



ESTABLINT UNA BONA PRODUCCIÓ DE LLET

La necessitat que un nen té de la llet materna, i la capacitat de la seva mare per produir-ne en la quantitat justa, han estat descrites com un dels exemples naturals més perfectes de la llei de l'oferta i la demanda. Fins a l'auge de les fórmules de llets adaptades, la supervivència de la raça humana va dependre, en gran mesura, de la capacitat de les mares per a produir la llet suficient per a nodrir als seus fills. Establir i mantenir una producció de llet adequada és fàcil quan s'entén com es produeix la llet i quines són les coses que poden alterar l'equilibri entre la quantitat de llet que el bebè necessita i la que es produeix.

Com més mami un nen, més llet es produirà. Aquesta és la clau per a una abundant producció de llet i un bebè satisfet. La llet es produeix contínuament, i com més freqüentment mami el bebè, més llet es produirà. Les mamades freqüents i eficients estimulen el cos de la mare per tal que produeixi la quantitat de llet necessària per satisfer les necessitats del seu nadó.

Mamar aviat i seguit són els elements que garanteixen un bon començament de l'alletament. Les mares que després del part alleten als seus fills freqüentment i durant estones prolongades, solen assolir una bona producció de llet abans que les mares que alleten d'acord amb un horari limitat.

Els nounats mamen aproximadament cada dues hores, o, com a mínim, de 8 a 12 vegades al dia. Aquest ritme d'alletament constitueix una excel·lent font de consol i de nutrició per al bebè i ajuda a assegurar que la producció de la mare s'estableixi ben aviat.

Des de l'inici, cal deixar que el bebè mami mentre s'hi trobi interessat. A algunes mares els aconsellen de no deixar que els seus bebès mamin més de deu minuts a cada pit per prevenir les clivelles. Però s'ha de tenir en comte que poden transcórrer uns tres o quatre minuts abans que la llet no comenci a fluir, especialment al principi, així que la presa efectiva de la llet es veuria reduïda substancialment. El bebè necessita mamar durant el temps suficient que li permeti extreure la llet que surt més tard en la mamada, que és la més rica, cremosa i alta en calories. Les clivelles són generalment resultat d'una mala postura.

Assegura't que el nadó estigui col·locat correctament al pit. Per tal d'alletar efectivament, el bebè ha de tenir a la boca la major part de l'aurèola i no només el mugró. Col·loca't en la postura que et sigui més còmode i de manera que el bebè no estigui torçat ni hagi de fer un esforç per poder agafar-se al pit. Espera a que el bebè obri bé la boca per introduir en ella la major part de pit que et sigui possible. Alguns bebès han d'aprendre a fer-ho.

Consultes i informació: www.lalligadelallet.org Correu: consultes@lalligadelallet.org

Les monitores de La Lliga de la Llet són mares voluntàries amb experiència i formació en alletament matern, que atenen els telèfons en la mesura que ho permet el seu horari familiar i laboral. Trobeu a la web la monitora més propera.

Ofereix-li el pit freqüentment. El nadó ha de mamar les vegades que vulgui i durant el temps que vulgui. Durant els primers dies, un nadó dormilega haurà de ser estimulat per tal que es desperti i mami al menys cada dues hores, de dia i de nit, fins que la producció de llet estigui ben establerta.

De tant en tant ocorren crisis de creixement o dies de freqüència i es donen quan el nen experimenta períodes de creixement accelerat. Deixar-lo mamar freqüentment i llargues estones augmentarà la producció de llet fins al nivell que precisi en aquest moment del seu desenvolupament.

El nadó ha de prendre només pit. Mentre la producció de llet no estigui ben establerta, procura no utilitzar el xumet. Si en algun moment es necessités donar-li un complement de llet, evita les tetines i dona-li els suplementes amb vas, xeringa, cullereta o comptagotes. D'aquesta manera s'evita el risc de confusió entre tetines i pit. Si el teu bebè està rebent suplementes de llet artificial, no els suprimeixis de cop. Ves disminuint gradualment la quantitat de suplement segons vagi augmentant la producció de llet, sempre vigilant la quantitat de bolquers mullats i bruts del bebè per assegurar-te de què està obtenint suficient llet. Recorda que el que surt és igual al que entra. Estigues en contacte amb el pediatra.

Recorda que els nadons mamen per altres raons que la gana. El teu bebè pot estar mamant freqüentment perquè gaudeix del contacte físic que li proporciona l'alletament matern, perquè necessita satisfer el seu instint de succió, o perquè troba en el batec del cor de la seva mare, en la seva olor i tendresa, el confort necessari per adaptar-se al món.

Tingues cura de les teves pròpies necessitats de descansar, de relaxar-te, de mantenir una dieta adequada i d'obtenir suficients líquids. Establir prioritats en la teva vida diària t'ajudarà. Concentra't en les persones i no en altres feines. Tenir cura del nadó en les seves primeres setmanes de vida és una tasca a temps complet, que demana una total involucració física i mental. Les altres coses, com tenir la casa neta i ordenada, la roba planxada i el menjar fet, poden esperar. Aprofita tot l'ajut que puguis rebre, mima't i deixa't mimar, així podràs estar disponible per atendre les necessitats del teu nadó.