

Produrre Latte

è facile !

10 Punti per produrre latte in abbondanza

1 Poppate frequenti, no formula.

Più frequentemente si allatta più latte si produce. Se il tuo bambino prende latte artificiale, si sentirà troppo sazio per essere allattato frequentemente.

2 Tutto ciò di cui necessita è il latte materno!

L'Accademia Americana di Pediatria raccomanda che il tuo bambino beva latte materno per i primi 6 mesi di vita. Non è necessario dargli altri cibi o bevande.

3 Allattare tutte le volte che il bambino lo richiede.

Allatta il tuo bambino quando osservi i primi segni di fame: se il bambino è sveglio, si ciuccia il dito, muove gli occhi o la bocca, o si stira.

4 Se non ha deglutito, non mangia.

Ascolta i rumori della deglutizione ti aiuterà a capire se il bambino stà ricevendo abbastanza latte.

5 Di "No" ai ciucci e biberon.

Se utilizzi ciucci o biberon quando il bambino ha fame non puoi allattare frequentemente per produrre latte in abbondanza.

6 Dormi vicino al bambino e allattalo da distesa.

Puoi riposare mentre allatti il tuo bambino.

7 Mantieni la bocca del piccolo ben aperta come per sbadigliare con le labbra all'infuori.

La punta del capezzolo dovrebbe stare nella parte posteriore della gola del bambino. Il neonato deve stare di fronte, petto a petto, con il mento che tocca il seno. Una posizione corretta evita capezzoli doloranti.

8 Osserva il bambino non l'orologio.

Allatta il bambino quando ha fame e cambia il seno quando deglutisce lentamente o si stacca.

9 Vai ovunque !

Pianifica di uscire con il tuo neonato, dappertutto, le prime settimane.

10 Non aspettare a chiedere aiuto se ne ha bisogno.

Se aspetti troppo tempo per ricevere aiuto, l'allattamento può risultare difficile. Continua ad allattare ne vale la pena.

da



Massachusetts
Breastfeeding
Coalition, Inc.

254 Conant Road, Weston, MA 02493 | © 2006 Massachusetts Breastfeeding Coalition

<http://www.massbfc.org> | email: massbfc@massbfc.org | a cura del dr Mario Cirulli pediatra IBCLC