

E dopo...allattamento al seno o alimentazione artificiale? Suggerimenti per una scelta consapevole

ALLATTAMENTO MATERNO



Il latte materno è l'alimento ideale per il tuo bambino perché contiene tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno, nelle giuste quantità e nelle corrette proporzioni.

È sempre pronto, fluisce alla giusta temperatura, è nutriente, è a costo zero ed ecologico.

Ogni mamma produce il latte adatto al proprio neonato/bambino e questa peculiarità lo qualifica come individuo-specifico. L'OMS, UNICEF e altre importanti Organizzazioni a tutela della Maternità e Infanzia consigliano che l'attacco precoce al seno inizi entro mezz'ora massimo un'ora dalla nascita e l'allattamento sia esclusivo per i primi sei mesi di vita, senza integrazione di alimenti liquidi o solidi. Al momento del parto avvengono nel tuo corpo grandi cambiamenti ormonali: dopo l'espulsione della placenta, i livelli di estrogeno e progesterone diminuiscono al contrario prolattina e ossitocina si alzano. La prolattina è l'ormone deputato alla produzione di latte e l'ossitocina, contraendo particolari cellule del seno, ne determina l'emissione. Appena nato, il tuo bimbo sarà sveglio e recettivo, fallo poppare appena ti senti pronta.

L'ostetrica che ha condiviso con te il momento del parto, potrà accompagnarti in questa esperienza. Il piccolo succhierà il primo latte, detto anche colostro, un liquido giallo, ricchissimo di anticorpi, proteine e grassi. Gli anticorpi conferiscono protezione contro le infezioni ed i grassi, oltre a dare il senso di sazietà, aiutano ad eliminare le prime feci, nerastre e appiccicose. Durante la degenza il neonato starà in stanza con te: tutti i punti nascita della nostra Azienda sono attrezzati per il rooming-in. Potrai allattare il tuo piccolo quando avrà fame e tenerlo vicino quando sentirà il bisogno di coccole. È molto importante fare attenzione ai primi segnali di fame che il tuo bimbo lancia: inizia a fare dei piccoli movimenti con la bocca, muove il viso in cerca del seno, ecc.....

Il tuo latte, è molto digeribile, non controllare l'orologio, lascialo poppare quando e quanto desidera. Potrai allattare in tante posizioni, fallo in quella che preferisci e che ti fa stare meglio.



Dopo la dimissione, a casa, arriverà la montata lattea e il primo latte si trasformerà in latte maturo, definitivo. La composizione del latte maturo, varia nell'arco della stessa poppata: all'inizio abbonda di acqua e zucchero per alleviare il senso di sete, poi è ricco di grassi per togliere il senso di fame e permettere l'aumento di peso.

Lascia che il tuo bimbo svuoti bene un seno e se necessita offrighi l'altro.

Le urine emesse diventeranno più chiare e le feci di un colore arancione simile a quello della zucca matura.

Mangia cibi sani, prediligendo frutta e verdura di stagione.

La fiducia in te stessa, nel tuo bambino il supporto del tuo partner e dei tuoi famigliari, sono base sicura per una buona riuscita.

Non esiste un momento in cui e' giusto smettere di allattare.

Scegli in base alla tua disponibilità e all'organizzazione famigliare. Considera che non ci sono controindicazioni all'allattamento protratto.

In questo percorso non sarai sola, noi ostetriche saremo sempre al tuo fianco. Contattaci ogni volta che ne senti il bisogno, anche se di piccola entità.

Inoltre ricorda che la nostra disponibilità e il nostro supporto sarà sempre attivo:

- sia che vi sia sufficiente latte materno,
- sia che vi sia bisogno di integrare con latte artificiale,
- sia che tu scelga di allattare solo con latte artificiale.

Per altre utili ed esaustive informazioni consulta l'opuscolo "SCEGLIERE DI ALLATTARE AL SENO".