

## Signes per reconèixer una bona adherència:

El principal és **l'absència de dolor**. No continuis la presa si sents dolor. Retira el nadó del pit, col·locant el teu dit petit a la seva boca i torna'l a col·locar. Això evitarà la formació de clivelles al mugró. Si ho necessites, demana'ns ajuda.

El nadó s'agafa al pit amb la **boca ben oberta**.

Pots veure més **l'arèola** per sobre del llavi superior que per sota del llavi inferior.

El llavi inferior està **evertit**.

Al succionar, **no enfonsa les galtes ni fa soroll** (com un "clac").



## Els primers dies:

Els nadons sans necessiten només una petita quantitat de calostre. Aprendre a **treure't llet de forma manual** et permetrà estimular el pit i obtenir-lo de manera precoç.

És habitual que, en aquesta etapa, els nadons demanin constantment el pit malgrat estar tot el dia enganxats. Una bona adherència i la succió freqüent són necessàries per a la pujada de la llet. Acostumen a necessitar **entre 10-12 preses diàries**.

No és convenient utilitzar tetines o xumets perquè la forma de succió és totalment diferent. En cas que sigui necessari administrar llet extreta o algun suplement, ho farem a través d'una xeringa.

*La lactància materna és un procés.  
No és igual en tots els casos.  
És una experiència tan única  
com cada família.*

## Més informació:



# LACTÀNCIA MATERNA

La lactància materna exclusiva fins als 6 mesos aportarà al teu nadó tot allò necessari per al seu creixement i desenvolupament físic i emocional.

El camí cap a una lactància materna exitosa es fa pas a pas i, en cadascun d'ells, **podem acompanyar-te si ho desitges**.

## A la sala de parts:

Fomentem el contacte **pell amb pell** des del minut 0, sempre i quan sigui possible.

**Aprofitant les dues primeres hores de vida**, que és quan el nadó està més despert i alerta, busca el pit i fa la primera presa. És habitual que després estigui més adormit.



## A l'habitació:

Intentem que el nadó estigui amb la seva mare les 24 hores del dia i que continuïn fent el pell amb pell.

El pit s'ha d'oferir **a lliure demanda**, prestant atenció als signes de gana, com són obrir la boca, llepar-se els punys i buscar.

**No s'ha d'esperar** a que el nadó estigui molt irritable o plorant perquè, en aquesta situació, serà més complicat aconseguir una bona adherència.



## Per alletar el teu nadó:

Has d'estar en una **posició còmoda**. Existeixen moltes posicions per alletar:



El més important és que el nadó i tu tingueu el major contacte possible (panxa amb panxa, per exemple). El cap, l'espatlla i la cadenera del nadó han d'estar alineats.

Perquè el nadó obri la boca, has d'estimular amb el teu mugró el llavi superior i, quan ho facis, apropar el nadó al pit (no al revés). Recorda que el nadó s'agafa de l'arèola i no del mugró.