

ALLATTAMENTO

PREPARATI DURANTE LA GRAVIDANZA

Le donne che decidono durante la gravidanza di voler allattare e si informano sull'allattamento, incontrano meno difficoltà nei primi giorni dopo il parto.

POSIZIONI PER ALLATTARE

Si può scegliere la posizione che si vuole, basta stare comoda e rilassata – avere un buon sostegno per la schiena, le spalle e i gomiti. Il corpo del bambino **deve essere rivolto verso il corpo della mamma** (la testa, il petto e il pancino).

ATTACCO CORRETTO AL SENO

Avvicinare il corpo del bambino al seno, **la testa è indietro** e il bambino arriva al seno con il labbro superiore. Il capezzolo entra nella bocca aperta del bambino sfiorando il **labbro superiore**, e sporge la lingua sotto il capezzolo. Dopo che il bambino ha preso il capezzolo e parte dell'areole (la parte inferiore più della parte superiore), **tra il labbro superiore e il capezzolo si vede parte della lingua**. Il naso e il mento del bambino sfiorano il seno o ne distano solo un millimetro o due.



OGNI QUANTO ALLATTARE

Il bambino si deve allattare a richiesta. Si impara presto a capire quando il bambino ha fame: il bambino è sveglio, irrequieto, gira la testa come a cercare qualcosa, schiocca la lingua sul palato, mette le manine in bocca. Quando si avverte uno di questi "segnali" bisogna allattare il bambino! **Non guardare l'orologio**. Non esiste un orario preciso da seguire, quanto tempo deve passare tra due poppate e quanto dura una poppata – non esistono regole. Lasciare il bambino attaccato a un seno, finché non decide di staccarsi. Alla prossima poppata, offrire l'altro seno.

NELLE PRIME SEI SETTIMANE il bambino deve avere



10-12 poppate in 24 ore, circa una poppata ogni due ore (dall'inizio di una poppata all'inizio della prossima).

DIMENSIONI DELLO STOMACO DEL BAMBINO

Come cresce lo stomaco del bambino così aumenta la quantità di latte che produce la mamma.

5-7 mL

Primo giorno

grande come una ciliegia

20-25 mL

Terzo giorno

grande come una noce

45-60 mL

Settimo giorno

grande come una piccola prugna

80-150 mL

A un mese

grande come un uovo

Nei primi giorni il bambino succhia il colostro (primo latte), un liquido denso e giallastro simile al miele. Il colostro è molto nutriente e ne bastano alcune gocce per saziare il bambino.

COME SAPERE SE IL BAMBINO SUCCHIA ABBASTANZA LATTE

Dal quinto giorno in poi il bambino dovrebbe avere



5-6 pannolini bagnati in 24 ore.

Un pannolino bagnato contiene una quantità di liquido pari a 2-3 cucchiaini.

Il bambino deve avere **3-4 pannolini sporchi in 24 ore**. Un pannolino sporco contiene feci delle dimensioni di una moneta di 5 Kn. Le feci del bambino cambiano colore e consistenza durante la prima settimana di vita.



Primo e secondo giorno

Dense e scure



Terzo e quarto giorno

Verde-giallo



Dal quinto giorno

Possono contenere grumi, acquose, dal giallo al giallo senape

Se il bambino ha un numero sufficiente di pannolini bagnati e sporchi, è vivace e si sveglia da solo per la poppata, di sicuro succhia abbastanza latte.

IL CONTENUTO DEL LATTE

cambia durante la poppata, durante il giorno e durante le stagioni. Cambia anche con la crescita del bambino, il contenuto si **adatta alle necessità del bambino**. Dalla nascita ai circa **sei mesi**, il latte di mamma e il cibo e la bevanda ideale per il bambino.

LO SAPEVI CHE:

Non c'è bisogno per strofinare i capezzoli in gravidanza per renderli più "forti" per l'allattamento, non c'è bisogno per ungerli con creme.

SCATTI DI CRESITA

Sono periodi quando un bambino succhia molto spesso, sembra insaziabile e scontento. Il bambino succhia spesso per stimolare i seni a produrre più latte che gli servirà nel periodo che segue.

Ascolta il tuo bambino, lascialo succhiare quanto vuole. Non dimenticarti di prenderti cura di te stessa! Riposa ogni volta che puoi. Di solito gli scatti avvengono a, circa

**3 giorni, 6 giorni;
3 settimane, 6 settimane;
3 mesi, 6 mesi.**

Gli scatti di solito durano un paio di giorni.

COME SI PRODUCE IL LATTE?

Allattare spesso aiuta i seni a capire che devono produrre più latte. Se si allatta più spesso, i seni producono più latte.

ALIMENTAZIONE DURANTE L'ALLATTAMENTO

Le mamme che allattano possono mangiare tutto quello che vogliono, non c'è bisogno di porsi dei limiti, basta mangiare sano e variato: scegliere prodotti di stagione e locali che soddisfano le esigenze nutritive della mamma.

SUPPORTO DELLA MAMMA CHE ALLATTA

- Incoraggiarla
- Prendersi cura degli altri bambini
- Prepararle un pasto sano
- Occuparsi dei lavori di casa

SE HAI DUBBI, TI SERVONO INFORMAZIONI O SUPPORTO, CERCA AIUTO



Via lattea (Mliječna staza), film educativo di Roda e Unicef



Materiali educativi di Roda



Gruppo Facebook di Roda per supporto all'allattamento

Telefono SOS per allattamento
091 22 77 220
01 61 77 520

RODA | roditelji u akciji |

B1 PLAKATI

GRAD ROVINJ - CITTÀ DI ROVINJO