



allattamento al seno **come e perché**



*Noi non veniamo dalle stelle o dai fiori, ma dal
latte materno. Siamo sopravvissuti per l'umana
compassione e per le cure di nostra madre.
Questa è la nostra principale natura.*

(William Shakespeare, Re Lear)

allattamento al seno come e perché



Per il **BENESSERE** del bambino

Il latte materno difende dalle infezioni perché contiene numerose sostanze protettive; favorisce lo sviluppo comportamentale del bambino; riduce il rischio di sovrappeso, obesità e allergie.

Per la **SALUTE** della mamma

Facilita il recupero fisico dopo il parto: nell'immediato aiuta la madre, aumentando il fabbisogno energetico, a smaltire l'eventuale sovrappeso accumulato in gravidanza, inoltre favorisce la contrazione dell'utero; riduce il rischio di anemia e aiuta a ricostruire le riserve di ferro. A lungo termine protegge dall'insorgenza del cancro al seno.

Per i **LEGAMI** affettivi

L'allattamento al seno è un momento magico nel rapporto fra madre e figlio. Infatti ne rafforza il vincolo, aumentando l'autostima e la fiducia della mamma nelle proprie capacità fisiche ed emotive; aiuta a mantenere forti i legami nella famiglia.

Per la **COLLETTIVITÀ**

É economicamente vantaggioso per la famiglia e per la collettività: meno malattie vuol dire anche meno costi sociali.



Non comprate la bilancia e se ve l'hanno già regalata fatevela cambiare con qualcos'altro. Altrimenti diventerete genitori ossessivi, starete sempre a pesare il bambino, prima della poppata, dopo, e non ne uscirete più.



Allattare è importante, è un gesto unico, pratico, **economico e salutare**. Nel seno il bambino trova cibo, consolazione, sicurezza, amore. Allattando la mamma e il bambino si conoscono giorno dopo giorno. Insieme al latte passano pensieri, sentimenti, sogni.



È importante che il bambino si attacchi bene al seno. Ma se in un primo momento incontrerete difficoltà o dolore... **non scoraggiatevi!** Chiedete aiuto alle ostetriche del reparto e insistete. Dovete ricordare che per lui/lei non c'è sostanza nutritiva e coccola migliore!



Quando verranno a trovarvi amici e parenti magari qualcuno dirà "Ma sei sicura di avere il latte?", "Sembra che hai il seno sgonfio!", oppure "Forse il tuo latte non è abbastanza nutriente". Tutte sciocchezze! Il latte materno va benissimo, è super energetico e il corpo produce la quantità di cui ha bisogno vostro figlio. Ma se comunque vi sembra poco, riposare, bevete molto, e attaccate spesso il bambino. **Abbiat fiducia in voi stesse!** Avete partorito: il vostro corpo vi ha dato già prova di una potenza straordinaria. Ora siete un po' stanche e scombussolate, ma **la natura è pazzesca e anche il vostro latte**



Allattate a richiesta senza guardare l'orologio e non date retta a chi vi rimprovera di attaccare sempre vostro figlio e viziarlo. Seguite il vostro istinto.



Siete tornate a casa e il bambino piange, piange, non smette di piangere. Non fatevi prendere dallo sconforto e da inutili ansie. Anche se ha già mangiato **la prima cosa da fare è allattarlo di nuovo**. La fame non conosce orari.



Per allattare serene mettetevi comode, trovate la vostra posizione, sistemate bene i cuscini e non dimenticate di avere una bottiglietta d'acqua vicino. Non fatevi problemi ad allattare ovunque. Per strada, al supermercato, in chiesa, alla posta. State nutrendo vostro figlio.



Filastrocca delle mamme

Se a richiesta vuoi allattare
il tuo bimbo vai a guardare
niente orari né bilancia
è una cosa un po' di pancia
non dar retta a Tizia e Tizio
che ti dicono: "Ma è un vizio!!!"

allattare non è solo
un "fast food" dato al volo,
è conforto, è medicina
è la mamma lì vicina
fa dormire, fa calore
ti disseta, è puro amore.

E se hai dubbi sul tuo latte
non dar retta a storie matte
una pesata ogni sette di
E controlla la pipì!

E se senti mal di schiena
non è colpa della luna piena:
andrà meglio la poppata
Se ti metti stravaccata.

Sui cuscini ti distendi
il bimbo sopra poi ti prendi;
lui da sé si attaccherà,
senza affanni popperà.

A chi chiede con gran cruccio
"Perché tu non gli dai il ciuccio?"
tu rispondi senza meno
che per quello ci sta il seno;
120 milion d'anni
che funziona senza danni:

se non dà fastidio a me,
perché deve darne a te?
Ciucci, biberon, girelli,
passeggini, giocarelli,
dande, baby-citofòn,
seggjoloni e carillòn,
le scarpette col plantare,
pannolini per il mare,
le cremine per il seno,
carrozine con il freno,
gocce, infusi, integratori,
le cullette coi motori,
la tutina strafirmata,
la cuffietta ricamata,
il servizio "prima pappa",
il lettino che "t'acchiappa",
le babbucce fatte a maglia,
tutta questa cianfrusaglia
non mi serve, no, davvero:
braccia e tette a costo zero!

