

Alletament matern

La llet materna és el millor aliment que pots oferir al teu fill. Aporta tots els nutrients que necessita durant els seus primers sis mesos de vida, el protegeix de moltes malalties, ajuda a establir vincles afectius i afavoreix el seu desenvolupament intel·lectual. La llet materna, a més, és un aliment ecològic i una font d'estalvi econòmic per a les famílies.

Com s'ha de fer?

Cal oferir el pit tan aviat com sigui possible en les primeres hores de vida, i establir un contacte directe de pell amb pell entre mare i nen.

Els primers dies flueix una llet groguenca (calostre) que és rica en proteïnes. Després va sortint la llet madura. Cada presa al començament és més aigualida i rica en sucres i cap al final més densa i rica en greix.

Durada i freqüència entre les preses

El pit no té horari, s'ha d'oferir el pit a demanda. No cal estar pendents del temps que el nen està al pit o de la quantitat que en pren ja que ell regula les seves necessitats i el cos de la mare adapta la producció. Cada nen i cada mare necessiten un temps diferent. La presa ha de durar fins que el nen deixi espontàniament el pit. No és necessari que mami cada vegada dels dos pits, sinó que en buidi bé cada vegada almenys un.

La majoria dels problemes són deguts a una posició incorrecta. Una bona tècnica evitarà les clivelles al mugró que és un dels principals motius d'abandonament ja que són molt doloroses.

Independentment de la posició escollida (assegada, estirada...) el que és important és que hi hagi un **contacte estret entre els dos (melic contra melic)** i que el nen tingui els dos llavis oberts al voltant del mugró.



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

Altres recomanacions

La dutxa diària és l'única norma d'higiene necessària.

Menja de forma variada i equilibrada. No has de menjar de més. Beu prou aigua.

Evita situacions d'estrès.

Pot ser útil aprendre a extraure la llet i emmagatzemar-la (nevera, congelador) així d'altres podran ajudar quan tu no puguis ser amb el nen.

Si fumes o beus alcohol, és el moment ideal per deixar-ho.