

lactància materna: *és més natural*

lactància materna: *és més natural*

Edita:

Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat.

Edició:

2010

Coordina:

Servici de Salut Infantil i de la Dona.
Direcció General de Salut Pública.

Comité assessor:

M. Teresa Hernández Aguado.

*Pediatra. Comitè Nacional de Lactància de la
Societat Espanyola de Pediatria.*

Salomé Laredo Ortiz.

*Assessora de lactància. Presidenta d'AMAMANTA
(grup de suport a la lactància).*

Ana Muñoz Guillén.

Neonatòloga. Col·laboradora d'UNICEF.

José M. Paricio Talayero.

Pediatre. Hospital Marina Alta de Dénia.

Rosario Rozada.

Comare. Hospital Universitari la Fe.

Disseny gràfic:

Diego Mir.

Fotografies:

Lorena Perales.

Amb la col·laboració del Grup AMAMANTA.

DL:

AB-153-2010

Imprimeix:

AGSM

*A totes les mares que volen donar el pit als seus fills.
A tots els xiquets de bolquers.*



Índex

Lactancia materna: una elecció	6
Avantatges de la llet materna	8
L'èxit en la lactància materna	10
La manera més adequada de donar el pit	13
Alimentació de la mare	17
Medicaments i altres substàncies que cal tindre en compte durant la lactància	18
Cuidar els pits	19
Alguns problemes que poden sorgir	21
Lactància materna i anticoncepció	22
Resposta a alguns dubtes o preguntes	23
On buscar suports	26
Legislació de suport a la dona treballadora en la maternitat i la lactància	30

LACTANCIA MATERNA:

UNA ELECCIÓN



La vivència de la maternitat porta associada la necessitat de fer un conjunt d'eleccions, que dependran de múltiples aspectes personals i de l'entorn més pròxim que envolta la dona. Una d'elles és sens dubte la d'alletar.

Alletar és una experiència positiva i plaent quan es tracta d'una elecció desitjada, que a més pot ser gratificant, si rep el suport tant de la família com de l'entorn social.

La lactància materna és una elecció plena de possibilitats tant per a la mare com per al xiquet, perquè fa possible mantenir un contacte íntim i continuat, i propicia l'establiment d'un vincle afectiu profund i de qualitat. Proporciona protecció i proximitat al nounat, i contribueix a capacitar-lo afectivament i socialment per a una relació millor amb l'entorn.

Des de l'OMS s'han tingut en compte tots estos aspectes a l'hora de formular els seus objectius per a l'any 2005, que es concreten a aconseguir que el 50% de les mares alleten els seus fills almenys durant 6 mesos.

La lactància materna ha de ser un acte desitjat i triat lliurement per la mare, en la decisió de la qual és important la implicació del pare, ja que el compromís d'este en les atencions del fill i en la resta de les tasques domèstiques serà una valuosíssima contribució per a l'èxit i el manteniment de la lactància materna.



avantatges de la llet materna

La llet de la mare és l'aliment més adequat i natural per al bebé durant els primers mesos de vida, ja que li proporciona els nutrients que necessita per al creixement i el desenvolupament adequats, alhora que s'adapta perfectament a la seua funció digestiva. La llet materna s'adapta a les necessitats del bebé, i per això és diferent segons el moment, canvia en la mateixa dona al llarg dels mesos de lactància. És important saber que el calostre –la llet dels 6 primers dies– és diferent de la llet madura, segregada a partir dels 15 dies. Conté gran quantitat de proteïnes i vitamines, a més de moltes més immunoglobulines –“defenses”– que protegeixen el nounat contra moltes infeccions. Encara que inicialment se segrega en poc de volum, és suficient per a alimentar-li. La composició de la llet també canvia al llarg de la mateixa mamada, al principi conté més proteïnes i aigua i, al final, més greixos.

Una de les qualitats més importants de la llet materna és la de protegir el xiquet o la xiqueta contra les infeccions, com la diarrea, infeccions respiratòries –catarros, bronquiolitis, bronquitis, pneumònia–, otitis, etc.; ja que durant el primer any de vida el seu sistema immunitari no està

completament desenvolupat. De la mateixa manera, els problemes immunològics –al·lèrgies, asma, leucèmia, diabetis, malalties cròniques intestinals– són menys freqüents, o apareixen més tard, en els xiquets que reben lactància natural.

La llet de la mare és l'aliment més adequat i natural per al xiquet i s'adapta en cada moment a les seues necessitats

La llet materna està sempre preparada i a la temperatura adequada, i sempre en perfectes condicions higièniques. La lactància materna afavoreix la recuperació de la dona després del part, ja que fa que la matriu es contraga més ràpidament i que la pèrdua de sang després del part –loquis– acabe abans. També s'ha vist que la lactància és un factor que pot protegir la mare del càncer de mama.

L'alletament crea i afavoreix un estret vincle afectiu entre la mare i el fill/a, proporcionant-li consol, afecte, companyia i seguretat, a més d'ajudar la mare en el seu desenvolupament personal.

A més a més, l'elecció de la lactància natural també comportarà un

considerable estalvi econòmic en el pressupost familiar, no només pel preu que no caldrà pagar per la llet artificial, sinó pel menor consum en

consultes mèdiques i en l'adquisició de medicaments que s'han demostrat en els nounats alimentats amb la llet de les mares.



com tenir èxit en la lactància materna

Encara que donar de mamar és un acte desitjat i agradable per a la mare, pot haver-hi moments de preocupació o cansament, o poden sorgir alguns problemes en la lactància, que quasi sempre tenen solució. En estos moments, t'ajudarà buscar el suport dels experts i d'altres grups de mares que alleten.

És recomanable posar-se al pit el nou-nat tan prompte com siga possible després del naixement, si és possible en la primera hora. Això, a més de facilitar les contraccions de la matriu i disminuir la intensitat de l'hemorràgia després del part, contribueix a establir un bon reflex de succió en el bebé, cosa que és necessària perquè es produïska la pujada de la llet. Convé saber que la lactància natural s'estableix gràcies a la posada en marxa d'un sistema automàtic regulat per hormones.

La succió, en estimular el mugró, desencadenarà la producció d'unes hormones inductores de la fabricació de llet en el teu pit: com més et poses el bebé al pit, més llet produïràs, i viceversa. Si te'l poses poc al pit, o li lledes la fam amb falses ajudes de sèrums o llets artificials, menys llet tindràs.

És aconsellable alimentar el xiquet a demanda. És a dir, no convé establir



un horari rígid en les preses, sobretot fins que es produïska la pujada de la llet, sinó que cal oferir-li el pit quan el demane. El xiquet, a poc a poc, quan aniran passant els dies, anirà adquirint un ritme en les preses i serà ell qui marque la quantitat i l'interval de les mamades.

Algunes vegades, després de mamar acabats de nàixer, alguns bebés

prefereixen dormir tota la resta del primer dia, però si el teu no mostra interès per mamar a partir del segon dia i prefereix dormir, prova a oferir-li el pit sovint: és important que mame almenys 10 vegades al dia, perquè tingues una bona pujada de llet. Demana en la maternitat que el deixen al teu costat per poder posar-lo al teu llit i que el contacte amb la teua pell li estímul la disposició a mamar. Els xiquets sans no necessiten prendre sèrum els primers dies de vida. L'ús del biberó dificulta l'aprenentatge de la succió del pit matern. El bebé que ha pres biberó té menys fam i mama menys, i la falta d'estímul provocarà una menor producció de llet de la mare. Els xiquets alimentats al pit no necessiten res més,

L'actitud i el paper del pare són fonamentals per a l'èxit de la lactància materna

i no cal donar-los aigua, sèrums, suc, infusions ni llets artificials. Si, per raons mèdiques, els cal algun líquid suplementari, és millor donar-los-en en got, cullereta o comptagotes, més que usar un biberó. No és recomanable usar xupló durant les primeres setmanes, especialment fins que la lactància s'haja establert del tot adequadament.

L'actitud i el paper del pare són fonamentals per a l'èxit de la lactància. La responsabilitat compartida de la paternitat implica una divisió del treball i, encara que mares i pares són capaços de fer les mateixes coses, criar un fill/a no és només donar-li el menjar. Si el bebé plora i no necessita menjar, el pare pot consolar-lo. És normal





que molts pares senten gelosia per la intimitat física i emocional entre mare que alleta i el seu fill/a. Tot anirà millor si el pare participa des del principi, assistint al part i compartint totes les atencions que necessita el seu bebé: els pares poden molt bé encarregar-se de les necessitats no nutritives, i són molt hàbils en l'agençament.

La nostra societat està canviant positivament d'actitud davant la lactància materna, que torna a tindre una imatge socialment acceptada

Cal que la lactància materna
siga un acte desitjat
i gratificant per a la mare

i reconeguda. Donar de mamar no implica ja per a la dona recloure's per a fer-ho i prescindir de les seues relacions socials i familiars. Per mantindre la lactància a demanda i fer-la compatible amb les teues activitats, més d'una vegada hauràs de donar el pit fora de casa: donar el pit en públic és acceptable i és un dret que teniu tu i el teu fill/a. No et prives si has de fer-ho, cap llei ho prohibeix.

la manera més adequada de donar el pit

Abans de posar el xiquet al pit, has de llavar-te les mans amb aigua i sabó, no cal llavar el pit abans de cada mamada, basta amb la higiene personal diària. És important que estigieu relaxats, ja que d'esta manera aprendrà més fàcilment la manera "d'agafar-se al pit", alhora que la quantitat de llet serà major.

La postura que adopte la mare depèn de les seues preferències i de les circumstàncies en què s'alimenta

el bebé, però has de saber que en qualsevol cas, el pit ha d'estar penjant, caure naturalment perquè el xiquet/a puga agafar-lo bé:

Si decideixes alletar asseguda, la teua esquena ha d'estar recta –pots posar-te un coixí darrere de l'esquena, encara que l'ideal és una cadira poc alta i sense braços–, amb els peus fermes a terra i els genolls poc més alts que la cintura. La criatura ha d'estar melic contra melic a la teua falda.





Si optes per alletar gitada, fes-ho estirada de costat, col·locant el xiquet de manera que el seu ventre estiga tocant el teu. Esta postura se sol utilitzar de nit i després d'una operació de cesària.

POSICIÓ DE LA BOCA

El bebé ha d'abastar amb la boca no només el mugró, sinó també la major part possible de l'arèola, ja que la verdadera succió es fa en l'arèola, davall de la qual hi ha els sins galactòfors. El llavi inferior del xiquet ha de quedar doblegat cap a fora, la barbata contra el pit, i el nas es recolza lleugerament contra el teu pit, de manera que pot respirar perfectament.

BUSCA-S'AGAFA

Perquè el bebé s'agafe, aproxima-li els llavis al pit ajudant-lo a trobar el mugró. Acosta't el xiquet al pit i no el pit al xiquet, i no intentes col·locar-li el pit a la boca com si fóra un biberó. Frega-li el mugró contra el llavi superior fins que òbriga completament la boca, i aleshores acosta-li el pit amb un moviment ràpid de la mà, o de l'avantbraç, si és on ell recolza el cap.

No sempre cal aguantar la mamella, però, si ho fas, col·loca els dits i el palmell de la mà davall del pit i el polze en la part superior, lluny de l'arèola i sense fer pressió. No faces pinça amb els dits perquè es retrauria el mugró en estirar el pit enrere, i a la criatura li resultaria més difícil xuclar la llet. El bebé se soltarà del pit espontàniament quan acabe la presa. Si per qualsevol motiu necessites retirar-lo del pit, introdueix-li un dit en la comissura de la boca fins que es desfaça el buit que es produeix, i d'esta manera no et farà mal.

FREQÜÈNCIA I DURACIÓ DE LA MAMADA

No s'ha de tindre un horari rígid, cada xiquet o xiqueta té un ritme diferent. La quantitat de llet anirà augmentant durant els primers dies fins a arribar a regular-se, adoptant un horari i un ritme adequats a les seues necessitats d'aliment.

Durant els primers dies és aconsellable que el xiquet estiga mamant el temps que vulga, i és molt habitual que el xiquet es quede adormit al poc de temps de posar-lo al pit, i que es desperte poc després i torne a xuclar,

potser mig adormit. No comptes els minuts, dóna-li el pit fins que no en vulga més, i després ofereix-li l'altre, encara que no sempre el voldrà. Sovint en té prou amb un, si se li deixa acabar pel seu compte, aprofita per canviar-li el bolquer i després prova si vol continuar amb l'altre pit.

DURANT TOTA LA LACTÀNCIA

Com les últimes fases de la mamada són les que proporcionen més contingut de greixos, és important mantindre el bebé al primer pit fins que l'haja buidat. El teu fill decidirà si vol pendre d'un o dels dos pits. Com que en la majoria dels casos el bebé mama dels dos pits, és recomanable que en cada mamada s'invertisca l'ordre, és a dir,

començar pel pit que ha sigut el segon en l'anterior. D'esta manera tindràs la seguretat que almenys en les preses alternes es van buidant completament els dos pits. Tindràs menys problemes de congestió mamària i la producció de llet serà millor.

No cal agafar el pit, però si ho fas no faces una pinça

Si amb la succió el xiquet engul aire, és aconsellable facilitar-li el rot després de les preses. Per fer-ho, només cal mantindre'l dret i recolzat sobre el teu muscle. No cal fer-li colpets, només un massatge suau a l'esquena és suficient. Tampoc cal fer-ho llarg, si no rota, deixa'l al bressol, i ja ho farà si en té ganes.



alimentació de la mare

No hi ha cap raó mèdica perquè mentre dones el pit faces una dieta diferent de l'habitual. Deixa't guiar per la gana i la set, però recorda que una dieta equilibrada i sana ha de ser variada i ha de contindre a diari fruita, verdura, peix o carn, hidrats de carboni -cereals, fècules-, greixos i líquid abundant. D'esta manera, en 6 o 8 mesos tornaràs al teu pes habitual. Si tens set, estrenyiment o fas l'orina més fosca que normalment, beu més. La llet és molt bon aliment, però no cal que begues llet si no t'agrada; en

este cas, però, no oblidés consumir productes lactis, com ara formatge o iogurt, diàriament.

Quasi tots els aliments poden modificar el sabor de la llet, i alguns que contenen substàncies volàtils –all, ceba, api, col...–, més encara. Això en principi no és dolent per al teu bebé, perquè així s'acostuma a tastar sabors diferents. De tota manera, si observes que després de menjar algun aliment el teu fill/a rebutja el pit o té més còlics que normalment, intenta evitar-lo.



medicaments i altres substàncies que cal tindre en compte durant la lactància

La major part dels medicaments, encara que poden passar a la llet, no produeixen cap efecte secundari en el xiquet/a i, per tant, no afecten la lactància materna. De tota manera, si necessites rebre un tractament, indica-li al metge que estàs donant el pit, perquè ell pugui triar el medicament que resulte més innocu. Pot consultar la pàgina web de compatibilitat de la lactància amb medicaments, herbes i altres productes: www.e-lactancia.org. L'alcohol és perjudicial per al xiquet. Encara que s'elimina en xicotetes quantitats a través de la llet, és preferible no prendre'n durant la lactància, o prendre'n amb moderació i de manera ocasional. De la mateixa manera, el café s'ha de prendre amb moderació –menys de tres al dia–. Si observes que el bebé està més nerviós

o que dorm menys que normalment, procura beure'n menys.

La nicotina del tabac passa a la llet, per la qual cosa no convé fumar mentre s'alleta. Si no t'ho havies pensat fins ara, pot ser que este siga un bon moment per a deixar de fumar. En qualsevol cas, si no pots deixar de fumar, és preferible fer-ho just després de les preses, i no fumes mai, ni permetes que ho faça ningú, davant del xiquet/a. Està comprovat, que els fills de pares fumadors pateixen més catarros per l'exposició al fum.

Altres productes tòxics, com ara l'heroïna, la cocaïna, la marihuana o el haixix, passen fàcilment a la llet, i fan que el xiquet/a en patisca els efectes, i també la síndrome d'abstinència. Per això, este tipus de toxicomanies són una contraindicació per a la lactància.



cuidar els pits

La lactància és un període fisiològic normal, una conseqüència natural de donar a llum. No hi ha, per tant, cap necessitat de “preparar el pit”, ni durant l'embaràs ni després del part. És més important aconseguir una tècnica i una postura correctes a l'hora de donar de mamar, que la forma o el color dels pits o dels mugrons. El fet de tindre el mugrons plans no s'oposa a la lactància, ja que el xiquet ha d'agafar la major part de l'arèola que puga, i no sols el mugró. Durant el període de la lactància cal fer una higiene correcta. Cal llavar-se el cos una vegada al dia amb aigua i sabó, i eixugar bé després les arèoles i els mugrons per evitar que la zona quede humida i puga macerar-se i provocar l'aparició de clevills o talls. L'aplicació d'antisèptics com l'alcohol no és aconsellable, ja que resseca la zona i afavoreix també l'aparició de clevills. Usa un sostenidor adequat. N'hi ha de dissenyats a propòsit per a donar de mamar, que s'obrin per davant i que potser et resultaran més còmodes. No és recomanable l'ús indiscriminat de cremes per al mugró ni l'ús de mugroneres. Amb la higiene diària del cos és suficient: no cal netejar el mugró a cada presa.





alguns problemes que poden sorgir

INGURGITACIÓ MAMÀRIA

Té lloc durant les primeres hores de la pujada de la llet. La mamella s'unfla, es posa dura i el mugró s'aplana. Per evitar-ho, és bo posar-se el bebé al pit molt sovint des del principi, perquè buide ben bé el pit. Si això no és suficient, alleugen molt els massatges manuals, les dutxes amb aigua tèbia o utilitzar un extractor de llet. Pots aplicar-te una bossa de verdura congelada quan no hages de donar de mamar, i calor abans de donar-li'n, perquè el xiquet pugua traure millor la llet.

CLEVILLS EN EL MUGRÓ I L'ARÈOLA

Són fissures que poden aparéixer en el mugró o l'arèola, que es poden evitar amb una tècnica correcta, fent que el xiquet agafe amb la boca una bona part del pit –no només el mugró–, i mantenint eixut el mugró entre les preses –exposant-lo a l'aire o eixugant-lo amb un assecador del cabell. Després de la presa, deixar eixugar la llet que sobra, no la neteges. Encara que són doloroses, si apareixen no cal fer-ne un motiu d'abandó de la lactància, ja que tenen un tractament molt senzill i eficaç. Si són molt doloroses o no es curen, consulta el metge o la comare, ja que podria tractar-se d'una infecció per fongs.

MASTITIS

És una infecció de la mamella poc freqüent, que es manifesta amb febre, dolor en el pit i enrogiment, i que pot requerir tractament amb antibiòtics. No cal que siga motiu d'abandó de la lactància. És important continuar amamentant o extraient la llet per a buidar el pit tan sovint com pugues.

ESCASSEDAT DE LA LLET

Al llarg de la lactància pot haver-hi períodes transitoris en què es produïska menys llet de la que necessita el xiquet. Te n'adonaràs perquè s'agafa al pit amb ganes, però de seguida s'inquieta i plora perquè no rep la quantitat d'aliment que necessita, i està entre les preses una mica irritable. Esta situació es resol oferint-li'n més sovint, ja que la succió estimula la secreció d'una hormona denominada prolactina, que augmenta la producció de llet. Si n'hi ha massa, mama menys i en disminueix la producció, i si hi ha poca llet, mama més i se'n fa més. Descansa i relaxa't, pren més líquids i no recórregues a les "ajudes" de llet artificial per resoldre este problema, ja que el bebé mamaria menys i s'acabaria interrompent la lactància.

lactància materna i anticoncepció

Encara que és probable que durant la lactància moltes dones no ovulen i que tampoc tinguen la menstruació de manera regular, això no vol dir que no puguin quedar-se embarassades en este període.

Es recomanable espaiar els embarassos, deixar passar almenys dos anys abans de tornar a quedar-te embarassada. D'esta manera li donaràs més temps al teu cos perquè es recupere.

La teua comare o el metge, o el centre de Salut Sexual i Reproductiva més pròxim, poden indicar-te el mètode anticonceptiu més apropiat per a tu mentre estàs donant de mamar.

ALGUNS CONSELLS QUE ET PODEN INTERESSAR

Són mètodes **MOLT SEGURS** i adients durant la lactància:

- El preservatiu.
 - El DIU.
 - El diafragma.
 - Els anticonceptius hormonals a base de gestàgens exclusivament, com la minipíndola o la injecció trimestral.
- Recorda que la “marxa arrere” no es un mètode segur.

La píndola combinada, que no es pot prendre durant la lactància.



resposta a alguns dubtes o preguntes

Quant de temps és bo alletar?

Tant com tu desitges. L'Organització Mundial de la Salut recomana que els xiquets siguin alimentats exclusivament amb la llet de les mares durant els 6 primers mesos de vida sense cap tipus de suplement i, a partir dels 6 mesos, seguir donant la lactància materna com a complement d'altres aliments fins als 2 anys.

Com puc saber si en té prou amb la meua llet?

Com que no poden veure quina quantitat de llet prenen els xiquets alletats, moltes dones temen que no n'estiguen prenent prou, sobretot quan el xiquet plora. Cal saber que els bebés ploreu per molts motius i que, en la majoria de les ocasions, les mares tenen llet suficient per a alimentar-los –la nostra espècie ha viscut milers d'anys amb la lactància materna només–. Si el teu xiquet està normalment content, en demana sovint, pixa i fa femta líquida groguenca unes quantes vegades al dia, i va augmentant de pes –la primera setmana és normal que en perden una miqueta, però–, és que tot va bé. No és bo pesar-lo tots els dies. Consulta la comare o el pediatre, si cal.

Les dones amb els pits menuts tenen menys llet?

Independentment de la mida del pit, qualsevol dona pot alletar, tot és qüestió de proposar-s'ho. En la lactància, tant el cos del fill/a com el de la mare estan preparats per a regular-se mútuament de manera natural. El pit de la mare produeix més llet com més dóna de mamar.

He d'esperar “que li toque” encara que plore?

Per arribar a una regulació natural de la lactància, és important que oblides el rellotge i que sigues flexible. Cada criatura té un ritme diferent, sobretot durant els primers dies.

He de donar-li de mamar de nit?

De nit cal seguir fent cas al xiquet: si dorm, millor per a la mare, i, si demana, la mare acabarà abans donant-li el pit. Et resultarà més còmode donar-li el pit gitada.

Què passa si en una presa no puc donar-li el pit?

Pots traure't la major quantitat possible de llet amb un extractor de llet, i conservar-la en el recipient de l'aparell o en un recipient de plàstic net. La llet materna pot guardar-se a la nevera fins a 48-72 hores, i en el

congelador durant mesos, cosa que és especialment útil si has de separar-te del teu fill/a per una malaltia o si vols allargar la lactància materna encara que treballes. Si decideixes guardar llet al congelador, fes-ho en recipients menuts de plàstic estèril, etiquetats amb la data. Per a descongelar-la, usa la temperatura ambient o el bany Maria, no el microones.

Mètodes d'extracció:

- Extracció manual, que consisteix a subjectar i pressionar de forma rítmica el pit cap a les costelles i espremer l'arèola amb els dits índex i polze.
- Extracció amb extractor de llet. Hi ha diferents models, uns de funcionament mecànic i altres elèctrics. Has d'utilitzar un adaptador adequat a la grandària del teu mugró.

Com puc combinar la lactància amb el treball?

Quan la mare torna al treball, el bebé pot ser alimentat durant les hores en què ella està fora amb llet extreta abans –en hores o dies anteriors–, i mantindre el pit per a les altres preses. És qüestió de programar-se.

Tinc la llet aigualida?

La llet que goteja al principi de la presa sí que pareix aigualida però

només és més clara que la posterior. La concentració de greixos va augmentant i al final és cinc vegades superior. Per això és important que no comptes els minuts, ja que, la part final és la millor! No cal fer cap anàlisi per saber que la teua llet no només és bona, sinó que és insuperablement millor que qualsevol producte artificial.

He tingut bessonada, puc alletar-los?

El teu pit s'adaptarà a les necessitats dels dos. Si desitges alletar-los, endavant. Comença des de les primeres hores a fer-ho, necessitaràs més ajuda i aprendre la tècnica per poder donar-los el pit als dos alhora. Consulta la comare o el pediatre.

Com he de deixar de donar-li el pit?

Has de fer-ho gradualment. Es comença reemplaçant una de les mamades per un biberó de llet artificial o unes farinetes –segons el que et recomane el pediatre– i, quan el xiquet/a s'adapta al canvi i estem convençuts que ho tolera bé, fem la substitució d'una altra mamada, i així progressivament fins que és deslletat del tot.



on buscar suports

En els Centres de Salut s'ofereixen tallers de lactància als quals és molt aconsellable acudir. Estan compostos per mares lactants, a les quals donen suport professionals de la salut, on les mares

recents hi poden compartir experiències de donar el pit. S'escolta amb empatia per a resoldre dubtes i problemes que poden sorgir. Tot això es fa amb l'objectiu de mantenir la lactància materna de



forma satisfactòria tot el temps que es desitge, i afrontar la tornada al treball, quan arribe el moment, de la millor manera possible. A més, hi ha grups de suport a la lactància formats per

professionals sanitàries i mares lactants, que es reuneixen periòdicament per a disfrutar de l'experiència d'alletar, i que assessoren i ajuden durant este període tan important de la vida.



Alguns d'estos grups, els indiquem a continuació:

**GRUPS DE SUPORT A LA LACTÀNCIA
MATERNA A LA COMUNIDAD
VALENCIANA**

AMAMANTA

<http://www.amamanta.com>

Salomé: 96 277 17 79

Rosario: 96 279 14 27

Mónica: 630 481 512

Bárbara: 699 420 414

Reyes: 96 213 47 16

Merce: 96 277 27 09

**FÒRUM DE PARES DE L'ASSOCIACIÓ
ESPANYOLA DE PEDIATRIA (AEP)**

<http://www.aeped.es/lactanciamaterna/foros/pyr-padres.htm>

GRUP NODRISSA

<http://www.grupnodrissa.org>

E-mail: info@grupnodrissa.org

**MARELACTAM. GRUP DE SUPORT A LA
CRIANÇA (Moncada)**

Telf: 605 342 418

**GRUP DE MARES MAMARE
DE CASTELLÓN**

<http://www.mamare.es>

mamarecastello@gmail.es

**LACTASALUD. GRUP DE SUPORT A LA
LÀCTANCIA MATERNA D L'HOSPITAL
CASA DE SALUT DE VALÈNCIA**

<http://www.casadesalud.es/lactasalud>

E-mail: lactasalud@casadesalud.es

Telf: 96 389 77 00

**LLIGA DE LA LLET DE LA COMUNITAT
VALENCIANA**

<http://www.laligadelaleche.org>

Ana: 655 662 019

Conchi: 685 844 114

SINA

<http://sinavalencia.iespana.es>

Isabel: 96 160 05 16

Marta: 96 169 04 52

LA SAFOR AL PIT

CS Gandia-Corea

CS Tavernes Valldigna

lasaforalpit@gmail.com

<http://lasaforalpit.blogspot.com>



legislació de suport a la dona treballadora en la maternitat i la lactància

Permís de maternitat/paternitat

Descans de 16 setmanes en el cas d'un part simple, que es gaudeixen totes seguides, ampliables en el cas d'un part múltiple en dues setmanes més per cada fill a partir del segon.

El període de suspensió es distribueix com desitge la interessada, sempre que sis setmanes siguin immediatament posteriors al part.

En el cas que el pare i la mare treballen, en iniciar-se el període de descans per maternitat, ella pot optar per transferir al pare una part determinada, ininterrompuda, del període de descans posterior al part, bé de manera simultània o bé després del de la mare.

El pare té dret a un permís de dos dies de duració pel naixement d'un fill o una filla. A més, pot tindre un permís de paternitat addicional de tretze dies ininterromputs, ampliables en el cas d'un part múltiple en dos dies més per cada fill o filla a partir del segon.

Durant el període del permís de maternitat o paternitat, els treballadors rebran un subsidi de l'entitat gestora de la Seguretat Social equivalent al 100% de la base reguladora.

Es garanteix el lloc de treball.

Regulació: l'article 48 de l'Estatut dels Treballadors, l'article 133 de la Llei General de la Seguretat Social, la Directiva 92/85 del Consell de les



Comunitats Europees. Llei Orgànica 3/2007, per a la igualtat efectiva de dones i hòmens.

Permís de lactància

Dret a absentar-se del treball per a la lactància dels fills menors de 9 mesos. Este període és de 12 mesos per als treballadors de l'administració valenciana. Les absències del treball poden ser d'una hora durant la jornada, que pot fraccionar-se en dues mitges hores durant el dia o bé pot substituir-se este dret, segons vulga la dona, per una reducció de la jornada en mitja hora, amb la mateixa finalitat o acumular-lo en jornades completes. En el cas d'un part múltiple, la duració del permís s'incrementa proporcionalment. L'horari i la determinació del període del permís de lactància i de la reducció de la jornada correspon a la treballadora, que ha d'avisar amb quinze dies d'anticipació l'empresari respecte a la data en què es reincorporarà a la jornada ordinària. El permís de lactància és un dret de la mare treballadora, encara que poden exercir-lo indistintament la mare o el pare si els dos treballen. Este permís poden gaudir-lo tant en el cas de fills biològics com en el d'adoptats o acullits. Regulació: l'article 37.4 de l'Estatut dels Treballadors, la Llei 39/1999 de promoció de la conciliació de la vida familiar i

laboral de les persones treballadores, el Decret 175/2006 del Govern Valencià, Llei Orgànica 3/2007, per a la igualtat efectiva de dones i hòmens.

Excedència per a l'atenció de fills

Dret a un període d'excedència per a l'atenció de cada fill d'edat no superior a tres anys comptador des del naixement. L'excedència pot sol·licitar-se en qualsevol moment durant el període màxim dels tres anys a partir de la data del naixement o, en el cas d'adopció o aculliment, des de la data de la resolució judicial o administrativa. Este període d'excedència es pot usar de forma fraccionada. Constituïx un dret individual dels treballadors, hòmens o dones. Es garanteix la reserva del mateix lloc de treball durant el primer any d'excedència i la reserva d'un lloc del mateix grup professional o categoria equivalent per al període restant de l'excedència. Tot el període d'excedència per a l'atenció de fills compta per a l'antiguitat. Regulació: l'article 46.3 i la disposició addicional 14 de l'Estatut dels Treballadors, l'article 180 de la Llei General de la Seguretat Social, la Directiva 96/34 del Consell de les Comunitats Europees, Llei Orgànica 3/2007, per a la igualtat efectiva de dones i hòmens.

VALENCIÀ