

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

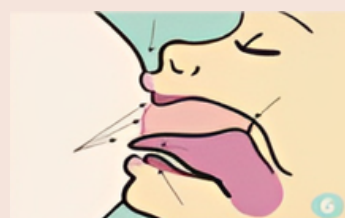
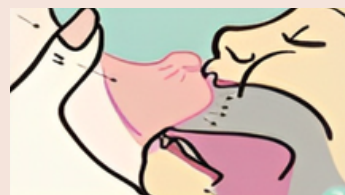
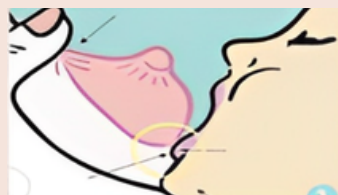
- El calostre és el primer aliment que rep el nadó.
- La seva producció s'inicia entre les 12 i 16 setmanes d'embaràs i, sobretot, durant les primeres 48-72 hores de vida del nounat.
- La seva coloració és groguenca-ataronjada i és més espès que la llet madura.
- Un cop et pugui la llet, la part més 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!