

## Per avviare la produzione di latte:

- Allatta spesso e subito, ai primi segni di fame.
- Ci si aspetta nelle 24 ore dalle 8 alle 12 poppate, che potrebbero non seguire un orario regolare.
- Evita di usare ciucci o biberon almeno nelle prime 4-8 settimane.
- Poppate frequenti, niente latte artificiale: dai l'aggiunta solo se c'è un motivo medico.
- Dormi vicino al tuo bambino, anche a casa. Impara ad allattarlo stando sdraiata.

## Allatta ai primi segni di fame:

- Il bimbo porta le mani alla bocca, fa movimenti di suzione.
- Ha leggere vocalizzazioni e sospiri o stramenti.
- Il pianto è un segno tardivo di fame: non aspettare che il bimbo pianga!

## Guarda il bambino, non l'orologio.

- Alterna il seno con il quale inizi, o inizia col seno che senti più pieno.
- Cambia seno quando il bambino rallenta a deglutire o si stacca da solo.
- Va BENE se anche il bambino non prende il secondo seno ad ogni poppata.
- Aiuta il tuo bambino a spalancare bene la bocca: solleticagli il labbro superiore, o usa il capezzolo per accarezzargli il mento.
- Se il bambino è assennato il contatto pelle-a-pelle può stimolarlo a poppare:
  - ▲ togli la sua maglietta e mettilo sul tuo torace nudo.

## Cerca i segni dell'assunzione di latte:

- Devi poter sentire il bimbo che ingoia o deglutisce.
- Non si devono sentire schiocchi mentre poppa.
- Il bambino non mostra più segni di fame dopo la poppata.
- Il corpo e le mani nel bambino sono rilassati per un breve periodo.
- Puoi sentire il latte che scende:
  - ▲ Potresti sentirti rilassata, insonnolita o assetata, e potresti sentire un formicolio al seno.
  - ▲ Potresti avere contrazioni all'utero o perdere latte dal seno che il bambino non sta poppando.
- Potresti sentire tirare forte, ma NON un dolore persistente. L'attacco appropriato del bambino al seno impedisce il dolore:
  - ▲ mento del bimbo contro il seno, torace del bimbo contro il torace della mamma.
  - ▲ labbra del bimbo estroflesse
  - ▲ bocca ben spalancata: la bocca del bambino copre la maggior parte dell'areola (l'area scura del seno), non solo il capezzolo.
- Il bambino ha un adeguato aumento di peso, da controllare 2 giorni dopo la dimissione e poi ancora a 2 settimane di vita.

## Quello che entra, deve uscire. Osserva:

- 3 scariche ogni 24 ore dal 4° giorno.
- A mano a mano che il bambino assume il tuo latte il colore delle feci cambia da nero a verde/marrone, fino al giallo oro.
- 6 pannolini ben bagnati al giorno dopo il 4° giorno.

## Successivamente:

- Tutti i bambini hanno giorni in cui chiedono di poppare più frequentemente del solito: ciò non significa che non stai producendo abbastanza latte.
- Rispondere ai segni di fame del bambino aiuta a regolare la tua produzione di latte.
- Il senso di pienezza del seno normalmente diminuisce dopo 7-10 giorni, ma questo NON è un segno di diminuzione della produzione di latte.
- Il tuo latte potrebbe sembrare acquoso o azzurrognolo, ma contiene elementi nutritivi in abbondanza.

## Se scegli di condividere il letto col tuo bambino:

- Tieni il letto lontano dai muri da entrambi i lati per evitare che il bambino possa rimanere intrappolato.
- Evita coperte pesanti, piumini o cuscini.
- Evita superfici morbide come letti ad acqua, divani o brandine.
- Nessuno dei genitori dovrebbe essere sotto l'effetto di alcool, droghe o farmaci che ne compromettano la capacità di risveglio.
- Metti il bambino a dormire sulla sua schiena, come quando dormite separati.
- Non lasciare dormire il bambino da solo in un letto da adulti.
- Nessuno tranne i genitori dovrebbe 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 col bambino, ma far dormire il bambino nelle vicinanze.

**Se hai domande, dolore persistente o non senti il bambino che deglutisce, chiedi subito aiuto!**

da



© 2004 Massachusetts Breastfeeding Coalition

Massachusetts  
Breastfeeding  
Coalition

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

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