



General | | Actualitzat el 14/12/2020 a les 07:10

8 tips bàsics de lactància materna

La @Belendoulabcn ens ofereix alguns consells bàsics de lactància materna: indicadors d'adherència, posició i acompanyament

[inicicentrareport] La falta **d'informació i d'acompanyament**, són la primera dificultat amb la qual ens trobem a l'inici de la lactància.

"Als cursos de preparació al part **quasi no es parla d'alletament** i moltes vegades ens trobem acabades de parir amb una criatura als braços i moltes persones opinant sense coneixements reals de lactància, ens assegura **la Belén, doula de Barcelona**.

Segons ens diu, per evitar trobar-se en **una cursa d'obstacles** per aconseguir **una lactància exitosa** es necessita veure alletar altres persones, escoltar les seves experiències, llegir molt sobre lactància i **rebre informació de qualitat**.

"Cal que la font d'aquesta informació siguin **llevadores actualitzades** en lactància, **IBCLC** (International Board Certified Lactation Consultant), o **assessores de lactància**", explica.

[GotaVerdaPle] **Quina és la informació bàsica que hem de tenir present?**

[GotaVerdaBuit] **1.** La lactància és un **procés instintiu** per la criatura, però les mares hem d'aprendre'n i, per començar, cal tenir clars certs tips:

[GotaNegraPle] **2.** Comprovar que la **postura és correcta**, és a dir, què l'orella, espatlla i maluc estan aliniades, que el cap no estigui girat respecte al cos.

[GotaNegraPle] **3.** L'adherència ha de ser la **més profunda possible**, amb el cap lleugerament estirat cap enrere, permetent que mare i nadó puguin creuar la mirada, i la boca tan oberta com sigui possible de manera que agafi gran part de l'aurèola i el mugró apuntant cap al paladar tou (al fons del paladar).

[GotaNegraPle] **4.** Per aconseguir aquesta **bona enganxada**, es pot provar posant la punta del mugró a la punta del nas de la criatura, d'aquesta manera l'infant posarà el cap cap enrere i obrirà molt la boca.

[GotaNegraPle] **5.** La lactància, tan materna com la de fórmula, funciona **a demanda**. Això vol dir que no es pot pautar l'horari ni el temps en què el nadó haurà de menjar. Cal estar atentes als signes de gana (gira el cap a banda i banda buscant, es posa les mans a la boca, es neguiteja) i oferir el pit abans que plori. Tot i funcionar a demanda, cal tenir present que qualsevol nounat ha de menjar un mínim de 8-12 vegades al dia i si veiem que no "demana" cal oferir sovint per evitar que no es deshidrati o pateixi una hipoglucèmia, a més d'anar comprovant a les cites amb la pediatria o pediatre que el guany de pes és l'adient.

[GotaNegraPle] **6.** El nadó menja moltes vegades, per tant la mare estarà ocupada durant gran part del dia alimentant la seva criatura i hem de tenir present que no tindrà tant de temps per dedicar-se a altres tasques que feia abans. Si et trobes en aquesta situació, **no et sentis culpable per no arribar a tot**, perquè simplement estàs dedicant-te a alimentar una personeta i això és molt important. La resta de coses les poden fer altres persones del teu voltant, així que demana ajuda si la necessites i no et faci vergonya acceptar aquesta ajuda quan te l'ofereixin.

[GotaNegraPle] **7.** **Evita oferir tetines o xumets** fins que la lactància estigui ben establerta (quan l'infant guanya pes correctament i la mare no té cap dolor). Els xumets i tetines es succionen



amb la boca més tancada i podrien crear confusió a la criatura.

[GotaNegraPle] **8. Informa't, assessora't**, ves a grup de lactància des de l'embaràs. Tot això farà que puguis estar preparada si es presenta algun obstacle.

[GotaVerdaPle] **Quina postura és la més adient?**

No hi ha postures bones o dolentes, simplement la més adient és aquella en què **et sents còmoda** i no hi ha dolor.

Amb un nadó acabat de néixer qui ha d'estar còmoda i relaxada ha de ser la mare, ja que el més fàcil és apropar al nadó i no al contrari. De vegades ens trobem persones aconsellant unes postures en què la mare és qui s'ha de mantenir molt rígida o apropar-se cap endavant en postures complicades i això fa que qui acabi amb dolor muscular a esquena, cervicals i braços sigui la mare.

Si per resoldre algun cal adoptar alguna postura concreta, és un tema puntual, però no cal provar mil i una postures i la mare ja en té una en què està còmoda i tot funciona correctament.

El temps del **tetasutra** ja arribarà, que no oblidem que, a mesura que creixen, les criatures són capaces de mamar amb les postures més inversemblants.

[GotaVerdaPle] **Com es pot saber que es necessita ajuda?**

Es necessita ajuda quan la mare **té qualsevol mena de dolor**, quan l'infant **no guanya el pes** adient, quan sorgeixen dubtes, quan es creu que ja no es té llet, quan la mare creu que el seu entorn no l'entén...

Potser hi ha moment que l'ajuda és més urgent que en altres, però realment sempre és recomanable **tenir algú a prop que sàpiga de lactància** a qui demanar ajuda, a qui preguntar, algú que t'escolti, algú que t'entengui.

Ara es fa difícil trobar aquesta ajuda, aquest acompanyament, però segueixen estant disponibles. A vegades no en mode presencial, però **la modalitat online** també està allà i, tot i no ser el mateix, és un bon recurs.

[info] Segueix la @belendoulabcn a les xarxes [info] [ficentrareport]
[enquestaregistre]