

Alletament matern

La llet materna és el millor aliment que pots oferir al teu nadó. Aporta tots els nutrients essencials que necessita durant els seus primers sis mesos de vida, el protegeix de moltes malalties, fomenta un vincle afectiu fort i afavoreix el seu desenvolupament intel·lectual. A més, és una opció ecològica i econòmica per a les famílies.

Com s'ha de fer?

Cal oferir el pit tan aviat com sigui possible després del naixement, establint un contacte directe de pell amb pell entre mare i nadó.

Els primers dies, la mare produeix una llet groguenca anomenada calostre, que és rica en proteïnes i anticossos. A mesura que passen els dies, es comença a produir la llet madura. Durant cada presa, al començament la llet és més aigualida i rica en sucres, i cap al final es torna més densa i rica en greixos.

Durada i freqüència entre les preses

El pit s'ha d'oferir a demanda, sense seguir horaris estrictes. No cal controlar el temps que el nadó està mamant ni la quantitat de llet que pren, ja que ell mateix regula les seves necessitats i el cos de la mare n'adapta la producció de llet. Cada nen i cada mare necessiten un temps diferent. La presa ha de durar fins que el nadó deixi espontàniament el pit. No cal que mami dels dos pits cada vegada; sinó que en buidi bé almenys un.

Tècnica correcta de lactància

Una bona tècnica de lactància evitarà problemes com les clivelles al mugró, que poden ser molt doloroses i són una de les causes principals d'abandonament de la lactància. Independentment de la posició escollida (assegada, estirada...), **és important que hi hagi un contacte estret entre mare i fill** (segons la postura: melic contra melic) i **que el nadó tingui els dos llavis ben oberts al voltant del mugró** i part de l'arèola, i amb la llengua per sota del mugró.



*Col·locació
i manera d'agafar
el pit*

Altres recomanacions

- La dutxa diària és l'única norma d'higiene necessària per a la mare.
- Menja de forma variada i equilibrada, no has de menjar de més. Beu prou aigua.
- Aprendre a extreure la llet i emmagatzemar-la a la nevera o congelador pot ser útil, així d'altres podran ajudar quan tu no puguis ser amb el nen. Cal seguir les pautes d'higiene i conservació. La llet materna es pot guardar a la nevera fins a 4 dies i al congelador fins a 6 mesos.
- Si encara fumes o beus alcohol, és un bon moment per deixar-ho, ja que aquestes substàncies poden passar al nadó a través de la llet materna.
- Consulta sempre un professional de la salut abans de prendre medicaments per assegurar-te que són segurs durant la lactància.

Suport i ajuda

Els professionals de la salut i grups de suport a la lactància poden oferir-te consells per assegurar que tu i el teu nadó tingueu una experiència d'alletament positiva i satisfactòria.