



General | | Actualitzat el 25/09/2023 a les 07:30

Com puc saber si tinc prou llet?

Responen les llevadores i consultores internacionals de lactància de Més que Llet

[inicicentrareport] Un dels temes que genera més dubtes i inseguretats durant l'**embaràs** o l'inici de la **lactància** és si produiré la llet necessària pel meu nadó.

Vivim en una època en que estem acostumades a controlar-ho tot, però la lactància ens obliga a **confiar en el nostre cos i el nostre nadó**, sense poder saber la quantitat exacte de llet que pren.

Tot i així tenim algunes eines que ens ajudaran a saber si el nostre nadó menja suficient:

[GotaVerdaPle] **Fa de 8 a 12 preses en 24h**. Les preses durant la nit són molt importants per tenir una bona producció de llet.

[GotaVerdaPle] A partir del tercer o quart dia pots sentir com empassa mentre està al pit.

[GotaVerdaPle] Fa preses de **5 a 40 minuts**. Es queda tranquil i saciat quan acaba.

[GotaVerdaPle] Entre preses està content o **tranquil i relaxat** (o dormint) majoritàriament.

[GotaVerdaPle] A partir del cinquè dia de vida, fa més de sis pipís i més de quatre caques. Aquest paràmetre només és vàlid durant el primer mes de vida i sempre i quan faci lactància materna exclusiva.

[GotaVerdaPle] El **color de la seva pell** és rosat.

[GotaVerdaPle] Als 10 dies de vida ha recuperat el pes del naixement. A partir d'aquí, guanya de mitjana uns **30 grams diaris**.

Si tens alguna dificultat o si creus que el teu nadó no està menjant el que necessita, aquest senyals et poden ser útils per demanar ajuda professional:

[GotaVerdaPle] Si fa menys de 5 preses al dia

[GotaVerdaPle] El teu nadó mama 40 min en gairebé totes les preses.

[GotaVerdaPle] El teu nadó té la pell groga (icterícia)



[GotaVerdaPle] No fa suficients pipís i caques

[GotaVerdaPle] No aconsegueix agafar-se bé al pit

[GotaVerdaPle] Sempre s'adorm al pit i no el deixa anar mai sol

[GotaVerdaPle] Té més de 4 dies i no sents com empassa

[GotaVerdaPle] Té més de 10 dies i encara no ha recuperat el pes del naixement. [ficentrareport]