

Claus per a una
lactància materna d'èxit

Guia Visual

albA
LACTÀNCIA MATERNA



Claus per a una lactància materna d'èxit

Guia Visual



Dipòsit legal:

Autor: Alba Lactància Materna

Il·lustracions: Ricard Ferrándiz

Disseny gràfic: Rosa Marín

El contingut d'aquest quadern està protegit per la llei. No obstant això, pot ser divulgat en qualsevol suport sempre que s'obtingui el permís d'Alba Lactància Materna i així s'expressi.



Estàs esperant una criatura i sents molta il·lusió per alletar-la.

Confies en tu i la capacitat del teu cos.

Així comença una lactància materna d'èxit.



Obtenir informació completa i actualitzada et permetrà triar amb llibertat el teu propi estil de criança.

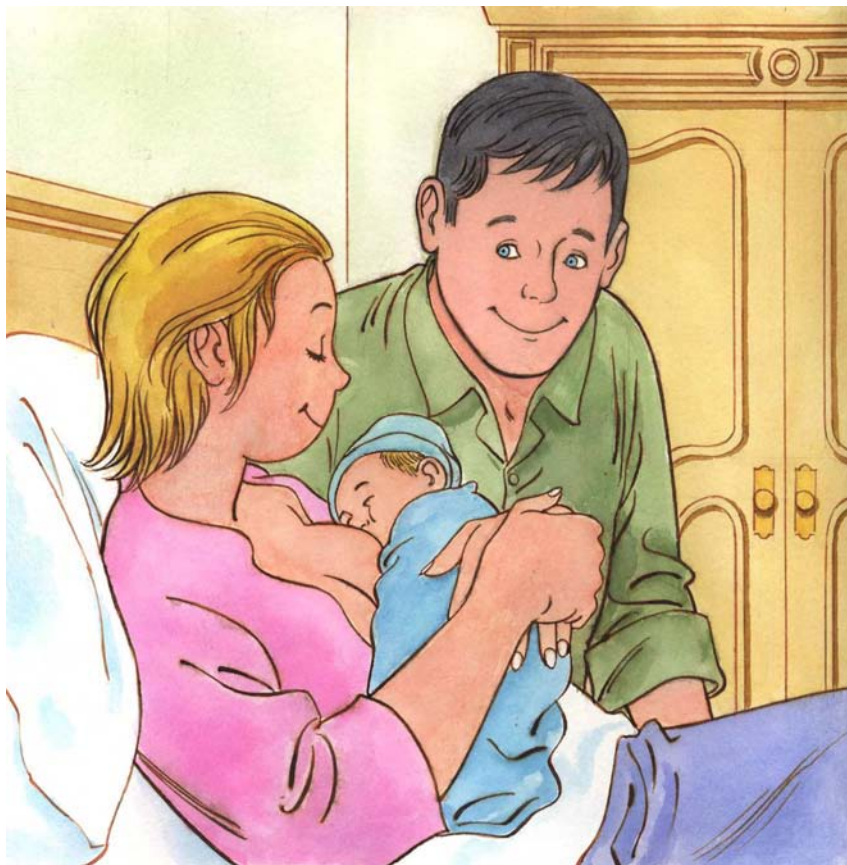


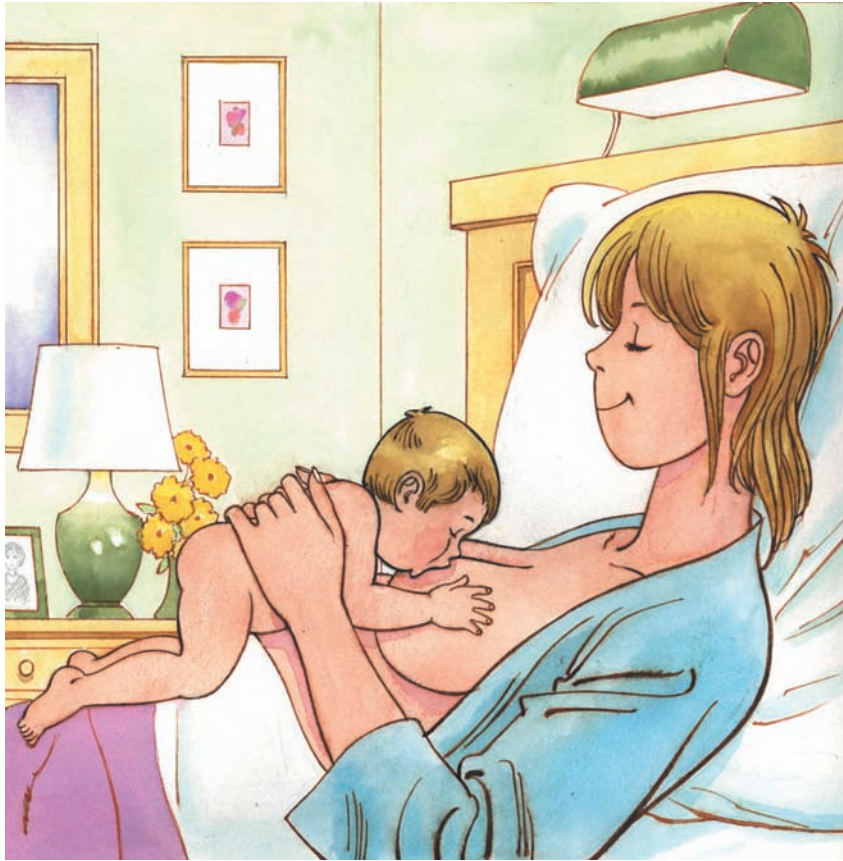
Si hi ha un grup de suport a la lactància on vius, no dubtis a adreçar-t'hi.

Fan reunions informatives periòdiques i atenen dubtes i dificultats.

És important iniciar la lactància durant la primera hora després del part.

Si no hi ha cap patologia, totes les dones que ho desitgin poden fer-ho, tant si ha estat un part vaginal o una cesària.



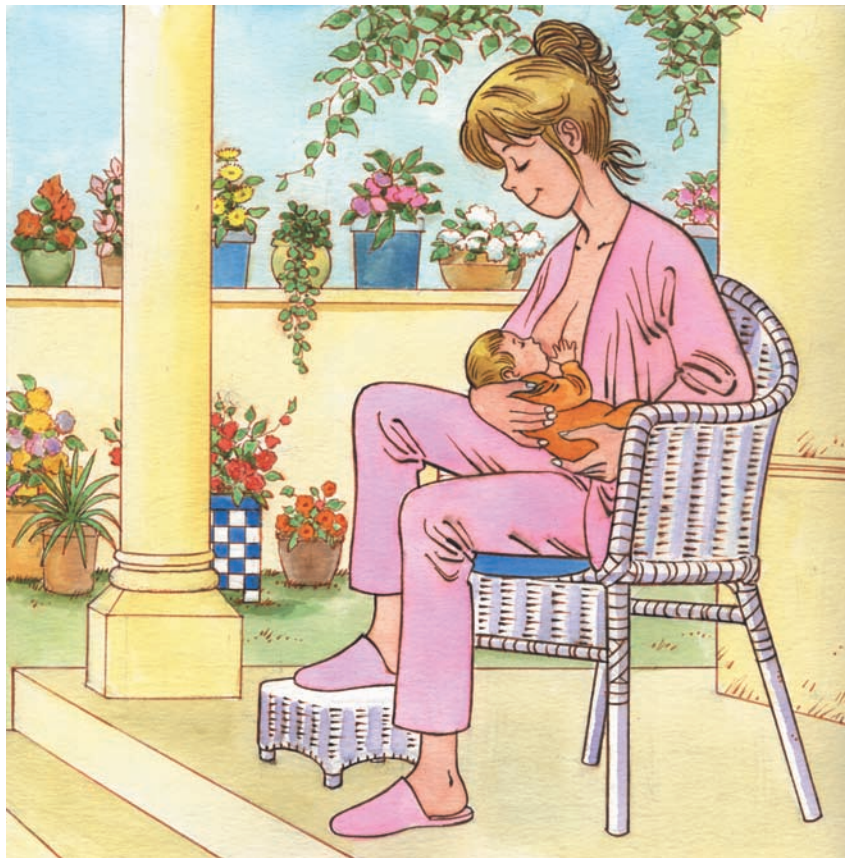


*postura semi reclinada
posició "boca terrosa"*

**Alletar amb freqüència
assegura una bona provisió de
llet.**

**Oblida el rellotge i assegura't
ajuda i suport a casa.**

*postura asseguda
posició estirat*



Alleta'l a demanda.

Limitar arbitràriament el temps que pot mamar o obligar-lo a esperar, pot fer que el nadó només prengui una part de la llet que necessita, guanyi poc pes i se senti incòmode o irritat.



Evita les interferències i ofereix-li només pit.

Una criatura sana no necessita biberons d'aigua, suc, llet artificial ni infusions.

Tampoc necessita xumets ni mugroneres.



Tria una postura per alletar que et sigui còmode.

Una posició i una succió correctes ajuden a prevenir la formació de clivelles i la congestió dels pits.





*postura asseguda
posició "de rugby"*

Alletar en diferents posicions afavoreix l'estimulació i prevé la possible obstrucció d'algun conducte.

Aquí en veuràs algunes de les més habituals.

*postura estirada
posició estirat (en paral·lel)*

Mentre mama, no només s'està alimentant i assegurant-se una bona provisió de llet futura, també està gaudint del teu contacte, de l'escalfor de la teva pell i de tu.





postura estirada
posició estirat (en paral·lel invers)

Donar el pit provoca son.
Amb el nadó al costat podràs
dormir quan ell ho faci i, fins i
tot, mentre estigui mamant.
Així podràs recuperar-te de
l'esforç del part més fàcilment.

*postura «a quatre grapes»
posició «boca amunt»*



Suspendre la lactància és innecessari per resoldre la gran majoria dels problemes i, en alguns casos, els pot agreujar.



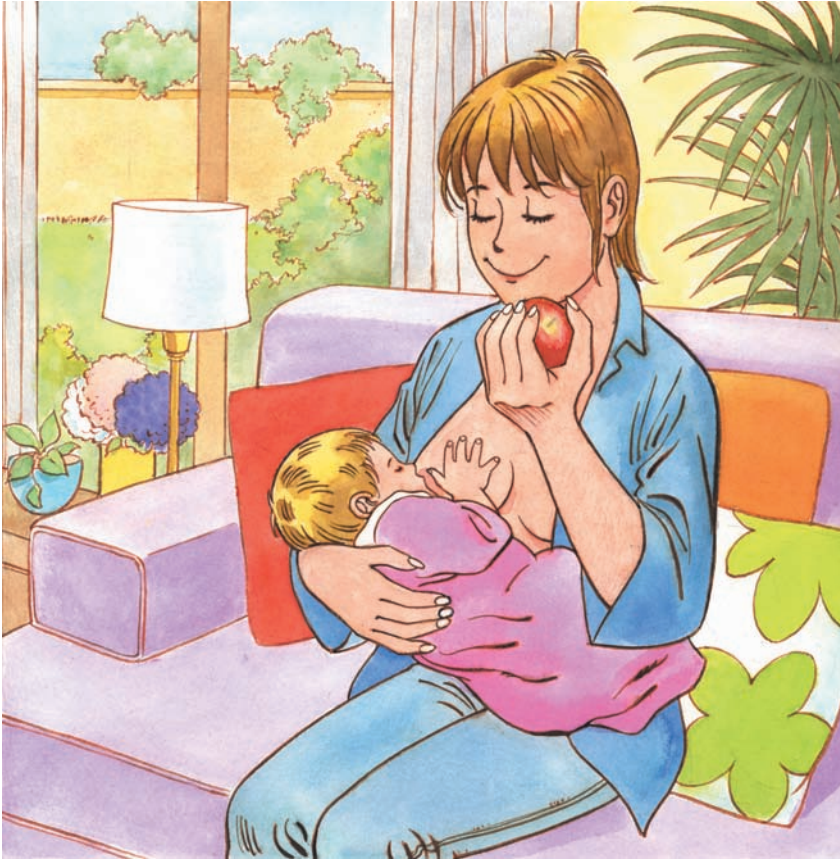
*postura assegurada
posició «a cavallet»*

Per molt que les circumstàncies es compliquin sempre és possible trobar una solució a mida.

Els grups de suport a la lactància t'hi poden ajudar molt.



La majoria de nens no comencen a dormir tota la nit fins ben passats els 2 o 3 anys. Alletar-lo al teu llit pot ser una solució.



Menjar sa i equilibrat sempre és recomanable.

Alletar no implica deixar de menjar aquelles coses que més ens agraden ni haver de menjar-ne d'altres que no ens vénen de gust.

Només la mare pot alletar, però coparticipar de la criança d'una criatura va molt més enllà d'alimentar-la.

Inclou tenir cura també de la mare, vetllar per les necessitats de tots, responsabilitzar-se d'altres tasques, donar suport, confiança i, per suposat, molt d'amor.





La llet materna sempre és a punt, en quantitat suficient i a la temperatura adequada.

A més, per alletar no calen estris, el teu fill o la teva filla podrà mamar a tot arreu i en qualsevol moment.



Algunes criatures neixen abans de temps.

La lactància materna i el «Mètode Mare Cangur» les poden ajudar molt.



*postura asseguda
posició mixta (estirada + rugby)*

A vegades venen a parells o més.

Com que la provisió de llet depèn de l'estimulació, a doble estimulació, doble producció de llet.



Tot i que mare i fill hagin de romandre separats durant un temps més o menys llarg, la lactància pot continuar.

Si la mare ho desitja, el nadó podrà ser alimentat amb la llet que s'haurà extret prèviament fins que pugui donar-li pit directament.





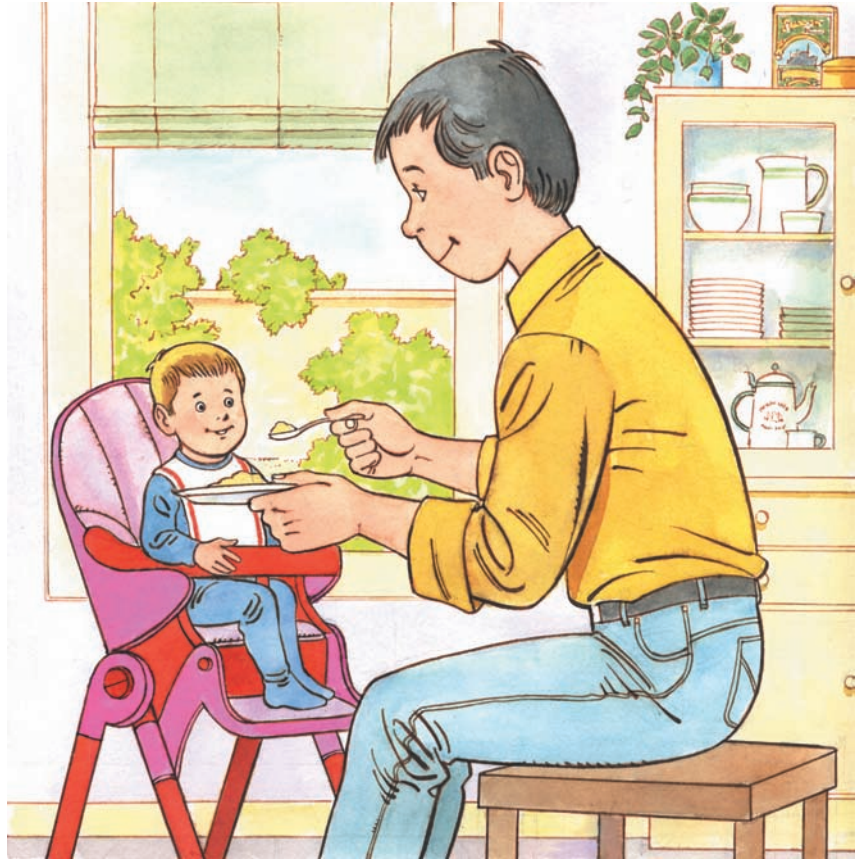
Com que el pit no té horari, s'adaptarà fàcilment al teu horari laboral.

Extreure's la llet que la criatura prendrà quan no hi siguis és una opció a considerar

Durant els primers sis mesos de vida, els nadons només han de prendre llet materna.

A partir dels sis mesos es poden anar introduint d'altres aliments complementaris, tot mantenint la lactància materna fins als 2 anys com a mínim.

(recomanacions OMS – UNICEF)





Quant de temps s'ha de donar el pit?

Aquesta és una decisió única i exclusiva de cada mare o cada criatura.

Lactància «en tàndem»



Cada cop més dones donen el pit i ho fan durant més temps.



ALBA LACTÀNCIA MATERNA és una associació sense ànim de lucre que ofereix informació i suport a totes les dones que volen alletar els seus fills.

Oferim reunions informatives periòdiques i atenció de consultes.

Tots els serveis són gratuïts.

Telèfon unificat de consultes de lactància:

690 144 500

Pots ampliar la informació d'aquesta guia visual consultant la nostra Guia «Claus per a una lactància materna d'èxit» i també els nostres *Dossiers de lactància*.

Trobaràs aquests documents i molta més informació al nostre web:

www.albalactanciamaterna.info

Per obtenir informació sobre grups de suport i activitats prolactància en general pots consultar també els webs de:

Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna:

www.grupslactancia.info

Federación Española de Asociaciones pro Lactancia Materna:

www.fedalma.org

Els Grups de Suport a l'Alletament Matern

Els Grups de Suport a la Lactància Materna han nascut a iniciativa de nombroses mares conscients que donar el pit requereix un aprenentatge, que no sempre resulta fàcil, i que, en ocasions, les dones necessiten el suport d'altres dones amb experiència per poder alletar amb èxit els seus nadons.

Són grups d'ajuda mútua que funcionen com a punts de trobada i d'informació, així com a centres de recursos i de serveis.

Els Grups de Suport complementen l'assistència que ofereixen els serveis de salut, cobrint tots aquells aspectes relacionats amb l'alletament que no corresponen al sistema sanitari.

Embarassades, mares, pares, nadons, familiars i amics es troben en un espai on es parla d'alletament, compartint experiències, alegries i dificultats, dubtes i diferents solucions, i gaudint d'un ambient acollidor.

Els serveis que habitualment ofereixen els Grups de Suport inclouen reunions periòdiques, atenció personalitzada, telèfon d'urgències, servei de biblioteca, material de consulta escrit i virtual, vídeos, préstec de material específic d'alletament matern i organització d'iniciatives de sensibilització social.

Tots aquests serveis són gratuïts i l'assistència als Grups és voluntària.

Les Assessoros de Lactància

Són mares experimentades que han alletat els seus fills i que han realitzat la formació requerida per cadascun dels Grups de Suport als quals pertanyen, a més de cursos i talleres avalats per la Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna i l'Associació Catalana pro Lactància Materna (ACPAM).

Aquesta experiència i formació les acredita per ajudar altres mares, oferint-los suport emocional i proporcionant-los informació concreta, veraç i actualitzada sobre diversos temes relacionats amb l'alletament matern.




FEDERACIÓ CATALANA
GRUPS DE SUPORT A LA
LACTÀNCIA MATERNA

FEDALMA





unicef


Ajuntament  de Barcelona

 Generalitat
de Catalunya
Institut Català
de les Dones


Centre Municipal d'Informació
i Recursos per a les Dones

 Generalitat
de Catalunya
Departament
de Salut

 Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

 Generalitat
de Catalunya
Departament
d'Acció Social
i Ciutadania