

AVANTATGES DE LA LACTÀNCIA MATERNA

La llet materna és el millor aliment per a un infant i conté tots els nutrients que necessita.

L'alletament matern crea un vincle especial, tant físic com psicològic, entre la mare i el fill/filla i té molts avantatges, tant per a l'una com per a l'altre/a.

Avantatges per a la mare

- ✓ L'ajuda a la recuperació de l'úter després del part i en disminueix el sagnat.
- ✓ L'ajuda a la recuperació física (pèrdua de pes).
- ✓ En redueix el risc de càncer de mama i d'ovari.
- ✓ En redueix el risc d'anèmia i d'osteoporosi.
- ✓ En redueix el risc de malalties cardiovasculars.
- ✓ No li suposa una despesa econòmica.

Avantatges per al fill/filla lactant

- ✓ Augmenta la protecció d'infeccions (respiratòries, digestives, etc.).
- ✓ Disminueix el risc d'al·lèrgies.
- ✓ Redueix el risc de mort sobtada del lactant.
- ✓ Millora el desenvolupament cerebral.
- ✓ Contribueix a la prevenció de malalties en un futur (diabetis, obesitat, etc.).

LA LACTÀNCIA MATERNA A LES ESCOLES BRESSOL

Les escoles bressol poden facilitar que les mares puguin continuar l'alletament matern, tant de forma presencial, com mitjançant l'administració de la llet que la mare s'hagi extret prèviament.

Per a l'alletament matern, les escoles bressol han de garantir:

- ✓ La possibilitat que la mare doni el pit al seu fill o filla a la mateixa aula o en un altre espai de l'escola, posant especial cura que això es faci amb el màxim respecte tant per als propis ritmes individuals com per als del grup.
- ✓ La possibilitat de guardar al frigorífic/congelador del centre les unitats de llet materna aportades per la família per a cada dia. En aquest cas, és necessari que la llet arribi degudament emmagatzemada i transportada en una nevera portàtil o bossa isotèrmica, en dosis d'una sola presa i en el mateix recipient que s'usarà per administrar la llet a l'infant (etiquetat amb el nom de l'infant i la data de consumició). El personal del centre ha de mantenir la llet al frigorífic/congelador i l'ha d'escalfar en el moment de donar-la a l'infant.

En qualsevol cas, la família ha d'establir amb la direcció del centre un acord en aquest sentit.

TEMPS RECOMANAT PER LA LACTÀNCIA MATERNA

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

L'efecte beneficiós de la lactància materna és més gran com més temps duri la lactància. Un deslletament precoç priva el lactant d'aquest efecte protector.

El fet que la mare es reincorpori al seu lloc de treball o bé que l'infant vagi a l'escola no ha de suposar l'abandonament de la lactància materna.



El Departament de Salut i el Departament d'Educació, conjuntament amb societats científiques, associacions de suport a la lactància materna i escoles bressol, han elaborat i facilitat aquestes orientacions per tal d'informar sobre l'alletament matern al llarg de l'estada de l'infant a l'escola bressol.

EXTRACCIÓ I MANIPULACIÓ DE LA LLET MATERNA

MESURES HIGIÈNIQUES I TIPUS D'ENVÀS QUE CAL USAR

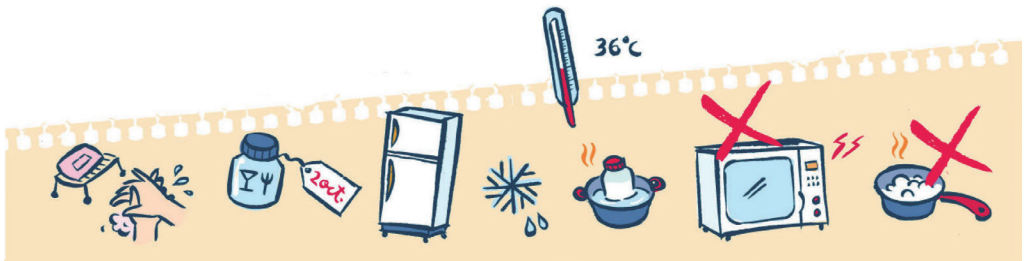
- ✓ La mare, abans d'extreure's la llet, ha de rentar-se les mans.
- ✓ S'han de fer servir envasos de vidre o plàstic dur, aptes per a ús alimentari i que suportin canvis de temperatura bruscos en el procés de la congelació i descongelació. Abans de fer-los servir cal rentar-los amb aigua calenta i sabó i esbandir-los després o bé utilitzar bosses de plàstic d'un sol ús especialment fabricades per a emmagatzemar-hi llet materna.
- ✓ S'han de marcar els envasos amb el nom del nadó i la data d'extracció de la llet amb bolígrafs o retoladors de tinta permanent per evitar que s'esborri el nom de l'infant i la data d'extracció.

EXTRACCIÓ DE LA LLET

- ✓ L'extracció de la llet es pot fer de forma manual o amb l'ajut d'un tirallet.
- ✓ L'extracció de la llet es pot fer a diferents llocs, fins i tot on la mare tingui el lloc de treball.
- ✓ Per traslladar la llet, sigui fresca, refrigerada o congelada, s'ha d'utilitzar una nevera portàtil o una bossa isotèrmica. La llet congelada, una vegada treu del congelador, s'ha de consumir en 24 h.
- ✓ És convenient emmagatzemar la llet materna en petites quantitats que en facilitin la descongelació (aprox. 60 ml).
- ✓ La llet que es vol donar al nadó no cal que es tregui tota d'un sol cop.
- ✓ Les diferents quantitats de llet que es vagin extraient al llarg del dia es poden mantenir juntes sempre que les quantitats prèviament extretes s'hagin mantingut al frigorífic.
- ✓ La llet fresca pot ajuntar-se amb la llet congelada sempre que la primera hagi estat refredada almenys una mitja hora al frigorífic i que sigui menys quantitat que la llet congelada. D'aquesta manera, en el moment de fer la barreja, la llet fresca no desfà la capa superior de llet congelada.

TEMPERATURES DE CONSERVACIÓ DE LA LLET

- ✓ De 4 a 8 hores quan es manté entre 19 °C i 26 °C.
- ✓ Fins a 24 hores quan es manté a 15 °C (bossa tèrmica).
- ✓ De 3 a 8 dies si està refrigerada (al frigorífic) a 4 °C.
- ✓ Fins a 2 setmanes en un congelador situat a dintre d'un frigorífic a -15 °C.
- ✓ De 3 a 6 mesos quan el congelador i el frigorífic tenen portes separades (tipus combi) a -18 °C.
- ✓ De 6 a 12 mesos si el congelador és de tipus "arcon" i està congelada a una temperatura constant de -20 °C.

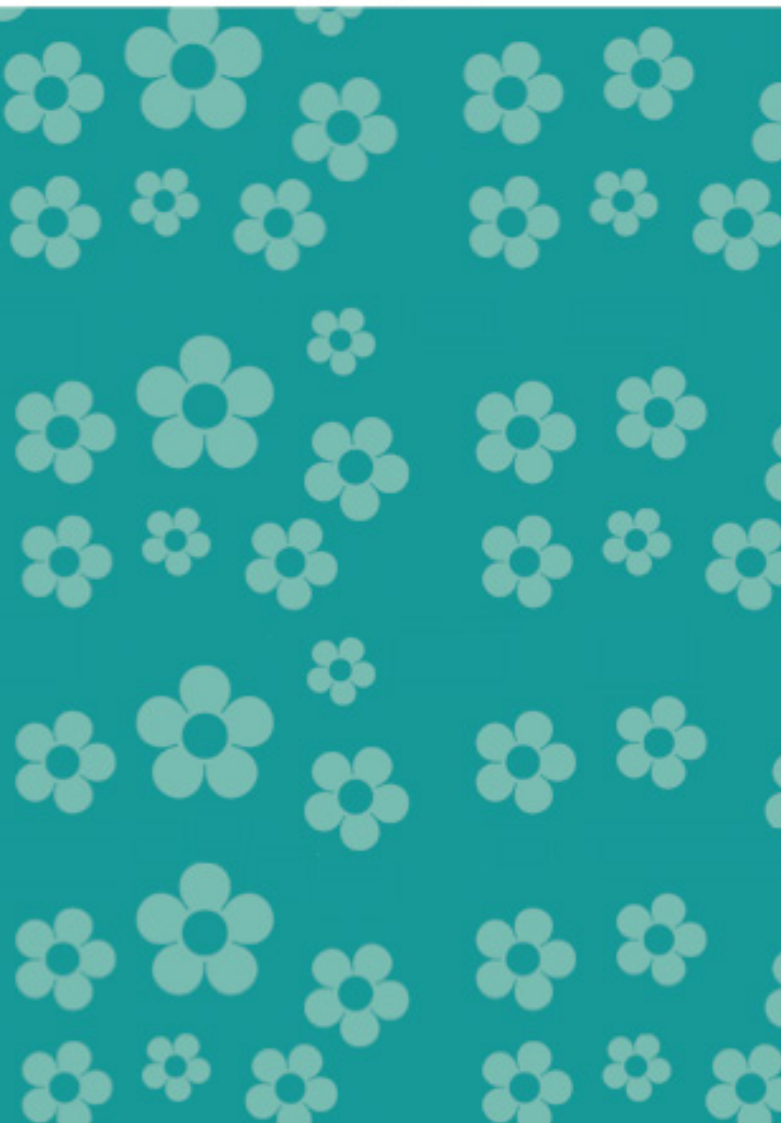


DESCONGELACIÓ I ESCALFAMENT DE LA LLET

Per consumir llet congelada, no és necessari descongelar-la prèviament a la nevera o a temperatura ambient, d'aquesta manera garantim la presència de tots els nutrients. Per descongelar o escalfar la llet es pot fer de qualsevol de les següents maneres, per tal d'arribar a la temperatura aproximada a la qual surt del cos de la mare.

- ✓ Bany maria diferit: escalfar l'aigua i quan bull separar-la del foc i aleshores introduir el recipient de la llet.
- ✓ Escalfabiberons.
- ✓ Posant aigua calenta de l'aixeta dins un recipient i introduir la llet, renovar aquesta aigua calenta tants cops com calgui per aconseguir que la llet es descongeli o s'escalfi.
- ✓ No escalfar la llet al foc, ni directament al bany maria, ja que no ha d'arribar al punt d'ebullició per no destruir-ne els nutrients.
- ✓ No s'ha de fer servir el microones.
- ✓ Si la llet ha estat congelada i descongelada, es pot refrigerar i fer-la servir les 24 hores següents.
- ✓ Mai s'ha de tornar a congelar.
- ✓ Un cop la llet està escalfada, cal remenar-la bé abans de donar-li a la criatura.
- ✓ Si sobra llet d'una presa, cal rebutjar-la/lleçar-la i no aprofitar-la. Hi ha risc de contaminació de la llet.





VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el mejor alimento para un niño/niña y contiene todos los nutrientes que necesita.

La lactancia materna crea un vínculo especial, tanto físico como psicológico, entre la madre y el hijo/hija y tiene grandes ventajas para ambos.

Ventajas para la madre

- ✓ Le ayuda en la recuperación del útero después del parto y disminuye su sangrado.
- ✓ Le ayuda en la recuperación física (pérdida del peso).
- ✓ Se reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- ✓ Se reduce el riesgo de anemia y de osteoporosis.
- ✓ Se reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ✓ No le supone un gasto económico.

Ventajas para el hijo/hija lactante

- ✓ Le protege de infecciones (respiratorias, digestivas, etc.).
- ✓ Le evita alergias.
- ✓ Se reduce el riesgo de muerte súbita del lactante.
- ✓ Mejora el desarrollo cerebral.
- ✓ Le protege de enfermedades en un futuro (diabetes, obesidad, etc.).

LA LACTANCIA MATERNA EN LAS GUARDERÍAS

Estos centros pueden facilitar que las madres continúen la lactancia materna, tanto de forma presencial, como mediante la administración de la leche que la madre se haya sacado previamente.

Tienen que garantizar:

- ✓ La posibilidad de que la madre pueda dar el pecho a su hijo/hija en la misma aula o en otro espacio de la guardería, poniendo especial cuidado en que esto se haga con el máximo respeto tanto para los propios ritmos individuales como para los del grupo.
- ✓ La posibilidad de guardar en el frigorífico/congelador del centro las unidades de leche materna que aporta la familia para cada día. En este caso es necesario que la leche llegue correctamente almacenada y transportada en nevera portátil o bolsa isotérmica, en dosis de una sola toma y en el mismo recipiente que se usará para administrar la leche al niño/niña (etiquetado con el nombre del niño o niña y la fecha de consumición). El personal del centro debe mantener la leche en el frigorífico/congelador y calentarla en el momento de dársela al niño/niña.

En cualquier caso, la familia tendrá que establecer con la dirección del centro un acuerdo en este sentido.

TIEMPO RECOMENDADO PARA LA LACTANCIA MATERNA

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del recién nacido. A partir de este momento es necesario añadir nuevos alimentos a la dieta del niño/niña, pero es importante continuar ofreciéndole leche materna al menos hasta los 2 años de vida para su mejor desarrollo.

El efecto beneficioso de la lactancia materna es mayor cuanto más tiempo dure esta lactancia. Un destete precoz priva al lactante de este efecto protector.

El hecho de que la madre se reincorpore al trabajo o bien de que el niño/niña vaya a la guardería no debe suponer el abandono de la lactancia materna.



El Departamento de Salud y el Departamento de Educación, conjuntamente con las sociedades científicas, asociaciones de apoyo a la lactancia materna y guarderías, han elaborado y facilitado estas orientaciones para informar sobre lactancia materna a lo largo de la estancia del niño/niña en estos centros.

EXTRACCIÓN Y MANIPULACIÓN DE LA LECHE MATERNA

MEDIDAS HIGIÉNICAS Y TIPO DE ENVASE QUE HAY QUE USAR

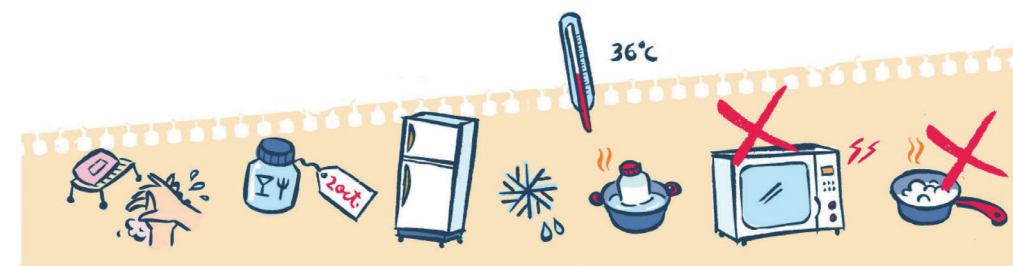
- ✓ La madre, antes de extraerse la leche, tiene que lavarse las manos.
- ✓ Se deben utilizar envases de cristal o plástico duro, aptos para uso alimentario, que soporten cambios de temperatura bruscos en el proceso de congelación y descongelación. Antes de ser utilizados se deben lavar con agua caliente y jabón y aclararlos después o bien utilizar bolsas de plástico de un solo uso especialmente fabricadas para almacenar la leche materna.
- ✓ Se deben marcar los envases con la fecha de extracción de la leche con bolígrafos o rotuladores de tinta permanente para evitar que se borre el nombre del niño/niña y la fecha de extracción.

EXTRACCIÓN DE LA LECHE

- ✓ La extracción de la leche puede hacerse de forma manual o con la ayuda de un sacaleches.
- ✓ La extracción de la leche puede realizarse en diferentes lugares, incluso donde la madre tenga el lugar de trabajo.
- ✓ Para trasladar la leche, sea fresca, refrigerada o congelada, se debe utilizar una nevera portátil o una bolsa isotérmica. La leche, una vez sacada del congelador, se debe consumir en 24h.
- ✓ Es conveniente almacenar la leche materna en pequeñas cantidades que faciliten su descongelación (aprox. 60 ml).
- ✓ No es necesario extraer de una sola vez la leche que se desea dar al bebé.
- ✓ Las distintas cantidades de leche que se vayan sacando a lo largo del día se pueden mantener juntas siempre y cuando las cantidades previamente sacadas se hayan mantenido en el frigorífico.
- ✓ La leche fresca puede unirse a la leche congelada siempre y cuando la primera haya sido enfriada al menos una media hora en el frigorífico y que sea menos cantidad que la leche congelada. De esta manera, cuando se hace la mezcla, la leche fresca no deshace la capa superior de leche congelada.

TEMPERATURAS DE CONSERVACIÓN DE LA LECHE

- ✓ De 4 a 8 horas cuando se mantiene entre 19 °C y 26 °C.
- ✓ Hasta 24 horas cuando se mantiene a 15 °C (bolsa térmica).
- ✓ Hasta 3-8 días si está refrigerada (en el frigorífico) a 4 °C.
- ✓ Hasta 2 semanas en un congelador situado dentro de un frigorífico a -15°C.
- ✓ Hasta 3-6 meses cuando el congelador y el frigorífico tienen puertas separadas (tipo combi) a -18°C.
- ✓ Hasta 6-12 meses cuando el congelador es tipo arcón y está congelada a una temperatura constante de -20°C.



DESCONGELACIÓN Y CALENTAMIENTO DE LA LECHE

Para consumir leche congelada, no es necesario descongelarla previamente en la nevera o a temperatura ambiente, de este modo garantizamos la presencia de todos los nutrientes. Para descongelar o calentar la leche se puede hacer de cualquiera de las siguientes maneras para llegar a la temperatura aproximada de la cual sale del cuerpo de la madre.

- ✓ Baño maría diferido: calentar el agua y cuando hierva separarla del fuego y entonces introducir el recipiente de la leche.
- ✓ Calientabiberones.
- ✓ Poniendo agua caliente del grifo dentro de un recipiente e introducir la leche, renovar esta agua caliente tantas veces como sean necesarias para conseguir que la leche se descongele o se caliente.
- ✓ No calentar la leche en el fuego, ni directamente al baño maría, ya que no debe llegar al punto de ebullición para no destruir los nutrientes.
- ✓ No se debe utilizar el microondas.
- ✓ Si la leche ha estado congelada y descongelada, se puede refrigerar y utilizarla en las 24 horas siguientes.
- ✓ Nunca se debe volver a congelar.
- ✓ Una vez la leche ha sido calentada debe mezclarse bien antes de dársela a la criatura.
- ✓ Si sobra leche de una toma se debe desechar y no aprovecharla. Hay riesgo de contaminación de la leche.