

Dificultats ?

Suspendre la lactància és innecessari per solucionar problemes, i en alguns casos els pots agreujar.

Dirigeix-te als professionals de la salut i/o als grups d'alletament matern si:

- Tens els pits congestionats
- Notes dolor a l'alletar
- T'han sortit clivelles
- El pit està vermell o et fa picor
- Sents punxades dins del pit
- De sobte tens febre, calfreds o malestar general.
- El nadó està molt adormit.
- El nadó augmenta poc de pes.
- El nadó no mulla bolquers o els mulla poc.
- El nadó està neguitós o plora molt.
- Tens dubtes o angoixes d'alguna mena.



Ajuntament
de Berga



Diputació
Barcelona
Xarxa de municipis



ASSIR BERGUEDA




Associació de
Mares Doules

F.E.D.A.L.M.A.

Trèvol
centre de
desenvolupament
humà

allieta berga



Grup de suport a la lactància

Reunió setmanal i gratuïta

Dimercres de 10 a 11.30 h
(excepte agost)

Pg. de la Pau, 22 Principal 4a - **Berga**

Consultes telefòniques

639 237 700 Marta Sala

Infermera i Assessora de Lactància

93 821 69 89 Mireia Boix

Holoterapeuta i Doula

Qui som?

AlletaBerga és un grup de suport a l'alletament matern, format per mares amb experiència pròpia sobre lactància i una formació específica avalada per la Federació Catalana de grups de suport de l'Alletament matern i l'ACPAM (Associació catalana pro-alletament matern) que les acredita per ajudar a altres mares, sempre complementant l'atenció que donen els Serveis de Salut.

Alletar és natural però requereix un aprenentatge tant per a la mare com per al nadó, i sovint es necessita informació i suport.

AlletaBerga és un espai d'ajuda mútua on pots compartir experiències amb d'altres mares, això t'ajudarà a resoldre dubtes i dificultats relacionades amb la lactància.



Què oferim?

Reunions setmanals

Destinades a embarassades, mares, pares, nadons i tothom qui vol compartir les experiències, dificultats, dubtes, alegries...

Servei de consulta telefònica

Algunes recomanacions ...

- . Confia en el teu cos i en la teva capacitat natural per alletar.
- . Inicia l'alletament el més aviat possible. Millor durant la primera hora de vida.
- . Cal que el nadó mami a demanda, sempre que ho demani. Si limites el temps i la durada de les mamades pot ser que el nadó perdi pes o estigui neguitós.
- . Com més vegades i més temps alletis, més llet produiràs i més tranquil estarà el teu nadó.
- . Davant del dubte ofereix-li pit.
- . Evita xumets, tetines o mugroneres que confonen el nen per a una bona succió.
- . El pit és molt més que llet. És amor, contacte, seguretat, benestar,...
- . La llet materna aporta moltes defenses al teu nadó.
- . Només una mare pot alletar però la parella, la família i els amics poden tenir cura de la mare, recolzar-la, donar-li confiança i molt d'amor.