



*Lactància materna
el millor
començament...*



La Leche League

La Lliga de la Llet de Catalunya

www.laligadelallet.org

Lactància materna

el millor començament...

La llet materna dóna als nadons el millor començament per a la vida. Es digereix fàcilment i proporciona protecció contra al·lèrgies i infeccions. Més important encara: alletar ofereix el consol i el plaer d'una proximitat única entre la mare i el seu nou nat. A més a més, saber que l'alletament és el millor proporciona a la mare confiança en la decisió d'alletar el seu nadó. Perquè l'alletament matern funcioni, una mare necessita coneixements i ajuda pràctica per tal de poder superar els dubtes que, sovint, apareixen.

Alletar és la manera natural de criar els nens i les nenes, però també és un art après. En temps passats, les dones van conèixer l'alletament a la vida quotidiana, perquè al seu voltant veien com les mares alletaven els seus nadons. Actualment, moltes mares, a l'hora de donar a llum, saben molt poc pel que fa a l'alletament. Per altra banda, el que sap una mare és tan sols una part de la realitat. El nadó tampoc és aliè a la seva iniciació en l'alletament; alguns nadons comencen fàcilment, mentre que d'altres necessiten temps, pràctica i ajuda per sortir endavant.

Per a algunes mares i nadons, l'alletament és fàcil des del principi; per a d'altres, no ho és. De fet, els moments més difícils es donen durant els primers dies i setmanes i, normalment, l'alletament es torna més fàcil amb el pas del temps. És molt important tenir present que la majoria de problemes comuns associats amb la iniciació de l'alletament tenen fàcil solució o es poden evitar totalment si la mare sap què és el normal i el que es pot esperar durant els primers dies.

Els primers dies

Normalment, tant la mare com el nadó estan llestos per iniciar l'alletament immediatament després del naixement. Si es col·loca el nou nat sobre el pit de la mare, buscarà el mugró, el lleparà i, molt probablement, s'agafarà al pit i començarà a mamar.

Alletar aviat, com més aviat millor, quan l'instint de succió és més intens. La major part dels nadons estan disposats a mamar durant la primera hora després del part.

El calostre, tot el que el nadó requereix. Els pits comencen a produir el calostre, una substància de color groc, durant l'embaràs, amb l'objectiu que estigui disponible per al nadó immediatament després del seu naixement. El calostre és un concentrat ple de factors immunològics. Satisfà totes les necessitats nutritives del nadó durant els primers dies.

Alletar sovint. Millor per a la mare, millor per al nadó. El calostre és l'aliment perfecte per als nou nats; el nadó el pren en petites quantitats, la qual cosa és ideal durant els primers dies. El nadó està aprenent a mamar i les petites quantitats de calostre es digereixen aviat, motiu pel qual desitja mamar sovint, de manera que estimula la producció de llet materna. Aquest és el procés natural i fisiològic de l'alletament. Aquestes petites preses fan que el nadó se senti menys ple i mami amb freqüència, estimulando així més ràpidament la producció de llet. El calostre actua com a laxant i ajuda el nadó a eliminar el meconi (les primeres femtes que expulsa i que són de color fosc).

S'ha demostrat que com més sovint mamen els nadons durant els primers dies de vida, menor és la incidència i severitat de la icterícia fisiològica.

Abans que s'iniciï la producció abundant de llet, quan els mugrons de la mare estan tous i són fàcils de subjectar, les preses freqüents donen al nadó l'oportunitat que necessita per aprendre a coordinar els moviments per succionar, empassar i respirar. Els estudis realitzats sobre aquest tema demostren que les mares que

donen el pit aviat i sovint després del part, és a dir, sense restriccions ni horaris fixes, tenen molts menys problemes amb l'alletament i aquest es perllonga durant més temps.

De la mateixa manera, donar el pit de seguida després del part també és bo per a la mare, ja que l'ajuda en la seva recuperació, atès que la succió del nadó provoca la contracció de l'úter, accelerant



l'expulsió de la placenta i reduint les pèrdues de sang. Per això és normal sentir contraccions cada cop que s'alleta el nadó; són els anomenats torçons, que s'aturaran en pocs dies. Alletar aviat també pot prevenir la congestió dolorosa dels pits, sense oblidar el que suposa de cara a la mare per conèixer el seu nadó i guanyar confiança en ella mateixa sobre la seva habilitat per alimentar-lo, tenir cura d'ell i consolar-lo.

Amb quina freqüència s'ha de donar el pit?

Els nou nats mostren diferents comportaments pel que fa a l'alletament. Alguns nadons desitgen mamar amb freqüència i durant molta estona; d'altres prenen el pit de forma contínua durant un parell d'hores i dormen a continuació durant un altre parell d'hores, repetint-se aquest comportament fins al moment en què a la mare li hagi "pujat la llet" al tercer o quart dia després del part. N'hi ha que mamen amb més freqüència, encara que durant menys temps, mentre d'altres no mostren cap interès per prendre el pit o dormen durant la major part del dia.

Pots fer-te a la idea que empraràs molt de temps alletant el teu fill o la teva filla durant aquests primers dies, la qual cosa resulta més senzilla quan la mare i el nadó es troben junts tant de dia com de nit. Les rutines hospitalàries sovint interfereixen amb l'alletament. Un exemple típic es troba en els horaris rígids, els quals no solen coincidir amb la disposició del bebè i la seva necessitat de prendre el pit.

Si el nadó és dormilega i no està interessat en mamar, és important animar-lo a prendre el pit almenys un cop cada dos o tres hores. Observa el nadó i procura alletar-lo en els moments en què es trobi despert o en un son lleuger (quan els seus ulls es moguin per sota de les parpelles). Despulla el teu bebè i deixa'l només amb el bolquer, ja que la sensació d'excessiva calor podria induir-lo a la son, dóna suauament un massatge a l'esquena nua del teu fill o filla, o acarona el seu front i galtes amb un drap humit. Assaja també diferents postures del nadó al pit.

Oferir només el pit, evitar biberons i xumets. Els nadons sans no necessiten sèrum glucosat ni llet artificial. Malgrat això, xumets i biberons formen part de les cures rutinàries establertes en molts hospitals i clíniques. Quan els nadons prenen biberons i xumets acostumen a mamar menys freqüentment, la qual cosa provoca, sovint, una congestió severa dels pits, situació que pot ser molt dolorosa per a la mare.

Els biberons i xumets també poden causar problemes amb l'alletament. L'aigua i la llet omplen el nadó i minen el seu interès per mamar. Està demostrat que els suplementes regulars de llet artificial escurcen la durada de l'alletament. La immensa majoria de les mares que donen al seu fill o filla llet artificial com a suplement durant els primers dies de vida, descobreixen que la seva experiència amb l'alletament acaba abans que el nadó compleixi els dos mesos. **Aquest fet es basa en què el subministrament de llet es relaciona amb la succió del nadó. Per tant, la regla d'or és oferir el pit cada cop que el nadó ho demani, perquè com més mama, més llet produeix la mare.** És per això que les mares de bessons tenen suficient llet per a tots dos. Al revés també és veritat: com menys mama el nadó (perquè s'ha omplert amb el biberó o perquè es conforma amb el xumet), menys llet produeix la mare. Les mares que comencen a donar biberons abans que el subministrament de llet estigui ben establert, sovint entren en el cercle viciós de donar cada cop menys llet materna i més llet artificial. Pel que fa als suplementes de sèrum glucosat, els estudis demostren que els nadons que els prenen

perden més pes i desenvolupen més icterícia fisiològica que els que prenen únicament calostre de la seva mare.

Els biberons i els xumets poden confondre la succió del nadó durant les primeres setmanes. El nadó es confon perquè mou d'una manera diferent la llengua, la boca i la mandíbula quan mama que quan xucla la tetina del biberó o el xumet. Alguns nadons, desconcertats davant d'estímul tan diversos, xumen el pit incorrectament, la qual cosa li provoca a la mare dolor als mugrons i l'aparició de clivelles, així com una menor ingestió de llet per part del nadó, malgrat l'esforç que realitza per mamar.

Altres rebutgen el pit d'una forma rotunda; algunes vegades els nadons es confonen després de prendre un sol biberó.

Evitar els mugrons adolorits amb una col·locació correcta del pit. Algunes vegades es recomana a les mares que, per evitar això, limitin el temps que ha de durar la presa. Però si el nadó està col·locat correctament al pit, la mare no ha de tenir molèsties encara que el bebè mami durant llargues estones.

Per col·locar el bebè correctament al pit:

- Busca una postura que et permeti sostenir el nadó a prop del pit sense esforç. Pot ser d'ajut utilitzar coixins per tal d'atenuar el pes del bebè.
- Assegura't que el nadó estigui en front del pit i que no hagi de girar el cap per arribar al mugró. A la majoria de les postures, el cos del bebè estarà enfront del teu, "panxa contra panxa".
- Col·loca el nadó amb el cap recolzat en el teu avantbraç, més a prop del canell que no pas de la part interior del colze.
- Mentre el nadó obre la boca per mamar i durant la presa, sosté el pit amb el dit gros i els altres quatre dits per sota, recolzant el pit sobre el palmell de la mà si els pits són grans. Manté el dit gros i els altres dits darrera l'arèola sense prémer.



- Estimula el nadó perquè obri bé la boca tocant-li el llavi superior amb el mugró. La seva boca s'obrirà completament com si badallés.

- Quan el nadó tingui la boca ben oberta, apropa'l al pit. Recorda que **es tracta de portar el nadó al pit i no el pit al nadó**, especialment quan els pits són voluminosos. Assegura't que pren no només el mugró, sinó també una gran part de l'arèola a la boca. Un cop que estigui col·locat, mantén-lo ben a prop, de manera que el seu nas i la seva barbata estiguin tocant al pit. Si et sembla que té el nas tapat amb el pit, mira si el nadó està ben col·locat, o aixeca-li lleugerament el culet amb la teva mà.

Si el nadó està ben col·locat, la mare no ha de sentir molèsties. Si en col·locar el nadó al pit sents molèsties en el mugró, hauràs de començar de nou.

Per interrompre la succió, introdueix un dit a la boca del nadó, allunya la seva cara del pit i torna-ho a intentar. Potser el nadó necessita obrir més la boca o cal que l'apropis més al pit. Alguns nadons aprenen de seguida, mentre d'altres necessiten més temps. En alguns casos farà falta fer alguns intents cada vegada que es dona el pit perquè el nadó es col·loqui correctament i la mare se senti còmoda.

Val la pena aconseguir una correcta col·locació al pit des del principi. Així et podràs evitar la molèstia de tenir els mugrons adolorits i el teu nadó tindrà un

subministrament de llet adequat a les seves necessitats.

Després, la col·locació correcta al pit serà ràpida i automàtica i no caldrà seguir tots aquests passos. Mentrestant, planeja dedicar un temps quan et poses el nadó al pit a ajudar-lo a col·locar-se correctament. Recorda que alletar és un art après.

Deixar que el nadó acabi un pit; oferir els dos pits cada vegada. Deixa que el nadó mami del primer pit tot el temps que desitgi i, quan el deixi, ofereix-li l'altre; uns cops el voldrà i d'altres no. Això és normal.

Com se sap si el nadó pren prou llet materna? Durant els primers dies, el nadó mullarà un o dos bolquers al dia. També eliminarà el meconi, femtes fosques que tenen els nadons en els intestins abans de néixer.

És normal que els nadons perdin pes els primers dies?

Es considera dins de la normalitat que un nou nat perdi durant els tres o quatre primers dies de vida fins a un 10% del pes que tenia en néixer. Per tant, per a un nadó de tres quilos la pèrdua de pes seria de fins a 300g. (el 10%), passant a pesar 2.700g.

Un motiu pel qual els nou nats perden pes és que neixen amb un excés de fluids que s'han d'eliminar. Un cop que el subministrament de llet comença a ser més abundant, normalment cap al tercer o quart dia després de néixer, el nadó començarà a augmentar de pes. És molt important considerar sempre els augments de pes en relació al pes més baix i no amb el mesurat en el naixement.

Com s'agafa al pit el teu nadó



1. Situa'l de manera que el seu nas estigui a l'alçada del teu mugró; d'aquesta manera, quan obri la boca tindrà el mateix aspecte que el nen d'aquest dibuix. Observaràs que, un cop col·locat davant del pit, la seva mandíbula inferior és la que treballa. La seva barbeta ha d'estar pressionant el pit.

2. Espera que la seva boca estigui totalment oberta gairebé com si anés a badallar- abans d'apropar-te'l al pit. Si ho fas així, el nadó podrà introduir l'arèola del pit, a més del mugró. Com més abasti, més protegir quedarà el teu mugró, perquè evitaràs que fregui. És possible que el nadó obri suficientment la boca per ell mateix, o pot ser que vulguis fregar el teu mugró contra els seus llavis o contra la seva galta per donar-li a entendre que està preparada. Potser serà necessari que l'animis suaument amb la veu. Descobreix què és el millor per a tots dos.

3. Quan vegis que la seva boca està totalment oberta, apropa'l al pit amb un ràpid moviment de la mà (o de l'avantbraç, si és on el seu cap està recolzat).

Aquí pots observar l'aspecte que ha de tenir el teu nadó quan està mamant correctament. Observa:



1. La seva barbeta està contra el pit.
2. La boca està completament oberta i el llavi inferior es manté doblegat cap avall, contra la seva barbeta.
3. El nas es recolza lleugerament sobre el teu pit, de manera que pot respirar perfectament. No és necessari que l'apartis.

(Dibuixos i text d'aquest quadre pertanyen al llibre "Dar el pecho es lo mejor" Ed. Tikal, reproduït amb permís)

El pit i els mugrons no requereixen una cura especial. No fan falta productes especials per tenir cura dels pits i els mugrons mentre s'està alletant. N'hi haurà prou amb rentar-los amb aigua durant la dutxa o el bany i evitar sabons, alcohol i d'altres productes que puguin contribuir a ressecar la pell dels mugrons i l'aparició de clivelles.

Si els mugrons adolorits no es curen espontàniament en pocs dies, és molt probable que et calgui ajuda per col·locar el teu fill o filla correctament al pit. En cas de clivelles, no apliquis cremes que s'hagin de treure abans de donar el pit. El millor és aplicar unes gotes de llet materna després d'alletar i deixar que els mugrons s'assequin a l'aire.

Quan arriba la pujada de la llet

Més llet, pits sensibles. Podràs veure com varia la producció de llet durant la primera setmana després de donar a llum. Normalment això passa durant els primers tres o quatre dies. A això se n'hi diu **la pujada de la llet**, però en realitat els pits comencen a produir-la quan el nadó neix. La mare pot comprovar que el subministrament de llet va augmentant quan el nadó comença a mullar més bolquers i a fer més deposicions. Alguns nadons comencen a mamar durant menys temps cada mamada. És normal que els pits de la mare augmentin de volum i que estiguin una mica sensibles.

La congestió dels pits. Els pits d'algunes mares poden congestionar-se excessivament quan puja la llet. Potser estiguin durs, vermellosos i adolorits degut a l'augment de sang i d'altres fluids, a més de la llet. Aquesta situació requereix un tractament immediat: administrar escalfor humida als pits abans de les preses (tovallola xopada en aigua calenta; també poden servir les mantes elèctriques i les bosses d'aigua calenta); donar un massatge suau als pits en direcció als mugrons; alletar el nadó sovint (cada hora i mitja o dues hores) i, per alleujar el dolor, posar panys freds o gel embolicat en una tovallola després de la presa durant 10 o 15 minuts. Quan es tracta prou aviat, la congestió dels pits no acostuma a durar més d'un o dos dies.

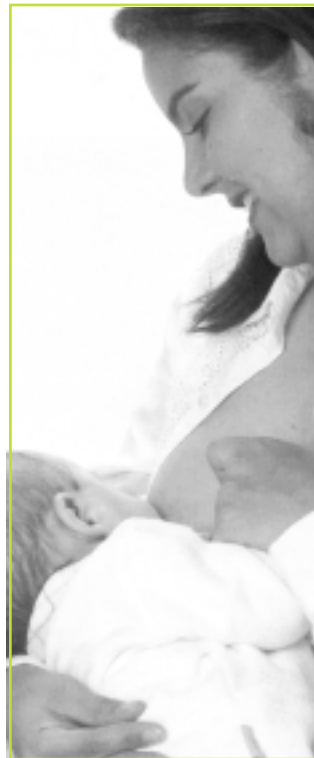
Si el nadó no mama prou com per alleugerir la congestió, pot ser útil treure llet manualment o amb un extractor per aconseguir que els pits estiguin una mica més tous. No hi ha necessitat de limitar la ingestió de líquids per part de la mare. Si el nadó ni tan sols pot col·locar-se al pit degut a la inflor, extreu-te primer una mica de llet fins que el mugró i la zona del voltant de l'arèola estiguin tous abans d'oferir-li.

Hi haurà prou llet? Moltes mares es preocupen per la quantitat de llet, encara que en tinguin suficient. Hi ha diversos indicadors que mostren que el teu fill o filla està prenent tota la llet que necessita:

- El nadó mulla de sis a vuit bolquers de tela o de cinc a sis bolquers de llençar i fa

deposicions almenys dos cops al dia. Les femtes d'un nadó alletat generalment presenten un aspecte semilíquid i poden ser de color mostassa o groc-verdós. És normal que un nadó de més de sis setmanes faci deposicions menys sovint, fins i tot cada quatre o cinc dies.

- L'augment de pes promig per als 3 o 4 primers mesos és d'uns 170 grams per setmana, si bé es considera acceptable per a alguns nadons guanyar uns 113-140 grams setmanals. Assegura't de mesurar l'augment de pes des del seu pes més baix (el pes del tercer o quart dia) i no des del pes del naixement.



- El nadó pot mamar entre vuit i dotze vegades al dia. No importa que mami més o menys sovint, sempre que estigui augmentant bé de pes, tingui un aspecte saludable, bon color, la pell llisa i estigui alerta i actiu.

L'aspecte de la llet materna. Durant els primers tres o quatre dies després del naixement, el calostre és de color groc. A partir de llavors, quan el subministrament de llet augmenta, la llet es barreja amb el calostre i té un aspecte cremós. Durant la setmana següent, es produeix cada cop menys calostre, fins que és reemplaçat totalment per la llet materna. Comparada amb la llet de vaca homogeneïtzada, la llet materna té un aspecte aigualit però, tot i així, és l'aliment ideal per al teu fill o filla.

Alletar per alimentar i confortar

Planeja passar una gran part del teu temps alletant el teu fill o filla durant les primeres setmanes. Si el nadó està inquiet, ofereix-li el pit per calmar-lo. Abans de néixer, el teu fill o filla mai va sentir gana i el seu estómac és petit. No importa si ha passat poca estona des que el nadó ha mamat; sempre pots oferir-li el pit un altre cop, ja que amb la llet materna no és possible l'empatx. D'aquesta manera, l'alletament satisfà les necessitats afectives del teu fill o filla, al mateix temps que li proporciona l'aliment idoni.

Donant de mamar al teu fill o filla freqüentment, establiràs un subministrament de llet perfectament adequat per a les seves necessitats específiques. La quantitat de llet depèn de la succió del nadó; com més mami, més llet produirà la mare. La majoria dels nou nats prenen el pit entre vuit i dotze cops al dia. Però els patrons de les preses poden variar.

S'ha de despertar al nadó per alletar-lo? Pot passar que un nadó tingui tendència a dormir durant quatre o cinc hores seguides i que mostri poc interès per mamar al despertar-se. Si disminueix el número de bolquers mullats o la quantitat de deposicions, o si el nadó no està guanyant prou pes, pot ser convenient despertar-lo perquè mami cada dues o tres hores.

Especialment durant els primers mesos, la majoria de nadons es desperten per mamar durant la nit. Si el teu fill o filla dorm tota la nit, és probable que necessiti mamar més sovint de dia. Alletar facilita enormement les preses nocturnes. No s'ha de preparar res i el nadó no ha d'esperar. Si el teu nadó dorm a prop teu, potser ni tan sols hagi de sortir del llit; simplement apropa'l al pit. No fa falta canviar el bolquer si només està una mica humit, sempre que el nadó estigui calentet i còmode.

A mesura que el teu fill o filla creix, també ho fa el seu estómac. El nou nat habituat a mamar "tota l'estona" pot desenvolupar un patró de preses molt diferent. Les primeres sis setmanes poden considerar-se un període d'aprenentatge i un temps perquè tota la família s'acomodi a la nova

situació. Al seguir les pautes del teu fill o filla, aprendràs a satisfer les seves necessitats -tant físiques com emocionals- a través de l'alletament.

El plor del bebè

Una cosa que sempre inquieta les mares és el plor del seu fill o filla, el qual és la seva forma de comunicar-nos efectivament les seves necessitats. És l'únic llenguatge del qual disposa. Els bebès ploren per molts motius i no tan sols per gana.

Conèixer perquè plora cada nadó pot exigir un aprenentatge llarg, a més d'intuïció. Per això són les mares les que generalment millor interpreten i troben la solució per calmar els seus fills o filles. Quan un nadó plora, les mares reben consells com ara "plorar és bo per als pulmons"; malgrat això, els nadons no ploren per molestar o manipular ningú. Amb el plor només estan expressant una necessitat que pot ser de gana, incomoditat, soledat, que se'ls canviï el bolquer, sensació de calor o fred, dolor. Sigui el que sigui, pren-lo en braços, passeja'l, ofereix-li el pit, canvia-li el bolquer. Potser es calmi si li cantes o li parles i, si és de nit, pots convidar-lo a prendre el pit al teu llit. El càlid contacte amb la pell i l'olor de la seva mare poden ajudar a calmar el teu bebè.

Recorda que els éssers humans som una espècie que necessita contacte continu i cap bebè es malcria si se l'abraça, se'l passeja o se li ofereix el pit. Simplement estaràs atenent les seves necessitats nutricionals i afectives, totes igual d'importants.



Bibliografía

REIGARD, L., "Delivery Self Attachment",
The Lancet, 1990, vol 336, 1105-07

TUDEHOPE, D. et al., "Breast feeding
practices and severe hyperbilirubinaemia",
J Paediatre Child Health, 1991, 27:240-44.

WOOLRIDGE, M. W., and C. FISHER, "Colic
'overfeeding' and symptoms of lactose
malabsorption in the breastfed baby: a
possible artifact of feed management",
Lancet, 1988, II (8605): 382-84.

OMS, Pruebas científicas de los diez pasos
hacia una feliz lactancia natural, Ginebra
1998.

OMS/UNICEF, Protección, promoción y
apoyo de la lactancia materna. La función
especial de los servicios de maternidad,
Ginebra, 1989.

COREIL, J., and J. E. MURPHY, Maternal
commitment, lactation practices, and
breastfeeding duration, Jognn 1988, 17:
273-78.

DE CARVALHO, M., et al. Frequency of
breastfeeding and serum bilirubin
concentration. Am J Dis Child 1982, 11 (2):
81-81.

FRANTZ, K., Baby's position at the breast
and its relationship to sucking problems.
Presentado en la Conferencia de la LLL
International en 1983 y 1985.

LOUGHLIN, H. H. et al., "Early termination
of breastfeeding: identifying those at risk",
Pediatrics, 1985, 75: 508-13.

NEWMAN, J., "Breastfeeding problems
associated with early introduction of
bottles and pacifiers", J. Human Lact, 1990,
6 (2): 59-63.

SHARGO, L., "Glucose water
supplementation of the breastfed infant in
the first three days of life", J. Human Lact,
1987, 3:82-87.

MOHRBACHER N; STOCK J; The
Breastfeeding Answer Book; La Leche
League Internacional; 2003

Aquesta publicació està protegida per la llei.

Títol original " When breastfeeding your baby, the first weeks"

Tots els drets reservats.

Copyright LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

1400 N. Meachan Road

Schaumburg, IL 60173-4840 E.E.U.U.

Nº 124 a SP/E

Disseny i maquetació: Diseño y Copias Malagueñas S.L.

3ª Edició revisada - Octubre 2006

Traducció i adaptació del text: Pilar Garcia Romeu, Laura Laubach,

Adelina Garcia, Victoria Navas, Marisa Ferrer i Eva Marsal.

Dibuixos pertanyents al llibre "Dar el pecho es lo mejor" Editorial Tikal

Déposito Legal : B-51648-2003



La Leche League

La Lliga de la Llet de Catalunya

www.laligadelallet.org

Què és la Lliga de la Llet?

És una organització internacional sense ànim de lucre que, en l'actualitat, està present en 65 països. Les seves representants, les monitores acreditades de LLL, són mares que han alletat els seus fills i filles i que han rebut una formació sobre els diferents aspectes de l'alletament matern. Hi ha més de 8.000 monitores en tot el món.

El propòsit de la Lliga de la Llet és promoure una millor comprensió de l'alletament matern com a element important per al seu desenvolupament dels nadons i de les mares. El seu treball consisteix en ajudar les mares que ho desitgin mitjançant informació, ajuda personal i suport de mare a mare, amb l'objectiu que puguin alletar els seus fills i filles i gaudir de l'alletament.

A més, la Lliga de la Llet:

- És membre del Consell d'Organitzacions no Governamentals de l'UNICEF.
- Manté relacions oficials amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS).
- Actua com a organització privada i voluntària per a l'Agència del Desenvolupament Internacional.
- És un dels membres fundadors de l'Aliança Mundial Pro Alletament (World Alliance for Breastfeeding Action, WABA).
- És membre del Comitè Espanyol per a la Iniciativa Hospitals Amics dels Nens d'UNICEF

Si vols més informació

Sempre pots trobar informació i ajuda de les monitores de la Lliga de la Llet. Elles t'oferiran suggeriments per al teu cas particular. Aquestes voluntàries ofereixen el seu servei tant a través del telèfon com de la pàgina web <http://www.laligadelallet.org>. També et servirà de suport i estímul assistir a les reunions de la Lliga de la Llet i podràs compartir una estona agradable amb altres mares i nadons.

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



unicef