



Recomanacions per a una lactància materna d'èxit

La primera hora després del part

El millor moment per començar a donar el pit és durant la primera hora després del part. Quan neix, el nadó està alerta i molt despert i el seu instint de succió és molt poderós. Si de seguida es posa sobre el pit, el nadó podrà mamar correctament. Si no hi ha cap patologia, totes les mares que ho desitgin poden iniciar la lactància just després del part, tant si ha estat un part vaginal o per cesària. Tots els pits serveixen per alletar, independentment de la mida i no cal preparar-los abans.

Dues hores després del naixement

Dues hores després d'haver nascut, la majoria dels nadons entren en un son profund i continu que dura de sis a dotze hores i perden l'interès per mamar, se senten cansats i volen dormir. A partir d'aquest període el nadó ha de continuar mamant. Si ha après a fer-ho, reproduceix amb facilitat la tècnica per agafar-se al pit i, des d'aleshores, normalment és capaç d'alimentar-se sense problemes.

Els nens sans no necessiten prendre biberons d'aigua, sucs, llet artificial, ni infusions i tampoc és recomanable donar-los xumets ni tetines.

L'expulsió de la placenta i els beneficis del calostre

El vostre fill hauria de poder menjar tant com volgués a la mateixa sala de parts. L'alletament estimula l'expulsió de la placenta i us protegeix d'hemorràgies. El calostre (líquid groguenc segregat per les glàndules mamàries abans del part i després del part fins a la vinguda de la llet) és l'aliment perfecte per al nadó durant els primers dies de vida. És molt digerible i té un elevat contingut de proteïnes, vitamines i minerals. Conté una concentració important d'anticossos que protegeixen el nadó de malalties ja que s'encarreguen de destruir els gèrmens potencialment nocius, especialment per als nadons prematurs. A més, el calostre té un efecte laxant que ajuda el nadó a expulsar el meconi (primer excrement) i redueix el risc de patir icterícia (coloració groguenca de la pell). Afavoreix la maduració de pell i mucoses i impedeix que puguin passar substàncies nocives. A mesura que passen els dies, el calostre es va transformant en el que s'anomena llet de transició i al voltat de la tercera setmana després del part, la llet esdevé llet madura.

Separació del nadó de la mare

A vegades, la mare i el seu nadó s'han de separar per problemes de salut. En aquests casos, la lactància també és possible. Amb una mica d'ajuda i paciència tots dos poden arribar a gaudir dels beneficis de la lactància materna.

Aprenentatge del nadó a mamar

Els nadons necessiten temps i pràctica per aprendre a mamar amb eficàcia. L'ús de xumets i tetines durant les primeres setmanes pot confondre la succió dels nadons, ja que el moviment de la llengua, les galtes i la mandíbula és diferent. Això pot fer que el nadó fins i tot pugui rebutjar el pit. En algunes ocasions, els xumets i les tetines poden ser útils però és millor esperar que la lactància estigui ben assegurada abans d'oferir-los-hi. Aquest moment arriba més o menys quan el nadó té un mes i mig de vida. Quan el nadó busca consol, el pit de la mare li proporciona llet, amor i calor. És important que el nadó mami completament del primer pit abans d'oferir-li el segon. Oblideu el rellotge, cada nen té el seu ritme, sobretot, durant les primeres setmanes de vida. Hi ha nadons que en tenen prou amb un pit cada vegada que mamen.

El pit de la mare

Cada cop que comenceu a donar el pit, ho heu de fer amb el pit més congestionat. La llet sempre estarà a punt encara que hagi passat poc temps des de la darrera vegada. Recordeu que els pits són com fàbriques i disposen de tota la llet que el vostre fill necessita. Cada vegada que el nadó mama, s'estimulen les terminacions nervioses del pit i això produeix molta llet. **Com més estimulació, més llet!**

**Si teniu a prop de casa algun grup de suport a l'alletament matern
no dubteu a adreçar-vos-hi si ho creieu convenient.**