



## Raccomandazione per il buon inizio dell'allattamento

1. Mettiti il bambino sul petto appena sia nato. Transcorse due ore dalla nascita, il bimbo, si addormenta, il suo interesse diminuisce e difficoltà l'attaccamento al seno.
2. Il primo latte che si produce al petto si chiama **calostro**, questo "oro liquido", ha tutti i nutrienti de cui ha bisogno nei suoi primi giorni di vita e forniscono il bambino delle difese del sistema immunitario necessarie. Il neonato nasce con lo stomaco delle dimensioni di una piccola palina, per questo il calostro è molto concentrato e fuoriesce in qualità molto piccole, dal punto di vista nutrizionale non ha bisogno di niente in più.
3. Allattamento a richiesta. Offre il petto al bambino ogni volte che abbia voglia, non aspettare che pianga. Durante le prime settimane il bambino deve fare tra 10 e 12 poppate al giorno. I neonati non capiscono gli orari.
4. Lascia che sia il bimbo a decidere quando staccarsi dal seno per essere sicuri che sia completamente vuoto, così ti assicuri che pappa una maggiore qualità di contenuto grasso.
5. Evitare di usare ciucci, biberon, tettarelle. Confondono la suzione del bambino, reduce l'allattamento e possono influire negativamente sulla quantità di latte prodotto.
6. Non dare altro liquido che latte materna, con questo lo stomaco del bambino si riempie, si reduce il fame, diminuisce l'allattamento e non si alimenta convenientemente.
7. Guarda la posizione e l'attaccamento, correggendo se fosse necesario. Ricorda l'allettamento non fa male, si hai dolore, chiede aiuto.
8. Ricorda che il tuo seno calma molti bisogni del bambino, non soltanto il fame, il neonato sarà più tranquillo, sicuro, si addormenta.. pure crea uno stretto legame tra voi due.
9. Rimane in contatto col bambino fin dalla nascita. Questo ti consentirà conoscere meglio le sue esigenze e li darà sicurezza.
10. Cerca il tuo relax e benessere. Il resto può aspettare. Risposa col tuo bambino per sviluppare un clima di serenità. Ascollati ed escolta tuo figlio.