

Lactància i Treball



ACARONAR
Grup de Recolzament
a l'Alletament Matern
www.acaronar.com



ACARONAR – Grup de Recolzament a l'Alletament Matern – www.acaronar.com

Permís de Maternitat

Llei 39/1999, de 5 de novembre, per promoure la conciliació de la vida familiar i laboral de persones treballadores (BOE 6 de novembre de 1999)

- Baixa per maternitat

16 setmanes naturals en total, remunerades al 100%



2 setmanes més per cada fill de més en parts múltiples

Les 6 immediates després del part són obligatòries per la mare

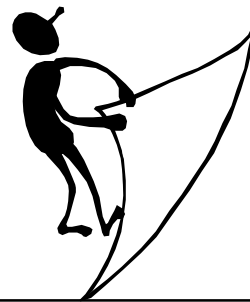
Igualtat de drets si hi ha adopció o acollida d'infants de més de 6 anys

- Baixa per paternitat

10 setmanes se les poden repartir mare i pare

En cas de mort de la mare, el pare té les 16 setmanes

En els últims dies , s'està debatent una setmana de baixa de paternitat, independentment de les 16 de la mare.



Salut Laboral i Embaràs

Si s'agafa la baixa DURANT l'embaràs, es continuen gaudint de les 16 setmanes post-part

Si hi ha circumstàncies de risc laboral (esforços, tòxics, torns, guàrdies extenses) hi ha dret a demanar un canvi de condicions o temps de treball

Si a criteri mèdic després del canvi continua el risc, hi ha dret a canviar de lloc amb igual sou.

Si continua sent impossible evitar els riscos, hi ha dret a rebre un permís de descans AMB REMUNERACIÓ

Lactància i Treball

Fins el 9 mesos d'edat del nadó, podran absentar-se de la feina les mares durant 1 hora de cada 8 treballades (o dues 1/2 hores), sempre DINS la jornada laboral

Una altra opció és entrar o sortir 1/2 hora abans o després, sense reducció de sou

La MARE és qui escull el moment d'absentar-se, no compta el criteri de l'empresari

NO CAL certificat mèdic oficial per accedir a aquest dret

Excedències (mare, pare o els dos)

SENSE SOU i fins els tres anys del nadó

Subjecte a antiguitat a l'empresa i allò especificat als convenis de cada sector

Fins el 1r any, l'empresa té l'obligació de conservar el lloc de treball. A partir d'un any ha de garantir un de categoria equivalent

Reduccions de Jornada (mare, pare o els dos)

Establertes per a la cura de menors de 6 anys
(sense límit d'edat si hi ha disminució)

Ha de ser d'entre 1/3 i 1/2 jornada. Hi ha una
reducció proporcional del sou

La distribució d'hores és lliure: per exemple, es
poden acumular les hores per dies que no pot
cuidar el fill ningú

Què passa a casa?

Els nadons requereixen atenció INDIVIDUALITZADA

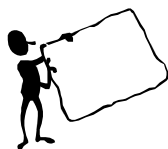
Qui pot cuidar? Mare, pare, avis, familiars o cangur de confiança

El nou cuidador necessita temps per acostumar-se. El millor es
estar amb el nadó junt amb qui el cuidarà durant un temps

La llar d'infants és l'últim recurs sempre, especialment abans d'un
any (riscos: virus, ràtio elevada, etc)

La LACTÀNCIA és el millor sistema per restablir el contacte amb el
teu nadó, després de la separació pels motius laborals

Recordem



- Dret a 16 setmanes de baixa post-part (18 si bessons, etc...)
- Fins a 10 d'aquestes 16 les pot gaudir el pare, si la mare així ho vol
- En cap cas es perden aquestes 16 setmanes (per exemple, no afecta haver tingut una baixa durant l'embaràs)
- Hora de lactància (fins el 9 mesos): 1 per cada 8 hores treballades (o dues ½ hores); o entrar i sortir ½ hora abans de l'habitual
- Excedències: fins els 3 anys, no retribuïda, subjecte a allò indicat al conveni de cada treball i amb manteniment de lloc de treball fins l'any (o de categoria equivalent si l'excedència dura més)
- Reduccions de jornada: Entre 1/3 i 1/2 jornada, fins que l'infant tingui 6 anys, amb distribució d'hores lliure a escollir per la mare

- Quan treballem, optar per la cura a casa d'avis, familiars o cangurs de confiança, abans de la llar d'infants
- La lactància és òptima per restablir el contacte mare-nadó

Extracció de la llet materna

- Per descongestionar el pit o per donar-li al nadó mentre la mare no hi és.
- Si la mare necessita augmentar la producció o mantenir-la en cas de prendre medicació incompatible amb la LM o d'absències més llargues.
- És imprescindible en el cas dels prematurs que no poden estar amb la mare, relactació, nadons de baix pes, preses poc eficients, lactància iniciada incorrectament o per els bancs de llet.

Quan s'ha d'extreure i quina quantitat



- Quan la mare no pugui alletar abans de 2-3 hores. Evitem la congestió i mantenim la producció.
- En els prematurs s'ha de fer tan aviat com sigui possible. És important que s'alimenti també amb el calostre.
- Si la mare s'incorpora al treball, és important que comenci 15 dies abans a practicar, ja que les primeres vegades només s'en treuen uns quants ml.
- Es poden guardar varis pots amb uns 60ml, calculant les hores que la mare serà fora i comptant que és possible que el nadó tingui gana cada 2h ½.
- Amb els dies ja sabrà quant menja el nadó.

Higiene

- Netejar-se les mans i les ungles amb aigua calenta i sabó.
- No és necessari netejar el mugró i l'areola cada vegada, n'hi ha prou amb la dutxa de cada dia.
- Evitar sabons, gels i locions, poden ressecar-los i afavorir les clivelles.
- Les glàndules de Montgomery lubriquen i protegeixen tota la zona.
- Les parts del tirallet s'han de rentar amb aigua calenta i sabó i eixugar-los.
- Una vegada al dia s'esterilitzaran i es deixaran assecar coberts amb un drap.

Ambient i estimulació

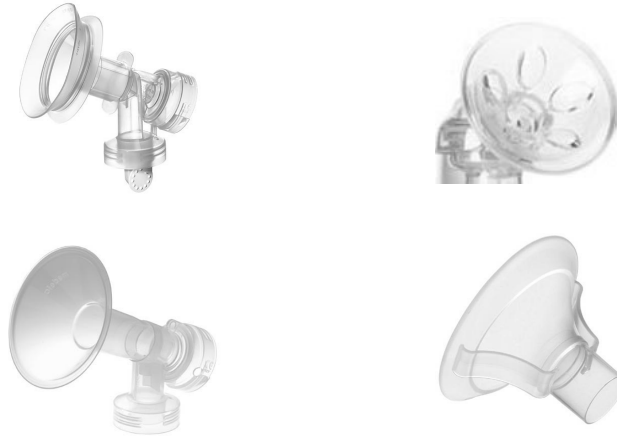
- Ambient relaxat: música suau, massatges a l'esquena, respiracions profundes...
- Aplicarem escalfor al pit per afavorir el fluxe de llet.
- Els massatges rotatoris al mugró estimulen la oxitocina.
- Massatges al pit amb moviments circulars o fregant la mà des de dalt fins el mugró.



Tècniques d'extracció

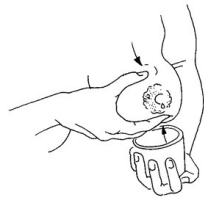
- Extracció manual: és especialment útil per disminuir la tensió a l'areola, per facilitar que el nadó agafi bé el pit, per buidar-lo puntualment i estimular el reflex d'ejecció.
- Extracció amb tirallets mecànics: buida millor el pit i s'obté major concentració de greixos. És una bona elecció especialment per a les mares de prematurs i nadons hospitalitzats.
- Extracció amb tirallets elèctrics: són més ràpids, sobretot els dobles.

El més important dels tirallets mecànics o elèctrics és la copa. S'ha d'adaptar bé al pit, comprimint l'areola al fer el buit i ha de ser còmode per la mare.



Extracció manual

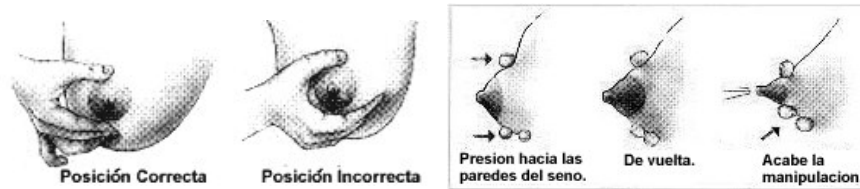
Tècnica de compressió



- Agafar el pit amb tota la mà en forma de C.
- El polze a dalt i el dit petit tocant les costelles.
- Fer un moviment de onada (ola), pressionant el pit, des del dit petit, cap a davant, i el polze comprimeix la part de dalt.
- Repetir dues vegades i canviar la mà de posició.

Tècnica de Marmet

- Posarem el polze, l'índex i el del mig formant una C uns 3-4 cm per darrera el mugró.
- La mà no ha d'aguantar el pes del pit.
- Pressionarem cap a les costelles.
- Fem rodar els dits varies vegades de manera que l'areola també roda.
- Hem de variar la posició dels dits per buidar altres parts del pit.
- Repetim tot el procés una o dues vegades



Tirallets mecànics



Tirallet palanca



Tirallet pistó



Tirallet tipus pera:
Són ineficaços, la llet
es contamina i són
difícils de netejar

Utilització del tirallet mecànic

- Posar la copa al pit de manera que el segelli per assegurar una bona aspiració i, per tant, un bon buidatge.
- Fer pressions curtes i ràpides que imiten les primeres que fa el nadó.
- Quan ja surti una mica de llet, fer-les més llargues i uniformes, mantenint-lo mentre surti llet.
- Si té un regulador de pressió, s'ha de posar al nivell més baix.
- Utilitzar-lo de 5 a 7 minuts a cada pit fins que surti més a poc a poc.
- Repetir unes quantes vegades.



Tirallets elèctrics



Tirallet elèctric



Tirallet elèctric



Tirallet elèctric doble



Tirallet elèctric amb nevera portàtil

Utilització del tirallet elèctric

- Ajustar el control d'aspiració al mínim.
- Posar la copa del tirallet de manera que no entri aire i el mugró quedi al mig.
- Engegar el tirallet i augmentar el nivell poc a poc sempre que no sigui incòmode.
- Utilitzar-lo de 5 a 7 minuts a cada pit, un parell de vegades.
- Si s'utilitza un tirallet doble, es pot utilitzar entre 10 i 15 min.



Com i on guardar la llet materna

- Es pot guardar en dos tipus d'envasos: Bosses, envasos hermètics que s'acoplen al tirallet.
 - Tancarem bé l'envàs.
 - Posarem la data i l'hora.
 - És convenient posar les bosses dins recipients de plàstic.
 - Si ens la traiem a la feina, la guardarem a una nevereta portàtil.
 - Utilitzarem un de nou cada vegada.
- És important que estiguin ben nets, millor estèrils.



- Quan necessitem la llet agafarem la més antiga en dia i hora.

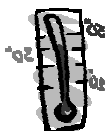
Descongelar:

- deixar-la una nit a la nevera.
- posar-la sota l'aixeta amb aigua calenta o uns minuts al "bany maria" (l'aigua no ha de bullir)



Mourem suaument l'envàs per barrejar la llet, ja que els diferents nutrients sedimenten i es formen capes. El greix queda a dalt.

- Escalfar:
 - al bany maria.
 - sota l'aixeta amb aigua calenta.
 - no es pot utilitzar microones ni bullir-la.



	T° ambient	Nevera	Congelador dins nevera	Congelador amb porta separada	Congelador independent de la nevera
Calostre	27-32°C 12-24h	-----	-----	-----	-----
Llet madura	15°C, 24h 19-22°C, 10h 25°, 4 a 8h	0-4°C, 5-8 dies	2 setmanes	3-4 mesos	-19°C, 6 mesos
Llet descongelada	1h	24 h	No tornar a congelar		
Llet descongelada i escalfada	Només per aquesta presa	-----			

Canvis en la llet degut a la conservació

- Congelació: destrueix els leucocits, part de les vitamines i la majoria de les cèl·lules.
- Escalfament: destrueix moltes vitamines i enzims. A més de 60° destrueix la major part de les cel·lules, gran part de vitamina C i poc de biotina y tiamina; a més de 70°, totes les vitamines del grup B, àcid fòlic i vitamina C; i a més de 85° la IgA secretora.
- Esterilització i ebullició: gran destrucció de vitamina B12 i àcid fòlic.

- La refrigeració durant 48h a 4° pot disminuir el contingut i l'activitat de macròfags i neutròfils, però els linfòcits segueixen actius.
- La llet pot adquirir un color grogós i/o olor de ranci, si ha estat varies setmanes al congelador. És degut a les lipases, que són actives fins els -70°C.
Es pot evitar escalfant una mica la llet abans de congelar-la.
- A 37° la vitamina C desapareix en 24h, però no s'altera la vitamina A, zinc, ferro, coure o nitrògen proteic.
- Després de 3 mesos de congelació, la lactoferrina, lisozima, immunoglobulinas y C3, estan intactes.

Com donar la llet extreta al nadó



- Amb cullereta
- Amb xeringa
- Amb got petit



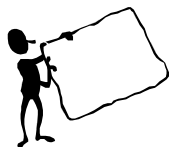
Evitem així, confusions i possibles ferides al mugró



Si no vol menjar...

- Pot ser que el nadó no vulgui la llet, potser perquè prefereix la seva mare o perquè se li fa estrany que li posin un estri a la boca.
- Si té més de 6 mesos, pot prendre altres aliments sòlids mentre la mare no hi és.
- Dels 4 als 6 mesos pot ser que es quedi dormint fins que arribi la mare i, després, compensi la gana de llet i d'afecte fent més preses de nit.
- En aquest cas, dormir amb el nadó ho fa més fàcil.
- També podem intentar oferir-li algun aliment sòlid: plàtan, arròs bullit... i, quan la mare hi sigui tot el dia que prengui només pit.
- És millor això que la llet artificial, ja que és l'aliment que més al·lèrgies li pot provocar al nadó.

Recordem



- La bona predisposició de la mare és el més important
- Amb les tècniques manuals, mecàniques o elèctriques es pot treure llet materna.
- Es necessita aprendre-ho i tenir paciència.
- És millor que la llet extreta li doni una altre persona.
- Si se n'extreu cada dia el nadó podrà gaudir de totes les propietats de la llet fresca.
- La mare li pot el pit a demanda quan torni a casa i quan tingui festa, d'aquesta manera es manté la producció.
- Els temps de conservació són importants i depenen de la temperatura.

Alletar i treballar és possible



ACARONAR

Grup de Recolzament
a l'Alletament Matern
www.acaronar.com

Gràcies a tothom