

**CST:**

**Lactancia**

# Índex

1. Alletament matern.

2. Banc de llet materna.

---

## PUNTS A TENIR EN COMPTE

---

- **Tota la llet materna és de bona qualitat**, el que varia és la seva composició: la del principi és més aigualida (més alta en proteïnes i defenses) i la del final més greixosa.
- **Intenteu evitar xumets i biberons**, és la millor manera d'evitar que el nadó rebutgi el pit.
- **Evitareu dolor als mugrons**, adoptant una posició correcta quan l'alleteu i realitzant una única higiene dels pits a la dutxa diària.
- **Els nadons perden pes els primers dies** (fins a un 10% és normal), però al cap de 10 dies de vida han d'haver recuperat el pes del naixement i guanyar com a mínim 150-200 grams per setmana.
- **El nadó es comunica amb el plor**, i això no significa que sempre tingui gana. El plor està motivat per fred, calor, estar brut, necessitat de contacte...
- **Afavoreix la producció de llet**, una dieta equilibrada i un bon descans. És important restringir la llet i derivats a 1/2 litre al dia.
- **Eviteu la cafeïna, l'alcohol i el tabac. Preneu només els medicaments que us hagi indicat el metge.**
- L'alletament matern **no és un mètode anticonceptiu eficaç.**

## CST: CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

### Telèfons d'informació i suport

Hospital de Terrassa	93 731 00 07 Ext. 2003
CAP Sant Llätzer	93 731 01 37
CAP Sant Genís	93 699 17 29
CAP Castellbisbal	93 772 03 56

ACPAM Associació Catalana pro alletament matern  
[www.acpam.org](http://www.acpam.org)

---

## Consells per a l'alletament matern

---



CST: CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

El més important per a una correcta instauració de l'alletament és:

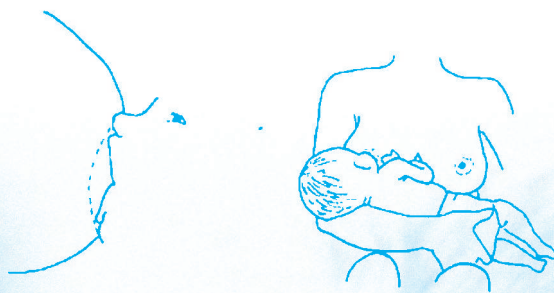
- **Inici precoç de l'alletament.**
- **Alletament a demanda.**
- **Postura correcta de la mare i el nadó.**

## alletament a demanda: a més succió més producció

- Heu de saber que cada nen té el seu propi ritme, **oblideu el rellotge** i doneu-li **el pit cada vegada que ell el demani**; això augmentarà la vostra producció de llet.
- Els primers dies **no deixeu passar més de 3 hores durant el dia ni més de 4 a la nit**. Un cop l'alletament està establert (1 mes aprox.) aquest ritme pot variar de les 2 a les 4 hores.
- La durada de la presa és variable. Si es perllonga **més de 30 minuts demaneu ajuda** per a revisar la col·locació del nadó.
- A partir de la pujada de llet és important que **el nadó buidi completament el pit**, ja que la última llet és la que té un contingut en greixos més alt i, per tant, una aportació calòrica més gran.
- Per fer un correcte buidament del pit, tant el nadó com la mare han d'estar en una **postura correcta**.

### SI Està ben agafat

- La boca li queda molt oberta i la part inferior del llavi queda en forma de ventosa.
- Abraça una porció de pit que inclou: mugró i gran part de l'arèola, sobretot per la part inferior.
- La panxa del nadó està en contacte amb la panxa materna



### NO Està ben agafat

- El seu llavi inferior només agafa el mugró.
- Les galtes estan xuclades endins.
- La succió del nadó et provoca dolor mantingut al mugró.



L'Organització Mundial de la Salut recomana alimentar el nadó exclusivament amb lactància materna durant els primers sis mesos de vida, ja que aquesta li aporta els beneficis nutricionals necessaris per créixer.



La Organización Mundial de la Salud recomienda alimentar al recién nacido exclusivamente con lactancia materna durante los primeros seis meses de vida, dado que ésta le aporta los beneficios nutricionales necesarios para crecer.

#### Centres fixos del Banc de Sang i Teixits

(cal sol·licitar cita prèvia)

#### Centros fijos del Banc de Sang i Teixits

(es necesario solicitar cita previa)

##### Barcelona. Vall d'Hebron

Passeig Vall d'Hebron, 119-129  
08035 Barcelona  
T 93 274 90 25

##### Barcelona. Clínic

Villarroel, 170, esc. 1, 1r. pis  
08036 Barcelona  
T 93 227 54 00 (ext. 2090)

##### Barcelona. Sant Pau

Sant Antoni Maria Claret, 167  
Pavelló del convent (Hospital antic)  
08025 Barcelona  
T 93 553 75 91

##### Badalona. Germans Trias i Pujol

Carretera del Canyet, s/n  
08916 Badalona  
T 93 497 88 25

##### L'Hospitalet de Llobregat. Bellvitge

Feixa Llarga, s/n  
08907 L'Hospitalet de Llobregat  
T 93 260 75 19

##### Manresa. Fundació Althaia

Dr. Joan Soler, s/n  
08240 Manresa  
T 93 874 51 51

##### Terrassa. Mútua de Terrassa

Plaça del Doctor Robert, 5  
08221 Terrassa  
T 93 736 50 55

##### Girona. Dr. Josep Trueta

Carretera de França, s/n  
17007 Girona  
T 972 22 67 02

##### Lleida. Arnau de Vilanova

Av. Alcalde Rovira Roure, 80  
25198 Lleida  
T 973 70 53 37

##### Tarragona. Joan XXIII

Dr. Mallfré i Guasch, 4  
43007 Tarragona  
T 977 24 23 34

##### Tortosa. Verge de la Cinta

Carrer de les Esplanetes, s/n  
43500 Tortosa  
T 977 51 91 37

##### Reus. Sant Joan

Avinguda Josep Laporte, 1  
43205 Reus  
T 977 30 85 56

Si tens qualsevol dubte o vols més informació, contacta amb el:

En caso de dudas, o si deseas más información, contacta con:

#### Banc de llet materna del Banc de Sang i Teixits

Edifici Dr. Frederic Duran i Jordà

Passeig Taulat, 106- 116

08005 Barcelona

T. 93 557 35 00

mamabancdellelmaterna@bstcat.net

www.bancsang.net

T'atendrem sense cap compromís. Moltes gràcies!  
Te atenderemos sin ningún compromiso. ¡Muchas gracias!



LA LLET MATERNA,  
EL MILLOR ALIMENT

LA LECHE MATERNA,  
EL MEJOR ALIMENTO

BST 704.543



BANC  
DE LLET  
MATERNA

## LA LLET MATERNA, UN RECURS MOLT BENEFICIÓS

La llet materna és el millor aliment que pot rebre un nadó, ja que és molt més completa que qualsevol altra alternativa.

És innòcua i conté proteïnes, anticossos i greixos que garanteixen el creixement i protegeixen el lactant de les malalties més freqüents, com ara la diarrea i la pneumònia. També s'ha demostrat beneficiosa per al desenvolupament neurològic i visual.

## LA LECHE MATERNA, UN RECURSO MUY BENEFICIOSO

La leche materna es el mejor alimento que puede recibir un recién nacido, al ser mucho más completa que cualquier otra alternativa.

Es inocua y contiene proteínas, anticuerpos y grasas que aseguran el crecimiento y protegen al lactante contra las enfermedades más frecuentes, como la diarrea y la neumonía. También ha demostrado ser beneficiosa para el desarrollo neurológico y visual.

## QUI POT SER DONANT DE LLET?

Per poder donar llet, només **has de complir unes condicions bàsiques**:

- Estar alletant el teu nadó i tenir llet suficient.
- Presentar bona salut i dur uns hàbits de vida saludables.

La donació de llet està **contraindicada** en els casos següents:

- Medicació regular amb determinants fàrmacs o consum de drogues o altres tòxics.
- Certes malalties cròniques o infeccioses (virus de la immunodeficiència humana i hepatitis B i C).
- Persones fumadores o que consumeixin begudes alcohòliques.

També **auràs d'informar el banc de llet** si durant el període de donació:

- Prens medicaments o herbes medicinals en infusió.
- Et poses alguna vacuna.
- Pateixes alguna malaltia aguda o infecciosa.
- Consums cafè, altres begudes amb cafeïna o te.

## PROCEDIMENT PER SER DONANT

- 1 **Posa't en contacte amb el banc de llet** o bé adreça't a qualsevol centre fix del Banc de Sang i Teixits. Cal sol·licitar cita prèvia (consulta'ls al dors).
- 2 **Identifica't** com a donant de llet.
- 3 En una entrevista mèdica, un professional del BST t'ajudarà a **respondre un qüestionari mèdic breu** i et sol·licitarà el consentiment per extreure't una mostra de sang amb la intenció de descartar certes malalties.
- 4 Si les anàliques són correctes, **t'explicarà com extreure't la llet i com conservar-la** fins al lliurament. A més, et proporcionarà un tirallet i els envasos especials per conservar-la. El banc de llet passarà a recollir la llet al teu domicili.

El Banc de Sang i Teixits es compromet a tractar les dades de la donant confidencialment, en compliment amb la Llei orgànica 15/1999 de 13 de desembre de Protecció de Dades de Caràcter Personal.

## QUIN COMPROMÍS S'ASSUMEIX?

**Pots donar la quantitat de llet que vulguis**, no hi ha cap obligació de donar-ne un volum determinat ni durant un període de temps concret.

De la mateixa manera, **pots deixar de donar-ne quan vulguis**, sempre que ho avisis al banc.

Cal, però, **mantenir el compromís d'informar el banc de llet** davant de qualsevol canvi de salut o de medicació.

## EL BANC DE LLET, L'ENCARREGAT DE GESTIONAR AQUEST BÉ

L'objectiu del banc de llet és **assegurar l'alimentació amb llet materna de tots els prematurs o nounats** de Catalunya que ho necessitin per prescripció mèdica i que, per causes majors, no puguin ser alletats per la pròpia mare.

El banc de llet materna és un centre especialitzat que duu a terme les funcions de conscienciar la societat sobre el valor de la lactància materna i recollir, analitzar, processar, fer els controls de qualitat i distribuir la llet materna. A més, garanteix que la selecció, l'extracció, l'acceptació i el processament de la llet es fan d'una manera eficaç i segura.

## A QUI S'AJUDA AMB LA DONACIÓ DE LLET MATERNA?

La llet materna contribuirà al **desenvolupament dels nounats de baix pes** (entre 800 i 1.500 grams) amb risc de patologia digestiva o intestinal, dèficit immunitari o una salut precària.

També s'utilitza després de **cirurgies de l'aparell digestiu**, ja que aquesta llet és més fàcil de digerir i facilita la recuperació intestinal.

El seu consum **disminueix les infeccions generalitzades greus i combat les necrosis intestinals**, la causa principal de defunció entre els nounats.



## ¿QUIÉN PUEDE SER DONANTE DE LECHE?

Para poder donar leche, es suficiente con **cumplir unas condiciones básicas**:

- Estar amamantando a tu bebé y tener leche suficiente.
- Presentar buena salud y mantener unos hábitos de vida sanos.

La donación de leche está **contraindicada** en los casos siguientes:

- Medicación regular con determinados fármacos o consumo de drogas u otros tóxicos.
- Ciertas enfermedades crónicas o infecciosas (virus de la inmunodeficiencia humana y hepatitis B y C).
- Personas fumadoras o que consuman bebidas alcohólicas.

También **deberás informar al banco de leche** si durante el período de donación:

- Tomas medicamentos o hierbas medicinales en infusión.
- Te aplican alguna vacuna.
- Sufres alguna enfermedad aguda o infecciosa.
- Consumes café, otras bebidas con cafeína o té.

## PROCEDIMIENTO PARA SER DONANTE

- 1 **Ponte en contacto con el banco de leche** o dirígete a cualquier centro fijo del Banc de Sang i Teixits. Es necesario solicitar cita previa (consulta la lista al dorso).
- 2 **Identificate** como donante de leche.
- 3 En una entrevista médica, un profesional del BST te ayudará a **responder a un breve cuestionario médico** y te solicitará el consentimiento para extraerte una muestra de sangre, con la intención de descartar ciertas enfermedades.
- 4 Si las analíticas son correctas, **te explicará cómo extraerte la leche y cómo conservarla** hasta su entrega. Además, te proporcionará un sacaleches y los envases especiales para conservarla. El banco de leche pasará a recoger la leche a tu domicilio.

El Banc de Sang i Teixits se compromete a tratar confidencialmente los datos de la donante, en cumplimiento de la Ley orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal.

## ¿QUÉ COMPROMISO SE ASUME?

**Puedes donar la cantidad de leche que desees** y no estás obligada a donar un determinado volumen, ni durante un período de tiempo concreto.

Asimismo, **puedes dejar de donarla cuando lo desees**, siempre que lo notifiques al banco.

Lo que sí es imprescindible es **mantener el compromiso de informar al banco de leche** ante cualquier cambio de salud o medicación.

## EL BANCO DE LECHE, EL ENCARGADO DE GESTIONAR ESTE BIEN PRECIADO

El objetivo del banco de leche es **asegurar la alimentación con leche materna de todos los bebés prematuros o recién nacidos** de Cataluña que la necesiten por prescripción médica y que, por causas de fuerza mayor, no puedan ser amamantados por su propia madre.

El banco de leche materna es un centro especializado que desempeña las funciones de concienciar a la sociedad sobre el valor de la lactancia materna y recoger, analizar, procesar, realizar los controles de calidad y distribuir la leche materna. Además, garantiza que la selección, extracción, aceptación y el procesamiento de la leche se lleven a cabo de forma eficaz y segura.

## ¿A QUIÉN SE AYUDA CON LA DONACIÓN DE LECHE MATERNA?

La leche materna contribuirá al **desarrollo de los recién nacidos de bajo peso** (entre 800 y 1.500 gramos) que presenten riesgo de patología digestiva o intestinal, dèficit inmunitario o una salud precaria.

También se utiliza después de **cirugías del aparato digestivo**, ya que este tipo de leche resulta de más fácil digestión y facilita la recuperación intestinal.

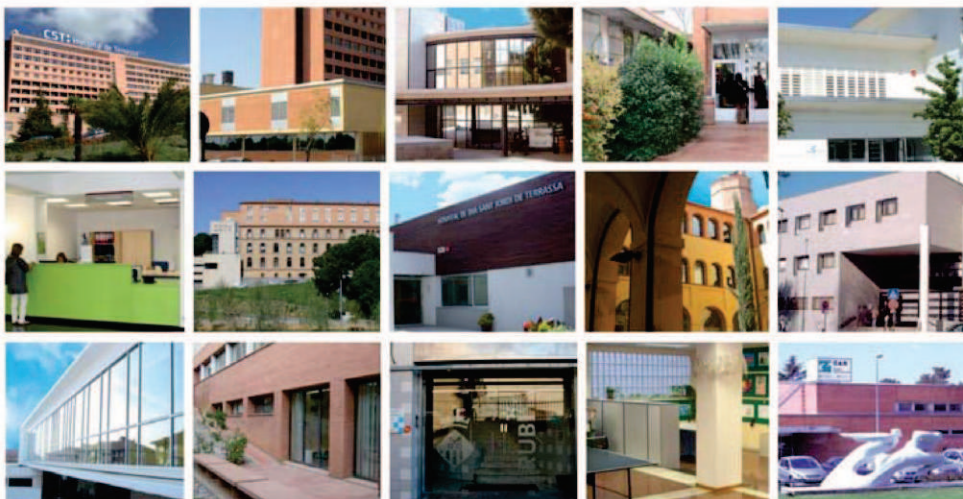
Su consumo **disminuye las infecciones generalizadas graves y combate las necrosis intestinales**, principal causa de muerte entre los recién nacidos.

MAMA MAMA

# CST: CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

Ctra. Torrebonica, s/n  
08227 Terrassa

t 93 731 00 07  
[www.cst.cat](http://www.cst.cat)



El Consorci Sanitari de Terrassa és una entitat pública de la Generalitat de Catalunya, l'Ajuntament de Terrassa i la Fundació Sant Llàtzer

