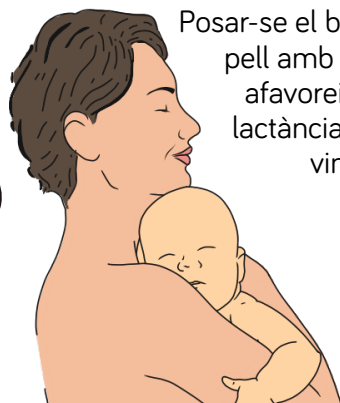


Lactància materna

La llet materna és l'aliment ideal per als bebès. Els experts recomanen donar de mamar exclusivament llet materna fins als sis mesos i prolongar la lactància juntament amb altres aliments fins als dos anys o més i/o fins que la mare i el fill o la filla vulguin.

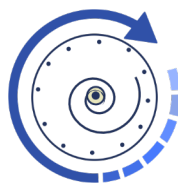
ASPECTES CLAU

És aconsellable que primer acabi bé un pit abans de canviar al segon. Amb el temps reconeixeràs les seves necessitats.



Posar-se el bebè pell amb pell afavoreix la lactància i el vincle.

El lactant es regula ell mateix; per això la lactància és a demanda: tant de temps com vulgui i quan ho demani.



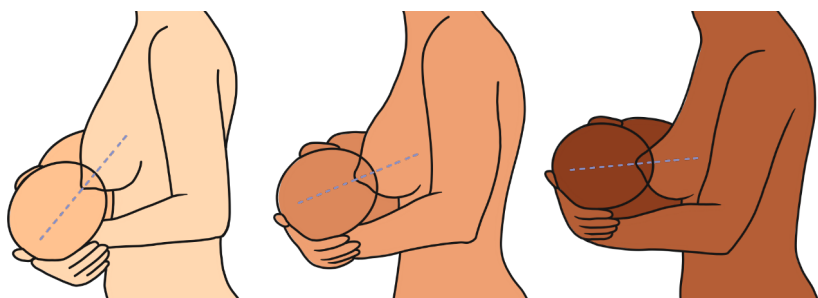
Poden fer difícil establir la lactància materna.



TÈCNICA

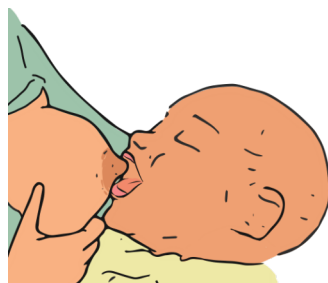
La boca i el cap del lactant han d'estar alineats amb l'eix del pit i el mugró (depèn del pit de cada dona).

Alineació mare/lactant

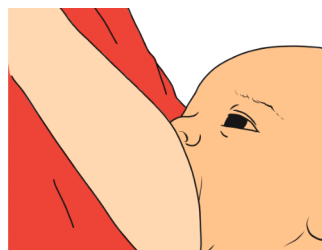


Posa-te'l molt a prop, que no hi hagi espai entre tots dos.

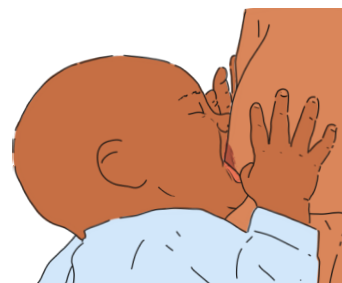
1 Estimula-li els llavis amb el mugró fins que obri bé la boca.



2 Acosta-te'l al pit amb un moviment decidit, dirigint el mugró cap al paladar, però sense empènyer-li el cap.



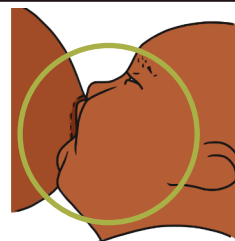
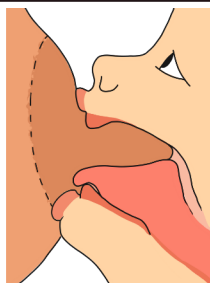
3 Assegura't que té la boca ben oberta, com si fes un badall.



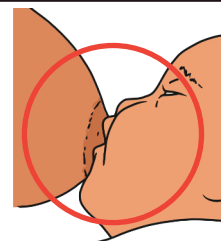
La boca t'ha d'agafar el mugró i bona part de l'arèola, però més de la part baix que de la de dalt.

La seva barbata t'ha de tocar el pit.

Enganxament



CORRECTE



INCORRECTE

POSTURA

És important que estiguen còmodes.



ESTIRADA

ASSEGUDA

PILOTA DE RUGBI

DE CAVALLET

Si tens dubtes o algun tipus de molèsties, consulta amb la comare o l'equip de pediatria.