

COM PREPARO UN BIBERÓ?



1. Renta't les mans amb aigua i sabó.
2. Agafa el biberó que vulguis donar-li i assegura't que està net i sec (no cal esterilitzar).
3. Posa l'aigua segons la dosi corresponent que li toqui al nadó (per cada 30 ml d'aigua, 1 cullerada rasa de llet en pols).
4. Sacseja el biberó fins que es barregi el contingut.
5. En cas d'escalfar l'aigua, comprova la temperatura abans de la presa amb la part interior del canell.

COM LI DONO EL BIBERÓ?



1. T'aconsellem posar el nadó en una posició semi-assegut.
2. Assegura't que la tetina queda per damunt de la llengua.
3. Durant la succió, inclina el biberó de manera que mai quedi aire a l'interior de la tetina (la tetina ha d'estar plena de llet sempre).
4. Pots fer pauses durant la ingesta per ajudar-lo a descansar.
5. En acabar la presa d'un biberó, preferiblement espera que el nadó expulsi l'aire ajudant-lo a fer el rot (nadó incorporat).

RECOMANACIONS:

- El personal et recomanarà quina és la llet més idònia per al teu nadó.
- Recomanem utilitzar biberó de vidre perquè és més higiènic i lliure de BPA.
- La tetina ha de ser fisiològica, adequada a l'edat del nadó (evita les anatòmiques i en forma de cirera). Abans de preparar el biberó, neteja les superfícies.
- Renta els biberons i tetines amb aigua i un sabó específic per a biberons. L'aigua dels biberons ha de ser embotellada i baixa en sodi.
- El biberó es pot donar a temperatura ambient, però, si vols, l'aigua la pots escalfar al bany maria o en un escalfa-biberons.
- Prepara el biberó immediatament abans de donar-lo (NO conservis les restes de llet d'una presa a l'altra).
- Sempre s'han de preparar preses senceres i cal rebutjar la llet sobrant (si pren 50 ml, cal preparar 60 ml d'aigua + 2 cullerades de llet i rebutjar els 10 ml ja preparats).

INICIAR LA LACTÀNCIA MATERNA AL MÉS AVIAT POSSIBLE

Al llarg de les dues primeres hores de vida, els nadons estan en un estat d'alerta tranquil·la i molt desperts, afavorint la subjecció i succió espontànies.

PIT A DEMANDA



- La lactància materna freqüent durant les primeres 48 hores ajuda a tenir una pujada de la llet correcta i evitar la ingurgitació mamària. Les preses nocturnes augmenten la producció de prolactina, afavorint la producció de llet.
- Es recomana oferir el pit cada vegada que el nounat el busqui (es posi les mans a la boca o obri la boca). Si el nadó no mostra interès després de 3 hores cal despertar-lo i donar-li el pit.
- La durada de les preses és variable. Els primers dies, és normal que vulguin estar molta estona al pit. És recomanable fer entre 8-12 preses diàries, aproximadament.

EL CALOSTRE

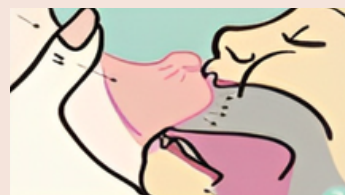
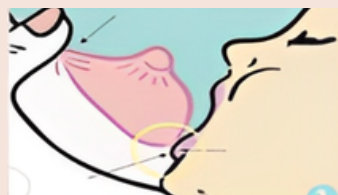
- El calostre és el primer aliment que rep el nadó.
- La seva producció s'inicia entre les 12 i 16 setmanes d'embaràs i, sobretot, durant les primeres 48-72 hores de vida del nounat.
- La seva coloració és groguenca-ataronjada i és més espès que la llet madura.
- Un cop et pugui la llet, la part més rica en greix es troba al final de cada presa, per això és important un bon buidament del pit.

POSICIÓ

Una bona posició i col·locació del nadó al pit a l'hora d'alletar és essencial per tal d'evitar dolor i complicacions. Col·locarem el nadó alineat panxa amb panxa de manera que el mugró li quedi a l'altura del seu nas i farem el següent moviment:

Fer lliscar el mugró des del nas fins a la boca del nadó, els llavis quedaran girats cap a fora.

ALERTA! Ha d'agafar el mugró i l'arèola.



Dirigir el mugró a la part més interna del paladar.

Per facilitar-ho pots fer la pinça en paral·lel al nas del nadó.



El nadó deixarà el pit espontàniament un cop acabi la presa. Si no ho fa, evita estirar-lo de cop perquè et pot provocar lesions. La manera idònia és introduir un dit dins la boca com es mostra a la imatge.

SENTO DOLOR DURANT LA PRESA. ÉS NORMAL?



És normal **notar** un lleuger dolor tipus punxada els **primers 10-20 segons** d'iniciar la presa, però ha de **disminuir** durant aquesta. **Si no cedeix i és un dolor molt intens**, cal:

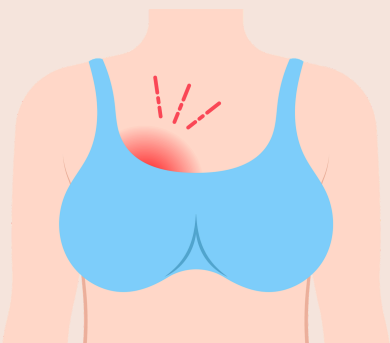
- **Revisar** la posició del nounat al pit.
- **Valorar possibles causes:** L'equip de la planta de Maternitat t'ajudarà i et donarà els millors consells.

QUÈ PUC FER SI TINC CLIVELLES?

Una **lesió** habitual durant la lactància materna és l'aparició de **clivelles**. Les principals **causes** d'aquestes són una **mala subjecció o mala posició**, per aquest motiu és important col·locar correctament el lactant des del principi de l'alletament. N'hi ha de diversos tipus depenent dels teixits afectats i, per tant, diferents tractaments:

- Si **no tens ferida** oberta et pots aplicar oli d'oliva o el teu propi calostre per hidratar els mugrons.
- Si **tens ferida** cal mantenir el mugró **net i sec**. També et pots aplicar **apòsits** especials que t'ajudaran a alleugerir el dolor, te'ls facilitarem a planta.

INGURGITACIÓ MAMÀRIA



Pot aparèixer una ingurgitació mamària en el moment de la pujada de la llet. Ho notaràs si tens aquests símptomes: pits molt durs i calents, dolor, febrícula.

Per tal d'alleujar-los, fes pressió a sobre del mugró durant 10 minuts abans de la presa, aplica fred local després de la mateixa i assegura un bon buidament del pit.

SI TENS DUBTES, PREGUNTA A L'EQUIP DE LA PLANTA, HI SOM PER AJUDAR-TE!



La llet materna es pot extreure per a l'ús posterior d'aquesta i ser utilitzada quan les circumstàncies impedeixen la lactància materna directa o quan hi ha excés de llet. Hi ha dos tipus de tirallets:

- **Manuais:** Són útils, però es triga més estona.
- **Elèctrics:** Els més recomanables, fan succió sense esforç de la mare i són més efectius.

COM EXTREURE LA LLET?

L'extracció i la durada d'aquesta dependrà de l'objectiu de l'extracció:

- **Ingurgitació mamària:** És una complicació habitual que sorgeix en el moment de la pujada de la llet. Pots notar els pits molt durs, calents, inflats i febrícula. S'aconsella que mentre el nadó faci la presa, utilitzis el tirallets aproximadament durant 7-10 minuts a l'altre pit. És a dir, estimular el pit dret si el nadó menja de l'esquerra i en la següent presa intercanviar-ho.
- **Mastitis:** Independentment de si el nadó fa la presa de pit o no, cal posar-se el tirallets fins que deixi de gotejar el pit. Pots fer massatge en els nòduls que notis més inflats per afavorir el drenatge.
- **Estimulació:** Per augmentar la producció de llet pots fer l'extracció poderosa. Aquesta tècnica consisteix a estimular cada pit durant 10 minuts, parar 10 minuts i repetir el procés fins completar 1 hora (3 cicles). Pots fer-ho a qualsevol hora del dia, però a la nit la prolactina (hormona encarregada de la producció de llet) és quan arriba als punts més alts (3-4 de la matinada), afavorint més la producció.
- **Banc de llet o separació mare-nadó:** Posar tirallets cada 3 hores durant aproximadament 7-10 minuts a cada pit.

COM CONSERVAR LA LLET?

CONDICIONS DE LA LLET	A TEMPERATURA AMBIENT (MENYS 25°)	A LA NEVERA	CONGELADORA L'INTERIOR DE LA NEVERA	CONGELADOR INDEPENDENT A NEVERA
LLET FRESCA (NO CONGELADA PRÈVIAMENT)	6 - 8 hores	3 dies	15 dies	6 mesos
DESCONGELADA A NEVERA	4 hores	24 hores	No es pot tornar a congelar	No es pot tornar a congelar
DESCONGELADA AL BANY MARIA	30 minuts	4 hores	No es pot tornar a congelar	No es pot tornar a congelar
LLET SOBRRANT DE LA PRESA	Rebutjar			

*Per congelar la llet utilitza bosses especials i no les omplis totalment, ja que la llet conservada s'expandeix. Congela sempre amb la bossa en posició horitzontal per evitar la separació de les capes de la llet.