

allattami!



La natura ci ha dotato della capacità di mettere al mondo e allattare i nostri bambini e ha dotato i nostri bambini della capacità di comunicarci i loro bisogni.

Non dobbiamo dubitare di questa capacità, né permettere a chi ci sta intorno di farlo. Rifiutiamo fermamente le critiche e chiediamo aiuto quando serve.

In caso di difficoltà, chi posso contattare?

L'allattamento non deve essere doloroso. In caso di dolore, arrossamenti, febbre o per qualunque dubbio contatta il **Consultorio di zona** o l'**ospedale Beauregard** che, se necessario, offre anche un servizio di mediazione interculturale.

La rete di sostegno "**Pronto mamy**" è un gruppo di mamme che organizza incontri mensili, si scambia informazioni e consigli su Facebook e offre disponibilità telefonica per rispondere alle domande di altre mamme.

Nessun dubbio è banale, ogni mamma e ogni bambino sono importanti. **Non siete sole, chiedete aiuto!**

Ospedale Beauregard, "Amico dei bambini"
via Vaccari n° 5

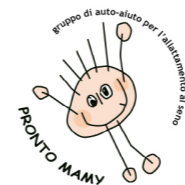
- **Pediatria, Neonatologia, Nido**
Telefono: 0165 54 55 02
0165 54 55 71
- **Pronto Soccorso e Degenza Pediatria**
Telefono: 0165 54 54 18
- www.museodellanascita.it
- www.ausl.vda.it

Facebook "**PRONTO MAMY**"



- Alessandra Degani 347 5214814
- Audrey Monsagrati 349 8159565
- Barbara D'Amico 346 3515499

Email prantomamy@gmail.com



Mamma,

"L'allattamento materno non è uno strumento per garantire la salute, ma una parte della salute stessa"

Carlos Gonzales,
pediatra



Perché?

Come?

Quando?



Perché allattare?

L'allattamento al seno è **una scelta di salute per il bambino e per la mamma**. È una scelta privata ma, allo stesso tempo, ha un valore di **salute pubblica**.

Il latte materno è per natura l'alimento **perfetto**, sempre **adeguato** alle necessità del bambino. Inoltre è **pratico ed economico**.

Quanto allattare?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'UNICEF, il Ministero della Salute italiano e le Società scientifiche pediatriche raccomandano di allattare **esclusivamente al seno per almeno i primi 6 mesi e di proseguire** l'allattamento durante tutto il periodo dello svezzamento, indicativamente fino ai 2 anni e oltre se madre e figlio lo desiderano.

Come allattare?

L'allattamento deve essere **a richiesta**, giorno e notte, perché solo il **bambino sa quando** ha sete e fame.

Non servono orologi: la poppata **durerà quanto serve** al bambino. Il neonato soddisfa tutte le sue necessità nutrizionali con il latte: non servono acqua o tisane, che riempiono senza nutrire.

Non è necessario dare entrambi i seni a ogni poppata, ma è importante che il bambino svuoti bene il seno ogni volta.

Il latte è sufficiente per il mio bambino?

La produzione di latte si **adegua alla richiesta del bambino**, che succhiando stimola il seno a produrre la giusta quantità.

Periodicamente i bambini hanno degli **“scatti di crescita”**, durante i quali aumenta il loro fabbisogno di latte e quindi poppano di più per stimolare la produzione: per la mamma può essere faticoso, ma in pochi giorni il seno si adegua e tutto torna alla normalità. Se il seno non è gonfio e non gocciola vuol dire che si è **regolato a produrre la giusta quantità** per il bambino, non che il latte sia poco.

Ogni bambino è unico nelle sue necessità. Non bisogna fare confronti con gli altri bambini.

Affetto, contatto, rassicurazione sono bisogni importanti quanto quello di cibo. Il seno non è solo nutrimento. **Non state viziando il vostro bambino!**

Cosa può fare la mia famiglia?

Per un buon avvio dell'allattamento, mamma e bambino devono essere messi nelle condizioni di imparare a conoscersi e interagire.

Il papà e gli altri familiari possono aiutarli proteggendo il loro spazio esclusivo, **evitando critiche e interferenze** e offrendo **aiuto nelle cose pratiche**.

