

# Allattiamo?

Piccoli consigli per iniziare al meglio!



# Attacco efficace



**Un attacco al seno corretto e' la base per un allattamento di successo!**

Parti dalle basi, **mettiti comoda** e appoggia il tuo bambino su di te **pancia contro pancia**.

- bocca spalancata
- mento del bambino che affonda nel seno
- labbro inferiore estroflesso, labbro superiore in posizione neutra

Se l'attacco e' giusto **non fara' male** e ci sara' un **ottimale trasferimento** del colostro e poi del latte!

# Segui il suo ritmo

Guarda il bambino e non l'orologio  
Osserva i suoi **segnali** che ti dicono "Mamma ho fame!"

- mani alla bocca
- lingua di fuori
- gira la testa dal lato dove viene toccato e spalanca la bocca

Il **pianto** è un segnale tardivo di fame, prima calmalo e poi sarà più facile guidarlo verso il seno!

# Mettiti comoda

**Sdraiati** indietro, sul letto, sul divano, su una poltrona

- utilizza **cuscini** per appoggiare le braccia e rendere tutto piu' comodo
- il tuo bambino, **pancia contro pancia** e' sostenuto dal tuo corpo
- i suoi **riflessi** lo aiuteranno ad attaccarsi al seno



# Pelle a pelle

Dopo la nascita metti in contatto **pelle a pelle** il tuo bambino : il tuo odore lo guidera' verso il seno.

Ogni momento della **giornata** e' buono per il pelle a pelle:

- ti **rilassi** insieme al tuo bambino
- lo stimolera' a succhiare
- aiuta la sua **termoregolazione** e la **stabilizzazione della glicemia**
- i tuoi **ormoni** lavorano meglio

# Mani sul seno

A close-up photograph of a woman's upper body. She is wearing a light-colored, possibly beige or cream, underwire bra. Her hands are positioned on her breasts, with fingers gently massaging the tissue. The background is plain white.

I **primi giorni** dopo il parto:

- **massaggia**

delicatamente il seno prima e durante la poppata soprattutto se il tuo bambino e' sonnolento...aiutera' il **colostro** ad uscire piu' facilmente

In caso di utilizzo del **tiralatte**:

- il massaggio prima e durante la sessione di tiraggio, massimizza i volumi estratti con maggior contenuto dei grassi!

# Chiedi aiuto

Ogni allattamento e' **diverso** e non sempre procede senza qualche difficoltà', non aver timore di chiedere **aiuto**.

Prima si agisce, prima si risolve!

## Dove?

**Ostetriche Ospedaliere**

Ospedale Santa Maria della Scaletta, Imola

Tutti i giorni 24\24 h

Tel. 0542 662553

Dalla nascita ai 12 mesi puoi contattare l'ostetrica per ricevere una consulenza telefonica e richiedere supporto ambulatoriale o domiciliare



*Pronto, Mamma?*

**339 7894489**

dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 13

(Ostetriche del Consultorio Familiare dell'Ausl di Imola)

Collegati alla pagina dedicata

