



Preparació per a l'alletament

Hi ha dones que es demanen durant l'embaràs què cal fer quant a la preparació física. Les hormones de l'embaràs produeixen canvis als pits amb la finalitat de què la mare estigui llesta per produir llet en el moment de néixer el nadó. El que cal a la majoria de les dones per poder alletar de manera eficaç és informació adequada i algú que els doni recolzament i ànims.

La preparació dels mugrons

Temps enrera es donava molta importància a la preparació dels mugrons per tal d'evitar les clivelles. Avui es reconeix que la postura correcta al pit pot minimitzar el dolor dels mugrons. Ja no es considera que sigui necessària la preparació dels mugrons per preparar-se per a l'alletament. No cal fer servir alcohol, antisèptics, glicerina o sabó als mugrons. Aquest darrer pot ressecar molt la pell i s'ha d'evitar per complet en aquesta àrea. Esbandir-se amb aigua durant el bany és l'únic que fa falta. Abans i durant tot l'alletament les glàndules de Montgomery que envolten el mugró secreten una substància que lubrica la pell i impedeix el creixement de bacteris.

Massatges als pits

Els massatges suaus t'ajudaran a sentir-te més còmoda amb la manipulació dels pits, i això pot facilitar l'extracció de la llet si fos necessari posteriorment. Hi ha un tipus de massatge de pit en què s'utilitzen les puntes dels dits prement suaument una àrea del pit i movent els dits amb un moviment circular en un mateix punt. Després d'alguns segons es mouen els dits a un altre punt. Es comença a la part superior del pit i es baixa fins l'aurèola en forma d'espiral. Després es fa el mateix amb l'altre pit.

El calostre durant l'embaràs

Durant l'embaràs els pits comencen a produir calostre per preparar-se per a l'alletament del nadó. Es poden notar gotes que surten dels mugrons durant les darreres setmanes d'embaràs sobre tot si es fa massatge als pits.

Inspecció dels mugrons

Per tal de poder mamar amb eficàcia, el nadó ha d'estirar el mugró fins la part de darrera de la seva boca. Si la mare té els mugrons plans el nadó podria tenir problemes per agafar el pit correctament.

Si posant els dits polze i índex prop de la base del mugró i prement suaument el mugró no sobresurt el suficient per poder-lo agafar, és probable que aquest mugró sigui pla o invertit.

Els mugrons invertits

Si els mugrons no sobresurten en absolut quan es fan aquests exercicis és possible que aquests mugrons siguin invertits. Un mugró invertit es fica endintre quan es prem l'aurèola.

Els mugrons invertits poden necessitar o no tractament. Alguns experts en alletament consideren que si un nadó està ben agafat, pot estirar igualment el mugró invertit fins a la part posterior de la seva boca per mamar.

Consultes i informació: www.laligadelallet.org Correu: 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.

Sostenidors per a l'alletament

Hi ha dones que decideixen durant l'embaràs comprar sostenidors per alletar, que estan dissenyats per tal de permetre un fàcil accés al pit per mamar. Els sostenidors comprats durant les darreres setmanes de l'embaràs han de tenir espai addicional tant a la copa com al contorn al voltant de les costelles. S'ha de tenir en compte que els pits s'engrandiran després del naixement del nadó, un cop hagi pujat la llet. Un sostenidor massa estret pot produir l'obstrucció d'un conducte o una infecció al pit.

L'alletament discret

La roba de dues peces – faldilles, texans, pantalons– són ideals. Quan aixequem la brusa o el jersei per la cintura per alletar, el cos del nadó tapa la part del cos descoberta. Si es fa servir una brusa amb botons a la part de davant es poden descordar els botons de baix a dalt. Si també fas servir una jaqueta o un xal podràs alletar de forma discreta.

Informació i suport

Quanta més informació tingui una dona, més ben preparada estarà per enfrontar-se als diferents reptes de la maternitat. La Lliga de la Llet recomana una sèrie de llibres que recolzen l'alletament com una forma empàtica de criar els fills, respectant les seves necessitats en les diferents etapes del seu desenvolupament. Assistir a les reunions de la Lliga de la Llet durant l'embaràs pot ser la millor manera de preparar-se per alletar al nadó.