

DONANT EL PIT

COMENÇA TAN AVIAT COM PUGUIS

- Dóna-li el pit tan aviat com puguis després del part.

POSANT-LO AL PIT

- Asseu-te amb l'esquena dreta i còmoda (no t'inclinis sobre el bebè).
- Posa el cap del bebè cap el doblec del colze.
- Apropa els peus del bebè cap a l'altre costat.
- Abraça el bebè al nivell del pit. LA CARA I EL COS DEL BEBÈ GIRATS CAP A LA MARE, panxa contra panxa.
- Utilitza, si cal, un coixí per alçar el bebè a l'altura del pit i alleujar-te del seu pes.



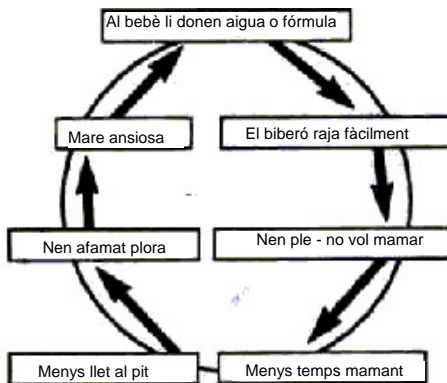
- Toca el llavi inferior del bebè, espera que obri la boca.
- Acosta el bebè cap el pit.
- Assegura't que agafi la major part de l'aurèola dins de la boca.

EL CALOSTRE

- Es produeix els primers dies des del naixement.
- Poca quantitat.
- Conté altes concentracions de nutrients i factors immunològics: protegeix contra les infeccions, satisfà la gana i la set del bebè.
- Expulsa el meconi i ajuda prevenir la icterícia.

Com més dones el pit, més llet produeixes.
No és cert que deixant descansar el pit en resulti més llet.

PER QUÈ NO DONAR-LI BIBERÓ?



EL BEBÈ NECESSITA MAMAR DE NIT

La llet materna es digereix fàcilment i passa ràpidament pel sistema digestiu. Per això els bebès es desperten de nit.



AMB QUINA FREQUÈNCIA?

El bebè necessita mamar 10 o 12 vegades en 24 hores. Com més mami, més llet tindrà.



PLÈTORA

- Dutxa calenta o compreses calentes i humides abans de donar el pit.
- Ajuda un lleuger massatge circular amb el cap dels dits mig i índex, del tòrax cap a l'aurèola.
- Cal descongessionar el pit traient-se llet.



**Fixa't en el teu bebè...
No en el rellotge**

SUFICIENT LLET?

Després de la baixada de la llet:
5-8 bolquers mullats, 2 a 5 bolquers bruts per dia, indiquen que el bebè està prenent suficient llet.



LLET MOLT AIGUALIDA?

Mai! La llet canvia durant la presa. Treu-te un gota de llet abans i després de la presa i veuràs la diferència. La primera llet té molta aigua per a satisfer la set. La llet del final és cremosa per a satisfer la gana.



MASSA LLET

- Ofereix un pit a cada menjada.
- Ofereix el mateix pit si el bebè en vol més, després de mamar.
- Mamar contra la gravetat pot disminuir el flux de llet.

MUGRONS ADOLORITS

RECORDA: La posició correcta és molt important per evitar els mugrons adolorits.

- Interromp la succió abans de treure el bebè del pit (introduint el dit petit per un costat del llavi del bebè).
- Les preses han de ser més curtes i freqüents.
- Ofereix primer el pit menys adolorit.
- No utilitzis tetines o xumet, confonen el bebè en el patró de succió.
- Les mugroneres també poden alterar la succió.
- Només cal aigua per netejar els pits. Asseca'ls a l'aire i al sol.



CONDUCTE TAPAT

Si la llet no flueix adequadament o es bloqueja pot inflamar-se un conducte làctic i la zona del voltant i aparèixer dolor:

- Aplica calor (dutes, compreses seques o humides).
- Dóna de mamar més seguit amb el pit afectat.
- Descansa tot el que puguis (llit). Beu líquids i suprimeix làctics.
- Revisa la teva col·locació i la posició del bebè. Canvis de posicions.
- Afluixa't la roba ajustada.

ETAPES DE CREIXEMENT

El bebè pot mamar amb més freqüència per fomentar la producció de llet. Els dies de "més freqüència" solen ser cap a les tres i sis setmanes d'edat.

BEBÈ GRAN - PIT TOU

Quan la producció de llet s'ha establert, el pit es torna més tou.



No és fàcil deixar el meu bebè a casa



DE TORNADA A LA FEINA

- És millor no començar a treballar fins que l'alimentació estigui ben establerta.
- Busca algun lloc on el treball on puguis treure't tranquil·lament la llet.
- Quan estiguis a casa, dóna el pit tant com puguis.

OPCIONS

LLET DE PIT

Treu-te i guarda la llet a la nevera. Porta-la a casa per al proper dia. Dóna el pit sovint a casa.

LLET DE PIT I DE FÓRMULA

Utilitza llet de fórmula quan treballis (o sòlids si ja els has introduït). Dóna el pit sovint a casa.

PATROCINAT PER



LA LECHE LEAGUE INT'L
1-800-LA-LECHE