

Le 5 REGOLE D'ORO

per allattare al seno...

Assecondare la RICHIESTA del neonato



Ogniqual volta il neonato mostra segni di fame o necessità di consolazione, provare a proporre il seno. Questo può essere molto faticoso nei primi giorni, specialmente di notte. Ma per stimolare i meccanismi ormonali del post partum, è essenziale la frequenza delle poppate (molto più che la loro durata)!

Stare PELLE A PELLE



Il contatto pelle-a-pelle (bimbo nudo e mamma a torace nudo!) favorisce la produzione di ormoni che stimolano l'allattamento. Inoltre, il neonato è guidato verso il seno dall'olfatto. Una copertina sulla schiena del neonato sarà sufficiente a proteggerlo... c'è il corpo della Mamma a scaldarlo per davvero!

Stimolare il seno con la SPREMITURA MANUALE



Nei primi giorni dopo il parto è la manovra più efficace per estrarre il colostro! Anche piccole quantità, proposte spesso (ogni ora o due...) sono sufficienti ad alimentare il neonato, prevenire le ipoglicemie e l'ittero patologico.

... o con il TIRALATTE



Man mano che le quantità aumentano, il tiralatte aiuta ad estrarre il latte e a stimolare una produzione sempre maggiore. Inoltre, il drenaggio efficace e profondo, aiuta a prevenire gli ingorghi.

Evitare di proporre il CIUCCIO



Anche per la sola consolazione del neonato, è bene proporre il seno finché l'allattamento non sia consolidato: ogni occasione di attacco, anche se breve, è preziosa per stimolare la produzione di latte!