

# LACTÀNCIA MATERNA

La lactància materna té un munt d'avantatges que la fan incomparable amb les llets maternitzades.

És l'aliment amb l'equilibri nutritiu ideal pel nostre nadó.

La primera llet que segreguem és el calostre, molt ric amb immunoglobulines, té poc greix i proteïnes, vitamines i minerals i hidrats de carboni, és la llet ideal pel recent nascut

ja que permet netejar els intestins i expulsar el meconi.

Cap al tercer o quart dia hi ha la pujada de la llet, i cap al desè dia ja tenim la llet madura, que conté proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines, minerals i anticossos.

**LA COMPOSICIÓ DE LA LLET MATERNA NO NOMÉS VARIA EN DIFERENTS MOMENTS DEL DIA SINÓ TAMBÉ EN UNA MATEIXA PRESA**

Al principi de la presa la llet és més rica en hidrats de Carboni i al final en greix per això insistim en la importància de donar un pit fins que el nadó quedi satisfet i si té més gana oferir-li l'altre.

Està àmpliament demostrat que la llet materna enforteix el sistema immunològic, protegeix l'organisme enfront de malalties i infeccions, així com hi ha menys risc d'al·lèrgies i diarrees.

A part d'aquestes i moltes altres avantatges, alletar és un acte natural i econòmic, no necessitem preparar res, la llet sempre és a punt i amb la temperatura adequada i la portem a sobre! ● **Montse Albiol** llevadora, educadora de Massatge Infantil, Assessora de Lactància i Antropòloga



**ARTHROS**  
CENTRE DE FISIOTERÀPIA

● SERVEI D'OSTEOPATIA

- Lumbàlgies, tendinitis, esquinços....
- Hèrnies de hiat, restrenyiment, espasmes abdominals.....
- Bruxisme, disfuncions tèmporo-mandibulars, migranyes, vertígens, otitis.....

● SERVEI DE URO-GINECOLOGIA

(concertat amb mútues)

- Reeducació Sòl Pelvià
- Incontinència Urinària
- Disfuncions sexuals

● PREPARACIÓ AL PART

● POST PART

● GAH

● MASSATGE INFANTIL

**SI VOLS CONÈIXER  
L'ESTAT DEL TEU  
SÒL PELVIÀ, DEMANA  
VISITA, ÉS GRATUÏTA**

CONCERT AMB MÚTUES

**93.594.80.18**

Parcers, 1 CERDANYOLA