LA LLET MATERNA: LA MILLOR PER QUÈ?

La llet materna aporta tots els nutrients necessaris i en perfecte equilibri per al desenvolupament correcte de la criatura i la quantitat adequada.

NODREIX: perquè té la millor qualitat de nutrients (proteïnes, greixos, hidrats de carboni, vitamines i minerals). És més fàcil de pair i més digerible que la llet artificial.

PROTEGEIX: Té propietats antiinfeccioses, antial.lèrgiques i fins i tot pot impedir el desenvolupament d'algunes malalties del futur adult. Redueix els riscos de diarrees i el restrenyiment.

UNEIX: Donar el pit reforça el vincle entre mare i fill. La lactància materna afavoreix el contacte i la relació mare-fill.

ÉS PRÀCTICA: sempre està a punt, en qualsevol moment i lloc a temperatura òptima .

LA MARE RECUPERA LA FIGURA ABANS: Per produir llet cal gastar l'energia que estava emmagatzemada en forma de greix.

Facilita la contracció de l' úter recuperant més aviat la seva mida.

COM S'HA DE DONAR EL PIT? "CALMA I BON AMBIENT"



SITUACIÓ: A l'hora de donar el pit no s'ha de tenir pressa. S'ha de procurar que l'ambient sigui relaxat i tranquil, i s'ha de trobar la posició més còmoda per a la mare i el bebè.

POSTURA: Esquena recta (si dóna de mamar asseguda). Espatlles relaxades i còmodes. És el bebè qui s'ha d'apropar a la mare i no al contrari. El bebè es col.loca davant de la mare panxa contra panxa.

FREQÜÈNCIA: La criatura marcarà la durada de la presa. Els primers dies, pot fer preses de 3 o 4 minuts, i anar augmentant cada dia fins que arribi a uns deu minuts per pit (o més, depèn de la velocitat de succió del bebè). Cada dues hores, és una freqüència normal al principi, i després s'anirà espaiant.

ALTERNANÇA: Es poden donar tots dos pits. En aquest cas, cal alternar els pits en una presa i la següent. Així, cal començar amb el pit que ha estat l'últim en la presa anterior.

DIGESTIÓ: No s'ha d'oblidar " el rotet", Però si no el fa en un període de 5 o 10 minuts després d'acabar, no cal amoïnar-se.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE



ALIMENTACIÓ DE LA MARE. Cal vigilar la dieta que es fa mentre s'està alletant. No és recomanable fer règim. Per produir llet es necessita més energia de l'habitual. La mare ha de beure més aigua que abans (de mig a un litre més)

Augmentar la ingesta de fibra per evitar problemes de restrenyiment. Prendre més aliments rics en calci. Alguns aliments com la col, la col-i-flor, la ceba, l'all, les carxofes, els espàrrecs poden alterar el sabor de la llet (no passa igual amb totes les mares)

La majoria de MEDICAMENTS que de vegades es prenen sense prescripció mèdica, com antihistamínics, els diürètics o els laxants s'excreten per la llet.

El TABAC és poc aconsellable sempre, i més quan s'està en procés d'alletament. És bon moment per no tornar a fumar més.

Evitar el consum d'alcohol, és tòxic pel bebè. S'ha de moderar el consum de cafè i begudes de cola (produeixen irritabilitat i insomni en el lactant)

INSTRUCCIONS

1. Col·locar el nadó ben centrat sobre el pit.

2. Melic contra melic.

3. Introduir el mugró al més en dins possible de la boca.

4. Procurar que la boqueta cobreixi l'aurèola.

5. Sostenir el pit per evitar que tapi el nas del nadó.

6. Pots parlar-li, cantussejar-li, és un moment "únic" amb el teu fill.

7. Després rentar el mugró amb aigua i assecar-lo bé.



Recordeu visitar el pediatre amb regularitat i exposar-li tots els dubtes.



A la Farmàcia vetllem per la seva salut

FARMÀCIA
MARTA ROIG MARTÍNEZ

P. d 'Anselm Clavé 23-25
08181 SENTMENAT
Telf. 937 150 384
Fax. 937 153 371
farmaciamroig@cofb.net
www.farmaciasentmenat.com

L' ALLETAMENT

