



Armenia

Studio Pediatrico
Associato

Alimentazione

Allattamento Al Seno. Ecco Come Si Fà

Il bambino che nasce cerca subito il seno materno e vi si attacca. **L'allattamento al seno è il modo migliore di alimentare un bambino** nei primi mesi della sua vita perché il latte materno contiene esattamente tutto ciò di cui il bambino ha bisogno per vivere e crescere; si adatta automaticamente alle esigenze del bambino, cambiando la sua composizione dall'inizio alla fine della poppata, da una poppata all'altra nello stesso giorno e da un giorno all'altro e da una settimana all'altra; contiene cellule e anticorpi che proteggono il bambino stesso da alcune malattie che potrebbero essere pericolose, senza contare che durante l'allattamento si stabilisce fra la mamma e il bambino un intenso rapporto fisico e affettivo. Infine, il latte materno è sempre pronto quando serve, si riproduce automaticamente, non bisogna scaldarlo e... non costa nulla. Non dovete temere che il vostro latte sia mancante di qualcosa, perché questo non è possibile.

Ogni bambino è diverso dagli altri: ognuno ha il suo ritmo e le sue abitudini. **Non vi fissate con gli orari e con i grammi**, cercate piuttosto di allattare in condizioni di massima tranquillità e di relax.

Il vostro seno produce tutto il latte che gli viene richiesto; esiste infatti un meccanismo automatico che fa in maniera che, quando il capezzolo viene succhiato, si trasmetta un messaggio ad una ghiandola situata nel cervello *l'ipofisi* che produce la *prolattina*, un ormone che a sua volta determina la produzione di nuovo latte; perciò, il latte non finisce mai. Attaccatelo **a tutte e due le mammelle** regolarmente ad ogni poppata; se qualche volta avete la sensazione che il latte sia diminuito, offritegli il seno più spesso, vedrete che in breve tempo il latte ritornerà. Spesso bastano pochi minuti per svuotare un seno, ma a volte, soprattutto i bambini molto piccoli, possono aver bisogno di molto tempo. Lasciate perdere perciò l'orologio e, nelle prime settimane, mettevvi a disposizione del bambino, senza troppe regole e senza torturarlo con doppie pesate e controlli della crescita: questo sarà uno dei compiti del vostro pediatra.

Attenzione però: quando la produzione del latte sarà stabilizzata e il bambino avrà imparato bene a succhiare energicamente, **nulla vieta, se lo volete, di cominciare a stabilire dei ritmi e degli orari**. Se decidete di farlo (per comodità, per avere un po' di tempo anche per voi, per la necessità di assentarvi da casa), fatelo tranquillamente: il bambino capirà e si adatterà.

Il seno va lavato né più né meno delle altre parti del corpo, usando poco sapone ed evitando liquidi e creme; è bene evitare di lavarlo prima e dopo la poppata. Se il capezzolo tende ad irritarsi o a screpolarsi, lasciate asciugare sulla sua superficie una goccia di latte dopo

Armenia

Studio Pediatrico Associato

📍 Via Appia Nuova, 83 - 00182 Roma (RM)

☎ Tel: 06.70497587

✉ studiopediatricoassociato@gmail.com

Si raccomanda di telefonare sempre, prima di accedere allo studio pediatrico per le visite.



Armenia

Studio Pediatrico
Associato

la poppata e tenetelo il più possibile scoperto.

Non è necessario che durante l'allattamento voi mangiate per due; sarà sufficiente un'alimentazione variata e un po' più ricca di quella a cui eravate abituate prima della gravidanza; contrariamente a quanto si sente dire in giro non esiste nessun alimento che dovete evitare.

Vi verrà spesso sete. Bevete pure quello che preferite.

Nessun problema per chi porta gli occhiali: è stato dimostrato che allattare non danneggia assolutamente la vista. Anche per i farmaci di cui potreste avere bisogno, non ci sono molti problemi: tutti i farmaci di uso comune sono consentiti, nessun problema inoltre per anestesie locali e... tinture per i capelli.

Alimentazione complementare a richiesta

Dopo anni di pappette diciamo basta! Basta con i cibi insipidi e con i prodotti industriali!

Il nostro studio consiglia di seguire *l'alimentazione complementare a richiesta*.

Per adottare questo tipo di alimentazione è necessario che il bimbo abbia acquisito delle competenze come **stare seduto, essere interessato e incuriosito da ciò che mangiano i genitori**, tanto da imitarli. Così mangiare per il bambino non è un obbligo, ma un piacere, sarà lui a scegliere cosa mangiare tra i vari cibi che gli verranno proposti e mangerà da solo.

L'inizio sarà intorno ai **sei mesi** perché è a queste età che si acquistano le giuste competenze neuromotorie, una valida deglutizione e la maturità dell'apparato digerente.

Il passaggio sarà però graduale e il latte materno o artificiale, rimarrà l'alimento principale. Il bambino dovrà mangiare ciò che mangiano i genitori, tutto proprio tutto, ma **SENZA SALE AGGIUNTO**.

Approfondimenti:

Non chiamatelo svezzamento.

L'autosvezzamento spiegato bene: una guida pratica dai pediatri di Uppa.

<https://amzn.eu/d/7j0VuDI>



Armenia

Studio Pediatrico Associato

📍 Via Appia Nuova, 83 - 00182 Roma (RM)

☎ Tel: 06.70497587

✉ studiopediatricoassociato@gmail.com

Si raccomanda di telefonare sempre, prima di accedere allo studio pediatrico per le visite.