



## **Disfrutad de la lactancia**

La lactancia es una experiencia  
que tú y tu hijo tenéis que disfrutar.  
Si no es así, pide ayuda.

## **G a u d i u la lactància**

La lactància és una experiència  
que tu i el teu fill heu de gaudir.  
Si no és així, demana ajuda.



## La lactància materna és la millor para tu bebè y para ti.

1. Los nutrientes de tu leche son los más adecuados para el desarrollo de tu bebè y además le aporta defensas que lo protegen frente a innumerables infecciones.

2. Ayuda a crear unos lazos afectivos muy estrechos entre tu bebè y tú.

3. Previene las hemorragias post-parto, ya que ayuda a contraer de manera más rápida tu matriz, y tu figura se recuperará antes.

4. Previene el càncer de mama, de útero y la osteoporosis.

### La lactància materna:

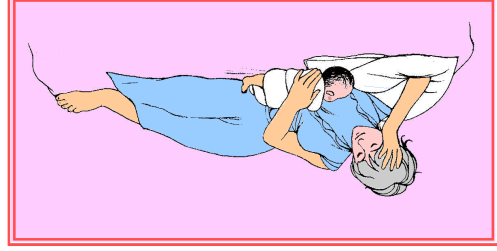
- es còmoda porque siempre està a punto
- es gratis
- se adapta a las necesidades de tu bebè

Producirás la cantidad exacta de leche que tu bebè necesita y disfrutarás amamantàndole si la lactància materna es a demanda y la posición es correcta.

La inmensa mayoría de mujeres de todo el mundo producen leche suficiente para alimentar a sus bebès.

Tu bebè debe mamar a demanda y sin horarios predeterminados.

Cada vez que el bebè mama, estimula la producción de leche: cuanta más estimulación, más leche.



### Postura:

Es importante que estès còmoda. Puedes optar por diferentes posiciones o por la posición natural.

Si se coloca al bebè en contacto piel con piel sobre ti, como cuando nació, es capaz de dirigirse hacia el pecho y agarrarse solo. Es la postura natural.



Sentada



En la cama



Rugby

## La lactància materna és el millor per al teu bebè i per a tu.

1. Els nutrients de la teva llet són els més adequats per al desenvolupament del teu bebè i a més li aporta defenses que el protegeixen davant innombrables infeccions.

2. Ajuda a crear uns llaços afectius molt estrets entre el teu bebè i tu.

3. Prevé les hemorràgies postpart, ja que ajuda a contreure de manera més ràpida la teva matriu, i la teva figura es recuperarà abans.

4. Prevé el càncer de mama, d'úter i l'osteoporosi.

### La lactància materna:

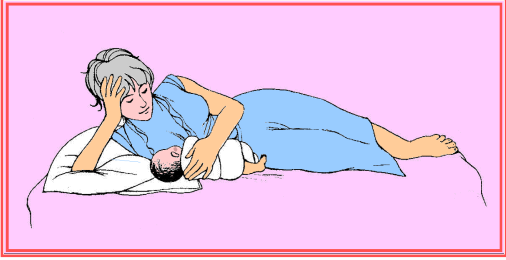
- és còmoda perquè sempre està a punt
- és gratuïta
- s'adapta a les necessitats del teu bebè.

Produiràs la quantitat exacta de llet que el teu bebè necessita i gaudiràs alletant-lo si la lactància materna és a demanda i la posició és correcta.

La immensa majoria de dones de tot el món produeixen llet suficient per alimentar els seus bebès.

El teu bebè ha de mamar a demanda i sense horaris predeterminats

Cada vegada que el bebè mama, estimula la producció de llet: quanta més estimulació, més llet.



*“La DONA té la capacitat de crear l'aliment que forma part d'una vida plena i és un dret que ningú li pot prendre”*

### Postura:

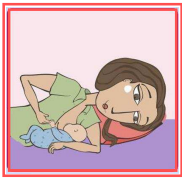
És important que estiguis còmoda. Pots optar per diferents posicions o per la posició natural.

Si es col·loca el bebè en contacte pell amb pell a sobre teu, com quan va néixer, és capaç de dirigir-se cap al pit i agafar-se sol.

És la postura natural.



Rugby



Al llit



Asseguda

## INFORMACIÓN SOBRE LACTANCIA MATERNA, LIBROS Y PÁGINAS

### Un regalo para toda la vida

Autor: Carlos González

### Mi niño no me come

Autor: Carlos González

### Bésame mucho

Autor: Carlos González

### Nuestros hijos y nosotros

Autora: Meredith F. Small

### Delits d'infant

Autora: M<sup>a</sup> Àngels Claramunt

[www.dodepit.org](http://www.dodepit.org)

[www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)

(Consulta de medicaments)

[www.crianzanatural.com](http://www.crianzanatural.com)

[www.aeped.es](http://www.aeped.es)

(fòrum de pares)(recomanacions de lactància en diversos idiomes)

[www.iban.es](http://www.iban.es)

[www.albalactanciamaterna.org](http://www.albalactanciamaterna.org)

[www.lacmat.org.ar](http://www.lacmat.org.ar)

[www.acpam.org](http://www.acpam.org)

[www.dardemamar.com](http://www.dardemamar.com)

[www.dardemamar.com](http://www.dardemamar.com)

[www.acpam.org](http://www.acpam.org)

[www.lacmat.org.ar](http://www.lacmat.org.ar)

[www.albalactanciamaterna.org](http://www.albalactanciamaterna.org)

[www.iban.es](http://www.iban.es)

(fòrum de pares)(recomanacions de lactància en diversos idiomes)

[www.aeped.es](http://www.aeped.es)

[www.crianzanatural.com](http://www.crianzanatural.com)

(Consulta de medicaments)

[www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)

[www.dodepit.org](http://www.dodepit.org)

### **Hospital Universitari Joan XXIII de Tarragona**

Calle Dr. Mallafre Guasch 4

43007 Tarragona

Teléfono:

Atención al Usuario: 977295809

Correo electrónico: [atenciousuari.hj23.ics@gencat.cat](mailto:atenciousuari.hj23.ics@gencat.cat)

Web: [www.hj23.cat](http://www.hj23.cat)

### Otros teléfonos de interés

Urgencias: 112

## INFORMACIÓ SOBRE LACTÀNCIA MATERNA, LLIBRES I PÀGINES WEB:

Un regalo para toda la vida  
Autor: Carlos González

Mi niño no me come

Autor : Carlos González

Bésame mucho

Autor : Carlos González

Nuestros hijos y nosotros

Autora: Meredith F. Small

Delits d'infant

Autora: M<sup>a</sup> Àngels Claramunt

**Hospital Universitari**

Carrer Dr. Mallafre Guasch 4

43007 Tarragona

Telèfon: 977295800

Atenció a l'Usuari: 977295809

Correu electrònic: [atenciousuari.hj23.ics@gencat.cat](mailto:atenciousuari.hj23.ics@gencat.cat)

Web: [www.hj23.cat](http://www.hj23.cat)

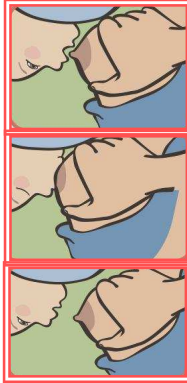
Altres telèfons d'interès

Urgències: 112

Per a aquestes 3 postures, és convenient col·locar el teu bebè davant teu, el més a prop possible, panxa amb panxa i amb el cap ben alineat. El seu nas quedarà a l'altura del teu mugró. És preferible que sigui el bebè qui s'apropi al pit.

#### Agafament:

- 1r. - Tocar amb el mugró el seu llavi superior farà que el teu bebè obri bé la boca.
- 2n. - Així el bebè introduirà el mugró i gran part de l'areola (una bona bocada)
- 3r. - La seva llengua envoltarà la part de sota de l'areola i els seus llavis estaran doblegats cap a fora.
- 4t. - Quan comença a succionar veuràs moure la seva mandíbula, les seves orelles i la seva templa.
- 5è. - En el moment que la llet comenci a fluir, sentiràs el soroll que fa en empassar-se-la



Durant l'alimentament la primera llet que surt del teu pit porta un alt contingut en aigua i sucres i la que queda al final és la que conté la major part del greix, per això és important que el teu bebè s'agafi de forma correcta i que deixi anar el pit espontàniament, quan es queda sadollat. Amb un sol pit pot tenir suficient. A la següent presa és preferible començar per l'altre pit.

**Els primers dies el teu bebè mamarà més sovint per assegurar la producció de llet.**

De nouat, el seu estómac és tan petit com una bala. Totes les mares produeixen calostro. Els primers dies, cada vegada que mama omple el seu estómac amb el calostro. Però l'estómac es buida molt de pressa i reclamarà molt sovint.

**No és recomanable donar al bebè xumets ni tetines perquè no interfereixi xin amb un bon agafament al pit.**

**El teu bebè no necessita cap altre aliment durant els 6 primers mesos de vida, ja que amb la teva llet té la quantitat necessària d'aigua i de nutrients.**

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana lactància materna exclusiva durant els 6 primers mesos i complementada amb altres aliments fins els 2 anys o més.

**GAUDIU LA LACTÀNCIA. La lactància és una experiència que el teu bebè i tu heu de gaudir. Si no és així, demana ajuda. Davant de qualsevol dubte o problema, estem a la teva disposició**

Para estas 3 posturas, es conveniente colocar a tu bebé frente a ti, lo más cerca posible, barriga con barriga y con la cabeza bien alineada. Su nariz quedará a la altura de tu pezón. Es preferible que sea el bebé quien se acerque al pecho.

#### Agarre:



1º.- Tocar con el pezón su labio superior hará que tu bebé abra bien la boca.



2º.- Así el bebé introducirá el pezón y gran parte de la areola (un buen bocado)



3º.- Su lengua rodeará la parte de abajo de la areola y sus labios estarán doblados hacia afuera.

4º.- Cuando comienza a succionar verás mover su mandíbula, sus orejas y su sien.

5º.- En el momento que la leche empiece a fluir, oirás el ruido que hace al tragarla.

Durante el amamantamiento la primera leche que sale de tu pecho lleva un alto contenido en agua y azúcares y la que queda al final es la que contiene la mayor parte de la grasa, por eso es importante que tu bebé se agarre de forma correcta y que suelte el pecho espontáneamente, cuando se quede saciado. Con un solo pecho puede tener suficiente. En la siguiente toma es preferible comenzar por el otro pecho.

**Los primeros días tu bebé mamará más a menudo para asegurar la producción de leche.**

De recién nacido, su estómago es tan pequeño como una canica.

Todas las madres producen calostro.

Los primeros días, cada vez que mama llena su estómago con el calostro. Pero el estómago se vacía muy deprisa y reclamará muy a menudo.

**No es recomendable dar al bebé chupetes ni tetinas para que no interfieran con un buen agarre al pecho.**

**Tu bebé no precisa ningún otro alimento durante los 6 primeros meses de vida, ya que con tu leche tiene la cantidad necesaria de agua y de nutrientes.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda leche materna exclusiva durante los 6 primeros meses y complementada con otros alimentos hasta los 2 años o más.

**DISFRUTAD DE LA LACTANCIA. La lactancia es una experiencia que tu bebé y tú tenéis que disfrutar. Si no es así, pide ayuda. Ante cualquier duda o problema, estamos a tu disposición.**