

Beneficis de la lactància materna



La lactància materna és el període en el qual la mare dóna d'alletar al seu nadó. La llet materna proporciona els nutrients necessaris pel correcte creixement i desenvolupament del nadó, ja que és l'únic aliment durant els seus primers mesos de vida.



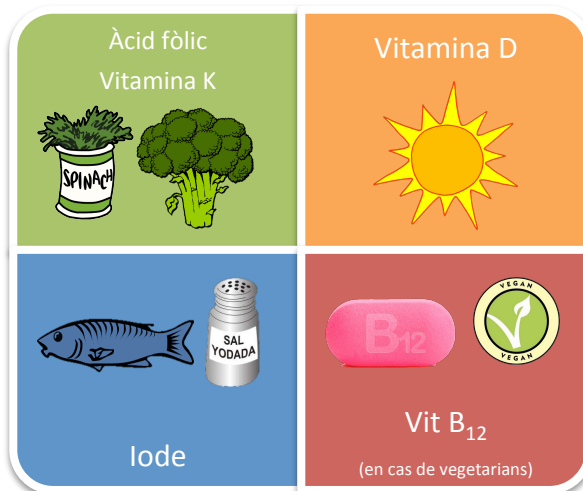
Recorda que després dels 6 mesos continua sent molt important seguir alletant, a més d'anar afegint gradualment els aliments indicats durant la seva primera etapa de la infància.

Hàbits de vida saludables



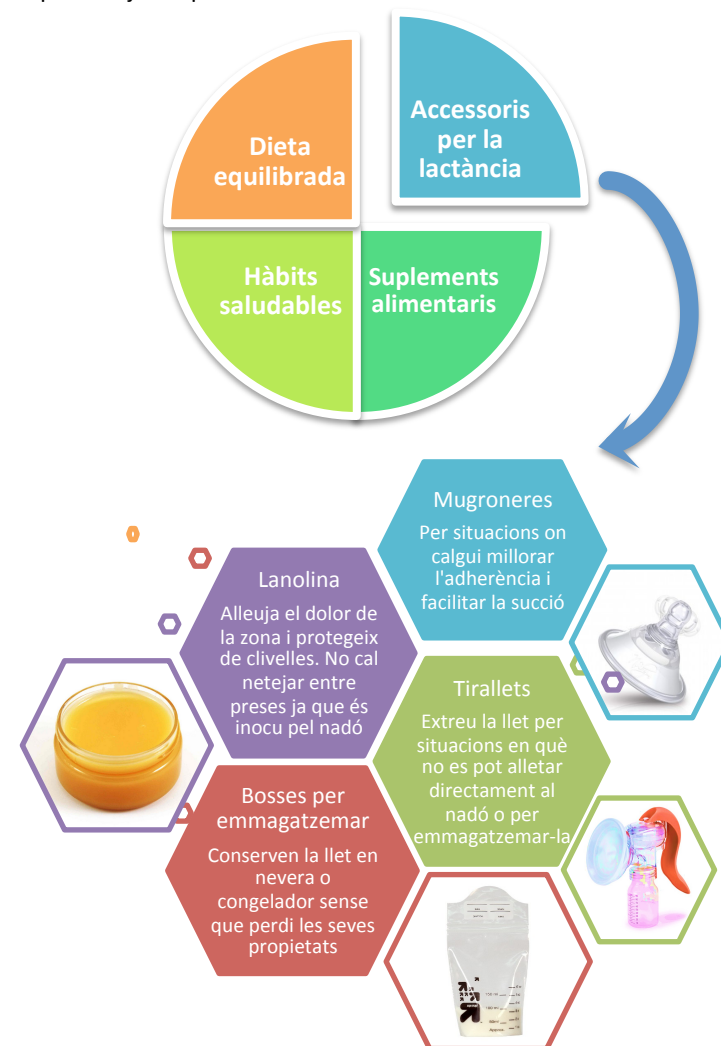
És important mantenir una alimentació equilibrada de la mare per assegurar una aportació nutricional adequada al nadó. A més, es recomana mantenir hàbits de vida saludable, evitar fumar i no beure alcohol.

Per evitar els dèficits que solen ser habituals, es pot afegir les següents aportacions extres:



Com et pot ajudar el farmacèutic?

El farmacèutic és un professional sanitari accessible i amb un elevat grau de coneixement. Sempre pots comptar amb ell per resoldre dubtes relacionats amb la lactància et pot assessorar en l'ús d'accessoris que et poden ajudar per realitzar-la.



Medicaments



En general, la majoria de medicaments són compatibles amb la lactància. Tanmateix, cal precaució (inclosos els que van sense recepta) i, en cas de dubte, sempre consultar a un professional sanitari com el **farmacèutic**, el **metge**, la **llevadora** o la **infermera**.

Els que solen generar més dubtes són:

ANALGÈSICS

- Es recomana utilitzar paracetamol o ibuprofè però no l'àcid acetilsalicílic (Aspirina®).

ANTIBIÒTICS

- Els més acceptats són l'amoxicil·lina i algunes cefalosporines. Cal evitar les tetraciclines i quinolones.

ANTIÀCIDS

- Els recomanats per un ús ocasional són l'almagat (Almax®) i el sucralfat.

LAXANTS

- Es recomanen: fibra, llavors de *Plantago* i supositoris de glicerina.



S'aconsella prendre el medicament just després de l'al·letament per minimitzar la seva exposició al nadó.

La informació que es disposa de la fitoteràpia és molt reduïda i encara que siguin "naturals", cal precaució



Fonts de consulta



A l'hora de consultar informació, és important consultar a fonts que siguin fiables. Avui en dia, hi ha una gran varietat d'eines disponibles: webs, aplicacions per a mòbil, llibres, etc.

Alguns exemples són:

Informació general

- www.albalactanciamaterna.org
- www.pediatriaintegral.es
- Lactancia Materna - AEP (aplicació mòbil)
- De Antonio Ferrer, L. *Lactancia materna: ventajas, técnica y problemas*. Pediatr integral 2015

Interacció amb medicaments

- www.e-lactancia.org
- www.drugs.com/pregnancy (en anglès)

Fitoteràpia

- www.fitoterapia.net

Requeriments nutricionals pel lactant

- Perdomo Giraldi, M. *Alimentación complementaria en el lactante*. Pediatr integral 2015



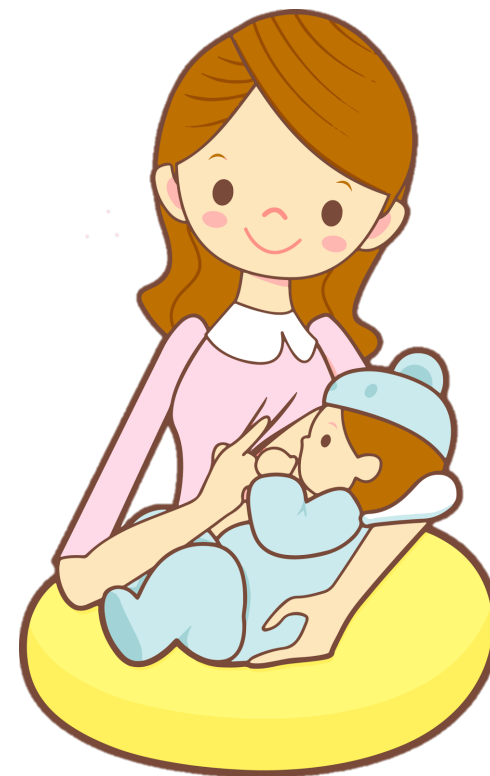
Universitat de
Barcelona

Aquest tríptic ha estat elaborat per:

Pablo Acín Garcés
Marc Aragó i Belenguer
Anna Coll Barneda
Laura Fernàndez Pérez
Carolina Gracia Mercadé
Queralt López Noguera
Enric Ros Simó
Jun Hao Wang Wang

Barcelona, juliol 2016

EL PAPER DEL FARMACÈUTIC DURANT LA LACTÀNCIA MATERNA



**DESCOBREIX COM
REALITZAR LA
MILLOR LACTÀNCIA**