

## Freqüència i durada de les preses

- Posa'l al pit a demanda; és a dir, sempre que el nadó ho reclami. **El nadó no té horari.** A poc a poc anirà agafant un hàbit, però per facilitar aquesta "adaptació" és recomanable que el nadó passi el major temps possible amb la mare. Hi ha nadons molt tranquils que dormen profundament i no demanen menjar. En aquests casos, i principalment en **els primer dies**, és recomanable **oferir-los el pit per fer de 8 a 10 preses en 24 h.**
- El reclam del nadó comença amb subtileza (ensumar, succió dels punys...). El plor arriba després de reclamar sense ser atès i pot dificultar que s'agafi al pit.
- La durada de les preses és molt variable i la decideix el nadó, no el rellotge.
- Normalment, poden necessitar més temps a cada pit al principi i posteriorment amb un període més curt pot ser suficient. **Cada nadó és diferent.**
- **La concentració de greix és més alta al final d'una presa**, per la qual cosa és important deixar que **buidi completament un pit abans d'oferir l'altre**; habitualment és el mateix nadó el que es retira del pit. Hi ha infants que es queden satisfets amb un pit només. Si aconseguim que prenguin la llet més rica en greixos, **quedaran més saciats** i és possible que espain més les preses.
- Cal iniciar les preses per pits alterns: si has acabat la presa amb l'esquerre, la següent presa comença amb el dret i així successivament.
- **Evita l'ús de xumets, mugroneres i tetines**, almenys durant les primeres setmanes. Poden confondre'ls a l'hora d'agafar-se al pit i dificultar-ne l'aprenentatge.
- En cas de dubtes és aconsellable acudir als grups de suport d'alletament matern, consulta d'infermeria de suport a l'alletament o al pediatre.



No estàs sola. Vine i t'ajudarem a resoldre tots els dubtes.

L'Hospital Universitari Sant Joan de Reus t'ofereix:

- **xerrades informatives sobre alletament** dirigides a embarassades i mares lactants, cada 15 dies.
- **consulta de suport a l'alletament matern**  
Per demanar hora pots trucar al telèfon **977 321 273** o enviar un missatge electrònic a **lactanciamaterna@hospitalsantjoan.cat**
- **resolució de consultes per mitjà del correu electrònic:**  
**lactanciamaterna@hospitalsantjoan.cat**  
(Et contestarem per correu o per via telefònica, si ens poses el número de telèfon, de dilluns a divendres de 8 a 15 h.)

Per a més informació consulta l'espai  
Aviat seré mare del web de l'Hospital

 Hospital Universitari  
Sant Joan  
REUS

Av. del Dr. Josep Laporte, 2  
43204 Reus  
Tel. 977 310 300  
[www.hospitalsantjoan.cat](http://www.hospitalsantjoan.cat)  
[www.grupsagessa.cat](http://www.grupsagessa.cat)

 GRUP  
sagessa

HOSPITAL UNIVERSITARI  
SANT JOAN DE REUS

# Alletament matern

Recomanacions per a una  
lactància materna satisfactòria



informació

La naturalesa ha creat una forma  
òptima i inigualable d'alimentació  
per als infants.

La llet materna és l'aliment més  
adequat i complet que una mare pot  
oferir al seu nadó.

Àrea Maternoinfantil

# Alletament matern. Recomanacions per a una lactància materna satisfactòria

## Si vols donar el pit has de saber que:



- És important iniciar la lactància quan més aviat millor, a la sala de parts o durant les primeres hores de vida, ja que és el moment en què el nadó està més despert, amb un reflex o instint de succió vigorós, abans de sumir-se en un son profund. **Aquest primer contacte, idealment pell a pell**, afavoreix el vincle emocional amb el nadó i l'aprenentatge per a la lactància, així com estimula la pujada de la llet.
- Els nadons no necessiten un altre aliment ni aportació de líquids més que la llet materna. **Sovint poden plorar i volen estar agafats al pit contínuament, però això no implica que passin gana.** Simplement és una forma d'obtenir protecció i calor i afavorir la producció de llet.
- Agafar-los en braços, pell amb pell o dormir amb els pares els tranquil·litzarà.
- Només cal donar suplement de llet artificial en situacions molt concretes i per indicació del pediatre.

## Consells pràctics per a l'inici de la lactància

### Postura correcta:

- El nadó ha de tenir la boca ben oberta i els llavis evertits (cap enfora).
- El nas i la barbata de l'infant han de tocar el pit.
- El nadó no ha d'agafar només el mugró, sinó també una gran part de l'arèola.
- Ofereix el pit al nadó de manera que el mugró li quedi a nivell del seu nas o llavi superior. Quan el nadó tingui la boca ben oberta apropa'l al pit.
- El nadó ha d'estar de cara a la mare, **panxa amb panxa**, amb el coll alineat amb el cos. Porta **el nadó al pit i no el pit al nadó**.
- Cal sostenir el pit amb el dit gros per dalt i els altres quatre dits per sota, deixant el pit sobre el palmell de la mà. No s'ha de fer "pinça", ja que s'obstrueixen els conductes de llet.
- Sabrem que el nadó mama correctament si les seves galtes no formen clotets durant la succió i fa sorolls d'empassar.
- **La succió del pit no ha de ser dolorosa;** pot molestar al principi de la presa però ha d'anar millorant durant la presa. Si el dolor augmenta amb cada succió, normalment vol dir que el nadó està mal col·locat. És recomanable retirar el nadó, posant-li el dit a la boca perquè l'obri i començar de nou.



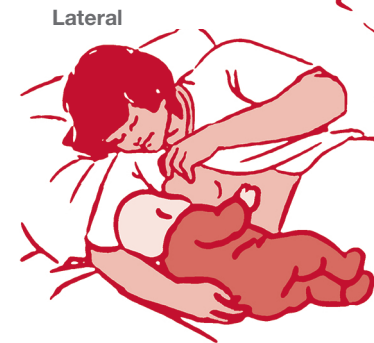
## Posicions per alletar correctament



Clàssica



Rugbi



Lateral



Bessons