

## PREGUNTES I RESPOSTES

### Podré alletar el meu fill?

Són poques i infreqüents les situacions en què una mare no pot alletar el seu fill. La mida del pit o la forma dels mugrons no condicionen la lactància materna. Només necessites estar-ne convençuda, informada i tenir el suport necessari.

### S'està alimentant correctament?

Si el nadó es queda tranquil i relaxat després de la presa, mulla els bolquers i l'evolució del pes és favorable significa que tot va bé!

### Em sembla que no tinc prou llet!

El calostre és la primera llet. El pit, durant els primers dies, el proporciona en petites quantitats i és capaç de satisfer totes les necessitats nutritives del nadó. És fàcilment digerible, raó per la qual el teu fill necessita mamar amb molta freqüència. Quan més te'l posis al pit abans tindrà la pujada de la llet.

### Puc menjar de tot?

Sí, sense abusar-ne. Procura menjar sa i variat.

### Puc prendre algun medicament?

La majoria dels medicaments no estan contraindicats amb la lactància materna. Per a més informació consulta la web [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)



**'La llet materna,  
el millor aliment pel teu nadó'**

## A CASA

El teu nadó voldrà mamar sovint durant les primeres setmanes de vida, entre 8 i 12 preses diàries.

- Ofereix-li el pit cada vegada que te'l demani o quan ho consideris necessari.
- Col·loca'l en una posició correcta per aconseguir una succió eficaç que t'asseguri una bona producció de llet.
- Cap a la tercera setmana de vida, al mes i mig i als tres mesos, observaràs que el teu fill vol mamar més sovint. Són les anomenades crisis de creixement en què el nadó augmenta la demanda i el teu cos reacciona produint més llet segons les seves necessitats.
- Fins als 6 mesos el teu nadó només necessita la teva llet. A partir d'aquest moment pots començar-li a donar d'altres aliments complementaris.
- Donar el pit no fa mal. Si tens dolor, clivelles, congestió mamària, bony dolorós, febre o malestar general, consulta als professionals de salut d'Atenció Primària o als grups de suport a la lactància.

**ASSIR La Riera Badalona**  
Tel. 93 554 20 03

**ASSIR Sant Adrià de Besòs**  
CAP Dr. Barraquer  
Tel. 93 462 63 31

**Alba Lactància Materna**  
Badalona  
Tel. 690 144 500  
[www.albalactanciamaterna.org](http://www.albalactanciamaterna.org)

**La lliga de la llet**  
Badalona Tel. 618 668 259  
[www.lalliga de la llet.org](http://www.lalliga de la llet.org)

**Grup de Suport a la Lactància Materna de Teià**  
e-mail: [lactanciateia@yahoo.es](mailto:lactanciateia@yahoo.es)

**LactApp**  
Aplicació mòbil de lactància materna per a Android i iOS

# Lactància Materna



*La millor opció per al teu fill*

Salut/

 **Germans Trias i Pujol  
Hospital**

L'OMS recomana la lactància materna exclusiva durant els 6 primers mesos de vida i complementada amb altres aliments fins als dos anys o més.

## BENEFICIS PER AL NADÓ

- ◆ Afavoreix el vincle afectiu mare-fill.
- ◆ La llet materna conté els nutrients necessaris per al creixement del nadó.
- ◆ Aporta proteïnes, vitamines, minerals i factors immunològics, que la llet artificial no té, i que protegeixen el nadó de futures malalties respiratòries, gastrointestinals, al·lèrgiques, dermatològiques, síndrome de la mort sobtada i malalties cròniques com l'obesitat, hipertensió arterial, diabetis...
- ◆ La llet materna està sempre a punt i a la temperatura adequada.
- ◆ Es digereix i absorbeix fàcilment.
- ◆ Afavoreix el correcte desenvolupament de l'estructura bucodental.
- ◆ Afavoreix el desenvolupament intel·lectual.

## BENEFICIS PER A LA MARE

- ◆ Promou l'establiment dels llaços d'unió entre mare i fill.
- ◆ Millora la recuperació postpart, accelera l'expulsió de la placenta, la contracció de l'úter i prevé l'hemorràgia i l'anèmia postpart.
- ◆ Prevé la depressió postpart.
- ◆ Disminueix la incidència d'osteoporosi i de càncer de mama i d'ovari.
- ◆ A partir dels 6 mesos, ajuda a la pèrdua de pes guanyat durant la gestació.
- ◆ És econòmica i ecològica.

## FACTORS D'ÈXIT

- ◆ Estar convençuda de voler donar el pit.
- ◆ Contacte pell amb pell de forma immediata després del part.
- ◆ Inici immediat de la lactància en les dues primeres hores de vida.
- ◆ Posició i postura adequades per aconseguir una succió efectiva.
- ◆ Oblida't del rellotge.
- ◆ Donar el pit no fa mal, si te'n fa consulta al personal sanitari.
- ◆ El teu fill només necessita la teva llet, no necessita aigua ni sucres ni infusions ni suplementes de fórmula.
- ◆ Evita l'ús de tetines i xumets.

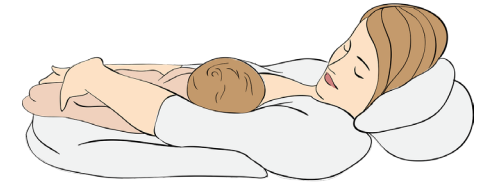
## POSICIÓ VENTRAL PER ALLETAR

La posició ventral o de criança biològica és una posició natural que facilita que el nadó s'agafi espontàniament, assegura una succió eficaç i una bona producció de llet.

És fonamental que mare i nadó estiguen còmodes. Seu al llit, al sofà o en una butaca. Reclina enrere l'esquena. Pots fer servir tants coixins com sigui necessari. Posa't el nadó a sobre, de bocaterrosa, amb el cap a l'alçada dels pits i deixa'l que busqui i es mogui fins que trobi la postura que li permeti agafar el pit, per si sol, i començar a succionar.

Com que els braços et quedaran lliures podràs guiar-lo en cas que sigui necessari.

## Posició de criança biològica:



Tu mateixa podràs avaluar la bona marxa de la lactància per l'absència de dolor a la succió, l'observació dels moviments de la mandíbula i les orelles del nadó, així com les deglucions audibles mentre estigui mamant.

Si tens algun dubte o dificultat comenta-ho amb el personal sanitari.