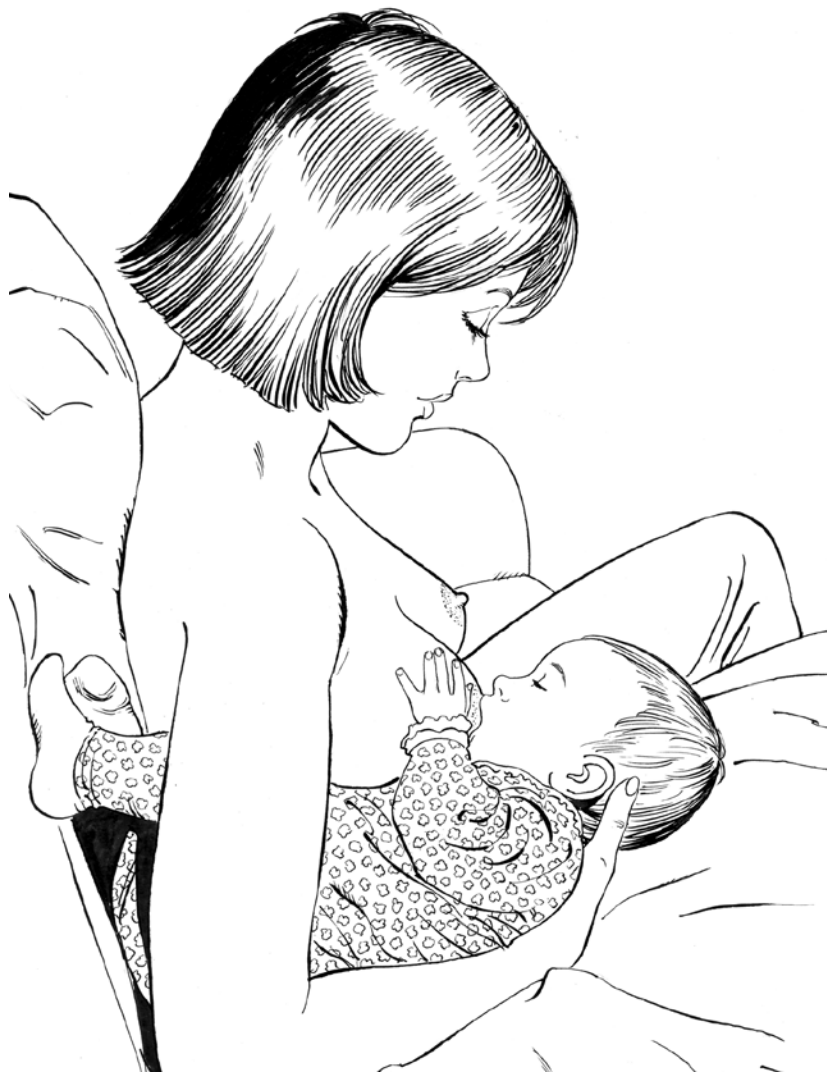
Cal recordar la importància d'iniciar la lactància aviat, d'evitar les interferències, d'alletar amb freqüència, de fer servir una bona posició i de tenir una cura adequada dels pits.

Si malgrat tot això tens problemes, recorda que tots tenen solució i que hi ha professionals de la salut i grups de suport que t'ajudaran a resoldre'ls.

No dubtis a adreçar-t'hi si:

- **Tens els pits congestionats.**
- **Sents dolor en alletar.**
- **T'han sortit clivelles.**
- **El mugró es veu vermellós i sents «cremor».**
- **Notes al pit una zona inflamada amb un punt o bony dolorós al tacte.**
- **Si, de sobte, tens febre i sensació de malestar general.**
- **Si el teu fill està molt adormit, augmenta poc de pes o mulla poc els bolquers.**
- **Si tens dubtes o angoixes de qualsevol mena.**

Suspendre la lactància és innecessari per resoldre la gran majoria dels problemes i, en alguns casos, els pot agreujar.



POSICIÓ DE RUGBI

14. I ELS ALTRES ALIMENTS... QUAN?

Tant l'Associació Espanyola de Pediatria com l'Organització Mundial de la Salut i la UNICEF, així com d'altres institucions, hi estan totalment d'acord: el que és ideal d'alimentació infantil és que els nadons prenguin només llet materna durant els sis primers mesos de vida, sense oferir-los aigua, infusions ni cap altre aliment líquid, sòlid o semisòlid. A partir dels sis mesos es poden anar introduint d'altres aliments complementaris, tot mantenint la lactància materna fins als 2 anys com a mínim.

L'Acadèmia Americana de Pediatria suggereix també tenir en compte el grau de desenvolupament del *nen* i no començar a introduir altres aliments fins que el *nen*:

- **Sigui capaç de seure sense cap ajuda.**
- **Hagi perdut el reflex d'extrusió que fa que expulsi la cullera amb la llengua.**
- **Mostri interès pel menjar dels adults.**
- **Sàpiga mostrar gana i sacietat amb els seus gestos.**

És convenient anar a poc a poc i introduir els aliments un per un, deixant una setmana de marge entre la introducció d'un aliment i el següent. Cal evitar fins a l'any o més els aliments amb un conegut potencial al·lèrgic.

Avançar la introducció dels aliments complementaris a partir dels quatre mesos pot ser útil en determinades circumstàncies, com ara per facilitar la conciliació de la vida familiar i laboral, però no representa cap avantatge nutricional per al nadó, pot augmentar el risc d'al·lèrgies alimentàries i afavorir l'abandonament de la lactància materna.



15. HAIG DE TORNAR A TREBALLAR. I ARA QUÈ?

Cada cop més mares decideixen no interrompre la lactància quan tornen a treballar fora de casa i, fins i tot, descobreixen que mantenir aquest vincle els fa més suportable la separació. D'altra banda, les dones es preocupen cada dia més per la seva salut i saben que allargar l'alletament redueix el risc de càncer de pit i d'ovari, anèmia i osteoporosi, ja que prolongar la lactància materna ajuda a prevenir aquestes malalties.

Si aquest és el teu cas, no dubtis a informar-te. Hi ha moltes maneres de combinar treball remunerat i lactància, cadascuna adaptada a les teves preferències i circumstàncies familiars i laborals.

La idea bàsica és donar el pit abans de sortir de casa, en arribar de la feina i sempre que estiguis amb el teu *fill*. Quan tu no hi siguis, la persona que en tingui cura podrà donar-li l'aliment que consideris més adequat segons la seva edat i les teves circumstàncies: la teva llet extreta, un o més purés, etc.

Si et poses en contacte amb un grup de suport, t'informarà sobre els aspectes pràctics i tècnics de l'extracció, la manipulació i la conservació de la llet materna. També t'ajudaran a fer un pla a mida que et permeti conciliar la vida familiar i laboral sense haver de renunciar a l'alletament del teu *fill*.

Com que el pit no té horari, s'adaptarà fàcilment al teu horari laboral.

**Quant de temps donar el pit:
una decisió única i exclusiva
de cada mare o cada nen.**



16. FINS QUAN ALLETARÉ?

Aquesta és una pregunta freqüent i que només tu i el teu *fill* podeu respondre. No hi ha una edat «millor» per deixar de donar el pit. Cada cas és diferent: algunes mares decidiran alletar uns mesos i d'altres, alguns anys. Sigui quina sigui l'opció escollida, **TOTES SÓN DIGNES DE RESPECTE.**

Com a referència, l'any 1990 l'OMS i la UNICEF van elaborar la Declaració d'Innocenti, en què es recomana que, en benefici de la salut tant de les dones com dels *nens*, totes les mares han de poder alletar i els seus *fills* han de poder ser alletats exclusivament els sis primers mesos de vida i de manera complementada com a mínim fins als 2 anys i, després, tant de temps com la mare i el *nen* vulguin. Aquestes recomanacions han estat adoptades també per l'Associació Espanyola de Pediatria.

D'altra banda, el 1997 el president del comitè de lactància de l'Acadèmia Americana de Pediatria explicava que «hi ha *nens* que són alletats fins als 4, 5 o 6 anys. Això pot ser poc freqüent, però no perjudicial».

Com pots veure, no hi ha un límit de temps per donar el pit. Pots fer-ho durant tant de temps com vulguis, però entenent sempre que es tracta d'un dret, no d'una obligació.

Ningú no pot decidir per tu quant de temps has d'alletar ni què és millor per a tu ni per al teu *fill*.

Deixa't guiar pel teu instint. Sigui quina sigui la teva decisió, segur que serà LA MILLOR.

17. ANOMENAR LES COSES PEL SEU NOM

Lactància materna exclusiva: el nadó només pren la llet de la seva mare, sense ingerir absolutament cap altre aliment o substància, llevat de medicaments, vitamines o minerals.

Lactància materna predominant: el nadó pren la llet de la seva mare i, de forma ocasional o habitual, líquids no nutritius, com ara aigua o infusions.

Lactància materna complementada: el nadó pren la llet de la seva mare conjuntament amb altres aliments líquids, sòlids o semisòlids (altres tipus de llet, suc, purés, etc.).

Lactància induïda: es produeix quan una dona vol alletar un nadó sense haver estat embarassada prèviament o, fins i tot, sense haver-ho estat mai. És el cas, per exemple, dels *nens* adoptats que són alletats per les seves respectives mares adoptives. Aquesta tècnica implica l'estimulació prèvia del pit de la mare mitjançant un tirallet i l'ús temporal d'un relactador fins que la mare produeix prou llet només amb la succió del seu *fill*.

Lactància diferida: es produeix quan, per qualsevol raó, la mare i el nadó han de romandre separats i la lactància directa no és viable temporalment. És el cas dels nounats prematurs, d'hospitalització per malaltia del nadó o de la mare, de la reincorporació laboral, etc. En aquests casos, la mare s'extreu la llet manualment o amb un tirallet i, posteriorment, és ingerida pel seu *fill*.

Lactància creuada: es produeix quan una dona alleta de manera ocasional o habitual un o més *nens* que no són *fills* seus.

Lactància en tàndem: es produeix quan una mare que està alletant el seu *fill*, en quedar novament embarassada, decideix continuar donant-li el pit durant l'embaràs i, quan neix el nadó, els alleta tots dos.

Relactació: es produeix quan una mare que alleta amb lactància complementada o que ha deixat de donar el pit al seu fill des de fa uns dies o setmanes decideix tornar a la lactància materna exclusiva. Això s'aconsegueix amb relativa facilitat, després d'un període de transició mitjançant diferents tècniques.

Alimentació complementària: aquest concepte fa referència als nous aliments que complementen la lactància materna, però no la substitueixen.

Cohabitació nocturna: és la situació en què un *nen* dorm a la mateixa habitació que els seus pares, sovint al costat de la mare, però al seu propi bressol o llit. Aquesta pràctica facilita la lactància materna.

Collit: és la situació en què el nadó dorm al mateix llit que la seva mare. Aquesta pràctica afavoreix la lactància materna i facilita el descans de la mare.



18. ALLETAR A CATALUNYA

Durant els últims anys, ha crescut l'interès de les dones catalanes per la lactància materna. Segons dades facilitades pel Programa de Salut Materno-Infantil del Departament de Salut de la Generalitat, el 82% de les mares, més de 52.000 dones, trien l'al·letament matern com la forma de criar els seus *fills*.

Si comparem, per exemple, el nombre de dones que al·letaven els seus *fills* de sis mesos el 1989 amb les que ho feien l'any 2000, veiem que el percentatge va augmentar en un 250%.

Aquest augment de l'interès de les dones per la lactància materna ha transcorregut paral·lel a la seva incorporació massiva al treball remunerat i a una creixent i dinàmica participació de la població femenina en activitats generals.

Cada dia hi ha més mares que necessiten i demanen informació fiable i actualitzada, i cerquen un suport adequat a les seves necessitats que les ajudi a gaudir d'una lactància materna satisfactòria, amb garanties.

Els grups de suport a l'al·letament van néixer com a resposta a aquesta demanda, amb la finalitat de complementar l'assistència que ofereixen els serveis de salut i per cobrir tots els aspectes relacionats amb la lactància materna que no corresponen al sistema sanitari.

Entre els serveis que ofereixen els grups de suport destaquen:

- **Suport directe a mares mitjançant reunions informatives periòdiques**
- **Atenció de consultes personals, telefòniques i per correu electrònic**

- **El desenvolupament de recursos d'informació en diversos formats (tríptics informatius i altres publicacions impreses, continguts en línia, etc.).**
- **Diverses iniciatives de sensibilització social**

Les responsables de grup i les assessores de lactància són mares experimentades que han alletat els seus *fills*, a més d'haver realitzat una formació específica avalada per la Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna i l'Associació Catalana Pro Alletament Matern (ACPAM), que les acrediten per ajudar altres mares.

Tots els serveis que ofereixen els grups de suport a l'alletament són gratuïts i es financen mitjançant les quotes de les sòcies, subvencions públiques i privades, i donacions particulars.

Hi ha diversos grups de suport a l'alletament a Catalunya. Adreça't al Grup que tinguis més a prop, o bé, posa-t'hi en contacte per telèfon o correu electrònic.

La Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna agrupa i coordina diferents associacions que ofereixen suport a l'alletament a Catalunya. Entre les finalitats de la Federació destaquen potenciar el treball en xarxa, esdevenir centre de recursos per a tots els grups de suport, contribuir a donar a conèixer millor la tasca que desenvolupen, afavorir la creació de nous grups i desenvolupar cursos i tallers de formació específica per a assessores de lactància i d'altres persones interessades en la lactància materna. Tot plegat per **la millor resolució d'una situació específica: la necessitat d'informació i de suport de les dones que alleten.**

Per a més informació: Tel.: 690 144 700
fedecata@grupslactancia.org
www.grupslactancia.org

19. ALBA LACTÀNCIA MATERNA

Alba Lactància Materna és una associació sense ànim de lucre, fundada el 1992 a Barcelona, que dona suport a les mares que volen alletar els seus *fills* i organitza grups d'ajuda a l'alletament «mare a mare».

Fa anys que atenem consultes de dones i recollint dades sobre tots aquells aspectes relacionats amb l'alletament que generen més dubtes, angoixes i problemes a les dones i que més consultes ocasionen.

Fruit d'aquesta tasca ha estat l'elaboració d'aquesta guia de lactància que cerca donar una resposta clara, fiable i actualitzada a la majoria de les preguntes que planteja l'alletament.

A través d'Internet, pots accedir a diversos dossiers temàtics que amplien i complementen cadascun dels temes tractats en aquesta guia. Els trobaràs a la secció Alba-Lactància del lloc web de la nostra associació:

www.albalactanciamaterna.org

També pots assistir a les reunions periòdiques dels nostres grups de suport en què trobaràs, a més d'altres serveis, còpies escrites dels dossiers.

Al web podràs informar-te sobre les seues dels grups de suport, els horaris de les reunions i activitats complementàries.

20. GRUPS DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA D'ARREU DE CATALUNYA

GRUPS DE SUPORT A L'ALLETAMENT MARE A MARE

Els grups de suport a l'alletament mare a mare són grups d'ajuda mútua conduïts per mares experimentades que han alletat els seus fills. En trobaràs a molts indrets de Catalunya:

ALBA - LACTANCIA MATERNA

Alba fa reunions setmanals a cadascun dels sis grups de suport que té en actiu, cinc a la ciutat de Barcelona, als districtes de Sant Martí, Sant Andreu, Ciutat Vella, Horta-Guinardó i Sants-Montjuïc, i un a Granollers. També atén consultes personals, per telèfon i per correu electrònic.

Per a més informació: **alba@grups lactancia.org**
www.albalactanciamaterna.org

Telèfon general de consultes de lactància: 690 144 500

Telèfon de comunicació: 616 466 844 (Eulàlia Torras)

ALLETA - GRUP DE SUPORT A L'ALLETAMENT MATERN DE LLEIDA

Alleta realitza reunions setmanals de suport a l'alletament a la ciutat de Lleida i també atén consultes per telèfon i correu electrònic.

Per a més informació: **alleta@grups lactancia.org**

Montse Filella tel.: 973 777 474

Rosa Jové tel.: 973 222 384

Gemma Mirmi tel.: 973 226 072

AREOLA

Areola fa reunions mensuals de suport a l'alletament a Gavà i a Viladecans (Barcelona). També atén consultes telefòniques.

Per a més informació: **areola@grups lactancia.org**

Adela Atero tel.: 936 627 297

Fina Calderón tel.: 936 625 009

Rosario Sánchez tel.: 936 375 676

ASCUMAC - GRUP DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA

ASCUMAC fa reunions periòdiques de suport a l'alletament a Sant Celoni (Barcelona) i també atén consultes telefòniques.

Per a més informació: ascumac@grupslactancia.org

Teresa Moya tel.: 609 885 054

BADALLET - GRUP DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA

Badallet fa reunions periòdiques de suport a l'alletament a Badalona (Barcelona) i també atén consultes telefòniques.

Per a més informació: badallet@grupslactancia.org

Ariadna Sureda tel.: 677 133 445

BADIA LACTEA

Badia Lactea fa reunions periòdiques de suport a l'alletament a Badia del Vallès (Barcelona) i també atén consultes per correu.

Per a més informació: badialactea@grupslactancia.org

Marga Cerdán tel. 649.896.465

DO DE MARE - GRUP DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA

Do de Mare fa reunions periòdiques de suport a l'alletament a Terrassa (Barcelona) i també atén consultes telefòniques.

Per a més informació: dodemare@grupslactancia.org

Esperanza Gómez tel.: 937 857 492

DO DE PIT

Do de Pit realitza reunions quinzenals de suport a l'alletament a la ciutat de Tarragona. També atén consultes telefòniques.

Per a més informació: dodepit@grupslactancia.org

www.inicia.es/de/dodepit/index.html

Ana Pacheco tel.: 977 202 439

GAMMA - GRUP D'AJUDA MÚTUA DE MARES ALLETANTS

Gamma disposa de diferents grups de suport a la província de Barcelona amb diferents seus i horaris. També atén consultes telefòniques.

Per a més informació: gamma@grupslactancia.org

Cantallops: Glòria Villena tel.: 636 587 203

| | | |
|-------------------------|--------------------|-------------------|
| Sant Pere de Ribes: | Elena Navarro | tel.: 938 968 478 |
| Sant Sadurní d'Anoia: | Luli Martín | tel.: 938 912 949 |
| Sitges: | Salomé Coscolluela | tel.: 938 948 941 |
| Vilafranca del Penedès: | Ana Maria Abellán | tel.: 938 971 600 |
| | Pilar Domínguez | tel.: 938 180 677 |
| | Pura Salceda | tel.: 938 171 690 |

LLET DE MARE

Llet de Mare fa reunions periòdiques de suport a l'al·letament a Lloret de Mar (Barcelona) i també atén consultes telefòniques.

Per a més informació: lletdemare@grupslactancia.org

| | |
|----------|-------------------|
| Pili | tel.: 649 446 604 |
| Cristina | tel.: 657 864 731 |
| Verònica | tel.: 625 652 581 |

MaCas MARES DE CASTELLDEFELS - GRUP DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA

MaCas fa reunions periòdiques de suport a l'al·letament a Castelldefels (Barcelona) i també atén consultes telefòniques.

Per a més informació: macas@grupslactancia.org

| | |
|-------------|-------------------|
| Ana Morales | tel.: 675 960 312 |
|-------------|-------------------|

MAMA COLOMA

Mama Coloma fa reunions setmanals de suport a l'al·letament a Santa Coloma de Gramenet (Barcelona) i també atén consultes telefòniques.

Per a més informació: mamacoloma@grupslactancia.org
www.geocities.com/mamacoloma

| | |
|----------------|-------------------|
| Roser Garcia | tel.: 654 765 965 |
| Sònia Ceballos | tel.: 678 490 629 |

MAMAS

Mamas fa reunions setmanals de suport a l'al·letament a Sabadell (Barcelona) i també atén consultes telefòniques.

Per a més informació: mamas@grupslactancia.org

| | |
|-------------|-------------------|
| Neus Querol | tel.: 619 494 002 |
|-------------|-------------------|

MAR DE LLET

Mar de Llet fa reunions periòdiques de suport a l'alletament a Ripollet (Barcelona) i també atén consultes telefòniques.

Per a més informació: **mardellet@grups lactancia.org**

Rosa Navarrete tel.: 935 921 047

VENT DE LLET

Vent de Llet fa reunions periòdiques de suport a l'alletament al Vendrell (Tarragona) i també atén consultes telefòniques.

Per a més informació: **vendllet@grups lactancia.org**

Cristina Robles tel.: 675 404 698

LLIGA DE LA LLET DE CATALUNYA

La Lliga de la Llet disposa de grups de suport a diferents poblacions de Catalunya.

Per a més informació: **www.terra.es/personal4/lllccatalunya**

També disposen d'un telèfon d'atenció permanent: 655 758 005.

GRUPS DE SUPORT A L'ALLETAMENT PER A MARES

Alguns hospitals també disposen de grups de suport per a mares conduïts per professionals de la salut:

GRUP DE CONSULTA I ASSESSORAMENT PER A LA LACTÀNCIA MATERNA DE L'INSTITUT UNIVERSITARI DEXEUS (Barcelona)

Silvia/Iolanda/Susana tel.: 659 659 618

GRUP DE MARES DE L'HOSPITAL JOSEP TRUETA (Girona)

Tel.: 972 202 700 (Ext. 259 - Núria Mateu / ext. 234 - M. Àngels Mutgé)

GRUP DE SUPORT A L'ALLETAMENT DE L'HOSPITAL SANT JAUME (Olot-Girona)

Gemma Carbonell tel.: 972 261 800

GRUP DE SUPORT A L'ALLETAMENT DE LA DIRECCIÓ D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE REUS-ALTEBRAT (Tarragona)

Llevadora de la Unitat d'Atenció a la Dona tel.: 977 31 20 88

21. RECURSOS D'INTERÈS A INTERNET

A més de la informació que trobareu als llocs web dels grups de suport a la lactància materna de Catalunya, podeu consultar les següents adreces:

FEDERACIÓ CATALANA DE GRUPS DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA

www.grupslactancia.org

Altres webs d'arreu d'Espanya

AMAMANTA

www.amamanta.net

AMAMANTAR

www.amamantarasturias.org

ASOCIACIÓN CANARIA PRO LACTANCIA MATERNA

www.iespana.es/grupolactanciamaterna

COLECTIVO LA LECHE

www.colectivolaleche.org

LA BUENA LECHE

personal3.iddeo.es/espro/lactancia/

LACTANDO

usuarios.lycos.es/lactando

LACTARIA

www.lactaria.org

LA LIGA DE LA LECHE

www.laligadelaleche.org

MAMANTIAL

usuarios.lycos.es/mamantial

SINA

www.iespana.es/sinavalencia

VÍA LÁCTEA

www.vialactea.org

INICIATIVA HOSPITALES AMIGOS DE LOS NIÑOS

www.ihan.org.es

GUIA DE MEDICAMENTOS I LACTÀNCIA DE L'HOSPITAL MARINA ALTA

<http://www.e-lactancia.org/inicio.htm>

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

<http://www.aeped.es/lac-mat/index2.htm>

EL MUNDO DE LA LACTANCIA Y LA SALUD MATERNO-INFANTIL

<http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia/>

MAMA, DAME TETA - LACTANCIA MATERNA

www.iespana.es/LactanciaMamiDameTeta

Altres webs d'arreu del món**ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD**

<http://www.who.int/es/index.html>

UNICEF

<http://www.unicef.org/spanish/>

FUNDACIÓN LACMAT

<http://www.lacmat.org.ar/>

IBFAN - RED INTERNACIONAL DE GRUPOS PRO ALIMENTACIÓN INFANTIL

www.ibfan.org/spanish/gatespanish.html

WABA - ALIANZA MUNDIAL PRO LACTANCIA MATERNA

<http://www.waba.org.my>

RED INTERNACIONAL PARA LOS CUIDADOS MADRE CANGURO

<http://kangaroo.javeriana.edu.co/cangesp1.htm>

CEPREN - RED PERUANA PRO LACTANCIA MATERNA

<http://www.lactared.com.pe/>

ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA

<http://www.aap.org>

ÑUNU - ASOCIACIÓN DE AYUDA MATERNA

www.amamantar.org

DRA. ALEJANDRA MARINA MERCADO

www.dardemamar.netfirms.com

COORDINADORA FRANCESA DE ASOCIACIONES PRO LACTANCIA MATERNA

cofam2002.free.fr

BABY MILK ACTION

www.babymilkaction.org

GRUPO ORIGEM

www.aleitamento.org.br

PROYECTO LACTA

www.prlacta.org

MANUAL DE CAPACITACIÓN PARA PROMOTORES COMUNITARIOS: LACTANCIA MATERNA

www.fmed.uba.ar/mspba/manulac

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA**Bibliografia sobre alletament**

D.M. Marvin S. Eiger, Sally Wendkos Olds
EL GRAN LIBRO DE LA LACTANCIA
Ed. Medici

Mary Renfrew, Chloe Isher, Suzanne Arms
DAR EL PECHO ES LO MEJOR
Tikal Ediciones

Sheila Kitzinger
CÓMO AMAMANTAR A TU BEBÉ
Ed. Interamericana McGraw-Gill

Anna Sanés
LACTANCIA MATERNA: LA MEJOR OPCIÓN
Ed. Morales i Torres Editores, SL

Carlos González
MI NIÑO NO ME COME
Ed. Temas de Hoy

Bibliografia sobre criança dels fills:

Carlos González
BÉSAME MUCHO
Ed. Temas de Hoy

Meredith F. Small
NUESTROS HIJOS Y NOSOTROS
Javier Vergara Editor - col. Vergara Vitae

Martha Sears , William Sears
LOS 25 PRINCIPIOS DE LA NUEVA MADRE
Ed. Medici

Bibliografia científica

Carlos González

MANUAL PRÁCTICO DE LACTANCIA MATERNA

Ed. ACPAM

Royal College of Midwives

LACTANCIA MATERNA: MANUAL PARA PROFESIONALES

Ed. ACPAM

Ruth A. Lawrence

LA LACTANCIA MATERNA: UNA GUÍA PARA LA PROFESIÓN MÉDICA

Ed. Mosby

Josefa Aguayo Maldonado (ed.)

LA LACTANCIA MATERNA

Universidad de Sevilla

OMS

PRUEBAS CIENTÍFICAS DE LOS DIEZ PASOS HACIA UNA FELIZ LACTANCIA NATURAL

WHO/CHO/98.9 Ginebra, 1998

Volem agrair a totes les dones que ens han enriquit amb les seves experiències i a totes les que han treballat activament per fer possible aquesta guia i altres recursos d'informació i suport per a mares alletants, a tots els grups de suport, font inesgotable d'idees i iniciatives, a la Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna, a UNICEF Catalunya i als doctors Carlos González i Lluís Ruiz per la seva col·laboració i suport permanents.

[Alba Lactància Materna](#)



Federació Catalana
Grups de Suport a la Lactància Materna



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Generalitat de Catalunya
Institut Català de la Dona



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

**Àrea de Salut Pública
i Consum**