

ALLETAMENT MATERN A LES ESCOLETES DE LES ILLES BALEARS

L'Associació Balear d'Alletament Matern (ABAM) conjuntament amb l'Institut per a l'Educació de la Primera Infància i el Servei de Salut del Govern de les Illes Balears, han elaborat i facilitat aquestes orientacions per tal d'informar sobre l'alletament matern al llarg de l'estada dels infants a l'Escoleta.

ALLETAMENT MATERN A LES ESCOLETES DE LES ILLES BALEARS

Índex:

1.-Introducció.

2.-Protocol d'actuació. Deu directrius bàsiques.

3.- L'alletament matern.

3.1.- Avantatges de l'alletament matern

3.2.- Avantatges de l'alletament perllongat

4. Annexos en matèria de família, alletament i alimentació.

4.1.- Conciliació de la vida familiar i laboral.

4.2.-Introducció d'altres aliments juntament amb la lactància materna.

4.2.1.- Recomanacions generals.

4.2.2 Com i quan introduir els diferents aliments.

4.3.- Extracció, conservació i manipulació de la llet materna.

4.3.1.- Finalitat de l'extracció

4.3.2.- Tipus d'extracció: manual i mecànica.

4.3.3.-Tipus d'extractors: pera, palanca, xeringa, elèctrics.

4.3.4.- Condicions higièniques: de la mare i de l'aparell.

4.3.5.- Consells a la mare per a l'extracció.

4.3.6.- Conservació de la llet materna

4.3.7.- Manipulació, preparació i transport de la llet.

4.3.8.- Administració de la llet extreta. 4.3.9.-

Document informatiu per a les mares: 30 preguntes 30 respostes.

4.4.- Casos més freqüents i com actuar.

“30 preguntes i 30 respostes sobre l'alletament.” Document informatiu per a mares.

4.5.- Codi de Comercialització de Succedanis de Llet Materna.

5. Conclusions.

6. Telèfons de contacte.

7. Bibliografia.

1.- Introducció

“ La criança no és un assumpte privat; engendrar, parir i criar és una tasca social de gran responsabilitat, és construir la societat del futur ”

La llet materna és el millor aliment per al nadó. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos, això vol dir no prendre cap tipus d'aliment ni aigua. A partir dels 6 mesos es recomana introduir l'alimentació complementària i compaginar-la amb l'alletament matern fins als dos anys o bé fins que la mare i l'infant ho desitgin (no s'ha d'introduir mai l'alimentació complementària abans dels 4 mesos).

El permís per maternitat és de 16 setmanes, amb el mateix sou; després, es pot optar per fer una reducció de jornada o bé per demanar una excedència laboral. Si els pares no ho poden fer, l'infant haurà de quedar amb els padrins, una persona de confiança, o bé haurà d'anar a l'Escoleta.

Segons aquestes premisses, les Escoletes poden tenir nadons de 4 mesos, fins i tot més petits si les mares no compten amb un contracte laboral on es respectin els seus drets.

Per això les Escoletes s'hauran d'adaptar a les necessitats de les mares i dels pares, així com a les dels nadons.

2.- Protocol d'actuació. Deu directrius bàsiques.

L'objectiu d'aquest protocol és establir les directrius de feina envers aquest tema, per tal d'aconseguir aquests deu punts bàsics:

- 1.-** Expressar explícitament en el Projecte Educatiu el suport i la promoció a la lactància materna exclusiva fins als sis mesos, i posar-ho en coneixement de tot el personal i els pares de forma sistemàtica.
- 2.-** Capacitar periòdicament tot el personal de l'Escoleta en la recepció, emmagatzemament, manipulació i administració de la llet materna, i també en el suport i manteniment de la lactància materna exclusiva.
- 3.-** Informar sobre els beneficis de la lactància materna a les famílies, i com fer-ho per no interrompre l'alletament si han de dur l'infant a l'Escoleta.
- 4.-** Assessorar i donar informació sobre les tècniques d'extracció i conservació de la llet materna a les mares, i sobre les dificultats que poguessin sorgir envers l'alletament matern.
- 5.-** Facilitar a les mares un espai físic agradable perquè puguin alletar (espai d'alletament) i un clima favorable per als seus infants a les Escoles.
- 6.-** Promoure la lactància materna exclusiva als menors de 6 mesos i no donar-los cap altre aliment que no estigui mèdicament indicat. Utilitzar utensilis alternatius al biberó per a l'alimentació, per evitar la confusió del mugró al nadó.

7.- Realitzar activitats dirigides a la Comunitat de promoció de l'alletament matern, difondre com a grans valors en els aspectes del vincle afectiu, immunològics, de nutrició, ecològics i econòmics. Treballar amb institucions de salut per oferir solucions a la problemàtica de les mares que treballen i alleten els seus infants.

8.- Respectar i difondre el Codi de Comercialització de Succedanis de la Llet Materna en tots els seus aspectes.

9.- Fomentar l'establiment de grups de suport a l'alletament, perquè les mares puguin donar-se suport mutu.

10.- Respectar i defensar el dret de donar de mamar de la mare i el dret de mamar i de ser alletat de l'infant.

(Directrius elaborades gràcies a la informació extreta del document "**Proyecto sobre lactancia materna: estrategia jardín maternal (escuela infantil) amigo de la madre, el niño y su familia**" fet a Buenos Aires, Argentina.)

3.- L'alletament matern

3.1.- Avantatges de l'alletament matern

Com d'altres mamíferes, la dona, per alimentar el seu nadó, posseeix un sistema altament qualificat que li permet oferir un aliment immillorable, especialment dissenyat per al seu infant humà: **la llet materna.**

La composició varia d'una dona a l'altra, segons la seva alimentació, però totes són adequades per a la nutrició dels nadons.

Hi ha evidència científica que es redueix la incidència i la gravetat de gran nombre de malalties agudes i cròniques en els infants alletats. Els avantatges són tant per als infants alletats com per a les mares, les famílies i la societat. Els avantatges fan referència a la salut, al creixement i al desenvolupament nutricional, immunològic, psicològic, social, econòmic i ambiental.

La llet humana proporciona la nutrició ideal, adaptada a les necessitats de l'infant, de cada edat, i al seu desenvolupament.

Els infants alletats reben de la seva mare els anticossos de qualsevol microorganisme del seu entorn ja que la mare té un sistema immunològic més ràpid i els transmet al nadó a través de la llet materna.

Els greixos de la llet materna són imprescindibles per al correcte desenvolupament neurològic i per al creixement de l'infant. També s'ajusten a la capacitat digestiva del nadó.

La llet humana conté substàncies que afavoreixen la maduració de l'aparell digestiu i afavoreixen la microflora bacteriana. També té diverses hormones i factors de creixement, minerals i vitamines de fàcil absorció i substàncies anticancerígenes.

3.2.- Avantatges de l'alletament perllongat

Els estudis científics demostren que l'alletament perllongat redueix la prevalença de malalties cardiovasculars en l'edat adulta, així com d'obesitat, i dóna una major resposta immunitària a la vacunació. També està demostrat que redueix el risc de patir celiàquia, Crohn, diabetis o càncer.

4- Annexos en matèria de família , alletament i alimentació.

4.1.- Conciliació de la vida familiar i laboral

Les principals lleis sobre conciliació de la vida familiar i laboral estan recollides:

- **Normativa sobre Maternitat** de la dona treballadora i lactància (OIT, UE, Llei general de sanitat).
- **Estatut dels Treballadors** (prestacions per maternitat, duració; descans després del part, excedències i reduccions de jornada laboral...).
- **Llei de Conciliació Familiar** de novembre de 1999, juliol de 2001 i novembre de 2001.
- **Llei de Igualtat** efectiva de dones i homes, de març de 2007.

Els drets laborals del pare o de la mare bàsicament són:

- **La Llicència per Maternitat:** 16 setmanes, o 18 en cas de part múltiple. 6 setmanes just després del part per a la mare + 10 setmanes mare o pare indistintament (si la mare treballa).
- **Permís de Lactància** fins que l'infant té 9 mesos (12 mesos en cas de funcionaris): 1 hora diària d'absència de la feina, que es podrà dividir en dues fraccions. La duració del permís s'incrementarà proporcionalment en cas de part múltiple. La dona podrà substituir aquest dret per una reducció de la seva jornada en mitja hora i acumular-ho en jornades completes, segons el conveni o l'acord a què arribi amb l'empresari.
- **Excedència Laboral** per fills: fins als 3 anys, amb reserva del lloc de feina; fins als dos anys, computable a efectes de triennis i drets passius, antiguitat.
- **Reducció de Jornada:** Si els infants són menors de 8 anys; menors de 12, en el cas dels funcionaris. La meitat, un terç o 1/8.
- **Unió del període de vacances** a la llicència per maternitat, encara que hagi acabat l'any natural.
- Els **funcionaris de les administracions públiques de Balears** poden reduir en 1 hora la jornada laboral si tenen infants fins a 1 any (el pare o la mare).
- Suspensió del contracte 9 mesos, en casos de risc per mor del lloc de feina, en el període de lactància.
- En el cas d'**infants hospitalitzats**, el permís per maternitat s'ampliarà tants dies com duri

l'hospitalització, màx. 13 setmanes (podran ser compartides per la mare i el pare).

- **Excedència voluntària** de 4 mesos a 5 anys.
- **Dones autònomes** estan eximides de pagar les quotes de la Seguretat Social durant la llicència per maternitat ni tampoc les dels contractes per substitució d'aquestes llicències.



4.2.- Introducció d'altres aliments juntament amb la lactància materna

Es recomana la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos i continuar amb el pit fins als dos anys o més.

Quan introduïm qualsevol aliment diferent a la llet materna, estam començant a desmamar.

L'alimentació complementària significa completar la llet de la mare, que és el principal aliment al primer any de vida.

Tot el que no és llet és alimentació complementària.

L'alimentació és un fet de socialització de l'infant i respon als costums i les cultures.

És important que el procés sigui gradual tant per a l'infant com per a la mare. És un procés d'adaptació, és important que sigui sense forçar la situació. Alguns infants requereixen més temps que d'altres.

4.2.1. Recomanacions generals

QUAN L'INFANT ESTÀ PREPARAT PER MENJAR ALIMENTS SÒLIDS

- Quan és capaç de seure tot sol o amb ajuda.
- Quan aguanta el cap: Bon control del múscles del coll.
- Quan sap fer signes de gana o de rebuig dels aliments: Si vol menjar més, s'inclinarà cap endavant i obrirà la boca. Si no vol menjar més, es tornarà cap enrere i girarà la cara cap a un costat.
- Ha de tenir el reflex de mastegar i deglutir: cap als 4-6 mesos la llegua baixa i accepta la cullera; als 7-9 mesos fa moviments de mastegar.

QUÈ POT PASSAR SI INTRODUEM EN LA DIETA DE L'INFANT L'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA ABANS D'HORA

- Podem forçar el seu sistema digestiu i renal, encara immadurs, si rep aliments diferents a la llet materna.

- Omplir-lo massa i que mami menys, això pot dur com a conseqüència una disminució de nutrients encara essencials per al seu creixement.
- Que engreixi massa.
- Que baixi de pes.
- Desenvolupament prematur d'al·lèrgies

No ens hem de preocupar si l'infant, durant les primeres vegades, només n'accepta 2 o 3 cullerades, la quantitat anirà augmentant. Cal tenir paciència, no forçar-lo a menjar.

Utilitzar els gestos, els infants són observadors i imitadors (obrir la boca...), en un ambient tranquil, sense distraccions, amb bona relació afectiva.

L'infant alletat coneix el gust dels aliments perquè passen a través de la llet de la mare i accepta millor altres aliments.

ALGUNES NORMES IMPORTANTS

És convenient:

- Donar el pit de forma exclusiva fins als 6 mesos. En certes circumstàncies introduïrem aliments més prest, però mai abans dels 4 mesos.
- Oferir els altres aliments la després del pit, no donar-la abans del pit o en el seu lloc. Això garanteix que l'infant prendrà la quantitat de llet que necessita. A poc a poc, anirà menjant més farineta i menys llet.
- Començar amb poca quantitat.
- No preparar les farinetes ni els purés aigualits perquè omplen l'estómac però no alimenten; els

infants tenen l'estómac petit i necessiten menjar concentrats.

- Realitzar-ne l'elaboració de forma higiènica i que només bullin el temps necessari.
- Tenir en compte l'història familiar d'al·lèrgies abans de donar certs aliments com: llet de vaca o derivats, gluten, ous, peix, soja, fruits secs ...i endarrerir-ne la seva introducció .
- Introduir els aliments separats, cada 10 o 15 dies, i observar possibles reaccions com: diarrea, urticària, vermellor de la pell, molèsties, rebuig de forma especial a un determinat aliment... Si això succeeix, s'ha de retirar l'aliment i anar al pediatre.
- No posar sucre ni sal.
- La cullera s'ha d'adaptar a la mida de la boca de l'infant. S'ha d'evitar donar la farineta amb biberó perquè impedeix assaborir bé el menjar.
- Utilitzar aliments naturals i de temporada. Deixar els aliments estranys a la nostra cultura (causa freqüent d'al·lèrgies) per més endavant. Si tenim la possibilitat d'utilitzar aliments biològics, millor. Són preferibles els aliments simples als molt elaborats.
- Si bé normalment trituram els aliments, hi ha persones partidàries de no fer-ho. En aquest cas, és comença pels aliments més blans com la patata, l'arròs bullit o el plàtan. Els esclafarem bé amb una forqueta i, als altres un poc més durs, com la poma, els ratllarem.
- Continuar amb el pit fins als 2 anys o més.

El cert és que no tenim constatació científica que ens indiqui què és millor, començar per un aliment o per un l'altre. Les recomanacions dels experts no són detallades, ens donen uns màxims i uns mínims i deixen un ample marge a l'edat d'introducció, la quantitat, l'hora del dia i l'ordre d'introducció dels aliments. Les normes estrictes no sempre s'adapten a les necessitats individuals de l'infant i de la seva família.

Això vol dir que no és necessari, ni recomanable, introduir l'alimentació complementària abans dels 6 mesos. Si ens hem d'incorporar a la feina, podem introduir alguns aliments, mai abans dels 4 mesos. Tant és que la persona que ens informa del menjar del nostre fill ens indiqui començar amb fruita, verdura o farinetes.

L'horari s'ha d'individualitzar en funció de la família i de la feina de la mare (s'ha d'aprofitar quan la mare és a treballar perquè li donin els altres aliments i, quan la mare és a casa, li donarà el pit).

4.2.2.- Com i quan introduir els diferents aliments

FARINETES:

- Han de ser sense gluten.

Tenen gluten: el blat, l'ordi, la civada, el mill i el sègol.

No tenen gluten: l'arròs, el blat de moro (o blat de les índies) i la tapioca (tubercle)

El gluten es pot introduir devers els 7-8 mesos. Si hi ha antecedents familiars de cèliaquia, endarrerir-ho el màxim de temps possible.

Estudis científics han demostrat que hi ha una millor tolerància al gluten quan és pren conjuntament amb la

llet materna, per la qual cosa, en alguns casos infants que prenen pit mengen directament farinetes amb gluten, segons la recomanació del pediatra.

- S'ha de tenir en compte que el pa, les galetes, les pastes, la sèmola... normalment duen gluten.

- Si els nens de biberó prenen la farineta, normalment, mesclada amb la seva llet (de vaca), els nens de pit tenen diferents maneres de fer-ho: mesclada amb la llet de la mare extreta prèviament, amb aigua, amb brou de verdures o suc de fruita natural (si ja han pres la fruita i/o verdura).

- Abans de les farinetes, la mare sempre ha de donar el pit al seu infant.

Hi ha farinetes que contenen llet, no són recomanables.

- S'ha de començar amb poca quantitat, i no massa espessa. Es desfà millor amb líquids tebis. Si la preparem amb llet materna, precisa més farineta per espessir.

- Al mercat, n'hi ha de biològiques.

- A l'hora d'introduir el gluten, hem d'anar substituint cullerades de farineta de cereals sense gluten per cereals amb gluten, progressivament.

FRUITA:



- S'ha d'escollir fruita madura i de temporada i evitar fruites exòtiques per mor del risc d'al·lèrgia.
- El puré de fruita només ha de contenir fruita natural (ni sucre, ni mel, ni galetes, ni edulcorants artificials).
- S'ha de donar immediatament després de preparada, perquè perd qualitats molt aviat.
- S'han d'evitar temperatures fredes, millor a temperatura ambient o lleugerament encalientida al bany maria.
A vegades no és ben acceptada. En canvi, passat un temps, solen acceptar trossos sencers de fruita.
- Podem començar amb un sol tipus de fruita, com pera o poma, i posteriorment anar mesclant-la amb altres fruites.
- Incorporar el suc de taronja més endavant, la seva acidesa a vegades no els agrada.

- No és necessari, ni alimenta més, mesclar de cop molts tipus de fruita.
- Els sucus de fruita no són necessaris. Mai han de substituir la fruita. Són millors els casolans, els industrials solen tenir molt de sucre i sacarosa.



VERDURA:

- S'ha de triar verdura fresca i de temporada i netejar-la bé.
- Podem començar amb patata, pastanaga, ceba, carabassó, carabassa... El primer any, hem d'evitar verdures flatulentes com la col o la coliflor. Per fer el brou s'hi pot afegir porro, api, tomàtiga... però no s'ha de triturar.
- S'ha de retardar la introducció d'espínacs, bledes i remolatxa, per mor dels elevats nivells de nitrats que contenen, fins als 10-12 mesos.

- Per preparar el puré, hi hem de posar poca aigua, per no aigualir-lo, i no hi hem de posar gens de sal.
- Per conservar millor les vitamines, ha de coure dins una olla tapada i només el temps necessari (15-20 min.). Una vegada triturada, hi afegirem una culleradeta d'oli d'oliva. Qualque dia podem utilitzar també oli de girasol o de blat de moro, rics en àcids grassos essencials.
- La podem preparar per a 2 dies. També la podem congelar, millor amb la verdura sense triturar. Hem de tenir en compte que encalentir-la moltes vegades fa que perdi nutrients.
- Els potets preparats de forma industrial poden servir per anar de viatge, o d'excursió.



CARN:

- Al cap de 10 o 15 dies d'haver introduït el puré de verdures, es pot començar a menjar carn. Es pot començar amb pollastre, millor si és de camp.

Més endavant, si volem, podrem alternar amb indiots i vedella.

- La quantitat aproximada és de 40-50 g , encara que s'ha de començar amb 15-20 g, sense greix ni pell, que anirem augmentant segons l'edat de l'infant. No li hem de donar vísceres (fetge, cervell).

- Es pot bullir amb la verdura o fer a la planxa.

- Els embotits curats no són aconsellables. Devers els 10 mesos podrem introduir el cuixot cuit o “dolç”.

PEIX:

- Es pot iniciar en el seu consum devers els 9-10 mesos. Ha de ser blanc, millor fresc. Si és descongelat, s'han d'haver seguit les normes de descongelació.

- Ens anirà bé el lluç, llenguado, rap, gall... 40 o 50 gr. Es pot coure amb la verdura o fer a la planxa, i anar augmentant la quantitat amb l'edat.

- Si hi ha antecedents d'al·lèrgia, s'ha de retardar la seva introducció. No introduïrem el peix blau fins als 18 mesos i el marisc fins als 24.

OUS:

- L'iniciarem en el consum d'ous devers els 10 mesos. El retardarem s'hi ha antecedents d'al·lèrgia.
- S'han de bullir i començar amb només la quarta part d'un vermell d'ou i augmentar fins arribar al vermell sencer.
- A partir de l'any, pot menjar l'ou sencer.
- Combinat amb verdures, sopes...

LLEGUM:

- En general costa de digerir. S'introdueix quan l'infant ha fet un any però, si és pelat, es pot fer un poc abans, en poca quantitat i dins el puré de verdura.
- Els pèsols secs són els més bons de digerir, seguits de les lenties pelades. Deixarem per més endavant les mongetes seques i els cigrons.



LLET I DERIVATS:

- Les necessitats de llet entre els 6-12 mesos són aproximadament, com a mínim, de 500cc. diaris. Els nens de pit necessiten fer més preses que els de biberó per completar aquest ½ l. de llet diària.
- S'ha de continuar amb la llet de la mare el màxim de temps possible, sobretot si hi ha antecedents d'al·lèrgia.
- Devers els 9-10 mesos podem introduir els iogurts fets amb llet adaptada; no són imprescindibles si l'infant mama bé perquè té les seves necessitats cobertes.
- Postres làctics (flam, natilles...), formatge fresc, beixamel... a partir de l'any.

INTRODUIR LES FARINETES I/O ELS PURÉS NO ÉS DESMAMAR PERÒ SÍ UN INICI DE DESMAMAMENT

És evident que com més sòlids mengi l'infant, menys llet de la mare mamarà. La producció del pit s'adaptarà a aquesta nova situació.

Arribarà un moment en què les menjades substituiran les preses de llet diürnes i quedaran les mamades del matí i vespre. Aquestes es mantenen fins que l'infant en perdi l'interès o la mare ho consideri oportú. Si aquest procés es fa de forma molt accelerada port causar dolor físic a la mare.

En haver estat desmamat, l'infant passa a independitzar-se de la mare. Fer-ho de manera brusca pot causar dolor emocional a l'infant i també a la mare.

Si s'ha de tornar a la feina no és necessari començar abans a retirar preses de llet perquè l'infant s'hi acostumi. Arribat el moment, i segons l'edat de l'infant, substituïrem les preses per llet de la mare extreta prèviament, puré o farineta .

La mare li donarà el pit abans d'anar a la feina i just quan n'arribi. Si durant l'absència de la mare l'infant ha menjat poc, ho compensarà quan aquesta arribi a casa, mamant més a les preses següents o al vespre.

ALGUNES ERRADES QUE CAL EVITAR

- Pensar que l'inici de la introducció d'altres aliments és el fi de l'alletament matern.
- Pensar que un puré alimenta més que la llet de la mare. Les farinetes tenen moltes calories però no tantes proteïnes, àcids grassos... La carn, les verdures i la fruita solen tenir menys calories que la llet.
- Pensar que el nen engreixarà més amb les farinetes o els purés. S'ha demostrat que no menja més calories amb els altres aliments.
- Pensar que amb un bon puré o una farineta al vespre dormirà millor. S'ha demostrat

experimentalment que això no és cert. És normal que els nens es despertin a la nit durant els seus primers anys de vida.

- Que les farinetes sols es poden mesclar amb llet de vaca. També ho poden fer amb brou de verdures, aigua, suc de fruita o llet de la mare.

L'alimentació dels infants ha canviat pels nous descobriments de la ciència, pels canvis socials, per les modes, pels agents culturals i econòmics.

Avui sabem de la importància de variar l'alimentació, d'incloure tots els grups alimentaris dintre de la nostra dieta. S'ha d'anar a poc a poc, l'infant ha d'anar provant, sense que l'obliguem a menjar-s'ho tot a la força. Es pot cuinar el mateix tipus de menjar per a l'infant que per a la resta de la família. Cuinar sense coent ni sal i, després de separar-ne per a ell, afegir-hi altres condiments, salses o espècies per als adults.

Una conducta alimentaria sana es guia per claus internes (fam i sacietat), i no per claus externes (pressions, promeses, càstig, publicitat....).

Els experts creuen que molts de problemes de l'adolescència i la vida adulta, com fer dieta de manera obsessiva o el menjar compulsivament, provenen d'haver après, en la primera infància, a menjar segons les claus externes.

Tanmateix l'infant té tres línies a seguir per defensar-se davant una actitud insistent perquè mengi:

1. Tancar la boca i girar el cap.
2. Obrir la boca, deixant que hi entri el menjar, però no s'ho envia, "fa una bolla".
3. Arribar a ingerir alguna cosa i, així, només li queda el vòmit davant l'excés de menjar.

Li podem fer un regal, a l'infant, que sigui per a tota la vida: oferir-li una dieta sana i permetre-li que aprengui a menjar segons les seves pròpies necessitats, respectant-lo des del principi.

4.3.- Extracció, conservació i manipulació de la llet materna.



4.3.1.- Finalitat de l'extracció

Situacions que precisen l'extracció de llet:

- En cas d'ingurgitació mamària. Per alleugerir la ingurgitació i aconseguir una millor prensió de l'infant al pit.
- Per ajudar a drenar el pit, en cas d'obstrucció o de mastitis.
- Per alimentar l'infant quan hi ha dificultats per agafar el pit.
- Per iniciar el flux de llet i per ajudar l'infant a prendre el pit de forma adequada. Al principi de la lactància, si el bebè és prematur o està malalt.
- En cas de separació mare-fill. Per extreure la llet quan no sigui possible donar-li el pit, guardar-la i donar-la-hi en un altre moment.
- Per augmentar la secreció làctia o per mantenir-la quan no és possible donar el pit.
- Per donar-la a un banc de llet.
- Per extreure-la i rebutjar-la temporalment quan s'està prenent un determinat fàrmac.
- Per iniciar i establir la producció de llet en cas de relactació o lactància induïda.
-

4.3. 2.- Tipus d'extracció:

Manual

Poques dones aconsegueixen grans volums sense ajuda mecànica però, així i tot, són bastants les que

prefereixen aquest mètode, en lloc d'usar extractors mecànics, amb òptims resultats.

Cada mare desenvolupa el seu propi estil natural; seguir rígidament un mètode pot ser contraproductiu. L'eficàcia es mesura per la comoditat amb què s'extreu la llet.

Mecànica

Tenir èxit depèn principalment de l'elecció d'un bon extractor de llet.

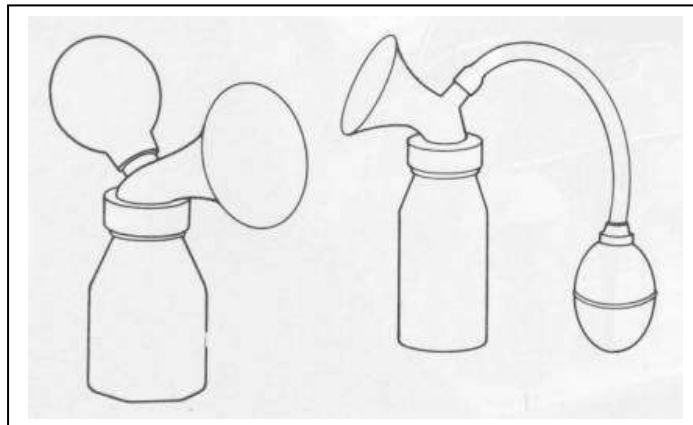
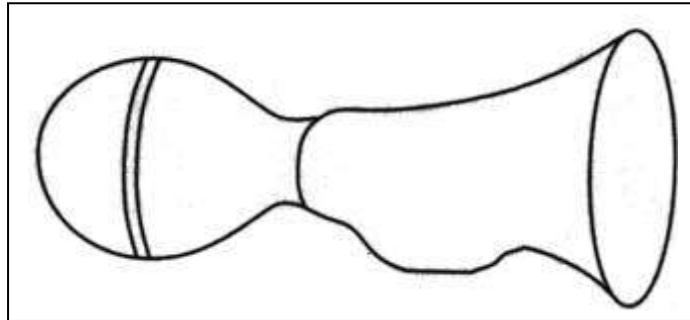
S'ha de tenir en compte:

1. Eficàcia.
2. Facilitat d'ús.
3. Risc de traumatisme al pit.
4. Facilitat d'accés.
5. Preu.

Un bon extractor de llet ha de ser capaç de buidar el pit i estimular la producció. Ha de ser net, fàcil d'usar, no ha de tenir materials contaminants i no ha de fer mal.

4.3.3.- Tipus d'extractors: pera, palanca, xeringa, elèctrics.

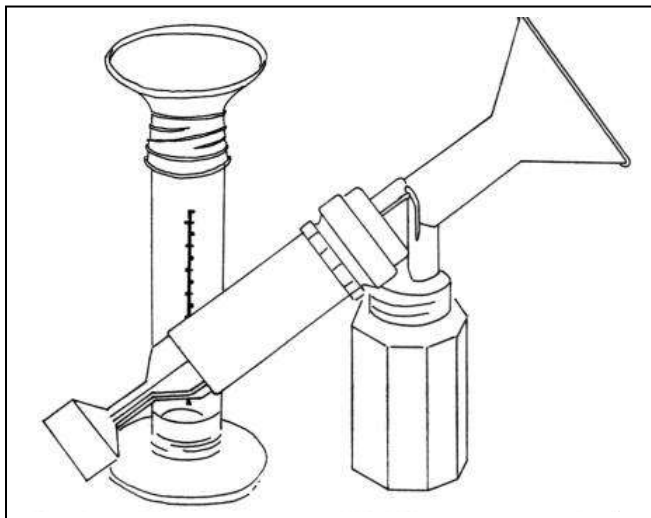
- Pera o “bocina”



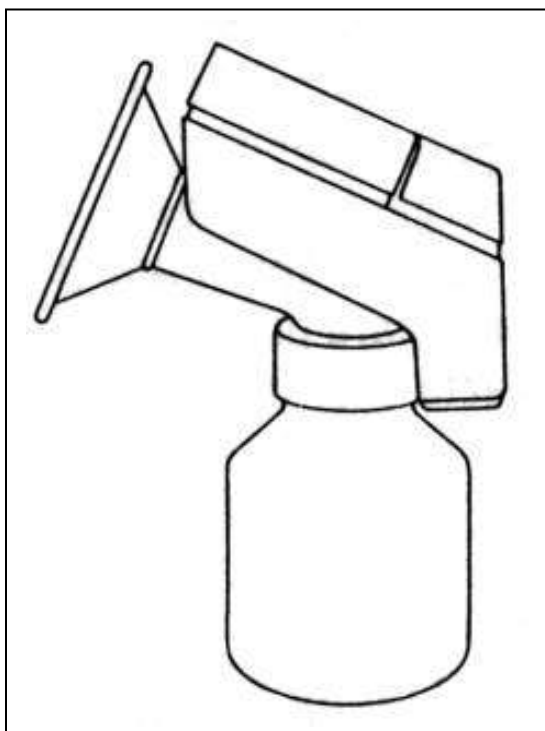
- Palanca



- Xeringa



- Elèctric (simple o doble)



4.3.4.- Condicions higièniques: de la mare i de l'aparell.

Higiene de l'aparell

S'ha de:

- Rentar bé, amb aigua calenta i sabó, immediatament després de l'ús (useu un raspall).
- Rabejar bé.
- Deixar eixugar a l'aire.
- Guardar tapat amb una tela neta.
- En casos especials, rentar amb sabó antisèptic i/o esterilitzar

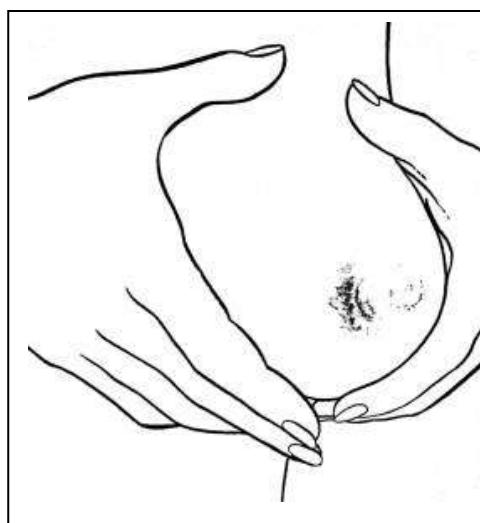
Higiene de la mare

- A la dutxa diària, no ha d'usar sabons sobre el mugró i no hi ha d'aplicar cremes.
- No és necessària la higiene del mugró abans de l'extracció.
- Rentat de mans abans de l'extracció (s'ha de netejar bé el dit gros).

4.3.5.- Consells per a l'extracció.

- Postura còmoda i lloc tranquil.
- Tècniques, objectes i imatges que ajudin la mare a concentrar-se en el seu fill. L'alliberació d'oxitocina i l'ejecció de la llet milloren amb

estímuls externs: sentir plorar l'infant, fotografies del nin....



- S'ha d'aplicar calor humida localment (dutxa o tovalloles calentes).
- S'ha de realitzar massatge previ, per estimular l'ejecció de llet

4.3.6.- Conservació de la llet materna

CONSERVACIÓ DE LA LLET MATERNA			
Tipus de llet materna	Temperatura ambient	Gelera	Congelador
Acabada d'extreure, dins un recipient tancat	6 hores (fins als 25°C)	4-5 dies (4°C) no a la porta	2 setmanes al compartiment congelador dins la gelera (*/**)
			3 mesos en el compartiment congelador amb porta separada (***/***)
			6 mesos en un compartiment de congelació profunda (-20°C ****/*****)
Prèviament congelada; descongelada a la gelera, no encalentida ni usada	4 hores, fins a la propera presa	24 hores	No la torneu congelar
Descongelada fora de la gelera amb aigua calenta	Fins que acaba la presa	No la torneu conservar	No la torneu congelar

4.3.7. Manipulació, preparació i transport de la llet.

Recomanacions generals

Convé:

1. Rentar-se les mans abans d'extreure i manipular la llet materna (també abans de preparar qualsevol aliment).
2. Usar recipients estèrils o ben netejats (agua calenta i sabó), i ben rabejats amb aigua, per emmagatzemar la llet.
3. Procurar mantenir la cadena de fred el màxim temps possible.
4. Usar llet fresca (no congelada) sempre que sigui possible.
5. Congelar la llet que no s'utilitzarà abans de dos dies.
6. Guardar la llet materna en petites quantitats (60 – 120 cc) per poder descongelar només la que l'infant ha de prendre immediatament.
7. Etiquetar els recipients de llet congelada.
8. Descongelar sempre la llet més antiga.
9. Una vegada descongelada la llet, removeu-la bé.
10. Pot mesclar-se llet de distintes dates per a una mateixa presa (posar la data més antiga)
11. La llet fresca pot ajuntar-se a la llet congelada sempre que la primera hagi estat refredada ½ hora a la nevera i sigui menys quantitat que la llet

congelada. D'aquesta manera la llet fresca no desfà la congelada.

Transport de la llet extreta

Transporteu la llet extreta sense que perdi la cadena de fred, en nevera portàtil o en una bossa amb gel, perquè tengui menys variacions de temperatura. Si la temperatura de l'ambient no és excessivament alta, pot no ser necessari transportar-la dins una gelera.

Recipients adequats

Els recipients poden ser, indistintament, de plàstic o de vidre hermètics, i d'ús alimentari. És més fàcil netejar-los si tenen una obertura ampla.

També existeixen bosses de plàstic per congelar que són pràctiques i barates, però vessen amb facilitat perquè són més inestables i poden foradar-se i gotejar. És preferible que siguin de doble bossa perquè es poden acoblar a l'extractor.

Recomanacions sobre descongelació:

1. Sempre que sigui possible, descongeleu la llet a poc a poc dins la gelera.
2. Si és necessari descongelar llet més ràpidament, es pot fer:
 - Sostenir l'envàs de llet congelada davall l'aixeta d'aigua corrent, primer amb aigua freda i poc a

poc amb aigua més calenta, fins que la llet estigui a la temperatura desitjada.

- Encalentir aigua i, una vegada fora del foc, introduir l'envàs de llet congelada dins l'aigua calenta, fins que sigui tèbia.

NO es pot fer:

- Usar microones.
- Descongelar al *bany maria* (Introduir la llet congelada dins un recipient amb aigua freda i encalentint-ho tot al foc).
- Encalentir la llet directament al foc.

Canvis de gust de la llet emmagatzemada

Algunes dones han comentat que la seva llet congelada fa olor d'agre o de ranci. Aquesta olor és deguda a un canvi d'estructura dels lípids, com a conseqüència dels cicles de congelació i descongelació, en els congeladors-refrigeradors amb eliminació automàtica de gebrada. Ocasionalment, pot ser que qualche nin la rebutgi; per norma general, no és així i no provoca cap perjudici a l'infant.

4.3.8. Administració de la llet extreta.

Seria aconsellable evitar l'ús de biberons i tetines, per prevenir que l'infant rebutgi després el pit. Podem recórrer a sistemes alternatius (tassó, cullereta, xeringa...).

4.3.9.- Document informatiu per a les mares: 30 preguntes 30 respostes.

30 PREGUNTES I 30 RESPOSTES SOBRE L'ALLETAMENT

1. COM SÉ QUE ESTÀ BEN AGAFAT AL PIT?

La posició és correcta si el llavi inferior està doblegat cap avall i la mandíbula treballa rítmicament fins a les orelles, sense que les galtes estiguin xuclades cap a endins. Per aconseguir-ho, col·loca la panxa de l'infant contra la teva i la seva cara enfront del teu pit i estimula-li els llavis amb el mugró. Quan tengui la boca ben oberta, dirigeix el mugró cap al seu paladar.

2. HA DE MAMAR 10 MINUTS A CADA PIT, CADA TRES HORES?

No miris el rellotge, és important que mami quan ho demana i buidi bé el primer pit abans d'oferir-li'n l'altra. El millor és al final! L'infant es regula tot sol i és absolutament normal que la freqüència de les preses sigui irregular. Si aguanta menys d'una hora potser no hagi arribat a ingerir els greixos del final de la presa.

3. COM SÉ QUE REP LA LLET SUFICIENT?

Si mama en posició correcta, quedarà satisfet i creixerà bé. El pit anirà quedant més tou a mida que es vagi buidant. Que l'infant faci devers 6 pipís diaris és un bon senyal.

4. ÉS IMPORTANT PESAR-LO CADA SETMANA?

No convé pesar l'infant cada setmana. L'increment de pes no és igual per a tots els infants ni totes les setmanes. A més, moltes taules de pes són d'infants alimentats amb llet artificial! Trobareu les gràfiques de l'OMS de 2006 a

http://who.int/childgrowth/standards/curvas_por_indicadores/en/index.html

5. QUÈ PASSA SI NO GUANYA PES?

Pot ser no li ofereixes el pit quan ho demana. Fes-ho, comprova'n la posició, no ofereixis el segon pit abans de buidar el primer i elimina xumets i tetines!

6. L'HE DE DESPERTAR PER MAMAR SI DORM MOLT DURANT EL DIA O LA NIT?

Si és un infant sa i creix bé no és necessari.

7. QUÈ FAIG SI VOL MAMAR MOLT SOVINT?

Dóna-n'hi. Cada infant és diferent i hi ha moments en què la demanda creix perquè ell creix.

8. ÉS NORMAL QUE VULGUI MAMAR DE NIT?

Sí, és un fet freqüent. Si li dones de mamar dins el llet, facilites el teu descans.

9. FINS QUAN PUC ALLETAR EL MEU FILL?

Fins que ell o tu vulgueu. El més recomanable és que fins al 6è mes prengui exclusivament llet materna. Després, es poden començar a introduir altres aliments complementaris al pit, de manera progressiva. Les farinetes es poden preparar amb la teva llet. També pots donar-li primer de mamar i després donar-li les farinetes fetes amb aigua o brou.

10. EL VOLUM DELS MEUS PITS TÉ A VEURE AMB L'ÈXIT DE L'ALLETAMENT?

La grossària del pit no té a veure amb la producció de llet, sinó amb l'estímul que produeix l'infant i amb el fet que el pit es buidi.

11. ÉS NECESSARI NETEJAR EL MUGRÓ ABANS DE CADA PRESA?

Només és necessària la dutxa diària, ja que el teu pit gaudeix de substàncies protectores. No li posis sabó ni cremes.

12. ÉS CERT QUE ELS PITS EM TORNARAN LLETJOS?

Els pits no tornen lletjos per alletar. Si hi tornen, és a causa del desenvolupament que experimenta la glàndula mamària durant l'embaràs.

13. SEMPRE HE DE NOTAR ELS PITS PLENS I BROLLANT?

No; un cop s'ha regulat la producció de llet, estan més tous i no gotegen.

14. COM SÉ QUE LA MEVA LLET ÉS BONA?

No hi ha llets dolentes.

15. POT SER QUE LA MEVA LLET HAGI DISMINUÏT?

Sí. L'estrès, l'ansietat, el cansament, les malalties, la manca de succió... i, sobretot, la manca de confiança en tu mateixa poden interferir temporalment en la producció de llet.

16. COM PUC AUGMENTAR LA PRODUCCIÓ DE LLET?

Posant més vegades l'infant a mamar. Com més mami, més estímulo i més producció. Dóna-li el pit cada vegada que te'l demani i oblida't del rellotge!

17. NECESSITA ALGUNA AJUDA A MÉS DE LA MEVA LLET?

L'infant menor de sis mesos que pren el pit quan el demana no necessita res més (ni llet artificial, ni aigua, ni infusions, ni suc, ni sèrum glucosat, etc.)

18. COM LI PODEN DONAR LA MEVA LLET SI JO NO HI SÓC?

Amb un tassellet, una xeringa o una cullereta.

19. LI PUC DONAR EL XUMET?

Al principi no és recomanable. Si no el vol, no el forçis!

20. QUI EM POT ACONSELLAR?

Alguna mare que hagi alletat o gent capacitada en lactància. Sobretot, confia en tu mateixa.

21. HE DE MENJAR I BEURE MÉS?

La gana i la set es regulen soles. És habitual tenir més set. L'alimentació ha de ser sana i variada. Elimina l'alcohol i les begudes excitants.

22. HI HA ALIMENTS QUE FAN MAL DE PANXA A L'INFANT O QUE DONEN MAL GUST A LA LLET?

Algunes mares han constatat que eliminant la llet de vaca i els derivats, o algun llegum, l'infant millora els quadres de còlic. El gust de la llet varia segons el que menjam; si a l'infant no li agrada el gust rebutjarà el pit temporalment. No eliminis aliments sense haver-ho comprovat abans!

23. ÉS NECESSARI PRENDRE ALGUN SUPLEMENT VITAMÍNIC?

No. Si estàs sana i menges de tot no necessites cap suplement.

24. ELS PITS S'HAN INFLAT O UNA ZONA S'HA ENVERMELLIT I EM FA MAL, QUÈ FAIG?

Buida bé els pits. Per facilitar la sortida de llet, aplica calor i un massatge suau cap als mugrons abans i durant la presa. Entre preses, aplica fred per minvar la inflamació. Si cal, buida els pits manualment o amb un extractor. Si la inflamació es manté, pot provocar una mastitis (amb símptomes molt semblants a un grip). Si tens febre persistent, consulta el metge. Recorda que prendre antibiòtic no implica haver de deixar d'alletar!

25. PER QUÈ APAREIXEN LES CLIVELLES?

Perquè l'infant no mama en bona posició. Revisa i varia la postura. Les clivelles es curen més aviat si les toca l'aire i el sol. La llet és un bon antisèptic; deixa-la eixugar sobre el mugró.

26. POT MAMAR SI ESTIC MALALTA O PRENC MEDICACIÓ?

Sí, exceptuant casos molt especials (SIDA, tractaments per al càncer). Les malalties banals -grips, diarrees, etc.- no impedeixen alletar, tot i que s'han de mantenir les mesures de prevenció i higiene adequades. Malgrat que la majoria de medicaments no interfereixen en l'alletament, sempre has d'informar que ets mare lactant. Informa't bé abans de suprimir l'alletament! Quan l'infant està malalt (diarrea, refredats, etc.) també pot mamar, és la seva millor defensa! Consulta els fàrmacs compatibles amb la lactància a <http://www.e-lactancia.org/index.asp>.

27. SEMBLA QUE EM REBUTJA EL PIT O ME L'AGAFA I AMOLLA SENSE CONTROL, QUÈ PASSA?

Potser que tenguí el nas tapat, estigui nerviós o incòmode, només vulgui que l'agafin, no tenguí gana...

28. PUC ALLETAR I TREBALLAR?

Sí. Dóna-li el pit abans d'anar a fer feina i quan tornis. Quan siguis a la feina, si no et poden dur l'infant perquè mami, et pots treure la llet i que li doni algú altre.

29. COM HE DE CONSERVAR LA LLET?

Es pot conservar fins a 4 dies dins la gelera i 6 mesos a -20 °C al congelador. S'ha de descongelar a la gelera o a temperatura ambient. Per encalenteir-la, posa el recipient dins un altre amb aigua calenta (a menys de 45 °C). Si s'encalenteix i no se la beu, s'ha de tirar. Un cop descongelada, es pot guardar a la gelera fins a 24 h. No la bulliu ni utilitzeu microones.

30. QUINS DRETS LABORALS TENC?

Tens un permís de 16 setmanes (o 6 setmanes més 20 en jornada reduïda), 18 si tens bessons i 20 per a trigèmins. Pots renunciar a 10 de les 16 setmanes perquè les gaudeixi el pare. A més, el pare té un permís de 15 dies. Fins als 9 mesos tens una

hora per a lactància al principi, a la meitat o al final de la jornada laboral. Alguns convenis permeten acumular aquestes hores en dies complets (si no n'és el cas, potser ho pots pactar amb l'empresari). Tant el pare com la mare poden demanar excedència sense sou fins al tres anys, o bé reducció de jornada fins als 8. (Llei orgànica 3/2007, de 22 de març, per a la igualtat efectiva de dones i homes, Llei 7/2007, de 12 d'abril, de l'estatut bàsic de l'empleat públic i Llei 39/1999, de 5 de novembre, per promoure la conciliació de la vida familiar i laboral de les persones treballadores).

http://www.seg-social.es/Internet_1/Trabajadores/PrestacionesPension10935/index.htm

<http://conciliacio.caib.es/que.html>

Més informació a Guia de la lactància materna. Conselleria de Salut i Consum

<http://portalsalut.caib.es/psalutfront/main>

4.4. Casos més freqüents i com hem d'actuar

Ens assegurarem la possibilitat que els infants puguin ser alletats abans que la mare els deixi i tot d'una que torni a cercar-los.

- Infants alletats de menys de 4 mesos: no haurien de prendre mai res que no fos llet de la seva pròpia mare.
- Infants entre 4-6 mesos: alguns d'ells poden prendre només llet de la mare i alguns altres poden intercalar aliments complementaris, segons la indicació del professional sanitari.

- Infants de 6 mesos a 1 any: pot ser que ja hagin introduït alguns aliments, però la llet materna és el principal aliment del primer any de vida.
- Infants de més d'un any que encara són alletats.

En tots els casos, s'ha de facilitar la lactància materna per mantenir vincles, factors immunològics i nutricionals que són molt importants i no destorbar-los

Podem trobar alguns infants que, quan mengen altres aliments diferents a la llet de la mare, no en prenen molta quantitat; no els hem de forçar mai perquè, si els agrada mamar, quan estiguin amb la mare recuperaran la gana i completaran la seva dieta. Hem d'avisar les mares de la possibilitat que l'infant demani més el pit quan ella sigui present. També ho fan per recuperar la necessitat afectiva que els ha mancat quan han estat a l'Escoleta.

També es pot donar el cas de l'infant que només vol prendre pit. Si la mare fa feina prop de l'Escoleta, li hem d'oferir anar a alletar-lo a l'escola cada vegada que l'infant ho necessiti.

Els infants alletats estan acostumats a dormir en braços i en alguns casos al llit dels pares, això no provoca cap retard en el seu desenvolupament. Si és petit, no tindrà cap problema per acostumar-se al ritme de l'Escoleta; si és més gran, pot ser li costarà un poc més, però a poc a poc anirà distingint quan és a l'Escoleta i quan a casa. No hem de recomanar a la mare que l'ensenyi a casa, l'infant necessita mantenir el vincle gràcies als costums establerts a la família, que no es

poden jutjar. A més, la mare ja se sent prou culpable d'haver de deixar el seu infant a l'escola per haver d'anar a fer feina.

4.5.- El Codi Internacional de Comercialització de Sucedanis de Llet Materna.

La pressió comercial d'empreses multinacionals amb interessos a l'alimentació infantil segueix tenint un paper important a l'hora de fer que moltes mares decideixin no donar el pit als seus nadons o que les que sí que ho fan acabin prest.

Cada infant alletat amb lactància materna exclusiva 6 mesos suposa pèrdues de 430 a 790 € (33 pots de 900g a 13-24 € cada un). Aquestes empreses perden per cada 1000 infants entre 70 i 130 milions de pessetes. Per això dediquen un 10% dels seus beneficis a la publicitat per a les mares, la classe sanitària i els pediatres.

El 1974, la 27a Assemblea Mundial de la Salut (AMS) va advertir del descens de la lactància materna (LM) i va recomanar a tots els membres dels diferents Estats que adoptessin mesures correctores. El 1978 la 31a AMS tornà a recomanar la regulació de la promoció d'aquests productes. El 1979 es va realitzar la Reunió Conjunta OMS/UNICEF sobre l'Alimentació del Lactant i del Nin Petit i, després d'anys de negociacions, el 21.05.1981 s'aprovà per 118 vots a favor, 3 abstencions i 1 vot en contra (el d'EEUU) el **Codi Internacional de Comercialització de Sucedanis de Llet Materna**, com a

conjunt de regles destinades a protegir l'alletament de pràctiques comercials poc ètiques.

El Govern Espanyol s'hi va adherir amb un Reial decret 12 anys més tard (RD 1408/92, BOE de 13-01-93). La modificació més recent és el Reial decret 72/1998, de 23 de gener (BOE núm. 30, de 4 de febrer, Secció I).

Codi Internacional de Comercialització de Sucedanis de Llet Materna.

"Les pràctiques d'alimentació inadequades són causa de malnutrició, morbiditat i mortalitat dels lactants en tots els països i... les pràctiques incorrectes de comercialització de sucedanis de llet materna i productes afins poden augmentar aquests importants problemes de salut pública "

El Codi inclou la comercialització de tots els sucedanis de llet materna i aliments complementaris que es venen per ser usats abans dels 6 mesos d'edat del nadó, així com els biberons i tetines.

Els materials informatius i educatius per a mares i professionals han de posar:

- Els beneficis i la superioritat de la lactància materna.
- Com ha de ser l'alimentació de la mare, com preparar l'alletament i com mantenir-lo.
- Els efectes de l'alimentació amb biberó sobre l'alletament matern.
- La dificultat de tornar a l'alletament matern, en el cas d'haver decidit no alletar.
- Ha d'explicar que convé que el producte s'usi només quan un treballador de la salut ho recomani.

- Ha d'explicar com es prepara i els riscos d'una preparació incorrecta o de mètodes d'alimentació inapropiats.
- Ha d'explicar les conseqüències socials i financeres de l'ús de fórmules infantils.
- Ha d'explicar els riscos per a la salut de l'ús innecessari o incorrecte dels sucedanis de llet materna.

El Codi de Comercialització de l'OMS a la Legislació Espanyola.

BOE (29.06.82 i 13.01.1993):

1. L'etiquetat ha d'evitar mostrar imatges de nins, ha de deixar clara la superioritat de la llet materna i ha d'exposar que l'ús del sucedani només s'ha de fer per consell mèdic.
2. No s'han de repartir mostres gratuïtes.
3. No s'han d'acceptar rebaixes ni la gratuïtat en la compra hospitalària de biberons.
4. No s'ha de permetre que las cases comercials es dirigeixin a les mares.
5. No s'han de exhibir ni distribuir cartells, calendaris, fulletons ni materials publicitaris dels fabricants.
6. No s'ha d'explicar la tècnica de Llet Artificial (LA) a totes les mares, només a les que els faci falta. En aquest cas, s'han de deixar clars els avantatges de la lactància materna i els perills de la lactància artificial.
7. No s'han de oferir ni acceptar regals o subvencions, només aportacions en metàl·lic per a activitats científiques.

Resum de:
LA PROTECCIÓN LEGAL DE LA LACTANCIA.

José María Paricio Talayero, Jefe de Servicio de Pediatría
Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría)
Hospital Marina Alta. Denia, Alicante (Hospital amigo de los niños
OMS/UNICEF-1999) <http://www.telamos.org/biblio/ProtLegalLM.pdf>

5.- Conclusions

Segons teories antropològiques, l'infant es desmama, normalment, entre els dos i els sis anys. A cada època han existit unes modes determinades. Però el que està demostrat és que l'alletament perllongat té molts beneficis per a l'infant. Tenint en compte que el sistema immunològic està entre dos i sis anys per madurar, la llet materna segueix complementant i ajudant el sistema immunitari.

Els motius per desmamar l'infant poden ser variats; el moment, el decideixen l'infant i els pares (dentició, incorporació de la mare a la feina, naixement d'un germà, adquisició del llenguatge, independència, escolarització...), no ha de ser imposat, s'ha de respectar.

No hi ha cap evidència científica que manifesti que hi ha inconvenients en la lactància perllongada, i en canvi, hi ha molts d'estudis que parlen dels beneficis que té: prevenció de malalties infeccions, tan temudes a les Escoles (diarrees, bronquitis, otitis...), prevenció de l'obesitat, de malalties cardiovasculars i diabetis, leucèmia, asma, etc. També, beneficia el

desenvolupament cognitiu, motor i del llenguatge, i promou una millor relació i comunicació mare-fill i un millor reajustament social. A més dels beneficis que li reporta a la mare.

En el camp de la psicopedagogia, algunes afirmacions es basen en opinions personals més que en teories científiques.

6.- Telèfons de contacte.

ABAM Mallorca:

Joana M. Moll
c/de la Rosa, 3, 2n- 07003 Palma
Tel. 617.89.71.75
637.25.05.08 – 656.58.76.57
abamlactancia@hotmail.com
www.abamlactancia.org

ABAM Eivissa i Formentera:

Ana : 616.89.65.86
Esther: 679.47.46.58
Rocío: 625.65.84.22
Thais: 687.96.32.79
abameivissa@hotmail.com

ABAM Menorca:

Rosa Maria Girona: 636.46.32.43

M^aJosep Morell: 636.88.19.60

DG Salut Pública i Participació

Conselleria de Salut i Consum

Telèfon d'ajuda a la lactància

971.21.23.74 Extensió 3716

Institut per a l'Educació de la Primera Infància

Conselleria d'Educació i Cultura

c/ Capità Salom, 29 CP 07004

Tel. 971.17.71.88

institutprimerainfancia@dgplacen.caib.es

<http://web.caib.es/iepi>

7.- Bibliografia

- Estatut dels Treballadors. Incorpora les modificacions del Text refós de la Llei de l'Estatut dels treballadors fins al 31 de març de 2004. (prestacions per maternitat, duració del descans després del part, excedències i reduccions de jornada laboral...)

- GONZALEZ, C. (2004) *Mi niño no me come. Consejos para prevenir y resolver el problema*. Madrid. Temas de hoy. Vivir mejor.
- GONZALEZ, C. *Un regalo para toda la vida: Guía de Lactancia Materna*. (2006) Madrid. Temas de hoy. Vivir mejor.
- GONZÁLEZ, C. (2008) *Omplé'm de petons, com criar els teus fills amb amor*. Barcelona. Paidós.
- JOVE MONTANYOLA, R. (2006) *Dormir sin lágrimas*. Madrid. La Esfera de los libros.
- LAWRENCE, R. (2007) *Lactancia materna: Guía para la profesión médica*. Madrid. Elsevier. Mosby. 2007.
- *Lactancia Materna: Guía para profesionales Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP)*. (2004) Colección Monografías de la AEP núm. 5.
- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.
- Ley 39/1999, de 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.
- Llei de Conciliació Familiar de novembre de 1999, juliol de 2001 i novembre de 2001
- Medidas de Conciliación de la vida familiar y laboral. BOIB núm. 36 pàg. 71 11-03-2006.
- Mesures de Conciliació de la vida familiar i laboral del personal funcionari de l'administració de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears. BOIB núm. 145 pàg. 7 01-10-2005
- Normativa sobre maternitat i lactància a la dona treballadora (OIT, UE, Llei General de Sanitat)

- OMS. Codi Internacional de Comercialització de Succedanis de la Llet Materna. Ginebra 1981. http://www.who.int/nut/douments/code_english.PDF
- Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado. Organización panamericana de la Salud, Washington DC, 2003.
- Programa Infant Sa. Atenció Primària. Ibsalut. Govern Balear.(2007)
- Real Decreto 72/1998, de 23 de enero, y Reglamentación Técnico-Sanitaria Específica de los Preparados para Lactantes y Preparados de continuación. Modificado por el RD 1446/2000 de 21 de julio.
- SMALL, M.(2006) *Nuestros hijos y nosotros*. Crianza Natural.

WEBS INTERESSANTS

- <http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm>
- <http://www.telamos.org/biblio/ProtLegalLM.pdf>
- <http://www.abamlactancia.org>