



## LES DEU CLAUS DE L'ALLETAMENT MATERN

### LA LLET MATERNA

La llet materna proporciona als nens i nenes el millor començament per a la vida. Es paeix fàcilment i proporciona òptima nutrició i protecció contra infeccions i al·lèrgies. L'estret contacte físic facilita el vincle afectiu entre mare i fill i contribueix al correcte desenvolupament emocional del nadó. Alletar és una experiència meravellosa tant per a la mare com per al nadó.

### LES DEU CLAUS DE L'ALLETAMENT MATERN

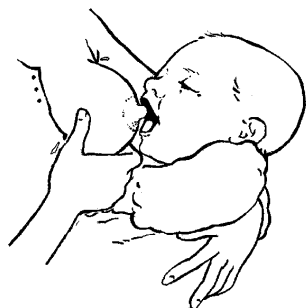
**1.- Alleta tan aviat com puguis.** La majoria dels nadons estan disposats a mamar durant la primera hora després del part, quan l'instint de succió és molt intens. Alletar precoçment facilita la postura correcta al pit.

**2.- Ofereix el pit sovint dia i nit.** Fes-te a la idea de què passaràs molt de temps alletant al teu nadó durant les primeres setmanes. Un nadó normalment mama entre 8 i 12 vegades en 24 hores. No miris el rellotge i dóna-li el pit cada cop que busqui o plori, sense esperar que "li toqui". Així establiràs un bon subministrament de llet.

**3.- Assegura't que el nadó suciona eficaçment i en la postura correcta.**

Una bona col·locació facilita mugrons sans, succió eficaç i satisfacció del nadó. Amb una bona col·locació, fins i tot les mares amb mugrons invertits poden alletar.

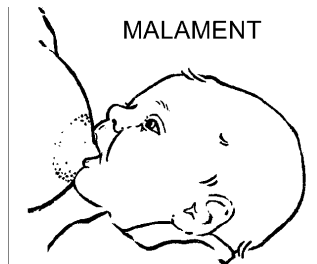
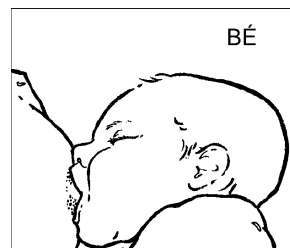
I. Agafa al nadó "panxa contra panxa", així no haurà de girar el cap per arribar al mugró.



II. Aguanta el pit amb el dit polze per sobre i els altres dits per sota, suficientment endarrerits respecte de l'aurèola. Espera fins que el nadó obri la boca ben oberta. Apropa el nadó al pit.



III. Assegura't que el nadó pren el mugró i gran part de l'aurèola amb la boca. Si el nadó mama amb la boca ben oberta, el seu nas i el seu mentó estan enganxats al pit, i el seu llavi inferior està tombat cap avall, la postura és correcta.



➔ Si el nadó xuma només el mugró, mama amb la boca poc oberta i el seu nas no frega el pit, la postura no és correcta. Evita aquesta postura ja que contribueix a tenir problemes amb l'alletament com els mugrons adolorits i amb clivelles, pits durs i adolorits i producció insuficient de llet.

Consultes i informació: [www.laligadelallet.org](http://www.laligadelallet.org) Correu: [consultes@laligadelallet.org](mailto:consultes@laligadelallet.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.

**4.- Deixa que el nadó mami del primer pit tot el que vulgui, fins que el deixi.** Després ofereix-li l'altre. A vegades el voldrà, d'altres no. Així el nadó prendrà la llet que es produeix al final de la presa, rica en greixos i calories, i es sentirà satisfet.

**5.- Com més mama el nadó, més llet produeix la mare.** És important respectar l'equilibri natural i deixar que sigui el nadó qui marqui les pautes, mamant a demanda. No cal sentir el pit ple; la llet es produeix principalment durant la presa gràcies a la succió del nadó.

**6.- Evita els biberons “d'ajut” i el sèrum glucosat.** La llet artificial i el sèrum glucosat omplen al nadó i abaixen el seu interès per ser alletat, aleshores el nadó succiona menys i la mare produeix menys llet.

**7.- Evita el xumet,** al menys durant les primeres setmanes, fins que l'alletament estigui ben establert. Un nadó ha d'aprendre bé com mamar del pit, i les tetines artificials com el biberó o el xumet poden dificultar aquest aprenentatge.

**8.- Recorda que un nadó també mama per motius diferents a la gana,** com per necessitat de succió o de consol. Oferir-li el pit és la forma més ràpida de calmar al teu nadó.

**9.- Tingues cura de tu mateixa.** Cal que trobis moments de descans i centrar la teva atenció més en el nadó que en altres tasques. Demana ajut a la teva família i amics.

**10.- Busca suport.** El teu grup local de la Lliga de la Llet t'ofereix la informació i el suport que tota mare que està alletant necessita.

## **LA CURA DELS MUGRONS ADOLORITS**

Als pits i als mugrons no els cal una cura especial. Si notes molèsties o clivelles als mugrons és un senyal de què has de **millorar la postura del nadó al pit**. A més a més, tingues en compte que:

- Quan et dutxis renta't el pit només amb aigua, evita sabons, alcohol i altres productes que poden ressecar la pell. No cal rentar els mugrons abans de les preses.
- Si tens clivelles, no et posis cremes que s'hagin de treure abans de donar el pit al nadó. El millor és aplicar unes gotes de la teva pròpia llet sobre el mugró i l'aurèola després de les preses i deixar que els mugrons s'eixuguin a l'aire.
- L'ús de **mugroneres de silicona no és recomanable** perquè confonen la succió del nadó i actuen com a barrera, de manera que el pit de la mare no s'estimula prou.