



TU TAMBÉ POTS DONAR EL PIT I TREBALLAR

No és fàcil separar-se del teu fill. Ni tan sols per unes hores. Si li dones el pit, serà millor per a tots dos.

TRUCS PER ESTAR MÉS A PROP D'ELL

Procura ajuntar les vacances amb la baixa. I si pots permetre't unes setmanes més, molt millor. El teu fill haurà començat amb les farinetes i serà tot molt més fàcil.

PORTAR EL TEU FILL A LA FEINA

Evidentment, això depèn de la mena de feina que tinguis. Si ho veus factible, proposa-ho al teu empresari; els nens alletats pateixen menys malalties i per tant menys absentisme per part de la mare.

QUI VIGILARÀ MILLOR EL TEU FILL

El que és ideal per a un nen de menys d'un any és l'atenció individual. És preferible que el tingui una àvia, qualsevol familiar o cangur de confiança. Poden donar-li més amor. I no tinguis por, per exemple, que l'àvia el malcriï.

L'amor no malcria ningú. Si el deixes a càrrec d'una altra persona, has de donar-li temps perquè s'hi acostumi. Per exemple: pots anar introduint-la a poc a poc en els seus jocs.

Si el portes a l'escola bressol, aleshores, més que mai, la lactància materna us ajudarà a perllongar el contacte. Els teus anticossos i la calor de la teva pell li donaran la protecció física i emocional que necessita.

EL MILLOR ALIMENT PER AL TEU FILL

El que és més sa és el que és més natural: la llet materna.

Pots treure't la llet a mà o amb un aparell. Convé practicar-ho abans de reincorporar-se a la feina.

Si el nen és petit o has de ser moltes hores fora de casa, la llet que et treguis pots donar-la-hi amb un gotet o amb una cullera. No utilitzis el biberó si és molt petit, s'hi podria acostumar i després li costaria mamar.

La teva llet es conserva millor que la del biberó gràcies als glòbuls blancs i les defenses que destrueixen els possibles microbis. Es conserva bé: 10 hores a l'aire lliure, 2 dies al frigorífic i diverses setmanes congelada.

A la feina pots treure't llet una o més vegades, segons el teu horari, i guardar-la en pots hermètics dins el frigorífic o una nevera portàtil. Després, pots portar-la a casa a la nevera o bé en una bossa isotèrmica. L'endemà, la persona que tingui cura del teu fill la podrà utilitzar.

Si congeles la llet, fes-ho immediatament i posa data al pot. Podràs utilitzar-la més endavant per una emergència. No congelis mai llet que sobri i que ja ha estat més d'un dia a la nevera.

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.

Si se t'inflen molt els pits, pots treure't la llet a la feina, encara que no la guardis per al teu fill.

Sempre és millor avançar les farinetes als 4 mesos que donar el biberó.

El biberó causa més al·lèrgies i trastorns als nadons. Per això, no els convé prendre les farinetes amb llet. Tu ja li'n dones suficient i de la millor.

Probablement el teu fill tindrà uns 4 mesos quan tornis a la feina. Encara que normalment als nens que prenen el pit no els cal res més fins els 6 mesos, també poden prendre altres aliments a partir dels 4 mesos.

Quan tu no hi siguis poden donar-li farinetes d'arròs, patata bullida, plàtan aixafat o ambdues coses. Aleshores, el que és millor és que tu alletis just en sortir de casa i just en tornar de la feina.

Fins als 6 mesos, els cap de setmana li pots donar només el pit, sense farinetes. Així s'estimula la producció de llet i el dilluns en tindràs més.

No cal acostumar-lo a prendre biberons o farinetes abans d'anar-te'n a la feina. És millor donar-li el pit mentre puguis. És molt probable que el teu fill accepti les farinetes millor quan tu no hi siguis. Els nens intueixen quan no hi ha res més.

ALLETAR A LA NIT

Molts nens decideixen dormir mentre la mare és fora i no menjar quasi res durant el dia. Després es desperten moltes vegades per prendre el pit a la nit. Encara que sembli esgotador, moltes mares ho troben un canvi satisfactori: "és com si no s'hi absentessin". També els complau que els nens estiguin pendents d'elles i que no vulguin res més que la seva llet.

Si aquest és el teu cas, serà més còmode per a tots dos que el nen dormi al teu costat.

Donar el pit al teu fill significa alimentar-lo tant físicament com psíquicament. És una experiència personal única i que no es pot repetir. Encara que treballis la pots viure. No renunciïs a l'estret contacte amb el teu fill. No te n'estiguis i no el privis de res. L'alletament matern s'adapta al teu horari de treball.