

Manteniment de la lactància materna i alimentació infantil



Atenció Primària
Vallcarca – Sant Gervasi

Índex

1. Com valorar si el nadó està ben enganxat al pit i postures	2
2. Importància del contacte pell amb pell.....	5
3. Com saber si la lactància materna està funcionant bé	6
4. Importància de l'alletament a demanda i com reconèixer els senyals de gana.....	6
5. Preses nocturnes, collit i son del nadó	8
6. Per què no s'han d'utilitzar tetines ni xumets	9
7. Tècnica d'extracció manual de llet, com conservar-la i administrar-la	10
8. Com detectar i resoldre els problemes més freqüents de lactància	14
9. Com augmentar la producció de llet, quan calen els suplementes	14
10. La importància de la LM exclusiva durant els 6 primers mesos i complementada amb altres aliments com a mínim fins als 2 anys	15
11. Pautes per a l'alimentació complementària a partir dels 6 mesos	16
12. La lactància fora de casa i com compatibilitzar la LM i la feina	16
13. Recursos a la comunitat d'ajuda a la lactància	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 materna del centre de salut.

El CAP Vallcarca-Sant Gervasi es compromet a complir el Codi Internacional de Comercialització de Sucedanis de la Llet Materna.

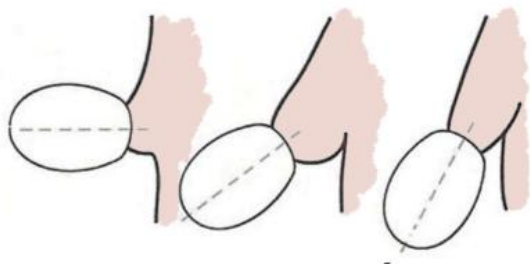
1a edició desembre 2025

1. COM VALORAR SI EL NADÓ ESTÀ BEN AGAFAT 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'agafament sigui profund per a què el nadó pugui succionar i estimular el pit correctament i extraure la llet sense dificultat.

PER ACONSEGUIR UN 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 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, s'atrau el nadó cap al pit, dirigint el mugró cap al paladar tou.



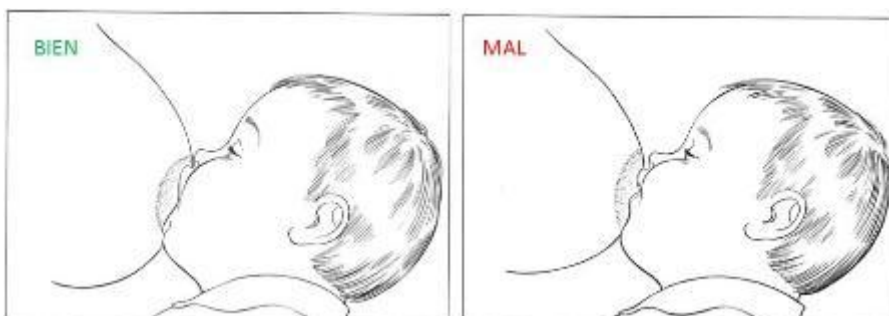
Font: Royal College of midwives. Manual per a un bon alletament matern.
Associació Catalana de Llevadores. Barcelona, 1992.

SENYALS D'UN BONA AGADA AL PIT:

- Boca ben oberta
- Galtes 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

SENYALS D'ALARMA:

- Agafament molt dificultós
- Boca poc oberta
- Galtes 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 la posició i la succió del nadó).



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

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'autoagafament i és ideal els primers dies o quan hi ha dificultats d'agafament (dolor, clivelles, rebug 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, Ladewing PW. Enfermeria Maternoinfantil. 2a ed. Mèxic: Ed. Interamericana, 1989.

Font imatge criança biològica: <https://cozybebe.org/ayuda-para-amamantar/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/>

2. 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 rebí el nadó.

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.

POSICIÓ I RECOMANACIONS

- 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 la temperatura corporal, la freqüència cardiorespiratòria del bebè.
- 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.



Fuente imagen: chatgpt

3. COM SABER SI LA LACTÀNCIA MATERNA ESTÀ FUNCIONANT BÉ

EL BEBÈ ESTÀ BEN ALIMENTAT SI:

- Està actiu, té bon color i to muscular.
- Guanya pes adequadament.
- Fa preses freqüents i queda relaxat al final.
- Mulla entre 5 i 7 bolquers al dia.
- Fa deposicions semilíquides diverses vegades al dia.

A partir del primer mes pot passar a fer menys deposicions al dia i fins i tot estar diversos dies seguits sense fer deposicions. El que és important és observar que no tingui dolor en defecar i que les deposicions no siguin dures.

Cal recordar que l'estómac del nadó 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, és necessari despertar-lo i posar-lo al pit.

El contacte pell amb pell estimula els seus reflexos i facilita l'agafament 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 i el pes del nadó.

4. LACTÀNCIA MATERNA A DEMANDA

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 desprengui, podent oferir un o ambdós pits segons prefereixi.

La succió freqüent i el buidatge complet del pit són els principals estímuls per a una producció adequada de llet. Aquesta estratègia permet ajustar la producció a les necessitats reals del nadó, assegurant l'aportació de 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.

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

[La lactància materna - Canal Salut - Gencat](#)

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

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 que s'agafi bé al pit.



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

5. INFORMACIÓ 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.

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).

Les **preses nocturnes** són molt importants per assegurar **una bona producció de llet** i mantenir un guany de pes òptim del nadó. Si el teu nadó dorm més de 6 hores seguides o no fa cap presa durant la matinada, comenta-ho amb l'equip de pediatria.

COLLIT I SON DEL NADÓ (segons les recomanacions d'UNICEF)

Hi ha **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 nadó 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 més informació: <https://www.ihan.es/wp-content/uploads/2024/02/Colecho-Unicef.pdf>

6. PER QUÈ NO UTILITZAR TETINES NI XUMETS

En ocasions és necessari administrar llet materna extreta o suplementes 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/>

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

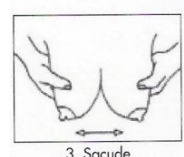
És important tenir en compte que la quantitat de llet que s'extreu no reflecteix necessàriament la quantitat que produeix el pit, ja que la tècnica, el tipus d'extractor i l'estat emocional influeixen significativament.

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

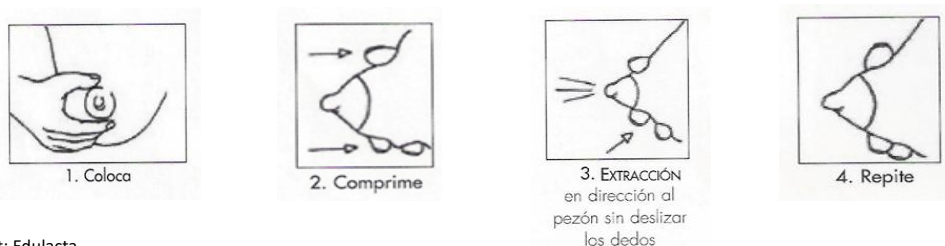
La llet es pot extreure manualment o mitjançant tirallets. La pràctica constant millora l'eficàcia i la confiança en el procés.

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.



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 assecar 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 ú.
- La llet congelada no s'ha de transportar excepte amb mesures extremes per evitar que es descongeli durant el trajecte.

Podeu consultar el fullet *Alletament matern, a les escoles bressol* del canalsalut.gencat.catt:
https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/5686/alletament_matern_a_les_escoles_bressol_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

8. COM DETECTAR I RESOLDRE PROBLEMES FREQUENTS D'ALLETAMENT.

Durant el procés de lactància poden aparèixer dificultats que, amb suport adequat, es resolen fàcilment. Identificar els signes primerencs permet actuar a temps i evitar complicacions.

PROBLEMES MÉS HABITUALS:

- **Pits congestionats o ingurgitació:** els pits se senten durs, calents i dolorosos.

Què fer: alletar amb freqüència, fer un massatge suau al pit abans de la presa, facilitar el buidatge complet del pit i aplicar fred després.

- **Clivelles o dolor en alletar:** solen deure's a un mal agafament.

Què fer: revisar la postura, oferir el pit més sovint i evitar les tetines fins que el nadó succioni correctament.

- **Obstrucció de conductes:** es nota un bony sensible o enrogit al pit.

Què fer: alletar amb freqüència, canviar de posició i fer massatges suaus cap al mugró.

- **Mastitis:** inflamació del pit acompanyada de febre o malestar general.

Què fer: continuar alletant, aconseguir un buidatge freqüent i efectiu del pit i buscar atenció mèdica si els símptomes no milloren en 24 hores.

La majoria dels problemes de lactància es resolen **mantenint la lactància activa** i amb **acompanyament professional**. Suspendre-la sol empitjorar els símptomes.

9. COM AUGMENTAR LA PRODUCCIÓ DE LLET, QUAN SÓN NECESSARIS ELS SUPLEMENTS

La producció de llet es regula per la demanda: com més mama el nadó, més llet produeix la mare.

ESTRATÈGIES PER AUGMENTAR LA PRODUCCIÓ:

- Ofereix el pit amb freqüència, **també a la nit**.

- Assegura't que el nadó buida bé el pit abans d'oferir l'altre.

- Extreu llet manualment o amb tirallets després de les preses.

- Mantén una hidratació adequada i descansa sempre que sigui possible.

- El **contacte pell amb pell** estimula la producció d'oxitocina.

Suplements:

Només s'han d'administrar quan hi hagi **una indicació mèdica**. Sempre que sigui possible, el suplement ha de ser **llet materna extreta**. Si es requereix llet de fórmula, es recomana administrar-la amb cullereta, gotet o relactador, evitant les tetines.

10. LA IMPORTÀNCIA DE LA LM DURANT ELS 6 PRIMERS MESOS I COMPLEMENTADA AMB ALTRES ALIMENTS, COM A MÍNIM FINS ALS 2 ANYS

La **llet materna 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.

La 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 recuperar el pes anterior a l'embaràs i afavoreix un vincle afectiu profund amb el nadó.

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. Les preses nocturnes contenen endorfines que afavoreixen el son.

Fins als sis mesos, no es requereix cap altre aliment ni beguda. I a partir dels 6 mesos es complementarà amb altres aliments fins als 2 anys o més.

11. PAUTES PER L'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA A PARTIR DELS 6 MESOS

A partir dels 6 mesos, el nadó ja pot començar a tastar nous aliments, mantenint la lactància materna com a font principal de nutrició fins, com a mínim, als 12 mesos.

PRINCIPIS BÀSICS DE L'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

- Oferir aliments rics en ferro i zinc des de l'inici: carns, llegums, rovell d'ou, cereals integrals.
- Iniciar amb petites quantitats, augmentant progressivament segons l'interès del nadó.
- Evitar sucres afegits, mel, sal i aliments processats.
- No forçar l'alimentació: el nadó regula la seva gana de manera natural.
- Mantenir l'aigua com a única beguda addicional, evitant sucres i refrescos.

MÈTODES RECOMANATS:

Pots oferir els aliments triturats o sencers (mètode BLW – Baby Led Weaning), sempre sota supervisió i assegurant-te que el nadó estigui assegut i en posició vertical. Combinar ambdós mètodes és perfectament vàlid.

Més informació al canal Salut de Gencat: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/saludable/primera-infancia/>

12. LA LACTÀNCIA FORA DE LA LLAR

La tornada a la feina o a la vida fora de la llar no significa el final de la lactància. Amb organització i suport, pots continuar oferint al teu nadó tots els beneficis de la teva llet.

CONSELLS PRÀCTICS:

- Abans de reincorporar-te, practica l'extracció i conservació de la teva llet.
- Informa a la feina sobre els teus drets de lactància: pauses diàries o reducció de jornada.
- Planifica un espai net i tranquil per extreure't llet durant la jornada.
- Guarda la llet en una nevera portàtil amb acumuladors de fred.

13. RECURSOS A LA COMUNITAT 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'alletar. 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.