

Decàleg de l'Alletament matern

Millor llet materna. Mai et diran "no"



1. L'alletament matern *és la forma natural d'alimentar* els nadons i nens petits. Durant els 6 primers mesos de vida no necessiten res més. Després es complementarà amb altres aliments, ja que la llet materna segueix tenint beneficis per als nens més grans i les seves mares.

2. Quan *el nadó* neix *necessita el contacte pell amb pell amb la seva mare*, així podrà agafar-se al pit i mamar de manera espontània. És bo que la parella participi d'aquest moment.

3. Els nadons necessiten estar al costat de la seva mare la major part del temps, per així oferir-li el pit quan es desperti sense esperar que plori. *La família i la parella col·laboren* perquè l'alletament sigui un èxit: en les tasques de la casa, les visites, les cures del nen i afavorint el descans de la mare.

4. *El pit es dona a demanda.* Cada vegada que el nadó ho demana i tant de dia com de nit. La durada de cada presa també l'estableix el nen. Dirà amb gestos quan té gana. No necessita prendre aigua ni infusions. També el pit consola el nadó.

5. A l'hospital, demani ajuda si té dubtes o dificultats per alletar. *Els primers dies hi ha calostro, que és allò que el nadó necessita.* Evitin tetines i xumets, que poden confondre l'aprenentatge del mamar bé. El pediatre és qui pot valorar si el nadó necessita suplementes de llet.

6. La majoria de *les mares poden donar el pit*, encara que tinguin bessons, trigèmins o estiguin embarassades o alletant a un altre fill. *La donació als bancs de llet és un acte de generositat* que pot salvar vides a nadons prematurs. Gairebé totes les dones poden ser donants de llet.

7. *La llet es produeix en la mesura que la necessita el nen.* A vegades no deixa de demanar, mama poc o sembla estar incòmode mamant. Amb una mica de paciència aquesta crisi passarà. Necessita el pit al seu ritme.

8. *Donar de mamar és el normal. No té per què fer mal.* Una postura còmoda per a la mare afavoreix una bona agafada del nadó al pit. Si té problemes demani ajuda al seu pediatre, infermera, llevadora o assessora d'alletament.

9. *La llet materna està a punt perquè es pugui prendre en qualsevol lloc.* També es pot continuar encara que la mare se separi del seu nadó. Per exemple, quan torni a treballar. *Aprendre tècniques per extreure i conservar la seva llet.*

10. Molt poques medicines, malalties de la mare o altres motius afecten l'alletament matern. Consultar a www.e-lactancia.org. És bo contactar amb grups de suport de la seva zona (<https://www.ihan.es/grupos-apoyo/>). I si té algun dubte, pot preguntar al fòrum per a pares del Comitè de Alletament de l'AEP.

