

Lactància materna



Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà

T'agradaria donar el pit i et preocupa tenir dificultats?

Un nadó suposa un canvi vital important en molts aspectes de la vida, des de l'adaptació emocional i psicològica fins a les modificacions en les rutines quotidianes i les responsabilitats.

És un procés apassionant, però també ple de reptes i incerteses. Per això, és fonamental disposar d'un entorn de suport adequat per afrontar aquest nou capítol amb més confiança i seguretat.

Participar en **grups d'educació maternal i/o postpart** organitzats pel teu centre de salut de referència pot ser una excel·lent oportunitat per aprendre més sobre les diferents fases del procés, resoldre dubtes i conèixer altres famílies que estan passant per situacions similars.

Aquests grups et permetran establir una xarxa de suport on compartir experiències i rebre consells pràctics. A més, poder aclarir dubtes amb la teva llevadora de referència i t'ajudarà a sentir-te més tranquil·la i preparada per afrontar el canvi.

LA LACTÀNCIA

Consells pràctics

És important iniciar la lactància el més aviat possible i afavorir el **contacte pell amb pell**.

Anticipar-te i i procurar que el nadó estigui amb tu tant de temps com sigui possible l'ajudarà a estar més tranquil i facilitarà la presa.

El pit no té horaris. La lactància a demanda significa sense horaris predeterminats quant a la durada i la freqüència de les preses. Cada nadó té el seu propi ritme!

Abans de començar la presa, assegura't d'estar còmoda. Pots practicar diferents posicions fins a trobar la que et vagi millor.

Tingues en compte que **és el nadó que va a buscar el pit, no el pit al nadó**.



El contacte pell amb pell sempre que puguis afavoreix el seu creixement.

COM FER-HO?

La tècnica de la lactància

És important una bona alineació del cos del nadó: el cap, les espatlles i el cos han d'estar alineats.

El nas del nadó ha d'estar olorant el mugró per afavorir una bona obertura de la boca (com si badallés) per aconseguir una presa adequada del mugró i part de l'aurèola.

Els seus llavis han de quedar cap enfora, assegurant un bon segell al pit.

El nas i la barbeta han d'estar ben pròxims al pit.

Les galtes han de quedar ben rodones i no enfonsades (sense clotets).

S'hauria de veure més aurèola per sobre de la boca que per sota.

El mugró no hauria de sortir deformat ni aplanat després de la presa.



És recomanable alletar d'un pit fins que el nadó es deixi anar per si mateix i, després, oferir-li l'altre. A la presa següent, comenceu pel pit que hagi pres en segon lloc la vegada anterior.

No recomanem l'ús del xumet ni tetines fins que la lactància estigui ben establerta, ja que podrien interferir en la correcta succió del pit.

És important aconseguir un bon segell o agarre. Si tens molèsties o dolor, demana ajuda.

“

**El pit no només és aliment.
És amor, seguretat i consol**



COMENCEM!

Què cal saber el primers dies?

La primera llet és el calostre, que cobreix totes les necessitats del nadó durant els primers dies. Com més vegades s'agafi el nadó al pit, més llet produiràs. Entre les 48 i 72 hores després del naixement, es produeix la pujada de la llet.

Per afavorir aquest procés, recomanem aquestes mesures de confort: posar el nadó sovint al pit, aplicar fred local després de la presa i, si cal, prendre antiinflamatoris.

Es recomana la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos.

Quan ha de menjar?

Més de 8 preses en 24 hores, a intervals irregulars: a vegades demanarà al cap de 30 minuts, altres vegades a les 2 o 3 hores, o fins i tot a l'hora. La durada de les preses també pot variar, entre 10 i 50 minuts. Tot depèn del nadó i del moment.

Com saber si s'està alimentant bé?

Alguns indicadors d'una bona alimentació són: la freqüència de les deposicions i miccions, així com un guany de pes adequat. Tot i això, recorda que el teu nadó és únic.

També tingues present que no sempre plora per gana. Potser té son, fred, calor, necessita un canvi de bolquer o busca consol.

Per qualsevol dubte, consulta amb la teva llevadora.

No estàs sola!

Grups de postpart al Baix Empordà

Recomanem assistir al grup de postpart de la teva Àrea Bàsica de Salut, on podràs rebre acompanyament i compartir experiències amb altres famílies.

Al Baix Empordà, disposem dels grups estables de postpart:

PALAFRUGELL

Cada dimecres de 11 a 13 h

SANT FELIU

Cada dimecres de 11 a 13 h

PALAMÓS

Cada dimecres de 16 a 17:30 h

TORROELLA DE MONTGRÍ

Cada dilluns de 16 a 17:30h

LA BISBAL D'EMPORDÀ

Cada dijous de 16 a 17:30 h

A més, recorda que la teva llevadora referent i els professionals de pediatria i infermeria pediàtrica poden ajudar-te a resoldre dubtes i garantir el millor acompanyament per a tu i el teu nadó.



Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà

ATENCIÓ A LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA

Unitat d'Infància i Dona ASSIR Baix Empordà

Ref: 43900022

Segueix-nos a:   @_ssibe  ssibe.cat