

Gaudiu de la lactància, totes les mares podeu fer-ho

Comité Lactància Materna

Et podem ajudar. Ens trobaràs a:

CAP La Bisbal d'Empordà

Dilluns de 15 a 17 h

C. Marcel Ralló, 10 - 17100 La Bisbal d'Empordà

Tel. 972 643 808

CAP Sant Feliu de Guíxols

Dimarts de 10 a 12.30 h

C. Gravina, 27-29 - 17220 Sant Feliu de Guíxols

Tel. 972 326 009

CAP Torroella de Montgri

Dimecres de 16 a 17.45 h

C. Dr. Molinas, s/n - 17257 Torroella de Montgri

Tel. 972 761 101

CAP Palafrugell Dr. Josep Alsina i Bofill

Dimecres de 11.15 a 13 h

C. Àngel Guimerà, 6 - 17200 Palafrugell

Tel. 972 610 607

CAP Palamós Catalina Cargol

Dijous de 15.15 a 17 h

C. Hospital, 17-19, Edifici Fleming - 17230 Palamós

Tel 972 600 616

Amb la col.laboració de:



www.mamesbraves.blogspot.com



Algunos consejos prácticos



1. El pecho no tiene horarios

La lactancia a demanda significa amamantar sin horarios predeterminados en cuanto a la duración y frecuencia de las tomas. Cada niño/a tiene su

propio ritmo, los primeros días mamará más a menudo para estimular la producción de leche. También es importante ofrecerle tomas nocturnas.



2. Es mejor iniciar la lactancia

durante la primera hora después del nacimiento, y que el niño/a esté cerca de ti todo el tiempo que sea posible.



3. Dar el pecho debería ser un acto agradable: Si notas molestias, las puedes evitar con una posición correcta, si tienes dudas, pide ayuda.

- Situa el abdomen del niño/a en contacto con el tuyo "barriga con barriga"
- Cabeza y cuerpo del niño/a en línea recta, con la cara mirando al pecho y la nariz enfrente del pezón
- De esta manera el niño/a abrirá bien la boca y cogerá el pezón y la areola. La lengua debe estar por debajo del pezón y los labios hacia afuera.

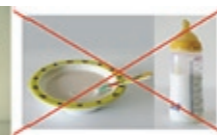


4. No es recomendable darle chupetes o tetinas, al menos hasta que la lactancia esté bien instaurada, ya que interfieren en el mecanismo correcto de succión del pecho.



5. La subida de la leche

Cuantas más veces se agarre al pecho el niño/a, más leche producirás. La subida de la leche se produce entre las 48-72 horas después del parto. Mientras, el calostro cubre todas las necesidades del recién nacido.



6. Lactancia materna exclusiva

Al menos durante los seis primeros meses de vida, el recién nacido debe tomar sólo leche materna, pues contiene todo lo que él necesita.



7. Son indicadores

de una buena alimentación: la frecuencia de deposiciones, de pipí, y un adecuado incremento de peso. Ten en cuenta que además de llorar porque tiene hambre, quizá lo haga porque tenga sueño, frío, calor, necesita cambiar el pañal o simplemente busca consuelo.



El contacto piel con piel siempre que puedas favorece su crecimiento.



Gaudiu de la lactància, totes les mares podeu fer-ho

Comité Lactància Materna
Hospital de Palamós
lactancia@ssibe.cat



La lactància materna és la millor manera d'alimentar el nadó durant els seus primers sis mesos de vida, i amb altres aliments fins els dos anys.

Totes les mares poden fer-ho!

Avantatges per al nadó

Afavoreix el desenvolupament del sistema immunitari.

Disminueix el risc d'al·lèrgies i restrenyiment.

Disminueix la incidència de mort sobtada.

Prevé el desenvolupament de malalties metabòliques com la diabetis i l'obesitat.

Avantatges per a la mare

Pel que fa a la seva salut

Disminueix el risc de patir anèmia, hipertensió arterial, depressió, osteoporosi, càncer de mama i ovari.

Afavoreix la recuperació de l'úter i la pèrdua de pes guanyat durant l'embaràs.

Pel que fa a la comoditat

Econòmica i sempre està preparada.

I a més a més

Facilita el vincle mare-fill.

” El suport del pare i de l'entorn familiar són fonamentals per a l'exit de la lactància.

Alguns consells pràctics

1. El pit no té horaris

La lactància a demanda significa sense horaris predeterminats quant a la durada i la freqüència de les preses. Cada nadó té el seu propi ritme! i els primers dies mamarà més freqüentment per estimular la producció.

És important també oferir-li preses nocturnes.

2. És millor iniciar la lactància en la primera hora del naixement

i que el nadó romangui proper amb tu tot el temps que sigui possible.

3. Alletar hauria de ser agradable

Si sents molèsties es poden evitar amb una posició correcta. Si no és així, demana ajuda.



Correcte

- És convenient que l'abdomen del nadó estigui en contacte amb el de la mare "panxa amb panxa".

- Cap i cos del nadó en línia recta (sense girar el coll) amb la cara mirant al pit i el nas davant del mugró.



Incorrecte

- El nadó obrirà bé la boca i agafarà mugró i areola. La llengua per sota del mugró i els llavis cap a fora.

4. No és recomanable donar-li xumets i tetines

Almenys fins que la lactància estigui ben establerta perquè interfereixen amb el mecanisme correcte de succió al pit.

5. La pujada de la llet

Quantes més vegades s'agafi el nadó, més llet produiràs. La pujada de la llet es produeix entre les 48-72 hores postpart. Mentrestant el calostre cobreix totes les necessitats del nadó.

6. Lactància materna exclusiva

Fins als 6 mesos el nadó ha de prendre només llet materna. Conté tot el que ell necessita.

7. Són indicadors d'una bona alimentació

La freqüència de les deposicions i pipís, i un adequat guany de pes del nadó.

També tingues present que no només plora de gana. Potser té son, fred, calor, necessita canviar el bolquer o busca consol.

” El contacte pell amb pell sempre que puguis afavoreix el seu creixement.

Comitè Lactància Materna

Hospital de Palamós

En la nostra Política de Lactància Materna hi tenim incloses les **12 passes recomanades** per la UNICEF-IHAN per assolir una lactància exitosa:

1. **Disposem** d'una normativa escrita sobre Lactància Materna.
2. **Capacitem** de tot el personal per posar-la en pràctica.
3. **Informem** totes les gestants sobre els beneficis de la lactància materna.
4. **Afavorim** l'inici espontani de l'alletament i el pell amb pell desde el naixement.
5. **Orientem** les mares en tècniques de lactància inclòs en cas de separació del nadó.
6. **No donem** al nadó suplementos o altres aliments que no siguin llet materna si no és per indicació mèdica.
7. **Afavorim** l'allotjament conjunt les 24 hores del dia.
8. **Animem** les mares a alletar a demanda.
9. **No donem** als nadons alletats al pit, biberons o xumets.
10. **Fomentem** l'establiment i l'assistència als grups de suport a la lactància comunitaris.
11. **Oferim** una assistència al part d'acord amb l'estratègia d'assistència al part normal del sistema nacional de salut
12. **Acomplim** amb el codi internacional de succedanis