



Ens trobaràs a:

- **Centre Cívic Creu de la Mà de Figueres**
(1r i 3r divendres/mes - 17.30h a 18:30h)
- **Tel. 676 97 33 68**
(tots els divendres de 16h a 19h)
- **Correu-e: donadona.altemporda@gmail.com**
- **Facebook: Dona dóna Alt Empordà**

ESTÀS EMBARASSADA?

VOLS DONAR EL PIT?

Això t'interessa...

Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:



FEDERACIÓ CATALANA
GRUPS DE SUPORT A LA
LACTÀNCIA MATERNA



10 recomanacions d'or

1. **Informa't** sobre la fisiologia i la pràctica de la lactància, a ser possible abans de tenir al teu fill, anant a un grup de suport a l'alletament matern.
2. Confia en tu mateixa i en la teva capacitat per atendre totes les necessitats del teu fill.
3. Recorda que un part respectat és el primer pas per una lactància feliç.
4. Procura iniciar la lactància durant **la primera hora** després del part (et pot ser útil haver-ho comentat abans amb el teu ginecòleg i llevadora).
5. Demana al teu hospital que no donin xumets ni biberons al teu fill.
6. Sol·licita tenir amb tu el teu fill les 24 hores del dia per a poder alletar-lo a demanda.
7. La lactància **no ha de fer mal**. Si sents dolor o molèsties a l'alletar, és possible que la postura no sigui del tot correcta o que existeixi algun problema de tipus fisiològic. Consulta la teva llevadora o el teu grup de suport a l'alletament matern més proper.
8. No limitis de cap manera l'accés del teu fill al pit. Recorda que ha de mamar tantes vegades i tant temps com vulgui.
9. Procura delegar les tasques domèstiques (compra, neteja, cuina...) per a poder dedicar-te plenament al teu fill. No sempre serà tan demandant com en les seves primeres setmanes de vida, però en aquest període és quan et necessita més que mai.
10. No dubtis a trucar al teu **grup de suport** a la lactància si necessites ajuda o informació, i acudeix en persona amb el teu fill a les reunions quan et sigui possible. Recorda els seus serveis són gratuïts.

SUCCIÓ CORRECTA



SUCCIÓ INCORRECTA



Després d'obrir bé la boca, el nen ha pres tot el mugró i bona part de l'arèola. El seu llavi inferior quedarà plegat cap a fora; el nas i la barbeta estaran ben arran del pit.

A les reunions dels grups de suport a la lactància podràs observar com altres mares alleten els seus fills,

com se'ls col·loquen, com mamen els nens.

Sovint aquesta és la millor manera d'aprendre.

*I si el teu fill ja ha nascut,
t'ajudaran a col·locar-lo i
t'ensenyaran totes les postures.*