

Activitats de suport a l'alletament matern

Durant aquesta etapa, teniu a la vostra disposició grups de mares i grups de suport a l'alletament que us poden ajudar en el que necessiteu.

També és recomanable recolzar-se en algun grup de suport abans del part; us pot servir de molta ajuda de cara a l'alletament.

1. Taller de lactància per a embarassades a

Lloc: Biblioteca de l'Hospital Residència Sant Camil (Unitat 6)

Dia: últim divendres laborable de cada mes

Hora: 12:30h

2. Grup ALBA Lactància Materna

Lloc: La Baldufa, carrer del Pare Garí 1 (Vilanova)

Dia: dimecres no festius, 16:30-18:30h

Responsable del grup: Mireia Marcos

Consultes: 653173358 Tel 24h: 690144500

3. Grup de lactància ASSIR Garraf

Lloc: Centre Cívic Sant Joan, Jardins de Francesc Macià s/n (Vilanova)

Dia: divendres no festius, 12:30-14:30h

Responsable del grup: Paqui Aliaga (llevadores ASSIR)

4. Grup de WhatsApp de la Xarxa Sóc la Llet

Tel: 646323490

Correu electrònic: soclallet.vng@gmail.com

Recursos a internet

www.albalactanciamaterna.org

www.aeped.es/comite-lactancia-materna

www.e-lactancia.org/

www.isisonline.org.uk/ (informació sobre collit i son infantil)

App Store i Google Play: Aplicació Lactancia materna AEP (Associació Espanyola de Pediatria)

App LACTAPP

Lectures recomanades

"Un regalo para toda la vida" Carlos González

"Dormir sin lágrimas" Rosa Jové

"El poder de las caricias" Adolfo Gómez Papi

Hospital Residència Sant Camil
Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf

Ronda Sant Camil s/n
08810 Sant Pere de Ribes

Tel. 93 896 00 25

Fax. 93 896 12 87

www.csapg.cat



La **llet materna** és el millor aliment pel lactant durant els primers **6 mesos de vida**; cobreix les seves necessitats nutricionals, emocionals i immunològiques, ja que és una substància viva.

L'OMS recomana la lactància materna exclusiva els primers 6 mesos de vida del nadó, amb introducció progressiva d'aliments apropiats a partir del sisè mes, i el manteniment de la lactància fins els **2 anys** o fins que mare i fill ho desitgin.

Al començament, la lactància no és fàcil. Tot i això la majoria de problemes es poden prevenir o solucionar fàcilment, sobretot si comptem amb ajuda al nostre voltant.

I jo... podré donar el pit?

- La gran majoria de dones poden donar el pit als seus fills
- Hi ha molt poques contraindicacions per a la lactància
- La lactància a demanda és clau per assegurar una producció de llet que cobreixi les necessitats del seu fill/a. Durant aquest període s'ha d'oblidar el rellotge, ja que voler establir un horari pot reduir la producció de llet.
- Cada nadó té el seu propi ritme de preses, que també anirà canviant al llarg dels dies, en funció de la producció de llet de la mare i del seu creixement.

Els primers dies

- Durant els primers dies de vida els nadons prenen el **calostre**. Com que es digereix molt ràpid i prenen en poca quantitat, és normal que vulguin mamar contínuament.
- Com més mami el nadó, més estimularà la producció de llet i millor anirà la lactància.
- La pujada de la llet no es produeix fins el **tercer o quart dia**.
- El **contacte pell amb pell**, és a dir, col·locar el nadó nu amb bolquer damunt el tors nu de la mare, és una bona eina tant per estimular la lactància com per solucionar problemes que puguin sorgir al començament.
- La majoria dels nadons sans no necessiten suplementes de llet artificial. Si per algun motiu el seu fill/a precisés alguna altra aportació nutricional, la primera opció és oferir-li llet materna extreta amb tirallets o manualment.



- Els primers dies intenti evitar xumets i biberons, perquè poden interferir en l'aprenentatge que ha de fer el nen per mamar correctament.

Per on comencem?

- Hem de posar el nadó al pit sempre que mostri signes de gana (punys a la boca, girar el cap, etc).
- És molt important assegurar-nos que la posició del nadó al pit sigui correcte. Això ens evitarà preses doloroses i l'aparició de clivelles. Són punts clau:
 - o Mare còmoda i relaxada (es recomanable l'ús de coixins)
 - o Nadó amb el cos recte, que no hagi de girar el cap per buscar el pit (panxa del nadó en contacte amb la de la mare).
 - o Un cop el nadó està mamant, no només ha d'agafar el mugró sinó gran part de l'arèola. Ha de tenir el llavi inferior evertit (cap enfora) i la barbeta ha de tocar el pit

Què és normal?

- Els primers dies els nadons solen fer 10-12 preses diàries, i mullar 1-2 bolquers dia, a més de fer el meconi.
- Cap al quart dia, solen mullar 5-6 bolquers i fer 2-3 deposicions
- Tots aquests valors són aproximats; cada nadó és diferent.