

Del 6 al 12 d'octubre de 2024

Setmana Europea de la Lactància Materna



La campanya de la **Setmana Europea de la Lactància Materna** d'aquest 2024 gira al voltant que totes les mares que vulguin puguin alletar amb èxit els seus nadons, independentment de les circumstàncies de cada dona i família, amb el següent lema:

Tancant la bretxa: suport a la lactància materna en totes les situacions

Des de la Comissió de Lactància Materna de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus volem fer difusió d'aquesta campanya amb propostes per al nostre centre i per a la resta de la població.

Què necessiten les mares que donen el pit?

- Polítiques i actituds perquè les valorin a elles i a la lactànica.
- Un sistema de salut que tingui en compte les dones i la lactànica.
- Respects per l'autonomia de les dones i el seu dret a alletar en qualsevol moment i lloc.
- Solidaritat i suport comunitari.
- Que tothom ajudi al fet que les dones alletin durant el temps que ho desitgin.

Els objectius de la campanya són els següents:

- **Informar** a les persones sobre les desigualtats que existeixen en el suport i la prevalença de la lactànica materna.
- **Ancorar** la lactànica materna com a element igualador i que serveix per tancar les bretxes dins la societat.
- **Comprometre's** amb els individus i les organitzacions per millorar la col·laboració i el suport a la lactànica materna.



- **Mobilitzar** accions per reduir les desigualtats en el suport a la lactànica materna, centrant-se especialment en els grups vulnerables i aquells que estan en situacions de crisi i emergència.



La lactància materna **protegeix al bebè** de múltiples malalties de la infantesa i repercuteix en la seva salut a llarg termini.

Aporta també molts **beneficis per a la salut de la mare** (menor risc de càncer, hipertensió, diabetis i depressió postpart).

D'altra banda, implica un **estalvi significatiu** per a les famílies i un **benefici important** per al medi ambient.

Malgrat tot, **menys de la meitat dels bebès menors de 6 mesos s'alimenten de llet materna de manera exclusiva**, tal com està recomanat per l'OMS.

Per tal que la lactància es pugui perllongar com a mínim 6 mesos cal que les dones tinguin **condicions laborals que ho permetin**.

L'OMS denuncia que més de 500 milions de dones treballadores al món no es beneficien de **mesures de protecció de la maternitat**.

Tan sols el 20% dels països exigeixen a les empreses que ofereixin a les treballadores **pauses remunerades i instal·lacions per a la lactància o l'extracció de llet**.



EN QUIN MOMENT I QUANTA ESTONA HE DE DONAR PIT AL MEU NADÓ?

Comença durant la primera hora després del part

No donis al nadó altres líquids ni sòlids durant els primers 6 mesos

Fes alletament matern almenys fins als 2 anys

Organización Mundial de la Salud

La llet materna és el millor aliment al principi de la vida. És innòcua i pura i conté anticossos que ajuden al nadó a protegir-se de les malalties

ELS NADONS PLOREN PER:

Soledat

Por

Fred

Calor

Gana

Incomoditat

Mal de panxa

Frustració

Tristesa

Organización Mundial de la Salud

Els nadons poden plorar per molts motius. L'alletament matern pot ser molt útil en aquestes situacions ja que proporciona aliment, consol i amor

Des de la Comissió de Lactància Materna de l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus donem suport i acompanyem a les mares que fan alletament matern.

ESTÀ PRENENT SUFICIENT LLET EL MEU NADÓ?

Fa almenys 5 o 6 deposicions al dia i la cada és groga tova?

Fa almenys 8 preses al dia?

Organización Mundial de la Salud

Si el nadó està saciat i relaxat després de mamar i creix bé, podem confiar que està prenent llet suficient

PODEM SABER QUE UN NADÓ TE GANA SI:

Gira o mou el cap cap als costats i obre la boca

Apreta els punys

Es posa les mans a la cara o es mossega els dits

Es llepa els llavis o obre i tanca la boca

Ai! Massa tard!

Organización Mundial de la Salud

Sovint, els nadons ploren perquè tenen molta gana. Fixa't en les senyals que indiquen que té gana per alimentar-lo quan estigui tranquil.