



Consells per a la mare que alleta

Centre d'Atenció a la Dona i a l'Infant

Felicitats! Una nova vida ha arribat i has escollit un dels millors regals que pots oferir-li: la teva llet. L'Organització Mundial de la Salut aconsella l'alimentació del nadó amb llet materna exclusiva durant els primers 6 mesos de vida.

Des del Centre d'Atenció a la Dona i a l'Infant volem fer més fàcil aquesta etapa tan important per a tu i el teu fill/a amb una sèrie de consells sobre l'alletament matern.

Estem a la teva disposició per aclarir qualsevol dubte.

Avantatges d'alletar el teu fill/a:

- > La llet materna és l'aliment ideal per la seva composició i proporciona una òptima nutrició.
- > És l'única que aporta defenses naturals.
- > És una altra forma de comunicar-te amb el teu fill/a i transmetre-li seguretat.
- > Pel que fa a la mare, ajuda a disminuir l'hemorràgia postpart.

Em sento els pits enormes i adolorits!

- > Els primers dies postpart, com a conseqüència d'una gran estimulació hormonal els pits augmenten de tamany. És el que s'anomena ingurgitació mamària. Per disminuir aquesta sensació, res millor que alletar sovint el teu fill/a, quan ell/a vulgui i tot el temps que necessiti.
- > També pots buidar una mica el pit, fent un suau massatge amb les mans per tal que el pit estigui més tou i que el nen es pugui agafar amb més facilitat. Pots aplicar compreses fredes pel dolor i calentes per facilitar la sortida de la llet.

Acabo de parir i em semba que no tinc llet! Què puc fer?

- > Confia en el teu cos.
- > A l'inici, la llet que es produeix s'anomena **calostre**. És l'aliment perfecte, extraordinàriament digerible en quantitat moderada i amb una alta concentració de defenses. També ajuda a mantenir estable el nivell de sucre en sang.
- > Recorda que quan el nen plora no sempre és per gana.

- > Inicia el més aviat possible l'alletament.

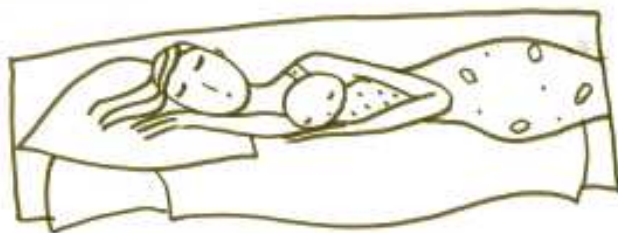
- > Alleta a demanda, cada cop que el nen mostri interès. El pit no té horari.

- > Col·loca correctament el nadó al pit:

- La seva panxa tocant la teva panxa.
- La seva boqueta ben oberta, abastant el màxim el mugró i l'areola.
- El seu nas tocant el pit.
- Posició còmoda.
- Evita interferències (xumets, tetines, mugroneres...).

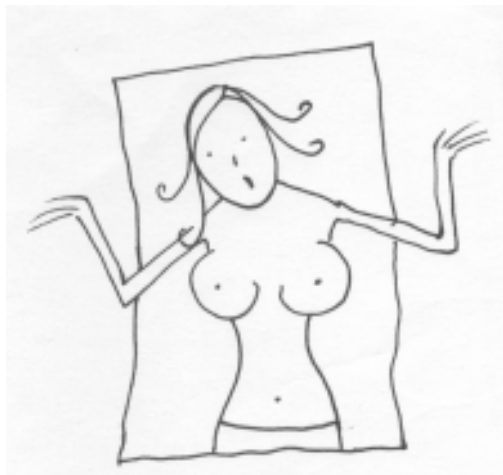


- > Descansa el màxim, beu força líquids i menja correctament.



M'han sortit clivelles al mugró!

- > Per prevenir la sortida d'aquestes petites ferides al mugró és molt important col·locar correctament el nadó al pit.
- > Si malgrat tot et surten ferides, pots alleugerar el dolor hidratant el mugró amb la teva pròpia llet.
- > Deixa els pits a l'aire tot el temps que sigui possible. També pots utilitzar lanolina.



Tinc el mugró endins!

- > A mesura que el teu fill es vagi fent gran, li serà més fàcil agafar-se al teu pit, però a l'inici potser necessiti ajuda.
- > Abans de donar el pit pots estimular la sortida del mugró amb els dits, fent un suau massatge o bé utilitzant el tirallet.
- > Com a últim recurs, pots utilitzar temporalment les mugroneres de silicona, fins que el nen pugui mamar correctament.

Recorda:

- > Alletar és una qualitat innata en les dones. Malgrat això és un art que es pot millorar amb aprenentatge.
- > La lactància no sempre és fàcil. Hi ha professionals que et poden ajudar.
- > Per donar el pit és aconsellable un ambient tranquil, confortable i íntim.
- > La higiene personal materna és essencialment la dutxa diària i el rentat de mans abans d'iniciar l'alletament.
- > Si tens dolor pots prendre els analgèsics i/o antiinflamatoris que t'han pautat a l'informe d'alta.



Posa't en contacte amb la llevadora del teu Centre d'Atenció Primària (CAP) el més aviat possible

- Centraleta Hospital de Sabadell: 937 231 010
- Extensió tel.Urgències Ginecologia i Obstetrícia: 22070

Edita: Centre d'Atenció a la Dona i a l'Infant - Hospital de Sabadell - Corporació Sanitària Parc Taulí (CSPT) - www.tauli.cat

Dibuixos: Susana del Baño

Coordinació i maquetació: Centre de Comunicació Corporativa (CCC)

Impressió: Codipre Arts Gràfiques SL



Consejos para la madre que amamanta

Centre d'Atenció a la Dona i a l'Infant

¡Felicidades! Una nueva vida ha llegado y has elegido uno de los mejores regalos que puedes ofrecerle: tu leche.

La organización Mundial de la Salud aconseja leche materna exclusivamente durante los primeros meses de vida.

Desde el 'Centre d'Atenció a la Dona i a l'Infant' del Hospital de Sabadell queremos hacer más fácil esta etapa tan importante para ti y para tu hijo/a con una serie de consejos sobre la lactancia materna. Estamos a tu disposición para aclarar cualquier duda que tengas.

Ventajas de amamantar a tu hijo:

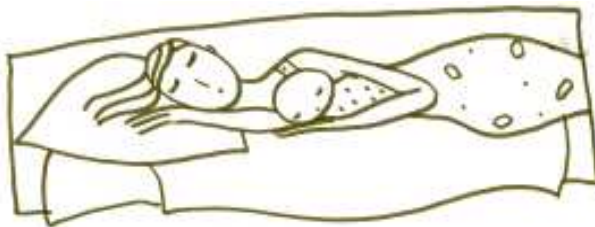
- > La leche materna es el alimento ideal por su composición y proporciona una óptima nutrición.
- > Es la única que aporta defensas naturales.
- > Es otra forma de comunicarte con tu hijo/a y transmitirle seguridad.
- > Respecto a la madre, la lactancia ayuda a disminuir la hemorragia postparto.

¡Noto los pechos enormes y doloridos!

- > Los primeros días del postparto, a consecuencia de una gran estimulación hormonal, los pechos aumentan de tamaño. Es lo que llamamos ingurgitación mamaria. Para disminuir esta sensación, nada mejor que amamantar a menudo a tu bebé, cuando él quiera y todo el tiempo que necesite.
- > También puedes vaciar un poco el pecho haciendo un suave masaje con las manos para que el pecho esté más blando y el bebé se pueda coger con más facilidad. Aplica compresas frías para el dolor y calientes para facilitar la salida de la leche.

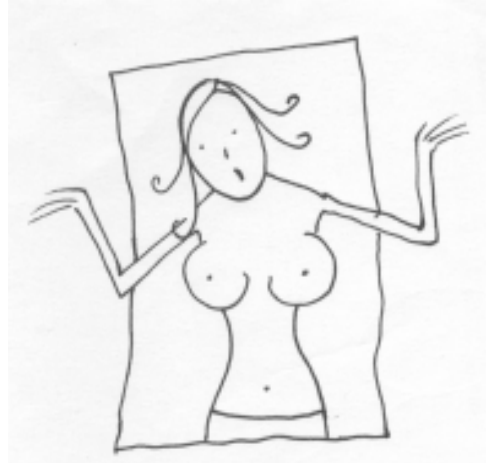
¡Acabo de parir y me parece que no tengo leche! ¿Qué puedo hacer?

- > Confía en tu cuerpo.
- > Al principio la leche que se produce se llama calostro. Es el alimento perfecto, extraordinariamente digerible en cantidad adecuada y con alta concentración de defensas. También ayuda a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre.
- > Recuerda que cuando el bebé llora no siempre es por hambre.
- > Inicia lo antes posible la lactancia.
- > Lactancia a demanda: cada vez que el bebé muestre interés. El pecho no tiene horario.
- > Coloca correctamente al recién nacido en el pecho:
 - Su barriga en contacto con tu barriga.
 - Su boquita muy abierta, abarcando el máximo del pezón y la areola.
 - Su nariz tocando el pecho.
 - Posición cómoda
 - Evita interferencias(chupetes, tetinas, pezoneras...).
- > Descansa, bebe mucho líquido y come correctamente.



¡Tengo grietas en el pezón!

- > Para prevenir la aparición de estas pequeñas heridas en el pezón es muy importante colocar correctamente al bebé en el pecho.
- > Si a pesar de todo se producen heridas, para aliviar el dolor puedes hidratar el pezón con tu propia leche.
- > Deja los pechos al aire todo el tiempo que sea posible y utiliza lanolina.



¡Tengo el pezón hundido!

- > A medida que tu hijo va creciendo le será más fácil cogerse a tu pecho, pero al principio es posible que necesite ayuda.
- > Antes de dar el pecho puedes estimular la salida del pezón con los dedos, con un suave masaje o utilizando sacaleches.
- > Como último recurso puedes utilizar temporalmente las pezoneras de silicona hasta que el bebé pueda mamar correctamente.

Recuerda:

- > Amamantar es una cualidad innata en la mujeres. Sin embargo es un arte que se puede mejorar con el aprendizaje.
- > La lactancia no siempre es fácil. Hay profesionales que te pueden ayudar.
- > Para dar el pecho es aconsejable un ambiente tranquilo, confortable e íntimo
- > La higiene personal materna es esencialmente la ducha diaria y el lavado de manos antes de iniciar la lactancia.
- > Si tienes dolor puedes tomar los analgésicos y/o antiinflamatorios que te han pautado en el informe de alta.



Contacta con la comadrona de tu Centro de Atención Primaria(CAP) lo antes posible

- Centralita Hospital de Sabadell: 937 231 010
- Extensión tel.Urgencias Ginecología y Obstetrícia: 22070

Edita: Centre d'Atenció a la Dona i a l'Infant - Hospital de Sabadell - Corporació Sanitària Parc Taulí (CSPT) - www.tauli.cat

Dibujos: Susana del Baño

Coordinación y maquetació: Centre de Comunicació Corporativa (CCC)

Impresión: Codipre Arts Gràfiques SL