

Consigli alla dimissione

Creare la vostra riserva di latte:

- Nutrite presto e spesso, ai primi segni di fame.
- Ci si aspetta dalle 8 alle 12 poppate ogni 24 ore, sebbene potrebbero non seguire un orario regolare.
- Evitate ciucci o biberon, perlomeno nelle prime 4-8 settimane.
- Poppate frequenti, non formula: usate la formula solo se c'è un motivo medico.
- Dormite vicino al vostro bambino, anche a casa. Imparate ad allattare stando stese.

Nutrire ai primi segni di fame:

- Mani alla bocca, movimenti di suzione (del bambino)
- Leggero "cooing", stiramento o sospiri
- Il pianto è segnale tardivo di fame: non aspettate che il bimbo pianga!

Guardate il bambino, non l'orologio.

- Alternate il seno con il quale iniziate, o iniziate con quello che sentite più pieno.
- Cambiate lato quando il bambino rallenta a deglutire o si stacca da solo.
- Va BENE se il bambino non prende il secondo seno ogni volta che lo nutrite.
- Aiutate il bambino ad aprire la bocca ampiamente: solleticate il suo labbro superiore, o usate il vostro capezzolo per accarezzare il suo mento.
- Se il bambino è assennato il contatto pelle a pelle può incoraggiare la poppata:
 - ▲ Rimuovete il top (la camicetta) del bambino e mettetelo sul vostro torace nudo.

Cercate i segnali di trasferimento del latte:

- Potete sentire il bambino ingoiare o deglutire.
- Non ci sono suoni di *click* o di *smack*.
- Il bambino non mostra più segni di fame dopo una poppata.
- Il corpo e le mani del bambino sono rilassate per un breve periodo.
- Potreste sentire il latte che scende:
 - ▲ Potreste sentirvi rilassate, sonnolente o avere sete, e potreste avere un formicolio al seno.
 - ▲ Potreste avere delle contrazioni all'utero, o il vostro seno potrebbe perdere latte.
- Dovreste sentire dei forti "strattoni", ma NON dolore persistente. Lattacco appropriato previene il dolore:
 - ▲ "chin-to-breast, chest-to-chest:" Mento al seno torace-torace.
 - ▲ "flip lips for a sip:" le labbra del bambino girate all'esterno.
 - ▲ Bocca ben aperta: la bocca del bambino copre la maggior parte dell'areola (area scura del seno), non solo il capezzolo.
- Il bambino ha un aumento di peso adeguato: controllate 2 giorni dopo la dimissione e di nuovo dopo 2 settimane.

Quello che entra, deve uscire.

- 3 scariche ogni 24 ore dal 4° giorno.
- Le feci cambiano di colore del nero scuro al verde/marrone fino al giallo chiaro quando il vostro latte arriva.
- 6 pannolini bagnati/pesantemente al giorno dopo il 4° giorno.

Successivamente:

- Tutti i bambini hanno giorni in cui vengono allattati più di frequente: questo non significa che non stiate producendo abbastanza latte.
- Rispondere ai segni di fame aiuta il bambino a regolare la fornitura di latte.
- Il gonfiore al seno normalmente diminuisce circa ai 7-10 giorni e NON è un sintomo di una diminuzione nella produzione del latte.
- Il vostro latte potrebbe sembrare chiaro di colore o bluastro, ma contiene elementi nutritivi in abbondanza.

Se scegliete di condividere un letto col vostro bambino:

- Tenete il letto lontano dai muri su entrambi i lati per evitare che il bambino si intrappoli.
- Evitate coperte pesanti, piumini o cuscini.
- Evitate superfici morbide come letti ad acqua, divani e brandine.
- Nessuno dei genitori dovrebbe essere sotto l'effetto di alcool, droghe illegali o farmaci che potrebbero comprometterne la capacità di risveglio.
- Mettete il bambino a dormire sulla sua schiena come quando dormite separati. Non permettete al bambino di dormire solo sul letto di un adulto.
- Non permettete a nessuno, eccetto ai genitori del bambino, di condividere il letto col bambino.
- Visto che il rischio della "Sindrome della Morte Improvvisa del Lattante" (S.I.D.S.) è più alto tra i figli dei fumatori, i genitori che fumano non dovrebbero condividere il letto, ma possono dormire con il bambino nelle vicinanze.

Se avete domande, dolori persistenti o non riuscite a sentire il bambino che deglutisce, chiedete aiuto

da



Massachusetts
Breastfeeding
Coalition

254 Conant Road, Weston MA 02493
www.massbfc.org

© 2006 Massachusetts
Breastfeeding Coalition

A solo scopo informativo. Questa dispensa non sostituisce il consiglio medico, a cura del Dr Mario Cirulli pediatra IBCLC