

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.

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

- El nadó ha d'estar de cara a la mare, amb la boca ben oberta, gran part de l'arèola a dins i la barbeta 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.

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 pit correcta. 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.



**Gaudeix l'alletament
Dóna el pit, dóna 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.