

El naixement d'un fill/a és una experiència per viure-la intensament. És important que conegueu els canvis que es produeixen durant tot l'embaràs i que us prepareu per a la maternitat i la paternitat.

L'alletament matern suposa grans avantatges per a la mare i l'infant.

El nadó instintivament sap com agafar-se al pit. Si no ho fa o penseu que no ho fa bé, demaneu ajuda.

Recomanacions

- N**o necessites cap tipus de preparació dels pits.
- U**na bona higiene diària és suficient. No cal que et rentis els pits després de cada presa ni que t'hi posis cremes o locions específiques.
- P**er evitar lesions al mugró el millor és assegurar una posició del nadó al pitorrecta. Tot i que a l'inici de la presa, i especialment els primers dies, pots notar sensacions diferents, progressivament desapareixeran i gaudiràs de la lactància.
- A**limenta't de forma equilibrada i variada. Pots menjar de tot amb moderació.



- És l'aliment idoni per al nadó, perquè conté els nutrients que necessita (ni pocs ni massa) i el protegeix d'infeccions, al·lèrgies i altres malalties cròniques.
- Permet una estreta relació entre mare i fill/a.
- Millora la recuperació de la mare després del part i ajuda a eliminar greixos i a retornar a la silueta habitual.
- Disminueix, en la mare, el risc de tenir anèmia, osteoporosi i càncer de mama o d'ovari.

- El nadó ha d'estar de cara a la mare, amb la boca ben oberta, gran part de l'arèola a dins i la barbata tocant el pit. S'ha de tenir el mugró orientat al paladar de l'infant. S'ha d'adoptar la posició que et resulti més còmoda per alletar.



Gaudeix l'alletament
Dona el pit, dona salut!

Podeu escollir el tipus d'alimentació que voleu donar al vostre fill/a, però abans informeu-vos-en i reflexioneu sobre:

- Els avantatges de cada un dels tipus d'alimentació per tal de decidir-vos pel més adequat.
- L'oportunitat de poder gaudir de l'alletament matern, tenint present que és el millor aliment que li podeu donar.

Amb la col·laboració de:



El suport de la teva parella i dels altres membres de la família és important en tot moment.

És important que el nadó:

- S'alimenti sempre que ho desitgi i durant l'estona que vulgui, és a dir, a demanda, però com a mínim vuit vegades al dia.
- Buidi el pit; així la mare augmenta la producció de llet i el nadó s'alimenta millor perquè pren la llet que surt al final, que és la que té més greixos.
- Tingui una ingesta suficient de llet, estigui relaxat durant les preses, orini i faci deposicions freqüents (3-4 al dia) i augmenti de pes. Davant de qualsevol dubte, convé portar-lo al centre de salut al més aviat possible.

Recorda...

- T**otes les llets són bones i totes les mares poden alletar. Si la lactància és a demanda i el nadó s'agafa bé, la mare produeix la quantitat de llet necessària.
- M**olts pocs medicaments són incompatibles amb la lactància materna.
- D**avant de qualsevol dubte, tens al teu costat els/les professionals de la salut que t'ajudaran i et facilitaran que puguis gaudir de l'experiència d'alletar el teu nadó.
- Q**uan tornis a la feina pots continuar alletant.