



Tappa 4 **PROSPERITA'**

L'allattamento al seno costituisce un beneficio per la salute della donna.

Gli effetti positivi sulla salute del bambino e della madre, fanno della protezione, promozione e sostegno dell'allattamento uno degli interventi di salute pubblica più rilevanti in termini di efficacia e di rapporto costo-beneficio.

Sono risaputi gli effetti positivi dell'allattamento materno sulla prevenzione delle malattie metaboliche infantili (es .diabete, allergie, disturbi intestinali, obesità))

L'allattamento è un diritto fondamentale dei bambini ed è un diritto delle loro mamme quello di essere sostenute nella realizzazione del loro desiderio di allattare.

Allattare è un mezzo di prosperità che semina salute

Per allattare serve una dieta speciale?

Seguendo i tuoi gusti, puoi mantenere una dieta sana ed equilibrata che ti faccia stare bene. Non è necessario escludere cibi particolari. Ricorda che alla nascita il tuo bambino conosce già gli odori e i sapori di ciò che eri abituata a mangiare nell'ultimo trimestre di gravidanza ed è importante per lui riprendere quelle abitudini.

L'alcol va evitato, perché passa nel latte ed ha effetti negativi sul sistema nervoso del bambino, rendendolo sedato e meno interattivo con l'ambiente.

È meglio evitare il fumo, che può ridurre la produzione di latte e che aumenta nel bambino il rischio di malattie respiratorie.

L'allattamento è compatibile con uno stile di vita moderno

L'allattamento rende più semplice per te ed il tuo bambino uscire di casa e vivere una vita sociale appagante. Puoi allattare fuori casa ovunque: al ristorante, al mare, durante un viaggio (anche in aereo); tutto quello che vi serve per uscire è un cambio di pannolino! Puoi riprendere l'attività fisica e una moderata attività sportiva, farti la tinta ai capelli, riprendere l'attività sessuale, scegliere eventualmente un metodo contraccettivo che, su consiglio di un professionista sanitario, sia adatto a te ed al tuo compagno.

Allattare è anche ecologico: puoi nutrire il tuo bambino con un prodotto a "millimetro zero". Inoltre allattare è gratis!

Se lavoro, devo smettere di allattare?

La decisione se continuare ad allattare o meno quando si rientra al lavoro è molto personale. Per capire quale sia la cosa giusta per te e il tuo bambino possono esserti utili alcune considerazioni:

- se il bambino è affidato al Nido, il tuo latte lo aiuta a combattere quei germi a cui può essere esposto e di conseguenza si riduce il rischio di malattie;

A fronte di richieste crescenti gli asili nido hanno iniziato ad organizzarsi.

In realtà tutto ciò di cui la struttura ha bisogno è un frigorifero e la possibilità di scaldare il latte a bagno maria.

Nulla che l'asilo già non possieda.

- far sì che il bambino assuma il tuo latte ti aiuta a prenderti cura di lui anche se non sei con lui;
- l'allattamento può facilitare il rientro al lavoro e può essere una piacevole opportunità per "recuperare" anche di notte il tempo che non si sta più insieme;



• inoltre, per fortuna, l'allattamento è flessibile. Non importa che sia "o tutto o niente". Se il bambino ha già compiuto i sei mesi e assume anche altri alimenti o se non riesci o non desideri spremere il latte, puoi sempre continuare ad allattare solo quando sei con il tuo bambino.

Se interrompi l'allattamento tieni presente che la produzione di latte diminuirà gradualmente dopo un po' di tempo. Per evitare disagi o problemi al seno, tutte le volte che hai una sensazione spiacevole di pienezza, spremi appena quel poco che basta per alleviare la tensione.

Come conservare il latte materno

Puoi utilizzare qualsiasi contenitore di plastica o di vetro (sterilizzato e a chiusura ermetica) per congelare il latte. Ricordati di contrassegnarli scrivendo la data di spremitura su ognuno, utilizzando prima quelli più vecchi. I contenitori, le bottiglie e i componenti del tiralatte vanno lavati in acqua saponata calda.

Vedi tabella conservazione latte

Per essere sostenuta puoi rivolgerti a:

- Consulteri familiari e pediatrici ASLTO3

L'allattamento al seno è un dono di una madre a sé stessa, al suo bambino e alla terra
– **Breastfeeding is a mother's gift to herself, her baby and the earth.**

(Pamela K. Wiggins)



Bibliografia

TAS - Tavolo tecnico operativo interdisciplinare sull'Allattamento al Seno www.salute.gov.it La Leche League - www.lilitalia.org UNICEF Italia - www.unicef.it Movimento Allattamento Materno Italiano - www.mami.org Ibfan Italia - www.ibfan.org Associazione Consulenti Professionali - www.aicpam.org La Gazzetta della Prolattina- www.lagazzettadellaprolattina.it Epicentro - www.epicentro.iss.it/argomenti/allattamento/allattamento.asp Genitori Più - www.genitoripiù.it Associazione Italiana Banche del Latte Umano Donato -

