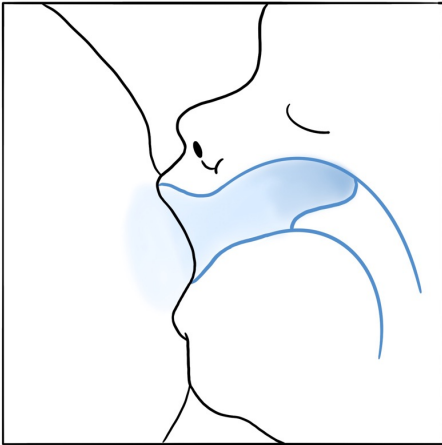
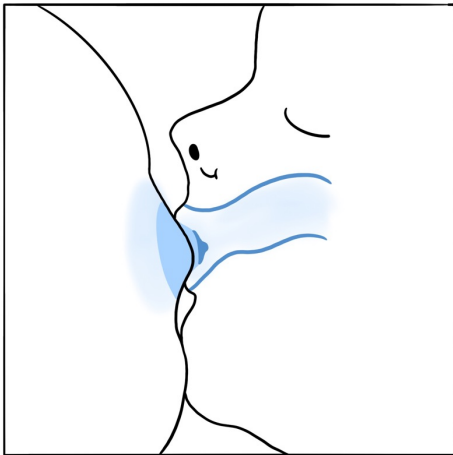


Correcte



Incorrecte



Salut/  Hospital Comarcal
Móra d'Ebre

 Hospital Comarcal
Móra d'Ebre

Salut/ Salut Terres
de l'Ebre

 Generalitat
de Catalunya

Alletament Matern

Informació per a les mares i
famílies

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

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



C/ Benet Messeguer, s/n
43740 Móra d'Ebre
Tel: +34 977 401 863
www.hospitalmoradebre.com

A prop teu per cuidar-te.

GRUP COMUNICACIÓ 2022

informació

Alletament matern. Informació per a les mares

Avantatges

Per a l'infant:

- La llet materna té una composició de nutrients ideal i necessària per tal que l'infant creixi, es desenvolupi i maduri de la millor manera possible.
- La teva llet li proporciona protecció immunitària. Li donaràs defenses per ajudar-lo a lluitar contra moltes infeccions.
- La llet materna és la més digestiva. En cada moment serà la més adaptada al seu grau de maduresa i la més fàcil d'assimilar per l'aparell digestiu, ja que és l'única llet que canvia, nutricionalment parlant, segons les necessitats del teu nadó.
- L'acció de mamar implica que l'infant ha d'aprendre a utilitzar tots els músculs de la cara, la boca i la llengua. Això és important per al seu desenvolupament maxil·lofacial posterior.

Per a tu:

- L'alletament és una experiència irrepetible i és el teu privilegi.
- La lactància materna és el mètode més econòmic i fàcil per alimentar el teu nadó.
- Donar el pit és còmode i senzill. El pit està sempre llest, nit i dia: no s'ha de preparar, ni escalfar, ni esterilitzar.
- La succió del nadó ajuda que la matriu recuperi les seves característiques normals. Per tant, donar el pit influeix en el fet que la recuperació després del part sigui ràpida i adequada.
- L'alletament permet eliminar els dipòsits de greix i recuperar el pes d'abans de l'embaràs amb més facilitat.
- Donar el pit disminueix el risc de patir càncer de mama.

Per a tots dos:

- L'alletament matern us donarà moments d'una molt estreta i satisfactòria relació afectiva.

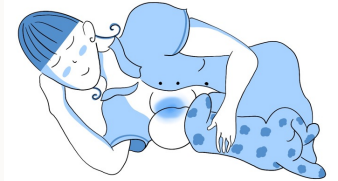
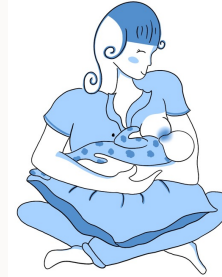
Pors i mites

- Donar de mamar no fa malbé els pits. Els pits creixen i canvien durant l'embaràs. Després poden quedar més tous que abans, però es pot evitar amb una bona subjecció durant l'embaràs i l'alletament.
- La mida del pit no té res a veure amb la capacitat de produir llet.
- El mugró pla o invertit no ha d'impedir l'alletament. El nadó quan mama s'agafa a l'arèola, no al mugró.
- És fàcil saber si el teu nadó està rebent prou llet: descansarà després de cada presa, guanyarà pes, orinarà sovint, farà diverses deposicions i els teus pits quedaran tous després de cada mamada.
- No existeixen llets maternes igualides. La qualitat de la llet és semblant en totes les mares. Les seves característiques s'adapten a l'edat i al grau de desenvolupament de cada infant. La llet no es fa aigua.
- Per al teu nadó és important alimentar-se amb la teva llet el màxim temps possible, però també se'n beneficiarà si per motius laborals o personals pots donar-li el pit durant menys temps, per poc que sigui, o només pots fer-ho algunes preses cada dia.
- El nadó és qui marca la freqüència i la durada de les preses.
- El nen plora, això vol dir que es queda amb gana. Fals: el nen plora perquè necessita la protecció i la calor dels seus pares. El nen no es vicarà perquè estigui sempre a prop dels seus pares.

Canvis al pit

Durant l'embaràs el teu pit es prepara per a l'alletament. Augmenta de mida i els mugrons i les arèoles creixen i es fan més fosques. Els petits punts en les arèoles són obertures de les glàndules sebàcies que segregen un greix per protegir els mugrons durant l'embaràs i l'alletament. Per no perdre'l, no et rentis els mugrons amb sabons o alcohol. La dutxa diària és suficient.

Com fer que el nadó s'agafi al pit



Beneficis Ecològics

- És un recurs renovable, un cop el nadó està satisfet, el cos de la dona comença a produir-ne més.
- S'eviten les restes de llet, no necessita cap empaquetat plàstic, metall, cartró o vidre. És una font directa del pit a la boca.
- La llet materna evita contribuir a l'emissió de gasos d'efecte hivernacle (reduint un 30% els gasos de la producció de la llet de vaca).
- S'estalvia aigua (4700l d'aigua per cada 1 Kg de llet en pols). La llet materna és un 80% aigua, el 100% de la qual consumida per la mare.