



A Sina portem **des de 1993** **acompanyant mares com tu**, a famílies com la vostra.

Som mares recolzant altres mares des de **l'embaràs**, durant la **lactància** i **criança** del seus fills.



Si et cal ajuda, no dubtes a telefonar-nos. Tindre un fill és una experiència vital que es viu millor si se sent la calor d'una persona que ha

passat per la mateixa situació i comparteix la teua forma de vore la criança.

Si el teu instint et diu que **hi ha altres camins possibles**, escolta'l, poques vegades s'equivoca.



Sina és una associació sense ànim de lucre que ofereix, de forma voluntària i gratuïta, informació i recolzament amb l'objectiu de promoure la lactància i criança amb afecció.



Busques ajuda?

Tel. informació: **96 115 23 97**
Correu: **info@asociacionsina.org**

Grups d'ajuda mutua (GAMs):
València - Benimaclet
València - Rep. Argentina
Sagunt



Col.labora!

Fes un donatiu per PayPal
Fes-te sòcia
Fes-te voluntària
Fes-te assessora de lactància Sina

www.asociacionsina.org

Lactància Materna: 10 consells bàsics



Alletar un bebé, una cosa natural i meravellosa, de vegades se'ns fa difícil. La majoria de nosaltres tot just ho ha vist fer, així que, arribat el moment, no sabem per on començar. Els tres pilars bàsics d'una lactància normal són el desig de fer-ho, el suport i la informació. Ací tens diversos consells per començar amb bon peu aquesta meravellosa aventura.

1. La teua llet és l'aliment perfecte per al teu bebé. I és irremplaçable.

2. Només pit: La lactància materna exclusiva assegura la completa nutrició del teu bebé. Açò vol dir que no li calen altres líquids ni aliments durant els 6 primers mesos. Si fa molta calor, demanarà amb més freqüència ja que el pit sacia a més d'alimentar-lo. A més, excepte algunes situacions, els suplementos no calen ja que posen en risc la lactància, perquè fan que baixe la producció de llet. Tampoc calen els xumets.

3. Demana ajuda a casa: Has de preveure ajuda a casa teua per a les primeres setmanes: menjar, neteja, roba, germans... Així podràs dedicar-te totalment al bebé. Per a ell tu ets l'única persona amb qui se sent segur.

4. Posa't còmoda: Busca una posició còmoda amb l'esquena i els braços ben recolzats i els múscles relaxats. Destapa't el pit i posa el bebé al mig, pell amb pell. Deixa que siga ell qui busque el pit i gaudeix.

5. Assegura la posició: Quan el bebé trobe el pit, assegura't que el seu nas està a l'altura del mugró perquè pugui obrir bé la boca. Part o tota la teua arèola ha d'estar dins de la seua boca. I no has de tindre cap molèstia.

6. Del calostre a la llet: El bebé naix preparat per a estar 2 ó 3 dies alimentat només de calostre (un líquid espès i groguenc amb un alt contingut en cèl·lules d'acció immunitària, proteïnes i vitamines) per la qual cosa no li cal res més. En uns dies es convertirà en llet de transició (més clara i líquida) i poc després en llet madura (blanca i líquida).

7. Oblida't del rellotge: El pit és a demanda. Cada vegada que el teu bebé tinga gana l'has de posar al pit, no ho dubtes, sense horaris i tot el temps que vulga. Els bebés solen mamar entre 8 i 12 vegades al dia, però potser siga més o menys. Cada bebé és únic. I tampoc ha de ser igual un dia d'un altre.

8. Que buide el pit: La composició de la llet varia durant la presa: la del començament és més "aiguada" i la del final amb més greix. Quan acabe amb el primer pit, ofereix-li l'altre i que mame tant com vulga. I a la següent presa comença per aquest últim (o pel que notes més ple). També hi ha bebés que se sacien amb un sol pit en cada presa.

9. Assegura la producció de llet: La producció de llet augmenta amb la freqüència de l'alletament i es manté donant el pit a demanda. Si ho fas així, t'assegures de tindre la quantitat de llet que li cal en cada moment i etapa de creixement. Quan el bebé necessite que la producció augmente, demanarà moltes vegades més (no t'esglaias, no estàs quedant-te sense llet!). És un "brot de creixement": el pit rep el missatge de produir més i en 2 ó 3 dies s'ajusta a la nova situació.

10. Parla amb altres mares lactants: El contacte amb altres mares que alleten redueix els problemes i ajuda a perllongar la lactància. És molt recomanable acudir a un grup de recolzament, doncs et sentiràs escoltada, compresa i sostinguda.

Vos esperem!