

Inici de la lactància materna



Índex

1. Importància del contacte pell amb pell mare-lactant.....	2
2. Importància de la lactància materna	3
3. Lactància a demanda.....	4
4. Riscos i costos de l'alimentació amb sucedanis	5
5. Com reconèixer els senyals de gana	6
6. Com facilitar que el nadó s'agafi bé al pit.....	7
7. Postures per alletar	9
8. Senyals d' una aportació adequada de llet i què fer si això no passa	10
9. Maneig de les preses nocturnes	10
10. Cohabitació mare-fill durant els primers mesos de vida	11
11. Recomanacions sobre l'ús de xumets, tetines o mugroneres	12
12. Preparació del pit per a l'extracció de llet	13
13. Grups de suport	17

Aquest document forma part dels materials informatius desenvolupats pel CAP Vallcarca-Sant Gervasi en el marc de la iniciativa per a la Humanització de l'Assistència al Naixement i la Lactància (IHAN). Ha estat elaborat per la comissió de lactància del centre de salut.

El CAP Vallcarca-Sant Gervasi es compromet amb el compliment del Codi Internacional de Comercialització de Succedanis de la Llet Materna (CCSLM).

1a edició: octubre 2025

1. IMPORTÀNCIA DEL CONTACTE PELL AMB PELL MARE-NADÓ

El contacte pell amb pell és fonamental per al **desenvolupament emocional** del nadó. Consisteix a mantenir el nadó en contacte pell amb pell sobre el pit de la mare o del progenitor. Es recomana mantenir **aquesta pràctica diàriament i durant el màxim de temps possible**, independentment del tipus de part o de l'alimentació que rebi el nadó.

Tots els nadons necessiten tenir satisfetes les necessitats més importants: sentir-se calent, no tenir gana i sentir-se estimat i segur. El contacte pell amb pell amb el cos de la mare calma aquestes necessitats i, si ja ha menjat, també ho pot fer amb el del pare o de la parella.

El contacte pell amb pell es pot fer **en qualsevol moment** i està recomanat per **molts beneficis** àmpliament demostrats. Si s'atén el nadó quan ho necessita i se li ofereix contacte, no plorarà i, per tant, no s'estressarà. Està demostrat que l'augment de l'estrès s'associa a un augment del còlic del lactant; per això, si no hi ha estrès, es redueixen els còlics o no arriben a aparèixer. A més, la reducció de l'estrès afavorirà el desenvolupament d'un cervell emocional molt més equilibrat.

El paper dels pares o de les parelles és protegir la díada mare-nadó, empatitzant amb la mare i oferint-li suport incondicional, així com tranquil·litzant el nadó si ja ha mamat, oferint-li molt contacte pell amb pell... Si durant els primers mesos hi ha contacte freqüent amb els pares, el nadó gairebé no tindrà necessitat de plorar.



Font imatge: ChatGPT

POSICIÓ I RECOMENACIONS

- El nadó s'ha de col·locar en posició de "granota": amb les cames i els braços flexionats, enganxat al pit de la mare o del pare.
- L'única vestimenta del nadó ha de ser un bolquer i un barret; així s'afavoreix el contacte directe amb la pell.
- És recomanable l'ús d'una faixa o subjecció elàstica (especialment en prematurs) per a més seguretat i comoditat.

BENEFICIS DEL CONTACTE PELL AMB PELL

- Regula de manera natural la temperatura corporal, la freqüència respiratòria i els batecs del cor del nadó.
- Afavoreix la lactància materna i el guany de pes.
- Disminueix el risc d'infeccions.
- Reforça el vincle emocional amb ambdós progenitors.
- Augmenta la confiança i la implicació dels progenitors en les cures, afavorint el benestar psicològic de la família.

2. IMPORTÀNCIA DE LA LACTÀNCIA MATERNA

La llet materna (LM) és el millor aliment per al noutat des del naixement i durant els primers mesos de vida. Aporta tots els nutrients necessaris per al seu creixement i desenvolupament, a més de contribuir decisivament al vincle emocional entre mare i fill.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana la **lactància materna exclusiva** durant els **primers sis mesos de vida**, i mantenir-la juntament amb altres aliments **fins als dos anys o més**.

La lactància materna **protegeix el nadó** davant múltiples malalties, estimula el seu desenvolupament neurològic i enforteix l'aferrament. Per a **la mare**, representa una reducció del risc d'hemorràgies postpart, càncer de mama i d'ovari, ajuda a prevenir malalties metabòliques, a recuperar el pes anterior a l'embaràs, a més d'afavorir un vincle afectiu profund amb el nadó.

Qualsevol dona, independentment de la mida dels seus pits, pot produir llet suficient per al seu fill. Les contraindicacions reals són extremadament infreqüents. Davant qualsevol dubte, consulteu amb l'equip de pediatria.

L'estímul principal per a la producció de llet és la **succió del nadó**. Com més freqüent i eficaç sigui el buidatge del pit, major serà la producció. La composició de la llet també s'adapta al llarg del temps a les necessitats de l'infant.

En els primers dies es produeix el **calostre**, un líquid espès, groguenc i altament nutritiu, ric en anticossos. Posteriorment, entre el quart i el quinze dia, apareix la llet de transició, fins a arribar a la llet madura. Les preses nocturnes contenen endorfines que afavoreixen el son.

La llet materna és específica per a l'espècie humana. És l'aliment ideal per a tots els nadons, inclosos prematurs, bessons o amb condicions mèdiques, excepte excepcions molt puntuals. **Fins als sis mesos, no es requereix cap altre aliment ni beguda.**

3. LACTANCIA MATERNA A DEMANDA. EL PIT NO TÉ HORARI

La lactància a demanda consisteix a oferir el pit **cada vegada que el nadó ho demani**, sense limitar la durada ni la freqüència de les preses. Es deixa mamar fins que ell mateix es despregui, podent oferir un o ambdós pits segons prefereixi.

La **succió freqüent i el buidatge complet del pit** són els principals estímuls per a una adequada producció de llet. Aquesta estratègia permet ajustar la producció a les necessitats reals del nadó, assegurant l'aportació de la llet inicial i final, i prevenint complicacions com la ingurgitació o la mastitis.

RECOMANACIONS:

- Oblidar-se dels horaris i de la durada de les preses.
- Com més s'alleta, més gran és la producció.
- Intentar buidar bé els pits. Si només pren d'un, començar la següent presa per l'altre.
- En lactància artificial, també es recomana alimentar a demanda.

10 CLAUS PER ALLETAR AMB ÈXIT

1. **Dona el pit tan aviat com sigui possible, durant la primera hora després del part;** l'instint de succió del nadó és molt intens. Donar el pit de manera precoç també afavoreix la correcta col·locació del nadó al pit.

2. **Ofereix el pit a demanda**, tant de dia com de nit (les 24 hores). Un nadó que acaba de néixer fa entre 8-12 preses al dia; oblida't del rellotge i només que estigui despert ofereix-li el pit, ja que el plor pot ser una demostració tardana que té gana. D'aquesta manera, li podràs oferir un bon subministrament de llet.

3. Assegura't que el nadó succiona eficaçment i en una postura correcta. L'alletament **no ha de provocar dolor**.

4. Inicia la tècnica d'aquesta manera: ofereix el primer pit al nadó i deixa'l mamar fins que es cansi o el deixi de manera espontània; després ofereix-li l'altre pit, **no sempre voldrà mamar dels dos**; així assurem que el nadó obtingui la llet que es produeix al final de la presa (més rica en greix i calories, que farà que el nadó estigui més satisfet).

5. **Com més mama el nadó, més llet produeix la mare;** és important deixar que el nadó marqui les pautes amb l'alletament a demanda. No necessàriament s'han de notar els pits plens abans de donar el pit; és durant la presa mateixa que es produeix la llet gràcies a la succió del nadó.

6. **Evita "les ajudes i suplementes"**, que omplen el nadó i fan que tingui menys interès a succionar i que la mare produeixi menys llet.

7. **Evita el xumet i les tetines** fins que l'alletament estigui ben establert.
8. Un nadó plora per altres raons a part de tenir gana; oferir-li el pit és una manera ràpida d'oferir-li consol.
9. **Cuida't i descansa** el que necessitis per estar disponible per al teu nadó. Procura delegar les tasques domèstiques (comprar, netejar, cuinar, etc.) per poder dedicar-te plenament al teu nadó.
10. **Acudeix a algun grup de lactància materna.** Busca suport per compartir experiències, resoldre dubtes amb els professionals de llevadores, de pediatria, d'infermeria pediàtrica, consultors certificats en lactància i grups de suport a la lactància.

Més informació a: <https://hdl.handle.net/11351/3088>

[Alimentació del nadó - Canal Salut - Gencat.cat](#)

4. RISCOS I COSTOS DE L'ALIMENTACIÓ AMB SUCCEDANIS

L'ús de sucedanis de la llet materna (llet de fórmula) **pot comportar riscos i costos** tant per al **nadó** com per a la **mare**, especialment quan s'utilitzen **de manera innecessària o precoç**.

En el **nadó**, l'alimentació amb sucedanis s'associa a:

- Major risc d'infeccions respiratòries, gastrointestinals i otitis.
- Absència d'anticossos i factors protectors presents en la llet materna que protegeixen davant malalties.
- Major probabilitat d'al·lèrgies, intoleràncies alimentàries i alteracions de la microbiota intestinal.
- A llarg termini, major risc d'obesitat, diabetis tipus 2 i altres malalties cròniques.

En la **mare**, l'ús de sucedanis implica:

- Pèrdua dels beneficis protectors de la lactància materna, com la reducció del risc de càncer de mama i d'ovari.
- Menor alliberament d'oxitocina, fet que pot dificultar la recuperació després del part.
- Major risc d'abandonament precoç de la lactància, fins i tot quan aquesta podria haver-se mantingut amb suport adequat.

Altres **costos econòmics i socials**:

- Suposa una despesa econòmica elevada i continuada per a les famílies.
- Incrementa l'impacte ambiental a causa de la producció industrial, el transport, l'ús d'envasos, biberons i residus plàstics.

Per tot això, es recomana prioritzar i protegir la lactància materna i **utilitzar els sucedanis únicament quan estiguin mèdicament indicats** i sempre amb informació individualitzada i acompanyament professional.

5. COM RECONÈIXER ELS SENYALS DE GANA

Abans que el nadó plori, es poden observar **senyals que indiquen que té gana**: cerca activa amb la boca, moviments de succió, gir del cap o introducció de les mans a la boca. Detectar-les a temps permet oferir el pit de manera més eficaç i evitar la irritabilitat que pot dificultar l'agafament.



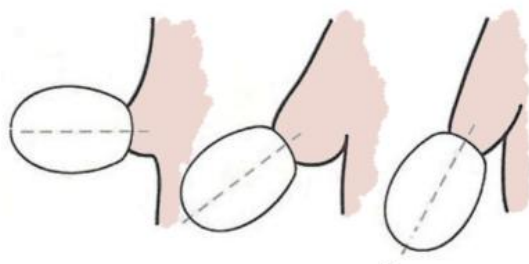
Font: Guía de Práctica Clínica sobre Lactancia Materna, Guías de práctica clínica en el SNS, Vitoria-Gasteiz 2017

6. COM FACILITAR QUE EL TEU NADÓ S'AGAFI BÉ AL PIT

No existeix una única postura correcta per alletar. El més important és que la mare estigui còmoda, el nadó ben alineat i en contacte estret amb el cos matern, i que **l'agafada sigui profunda** perquè el bebè pugui succionar, estimular el pit i extreure la llet sense dificultat.

PER ACONSEGUIR UNA BONA PRESA :

- Apropa el nadó al pit amb **el nas a l'alçada del mugró**.
- Durant la presa, el **nas i el mentó** del nadó han de **tocar el pit**.
- El cos del nadó ha d'estar orientat cap al de la mare.
- El **cap** ha d'estar **alineat amb el cos**, sense torsions.
- El **mugró** ha de quedar a l'altura del seu **llavi superior**.
- **Alineació del nadó**: observa la direcció del teu pit i mugró. Col·loca el nadó en funció d'on assenyalin.



Font: <https://infolactam.com/agarre-correcto/>

Si situem **el nas del nadó a l'alçada del mugró**, quan aquest el nota, obre la boca i el busca. Si en aquell moment aprofitem ràpidament per apropar-lo cap al nostre cos, aconseguirem la direcció del cap idònia. Es tracta sempre **d'apropar el nen cap a nosaltres i no a la inversa**.

Si l'agafada espontània no s'aconsegueix, es pot optar per una agafada dirigida. Donar forma al pit en "C" amb els dits (tècnica del sandvitx), deixant lliure l'àrèola, ajuda a facilitar la presa. En obrir bé la boca, apropa ràpidament el nadó cap al pit, dirigint el mugró cap al paladar tou.



Font: Royal College of Midwives. Manual per a un bon alletament matern.
Associació Catalana de Llevadores. Barcelona, 1992.

SENYALS D'UNA BONA AGAFADA AL PIT:

- Boca ben oberta
- Galties arrodonides en succionar
- Barbeta i nas tocant el pit
- Arèola inferior més dins de la boca
- Llavi inferior evertit
- Succió rítmica i eficaç
- Absència de dolor
- Producció d'orina i deposicions freqüents
- Alineació correcta del nadó (orella, espatlla i maluc en línia recta)

SENYALS D'ALARMA:

- Li costa molt agafar-se la pit
- Boca poc oberta
- Galties enfonsades, succió ràpida i sorollosa
- Deixar anar el pit moltes vegades durant una mateixa presa
- Preses molt prolongades (les preses de més d'una hora que gairebé s'encavalquen unes amb les altres poden ser normals en alguns nadons de poques setmanes, però també poden ser indicatiu de mala posició, per la qual cosa cal verificar tant la posició com la succió del nadó).



Font: <https://albalactanciamaterna.org/lactancia/claves-para-amamantar-con-exito/posturas-y-posiciones-para-amamantar/>

7. POSTURES PER ALLETAR

No hi ha una única postura vàlida per alletar. El que és fonamental és que la mare estigui relaxada, sense dolor, i el nadó s'agafi correctament al pit.

- **Criança biològica® o postura ventral:** mare semireclinada i nadó en contacte pell amb pell sobre l'abdomen. Afavoreix l'autoagafada i és ideal els primers dies o quan hi ha dificultats perquè s'agafi bé al pit (dolor, clivelles, rebuig del pit...).

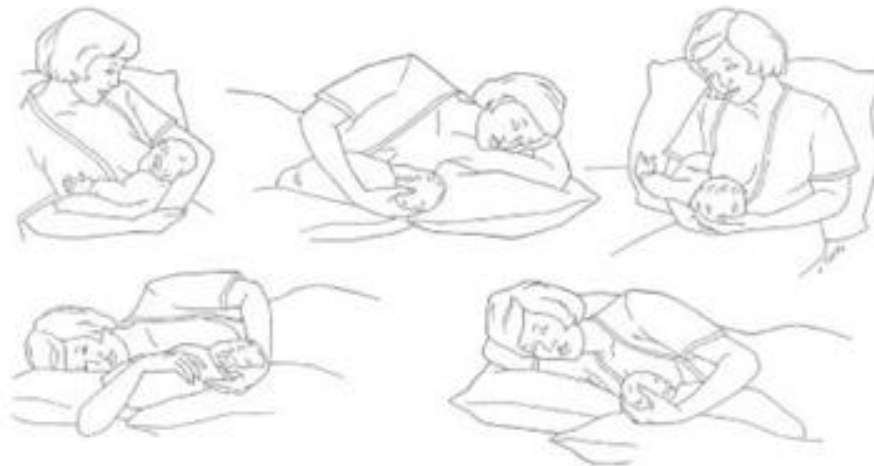


- **Posició de bressol:** asseguda amb suport a l'esquena i els peus elevats, el nadó alineat davant del pit i sostingut per l'avantbraç.

- **Posició lateral:** tots dos estirats de costat, encarats. Útil per a descansos nocturns o cesàries.

- **Posició invertida (pilota de rugbi):** el nadó per sota del braç de la mare, ideal per a bessons, prematurs o després d'una cesària.

- **Posició de cavallet:** mare asseguda sosté el pit i la barbeta del nadó amb els dits en forma de «U». Indicada en nadons amb reflux.



Font: Olds SB, London ML, Ladewig PW. Enfermeria Maternoinfantil. 2a ed. Mèxic: Ed. Interamericana, 1989.

Font imatge criança biològica: <https://cozybebe.org/ayuda-para-amamantar/f/posici%C3%B3n-biol%C3%B3gica-para-amamantar-reclinada>

Font imatge cavallet: <https://albalactanciamaterna.org/lactancia/claves-para-amamantar-con-exito/posturas-y-posiciones-para-amamantar/>

8. ELS SENYALS D'UNA APORTACIÓ ADEQUADA DE LLET I QUÈ FER SI AIXÒ NO PASSA

EL NADÓ ESTÀ BEN ALIMENTAT SI:

- Està actiu i té bon to muscular.
- Té una coloració rosada.
- Fa preses freqüents i queda relaxat al final.
- Mulla entre 3 i 5 bolquers al dia (entre 6-8 a partir del 4t o 5è dia).
- Fa deposicions semilíquides diverses vegades al dia.
- Guanya pes adequadament.

Cal recordar que l'estómac del nounat és petit i digereix la llet ràpidament. Per això necessita **mamar amb freqüència**. Ha de fer **almenys 8 preses diàries** i no passar més de 5-6 hores sense mamar. Si passa més temps, cal despertar-lo i posar-lo al pit. El **contacte pell amb pell** estimula els seus reflexos i facilita que s'agafi al pit.

SENYALS D'ALARMA:

- Poques preses o molt curtes.
- Nadó decaigut o molt irritable.
- Bolquers secs o sense canvi en el color de les deposicions.
- Dolor o clivelles al pit durant la presa.

En aquests casos, es recomana **consultar amb l'equip de pediatria** per valorar la **lactància** (la tècnica d'agafar-se, la succió del nadó...), realitzant l'observació d'una presa i comprovant **el pes del nadó**.

9. MANEIG DE LES PRESES NOCTURNES

Les **preses nocturnes** són el període de temps durant el qual el nadó s'alimenta durant la nit.

Almenys durant el primer any de vida, el nadó necessita alimentar-se també **durant la nit**. Depenent de cada nadó i de la seva edat, la demanda pot ser molt variable. Això pot ser cada poques hores, cada tres hores o cada quatre hores o més.

Fins que el teu nadó no hagi recuperat el pes de naixement i la lactància no estigui instaurada, **les preses nocturnes són molt importants per assegurar una bona producció** de llet i un guany de pes òptim del nadó. Si el teu nadó no es desperta de manera espontània amb freqüència, l'equip de pediatria et recomanarà que el despertis cada 2 o 3 hores per alimentar-lo.

Un cop s'hagi instaurat la lactància (no hi ha cap problema amb la lactància i el nadó guanya pes de manera adequada), les preses nocturnes seran a demanda. El que és normal i fisiològic és que es despertin diverses vegades per reclamar el seu aliment (més vegades com més petits són).

Aquestes **preses nocturnes** són necessàries per **mantenir la producció de llet materna** i evitar una disminució en la quantitat de llet produïda. Això també ajuda a mantenir un subministrament adequat de llet materna per satisfer les necessitats nutricionals del nadó.

Per gestionar les preses nocturnes és preferible que el nadó **dormi a la mateixa habitació que els progenitors almenys durant el primer any.**

10. COHABITACIÓ MARE-BEBÈ DURANT ELS PRIMERS MESOS DE VIDA

Existeixen **diferents formes de collit**: des de compartir el mateix llit fins a utilitzar un bressol adossat o simplement col·locar-lo a prop. Dormir a prop del nadó facilita les preses nocturnes, reforça el vincle i prolonga la durada de la lactància materna.

Compartir el llit amb el bebè pot ser segur si es compleixen les condicions següents:

- El nadó ha nascut a terme i està sa.
- La mare ofereix lactància materna exclusiva i a demanda.
- Cap dels adults presenta obesitat mòrbida ni consumeix alcohol, fàrmacs sedants o drogues.
- Ambdós progenitors són conscients que el nadó dorm al llit amb ells.
- El nadó dorm sempre panxa enlaire.
- S'evita l'excés d'abric i el cap del nadó queda sempre descobert.
- La temperatura ambiental no supera els 20 °C.
- El matalàs és ferm i sense elements tous que puguin cobrir la cara del nadó (coixins, mantes gruixudes, peluixos...).
- No hi ha espais on el nadó pugui quedar atrapat o caure.

El collit ben practicat **afavoreix el descans de la mare** i **facilita les preses nocturnes**, fet que contribueix a mantenir una lactància prolongada i satisfactòria per a tots dos.

Per a més informació: https://www.ihan.es/wp-content/uploads/2024/01/Colecho_UNICEF.pdf

11. PER QUÈ EVITAR L'ÚS DE XUMETS O TETINES DURANT L'ESTABLIMENT DE LA LACTÀNCIA?

En ocasions és necessari administrar llet materna extreta o suplementos per diferents motius.

Per no interferir en el procés de lactància, es recomana **evitar l'ús de tetines durant les primeres setmanes** per mantenir una succió i estimulació eficaces.

L'ús de xumets i biberons pot modificar el patró de succió del nadó, ja que un agafament correcte al pit requereix una succió amb la boca molt oberta perquè el mugró arribi a la zona del paladar tou, mentre que la succió del xumet o de la tetina es realitza amb la boca molt tancada.

Per això, es recomana retardar-ne la introducció fins que la lactància estigui ben establerta (almenys quatre setmanes) per evitar possibles dificultats i confusions mugró-tetina.

ALTERNATIVES A LES TETINES:

Dit-xeringa: especialment útil quan la lactància encara no està ben establerta. Amb el nadó en posició vertical, s'introdueix un dit net a la seva boca i, mentre succiona, s'administra llet amb una xeringa a través de la comissura labial.



Cullereta: adequada els primers dies per administrar petites quantitats. Útil quan el nadó està adormit o no succiona eficaçment.

Recipient-cullera: similar a un biberó, però amb la vora en forma de cullera. Permet oferir llet sense que el nadó succioni com ho faria amb una tetina.

Got: pràctica útil amb nadons a terme o més grans. Es col·loca el got al llavi inferior del nadó en posició vertical, inclinant-lo perquè la llet toqui el llavi i la llengua. El nadó lleparà o succionarà segons la seva capacitat.



Relactador: consisteix en una sonda connectada a un recipient de llet (bossa o ampolla), que es col·loca al costat del mugró. En mamar, el nadó rep llet tant del pit com del relactador, fet que estimula la producció i facilita la transició a la lactància exclusiva.



Font: imàgenes: <https://riseinfamily.eu/alimentacion-del-bebe/>

12. PREPARACIÓ DEL PIT PER A L'EXTRACCIÓ DE LLET

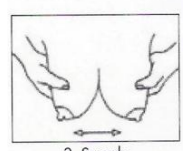
És important tenir en compte que **la quantitat de llet que s'extreu no reflecteix necessàriament la quantitat que produeix el pit**, ja que la tècnica, el tipus d'extractor i l'estat emocional influeixen significativament.

ABANS DE COMENÇAR:

- Busca un entorn còmode, íntim i sense distraccions.
- Renta't les mans amb aigua i sabó.

PER ESTIMULAR LA SORTIDA DE LLET:

- Estar a prop del nadó o tenir una foto, una peça de roba o un objecte amb la seva olor pot afavorir el reflex d'ejecció.
- Aplicar calor local amb una tovallola tèbia o una dutxa.
- Fer massatge al pit amb moviments circulars, des de la perifèria cap a l'àrèola.
- Acariciar suaument la pell en direcció al mugró.
- Inclinar-se cap endavant i sacsejar lleugerament ambdós pits.



TÈCNIQUES D'EXTRACCIÓ

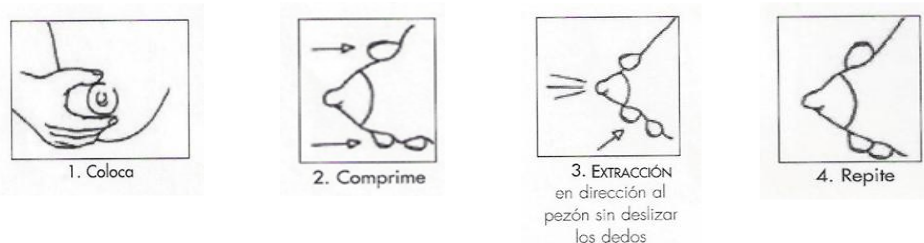
La llet es pot extreure manualment o mitjançant tirallets. La pràctica constant millora l'eficàcia i la confiança en el procés.

EXTRACCIÓ MANUAL

També coneguda com a **tècnica de Marmet**, resulta útil en casos d'ingurgitació, separació del nadó o establiment lent de la lactància. Passos:

- Feu massatge al pit com s'ha indicat anteriorment.
- Col·loqueu els dits en forma de «C» al voltant de l'àrèola (4-5 cm des del mugró).
- Premeu suaument cap a la paret toràcica, després llisqueu els dits cap endavant sense fregar la pell ni estirar el mugró.

- Repetiu el moviment rotant els dits per buidar diferents zones del pit.
- Podeu utilitzar una o ambdues mans.



- **Eviteu** realitzar els següents moviments: No exprimiu, no llisqueu, no estireu.



Font: Edulacta.

El procediment complet sol durar entre 20 i 30 minuts. Després d'estimular el reflex de baixada, extreu de cada pit durant 5-7 minuts, repeteix l'estímul i torna a extreure durant 3-5 minuts addicionals.

EXTRACCIÓ AMB TIRALLETES

Indicada per augmentar la producció, emmagatzemar llet o en situacions de separació temporal mare-nadó. Existeixen extractors manuals i elèctrics, i és fonamental triar una copa de la mida adequada per evitar molèsties.

CONSELLS:

- Comença amb un nivell baix de succió i augmenta gradualment sense generar dolor.
- Utilitza el tirallets durant 5-7 minuts per pit, després del massatge.
- Alterna els pits 2-3 vegades per sessió, o utilitza un tirallets doble per a més eficàcia i menor durada.
- Pressionar suaument el pit o combinar amb extracció manual pot millorar el volum extret.

Recorda: la llet acabada d'extreure pot ser escassa al principi (especialment si es tracta de calostre). **La persistència és clau.**

NETEJA DEL TIRALLETS

- Esbandeix les peces primer amb aigua freda, després renta amb aigua calenta i sabó.
- Esbandeix bé i deixa assecat a l'aire.
- No és necessari esterilitzar diàriament si es manté una bona higiene.
- Si es desitja, es pot utilitzar el rentavaixelles a alta temperatura o bullir les peces durant 5-15 minuts, segons el material.

CONSERVACIÓ DE LA LLET MATERNA

RECIPIENTS ADEQUATS

- Biberons de vidre o plàstic homologat.
- Recipients d'ús alimentari ben tancats.
- Borses específiques per a llet materna (només per a nadons nascuts a terme).

RECOMANACIONS GENERALS

- Mantenir una higiene rigorosa en tot el procés.
- No omplir completament els recipients; deixar uns 2 cm lliures per permetre l'expansió en congelar-se.
- Congelar en petites porcions (60–120 ml) per evitar malbaratament.
- Etiquetar sempre amb la data d'extracció.
- Preferiblement congelar la llet just després d'extreure-la. Si es vol ajuntar diverses extraccions, han d'haver-se refredat prèviament i estar a una temperatura similar.

TEMPS DE CONSERVACIÓ

Lloc d'emmagatzematge	Temperatura	Duració màxima
A temperatura ambient (19–26 °C)	19–26 °C	4–8 hores
En bossa isotèrmica amb plaques fredes	Fins a 15 °C	24 hores
Refrigerador (part principal)	4 °C	3–8 dies

Congelador (integrat en el frigorífic)	-15 °C	Fins a 2 setmanes
Congelador independent (combi)	-18 °C o menys	3-6 mesos
Congelador tipus arcó	-20°C constant	6-12 mesos

DESCONGELACIÓ

- Es recomana passar la llet congelada al frigorífic la nit anterior. Triga entre 8 i 12 hores a descongelar-se.
- Un cop descongelada, s'ha de consumir en un termini de 24 hores.
- No s'ha de bullir ni escalfar al microones, ja que es destrueixen nutrients i anticossos.
- Per escalfar-la: col·locar el recipient en un bol amb aigua calenta (mai bullent) o sota l'aixeta amb aigua tèbia (no més de 35 °C).
- Barrejar suaument abans d'oferir-la al nadó per homogeneïtzar la part grassa.
- No tornar a congelar la llet un cop descongelada.

TRANSPORT DE LLET MATERNA

- Es pot transportar a temperatura ambient evitant fonts de calor.
- Preferentment, utilitzar neveres portàtils amb acumuladors de fred.
- La llet refrigerada també s'ha de mantenir en condicions estables fins al seu ús.
- La llet congelada no s'ha de transportar excepte amb mesures extremes per evitar que es descongeli durant el trajecte.

Per a més informació podeu consultar el fullet *Alletament matern, a les escoles bressol* del canalsalut.gencat.cat:

https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/5686/alletament_matern_a_les_escoles_bressol_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

13. GRUPS DE SUPORT A LA LACTÀNCIA

Comptar amb l'acompanyament d'altres mares i professionals pot ser clau per resoldre dubtes, superar dificultats i reforçar la confiança en la pròpia capacitat d'al·letar. Els grups de suport ofereixen un espai segur on compartir experiències i rebre orientació actualitzada

Al nostre centre d'Atenció Primària:

GRUP DE SUPORT A L'ALLETAMENT MATERN DEL CAP VALLCARCA

- Tots els divendres de 12:30 a 14:00 h
- 4a planta de l'edifici Pedraforca
- Telèfon: 93 259 44 60
- Informació addicional: <https://aprimariavsg.com/info-i-tramits/consells-de-salut/consells-de-pediatria/>

A la nostra àrea:

ALBA LACTÀNCIA MATERNA

- Grup Sant Gervasi: Centre Cívic Vil·la Urània (C/ Saragossa 29 o Via Augusta 102)
- Consultar dies i horaris a: <https://albalactanciamaterna.org/grupos/>
- Cal demanar cita prèvia: alba.santgervasi@albalactanciamaterna.org

LA LLIGA DE LA LLET

- Activitats: <https://laligadelaleche.es/ayuda-lactancia-materna/grupos-de-apoyo/>
- Monitora a Barcelona: Cristina. Tel.: 666 20 83 19

ALTRES RECURSOS ÚTILS:

- Directori IHAN de grups de suport: <https://www.ihan.es/grupos-de-apoyo/>

Participar en aquestes xarxes pot enfortir la teva vivència de la maternitat, ajudar-te a resoldre inquietuds i oferir-te el suport necessari en cada etapa del procés de lactància.