

Alletament matern

La llet materna és el millor aliment que podem oferir al nostre fill. Aporta tots els nutrients que el nadó necessita durant els seus primers sis mesos de vida, el protegeix de moltes malalties i afavoreix el seu desenvolupament intel·lectual.

Ajuda a establir vincles afectius entre la mare i el nen.

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 durant les primeres hores de vida, i establir un contacte directe de pell amb pell entre la mare i el nen.

A l'inici de la lactància flueix una llet groguenca (calostre) que és rica en proteïnes. Passats els primers dies anirà donant pas a la llet madura.

Un cop instaurada la lactància definitiva observarem que al començament es un xic aigualida (rica en sucres) i cap al final més densa (rica en greix).

Duració i freqüència entre les presses

No és necessari estar pendents del temps que la criatura està al pit o de la quantitat que en pren ja que el nen regula les seves necessitats i l'organisme de la mare adaptarà 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 buidi alternativament un pit cada vegada.

El pit no té horari, s'ha d'oferir el pit a demanda.

Autora: Susana Agruña

Coordinació: Vocalia de Comunicació de la CAMFiC

Il·lustracions: Verónica Monterde

Col·locació i manera d'agafar el pit

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

Independentment de la posició escollida per donar el pit (assegada, estirada...) el que veritablement 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.



Altres recomanacions

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

L'alimentació de la mare ha de ser variada i equilibrada.

Cal evitar situacions d'estrès.

Pot ser útil aprendre a extraure's la llet i emmagatzemar-la (nevera, congelador) així d'altres podran col·laborar quan la mare no pugui fer-ho.

Si la mare és fumadora o consumeix alcohol habitualment, és el moment ideal per deixar els hàbits.

Lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento que podemos ofrecer a nuestro hijo. Aporta todos los nutrientes que el recién nacido necesita durante sus seis primeros meses de vida, le protege de muchas enfermedades y favorece su desarrollo intelectual.

Ayuda a establecer vínculos afectivos entre la madre y el niño.

La leche materna, además, es un alimento ecológico y una fuente de ahorro económico para las familias.

¿Cómo hay que hacerlo?

Hay que ofrecer el pecho tan pronto como sea posible durante las primeras horas de vida, y establecer un contacto directo de piel con piel entre la madre y el niño.

Al inicio de la lactancia fluye una leche amarillenta (calostro) que es rica en proteínas. Pasados los primeros días irá dando paso a la leche madura.

Una vez instaurada la lactancia definitiva observaremos que al comienzo es un poco aguada (rica en azúcares) y hacia el final más densa (rica en grasa).

Duración y frecuencia entre las tomas

No es necesario estar pendientes del tiempo que la criatura está en el pecho o de la cantidad que toma ya que el niño regula sus necesidades y el organismo de la madre adaptará la producción.

Cada niño y cada madre necesitan un tiempo diferente.

La toma debe durar hasta que el niño deje espontáneamente el pecho.

No es necesario que mame cada vez de los dos pechos, sino que vacíe alternativamente un pecho cada vez.

El pecho no tiene horario, se debe ofrecer a demanda.

Colocación y forma de coger el pecho

La mayoría de los problemas son debidos a una posición incorrecta. Una buena técnica evitará las grietas en el pezón de las madres que es uno de los principales motivos de abandono ya que son muy dolorosas.

Independientemente de la posición escogida para dar el pecho (sentada, tumbada...) lo que verdaderamente es importante es que haya un contacto estrecho entre los dos (ombligo contra ombligo) y que el niño tenga los dos labios abiertos alrededor del pezón.



Otras recomendaciones

La ducha diaria es la única norma de higiene necesaria.

La alimentación de la madre debe ser variada y equilibrada.

Hay que evitar situaciones de estrés.

Puede ser útil aprender a extraerse la leche y almacenarla (nevera, congelador) así otros podrán colaborar cuando la madre no pueda hacerlo.

Si la madre es fumadora o consume alcohol habitualmente, es el momento ideal para dejarlo estos hábitos.

Autora : Susana Agruñá.

Coordinación: Vocalía de Comunicación de la CAMFIC

Ilustraciones: Verónica Monterde