



LACTÀNCIA MATERNA I ENTRADA A LA LLAR D'INFANTS O A L'ESCOLA: UNA OPCIÓ POSSIBLE

L'entrada d'un infant a la llar d'infants o a l'escola sempre ens preocupa com a mares que al·letem els nostres fills: serà compatible? He de deixar-li de donar el pit? Els professionals del centre poden donar la meua llet mentre jo no hi sigui? Aquí us donem unes pautes a seguir perquè l'entrada del vostre infant sigui el més fàcil possible i la lactància pugui continuar.

També us pot servir per indicar als educadors dels vostres fills la millor manera per continuar amb la lactància materna.

Comença la llar d'infants o escola, i ara què?

En funció de l'edat de l'infant i de les seves necessitats haureu de tenir en compte la demanda que tindrà mentre vosaltres no hi sigueu. L'OMS recomana la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos: no cal cap altre tipus d'aliment durant aquest temps. En casos molt excepcionals, es pot avançar algun tipus d'aliment com la fruita o el cereal sense gluten, però mai abans dels 4 mesos.

Un infant ha de prendre en aquestes edats unes 8-10 preses de llet diàries (durant el dia). Això vol dir que hem d'assegurar la ingestió d'aquesta quantitat, ja sigui directament de la mare o de forma diferida.

No cal que li doneu llet en diferit abans que comenci l'escola pensant que "s'hi acostumarà": continueu donant-li el pit directament totes les estones que estigueu amb el vostre fill/a. D'aquesta manera us assegureu una bona producció de llet i manteniu una succió correcta.

A partir dels 6 mesos, el pediatre us indicarà com anar introduint l'alimentació complementària. Recordeu que, donant el pit, aquesta ha de continuar essent complementària de la lactància materna. Doneu primer el pit o la vostra llet extreta abans que la resta d'alimentació.

Com m'extrec la llet?

Podeu extreure-us la llet manualment (consulteu com fer-ho a la vostra assessora de lactància més propera o al professional sanitari coneixedor en lactància materna). També podeu utilitzar un tirallets. Primer de tot heu de tenir les mans ben netes i un tirallets net (amb aigua i sabó, no cal que estigui esterilitzat), feu una bona extracció de llet amb un tirallets adequat a la mida del vostre pit (el mugró no ha de tocar les parets de l'embut) i emmagatzemeu la llet en envasos d'ús per a comestibles o destinats a l'ús en poques quantitats (60cc aproximadament). D'aquesta manera no en malgastareu i podreu anar descongelant a mesura que l'infant en vulgui.

Per a una extracció més eficaç, traieu-vos llet durant cinc minuts de cada pit com a màxim. És preferible tornar-hi al cap d'una o dues hores que estar-se extraient durant llargs períodes. Aconseguireu més llet si aprofitau que el vostre fill mami i estimuli el reflex d'ejecció de la llet. Quan el vostre fill no hi sigui, continueu amb una rutina d'extracció de la llet.

I què podem fer els educadors i les educadores perquè la mare pugui continuar amb la lactància?

Fer possible que la mare doni el pit al seu fill/a a la mateixa aula o en un altre espai de l'escola/llar d'infants posant cura que això es faci amb el màxim respecte tant per als ritmes individuals com els del grup.

Acordeu amb la família la manera com donar la llet materna que ens portaran cada dia i que haurà d'estar degudament conservada al frigorífic o congelador i escalfada per tal que no perdi les propietats en el moment de donar-la (podeu consultar quadre temperatures i administració). La llet ha d'arribar en nevera portàtil o en bossa isotèrmica i en envasos d'ús per a comestibles.

Com es conserva la llet?

Temps màxim de conservació	Temperatura de conservació	Observacions
De 4 a 6 hores	25°	Temperatura ambient
Fins a 10 hores	Entre 19° i 22°	Temperatura ambient
Fins a 24 hores	15°	
Fins a 8 dies	Entre 0° i 4°	Frigorífic
Fins a 2 setmanes	Menys 0°	Congelador en el frigorífic
Fins a 3-4 mesos	Congelador separat	Tipus combi

Com escalfem i donem la llet ?

Podem escalfar l'envàs que ha sortit de la nevera o del congelador posant-lo en un recipient amb aigua calenta fins que arribi a 36° (temperatura del cos). O bé posant el recipient encara tancat sota el raig de l'aixeta calenta a més o menys 36°.

NO escalfeu directament la llet al foc ni al bany maria, ja que d'aquesta manera es destrueixen les propietats de la llet materna.

NO feu servir el microones: a banda de destruir els nutrients, podem cremar l'infant ja que no escalfa uniformement el contingut del recipient.

Si la llet ha sigut congelada i descongelada, es pot refrigerar fins a 24 hores per fer-la servir posteriorment. No la torneu a congelar.

Com li dono la llet a l'infant?

La manera com li donem la llet a l'infant la marcarà la família, amb la qual ens posarem d'acord.

Recordeu que el biberó pot interferir en la lactància, sobretot en els nadons més petits, ja que el tipus de succió és diferent i pot provocar clivelles a la mare, baixa producció de llet ...

Podeu donar-li a l'infant amb xeringa, got, paladai,...



RECORDEU:

LA MILLOR DEFENSA D'UN INFANT A LA LLAR D'INFANTS I/O ESCOLA ÉS LA LLET MATERNA

Per ampliar aquesta informació o per qualsevol dubte relacionat amb la lactància materna contacta amb :



ASSOCIACIÓ DONA DÓNA ALT EMPORDÀ

Grup de suport mare a mare:

Cada 1r i 3r divendres de mes a la Sala André Pinadell
del Centre Cívic Creu de la Mà de Figueres (Plaça Remei Bosch s/n)

donadona.altemporda@gmail.com

al Facebook com a dona dóna alt empordà

Telèfon de contacte: obert els divendres a la tarda de les 16-19h (676 973 368)

CENTRES COL-LABORADORS EN LA DIFUSIÓ DEL BUTLLETÍ:

- Escola Bressol Municipal Ballmanetes - Agullana
- Llar d'Infants Puigventós - Avinyonet de Puigventós
- Llar d'Infants La Baldufa - Bàscara
- Llar d'Infants Municipal de Cabanes
- Escola Bressol Es Papanell - Cadaqués
- Llar d'infants municipal Pipes - Camallera
- Escola Infantil Municipal El Passeig de les Oques - Castelló d'Empúries
- Llar d'Infants Municipal de Darnius
- La Casa dels Nins - Empuriabrava
- Centre Municipal d'Educació Infantil Bon Pastor - Figueres
- Centre Municipal d'Educació Infantil Els Pins - Figueres
- Centre Municipal d'Educació Infantil Xuclamel - Figueres
- Centre d'Educació Infantil Narcís Monturiol - Figueres
- Escola Bressol Els Patufets - Figueres
- Escola Bressol Sol Solet - Figueres
- Llar d'Infants Guinyol - Figueres
- Llar d'Infants Arrels de Garriguella
- Escola Bressol Municipal de la Jonquera
- Casalet L'Armentera
- Escola Bressol Municipal Ballmanetes - L'Escala
- Llar d'Infants Patuleia - Lladó
- Llar d'Infants El Patinet - Llançà
- Llar d'Infants Municipal de Maçanet de Cabrenys
- Els Xiquets de Llers
- Llar d'Infants Belluguets - Navata
- Escola Bressol Els Cargolets - Ordís
- Llar d'Infants La Muntanyeta - Palau-saverdera
- Llar d'Infants Municipal L'Orlina - Peralada
- Escola Bressol Els Barrufets - Portbou
- Escola Bressol El Cau - Port de la Selva
- Llar d'Infants El riuet - Riumors
- Llar d'Infants Municipal el Cavallet - Roses
- Llar d'Infants Municipal El Franquet - Roses
- Centre Escolar Empordà - Roses
- Llar d'Infants "Els Miquelets" - Sant Miquel de Fluvià
- Casal de Sant Pere Pescador
- Llar d'Infants de Ventalló
- Llar d'Infants Municipal 7 Pometes - Vilafant
- Escola Bressol Municipal Els Nins - Vilajuiga
- Llar d'Infants Tipi - Vilamalla
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Bàscara
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Figueres
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - L'Escala
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - La Jonquera
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Llançà
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Peralada
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Roses
- Centre d'Atenció Primària (CAP) - Vilafant

Els centres en negreta són els reconeguts pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya