



REGIONE DEL VENETO



latte materno
il più naturale che c'è



**Il latte materno è il più
naturale che c'è**

La presente pubblicazione è liberamente tratta da “Start 4 life Off to the Best Start”, pubblicata nel 2010 dal National Health Service (NHS) del Regno Unito e dall’UNICEF UK Baby Friendly Initiative (http://www.unicef.org.uk/Documents/Baby_Friendly/Leaflets/4/otbs_leaflet.pdf) e integrata con materiali della campagna ministeriale Genitori Più (2011).

La versione in italiano è stata realizzata grazie a un progetto finanziato dal Ministero della Salute, Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie, sulla “promozione dell’allattamento al seno” attuato in collaborazione con l’Unicef e le regioni Sicilia, Lazio, Marche, Veneto e ASL Città di Milano.

La presente edizione è stata adattata e ampliata a cura della Regione Veneto, all’interno del “Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona - Dipartimento di Prevenzione- U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

Traduzione e adattamento dei testi dall’originale a cura di:
Claudia Carletti, Maria Enrica Bettinelli ed Elise Chapin

Revisione del testo a cura di:

Maria Enrica Bettinelli, Claudia Carletti, Graziella Cattaneo, Miriam Lelli (ASL di Milano), Elise Chapin, Rosellina Cosentino (UNICEF Italia), Sara Farchi, Simona Asole (Laziosanità), Leonardo Speri, Elisa Pastorelli e Lara Simeoni (Veneto), Alberto Firenze (Sicilia), Elisabetta Benedetti (Marche).
Fotografie realizzate da: Alessia Buffone, Angela Spinelli, Mario Cirulli, UNICEF UK
Disegni realizzati da: Stefano Saccomani



Care Mamme, cari Genitori,

il sostegno che la Regione riserva alla salute delle famiglie fin da prima della nascita, compie oggi un nuovo importante passo in avanti, di cui questo libretto vuole essere una testimonianza.

Siamo consapevoli che avere un bambino è un'esperienza unica ed un atto di fiducia nel futuro, di cui siete oggi protagonisti. Siamo altrettanto convinti che come Servizio Sanitario Regionale, attraverso i nostri operatori, abbiamo il compito di accompagnarvi con sensibilità e competenza in ogni passo del percorso nascita, fin da prima del concepimento.

Con il nuovo Piano Regionale della Prevenzione abbiamo aumentato fortemente l'impegno per la Promozione, la Protezione ed il Sostegno dell'Allattamento Materno, per diffondere una nuova cultura che permetta a voi mamme, con il sostegno dei papà e delle vostre famiglie, di esprimere al meglio le capacità straordinarie che la natura vi ha dato: far nascere e nutrire i vostri bambini, farli crescere con il vostro affetto.

Ci prepariamo ad offrirvi già da prima della gravidanza le informazioni e il sostegno necessario e a rendere sempre migliore l'assistenza nei nostri punti nascita. Inoltre, una volta tornate a casa, vogliamo aiutarvi perché possiate allattare efficacemente i vostri bambini e, in ogni caso, anche se per ragioni mediche o per scelta non allatterete, per costruire con loro una relazione intensa e coinvolgente e per vivere questa esperienza straordinaria sentendovi il più possibile sicure.

Seguendo le indicazioni della Convenzione Internazionale sui Diritti dell'Infanzia dell'ONU che invita tutti gli stati e ogni singola persona a Promuovere, Proteggere e Sostenere questo fondamentale atto naturale, così ricco di implicazioni per la salute, abbiamo intrapreso il programma dell'OMS/UNICEF "Ospedali e Comunità Amica dei bambini", un percorso per favorire un allattamento al seno efficace, per il benessere vostro e del vostro bambino.

In questo libretto troverete informazioni sull'allattamento materno, risposte alle domande più frequenti e alcuni suggerimenti per aiutarvi a vivere nel modo migliore questa esperienza.

Troverete anche le principali azioni che come genitori potrete mettere in atto per la salute dei vostri bambini, ma anche della vostra: le 8 azioni del Programma Regionale "GenitoriPiù".

Da molti anni assieme al Comitato Italiano per l'UNICEF, al Ministero della Salute e ad altre Regioni in Italia, stiamo perfezionando i contenuti in modo che siano sempre aggiornati, chiari ed efficaci.

Il libretto contiene le indicazioni principali: non può e non vuole sostituire l'aiuto personalizzato che vi verrà fornito dagli operatori dei servizi e dai pediatri di famiglia.

Avere il sostegno di tutti, in particolare durante la gravidanza, al momento della nascita e nel primo periodo di vita del bambino, è una necessità ed un diritto: non esitate a chiedere aiuto ai vostri familiari e agli operatori.

Nella convinzione che questo libretto sia uno strumento utile e gradito, ve lo consegniamo con il nostro impegno per il benessere dei bambini, delle famiglie e della comunità, pensando ad un futuro che vi auguriamo pieno di salute e di felicità.

Luca Coletto
Assessore alla Sanità

Allattare secondo natura

Allattare secondo natura

Quello che succede al tuo bambino nel primo anno di vita ha un grande effetto sulla sua salute futura.

L'allattamento al seno dà al tuo bambino tutti i nutrimenti di cui ha bisogno per i primi sei mesi di vita, ed è importante anche oltre.

Contribuisce a proteggerlo dalle infezioni e riduce le probabilità di sviluppare alcune malattie in età successive.

Il latte artificiale è fatto con il latte di mucca con l'aggiunta di altri ingredienti, non contiene sostanze che possono proteggere il tuo bambino da infezioni e malattie. Solo tu, con il tuo latte, puoi produrle.

L'allattamento materno aiuta te e il tuo bambino ad avvicinarvi, fisicamente ed emotivamente.

Così mentre lo allatti il vostro legame si consolida.



In allattamento non serve mangiare qualcosa di particolare o escludere qualche alimento, ma è una buona idea, come sempre, seguire una dieta sana, equilibrata e ricca di frutta e verdura.



Da cosa protegge l'allattamento al seno?

Il tuo latte è perfetto e inimitabile per le necessità di crescita del tuo bambino. Allattare il tuo bambino offre grandi vantaggi per la sua e per la tua salute. Ogni giorno è importante e più a lungo allatterai il tuo bambino maggiori saranno i benefici per entrambi.

I bambini che non sono allattati al seno hanno maggiori probabilità di:

- soffrire di diarrea, vomito e infezioni delle vie urinarie, con maggiore frequenza di ricovero in ospedale;
- soffrire di otiti;
- rifiutare nuovi cibi e sapori;
- soffrire di stitichezza;
- avere problemi di sovrappeso e obesità, che significa avere maggior rischio di sviluppare diabete di tipo 2 e altre malattie da adulto;
- soffrire di eczema.

L'allattamento al seno ha degli effetti positivi per le mamme, per le famiglie e la comunità:

- protegge la mamma dal tumore al seno, alle ovaie e dall'osteoporosi in età avanzata;
- per le mamme che allattano è più facile perdere i chili accumulati in gravidanza perché per produrre il latte si bruciano circa 500 calorie extra al giorno;
- un evidente risparmio economico: il costo del latte artificiale e il necessario per la sua preparazione hanno un impatto forte sul bilancio familiare.

L'allattamento al seno è ecosostenibile, è un cibo a chilometri zero e risparmia risorse ambientali.



Stare vicini ... da subito

Tenendolo a contatto **pelle a pelle subito dopo la nascita**, il bambino si calma, regolarizza il suo respiro e si mantiene caldo.

Questo è un buon momento per cominciare la prima poppata, il tuo bambino sarà vigile e vorrà attaccarsi al seno di solito entro un paio di ore dalla nascita. Un operatore formato può aiutarti nelle prime poppate.

Stare sempre insieme

Il tuo bambino si sentirà più sicuro se lo tieni vicino a te (**rooming in**), offrigli il seno ogni volta che mostra i primi segnali di fame, ciò aiuterà il tuo corpo a produrre il latte necessario. Approfitta di questi pochi giorni in ospedale per imparare a conoscerlo e chiedi agli operatori quando non ti senti sicura.



Come allattare al seno

Quale posizione usare?

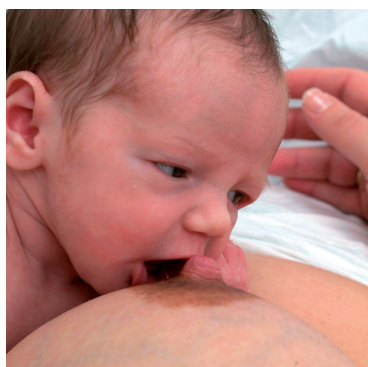
Mettiti comoda! è meglio trovare una posizione in cui ti senti a tuo agio prima di incominciare ad allattare, anche se puoi cambiarla se occorre, una volta che il bambino è attaccato al seno.

Le posizioni per l'allattamento sono moltissime. Basta controllare che:



La testa del bambino e il corpo siano allineati. In caso contrario, il bambino potrebbe non essere in grado di deglutire il latte facilmente.

Il bambino sia ben sostenuto vicino al tuo corpo. Sostieni la sua schiena, le spalle e il collo. Il bambino deve essere in grado di muovere all'indietro la testa per attaccarsi in maniera corretta.



Il naso del tuo bambino sia di fronte al capezzolo. Assicurati che non solo il capezzolo, ma anche buona parte dell'areola, specie la zona inferiore entri nella bocca del bambino. Se il bambino ha il naso al livello del capezzolo sarà più facile un buon attacco al seno.

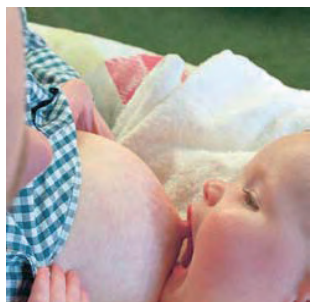
Come attaccare il tuo bambino

Come attaccare il tuo bambino

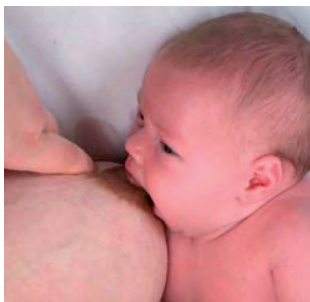


Tienilo vicino a te con il naso davanti al capezzolo.

Lascia che il tuo bambino spinga indietro la testa così che il labbro superiore sfiori il capezzolo. Questo movimento aiuterà il bambino ad aprire bene la bocca.



Quando la bocca è bene aperta il mento tocca per prima cosa la tua mammella, la testa del bambino è spostata all'indietro così che la lingua possa avvolgere più seno possibile.



Con il mento ben vicino al seno, il naso libero, la bocca ben aperta, sarà visibile più areola superiore che inferiore. Le guance devono essere piene e rotonde mentre poppa.



Tutte le mammelle vanno bene. Non importano la forma o dimensione!

Ricapitolando Ricapitolando

- Il tuo bambino ha una buona porzione di seno in bocca (non solo il capezzolo);
- il mento è ben “affondato” nel seno;
- non senti male quando poppa (a parte le prime suzioni che possono sembrare più energiche);
- se riesci a vedere la pelle scura (areola) intorno al capezzolo, dovresti vederne di più sopra il labbro superiore del bambino che sotto quello inferiore;
- le guance del bambino sono piene e tonde durante la suzione;
- alterna lunghe suzioni seguite da una deglutizione (è normale che ogni tanto faccia delle pause);
- si stacca dal seno da solo quando ha finito la poppata.



L'allattamento al seno **è il metodo più sano** di alimentare il tuo bambino



Se hai interrotto l'allattamento, è possibile riavviarlo anche se potrà essere impegnativo. Dare aggiunte di latte artificiale ad un bambino allattato al seno riduce la produzione di latte.

Consigli utili per l'allattamento

Consigli utili per l'allattamento

Non dare al tuo bambino altri alimenti o bevande

Più allatti il tuo bambino e più latte produci.

Dando altri alimenti o liquidi diversi dal latte materno riduci la produzione di latte.

Riducendo la quantità di latte che il piccolo prende si riducono anche gli effetti protettivi dell'allattamento.

Non dare al tuo bambino alimenti solidi prima che sia pronto (di solito a circa sei mesi compiuti).

Assicurati che sia attaccato correttamente al seno

Non dare il ciuccio

I bambini che prendono il ciuccio possono avere difficoltà ad attaccarsi al seno.

Possono richiedere meno volte il seno perché col ciuccio soddisfano il desiderio di succhiare.

I segni che il bambino mangia a sufficienza sono:

nelle prime 48 ore dalla nascita il bambino bagnerà solo 2-3 pannolini.

I pannolini bagnati aumenteranno

fino ad arrivare ad almeno sei al giorno dopo il 5° giorno di vita.

All'inizio le feci del bambino saranno nerastre e appiccicose (meconio), dal terzo giorno diventeranno verdastre e di consistenza meno appiccicosa.

Dal 4° giorno per le prime settimane il bambino emetterà almeno 3 scariche di feci giallastre al giorno.



Dopo il primo mese, le scariche possono diventare meno frequenti.
Ricordati che è normale che le feci siano liquide.
Il bambino recupererà il peso della nascita dopo le prime due settimane.
Non devi avere male al seno o ai capezzoli. Se lo avverti, chiedi aiuto.
Il tuo bambino appare contento e soddisfatto dopo la maggior parte delle poppate e si stacca da solo dal seno.

Non esitare a chiedere aiuto

Potrebbe passare un po' di tempo prima che tu ti senta sicura.
Puoi chiedere a un operatore del punto nascita, del consultorio o di un gruppo di sostegno di aiutarti con l'allattamento al seno.



Come raccogliere il latte materno

Come raccogliere il latte materno

Cosa significa "raccogliere il latte"?

Significa estrarre il latte dal seno. Puoi spremere il latte manualmente, con il tiralatte manuale o elettrico. In base alle tue esigenze, potrai trovarti meglio con un tipo di tiralatte rispetto ad un altro. Chiedi informazioni ad un operatore del punto nascita, del consultorio o di un gruppo di sostegno prima dell'eventuale acquisto. Il tiralatte deve essere pulito e sterilizzato ogni volta che si usa.

Perché "raccogliere il latte"?

Se raccogli il latte, il tuo bambino potrà avere il latte materno anche se sarà qualcun altro a darglielo. Può essere utile se sei lontana dal tuo bambino o se devi tornare a lavoro. È meglio aspettare di aver avviato l'allattamento al seno prima di far dare il latte da qualcun altro.

Quando spremersi manualmente il seno?

Se il tuo seno è troppo pieno.

Se il tuo bambino non succhia bene e vuoi dargli il tuo latte.

Se non vuoi comprare e usare un tiralatte elettrico.

Nei primi giorni dopo il parto è più efficace utilizzare la spremitura manuale perché il colostro è presente in piccole quantità.

La spremitura manuale stimola l'emissione del latte: mettilti comoda e rilassata e pensa al bambino o guardalo. Scalda il seno, massaggiandolo delicatamente. Rigira dolcemente i capezzoli tra le dita e il pollice. (Quando avrai familiarizzato con questa pratica, potresti non aver più bisogno di stimolare la fuoriuscita del latte).

Palpa dolcemente il seno alla distanza di circa 4 cm dal capezzolo, fino ad identificare una parte di seno che sembra avere una consistenza diversa. Una volta trovato il punto metti il pollice e l'indice a C (il pollice sopra e l'indice sotto). Puoi sostenere il seno con le altre dita.

- Spingi delicatamente pollice e indice all'indietro verso la parete del torace. Quindi premi il pollice contro l'indice, comprimendo il seno. Rilascia la pressione e ripeti i movimenti più volte fino a che il latte inizia a fluire; potrebbero volerci alcuni minuti. Dopodiché, il latte potrebbe uscire a zampilli o a fiotti;
- quando la fuoriuscita di latte rallenta, ruota le dita intorno al bordo dell'areola, verso un'altra parte del seno e ripeti le stesse manovre. Quando la fuoriuscita di latte cessa, passa all'altro seno, allo stesso modo. Puoi passare più volte da un seno all'altro, se necessario;
- se il latte non esce, prova ad avvicinare o allontanare le dita dal capezzolo oppure prova un massaggio dolce.



Come conservare il tuo latte

Ricorda di usare un contenitore pulito per mettere il tuo latte. Prima di riporre il contenitore con il latte spremuto nello scompartimento del ghiaccio o in freezer, metti un'etichetta con la data della spremitura. Conserva il tuo latte in frigorifero (2-4°C), ponendolo nel retro e mai nello sportello, e usalo preferibilmente entro 5 giorni, ma non superare mai gli 8 giorni. Il latte che non userai subito può essere conservato per 2 settimane nel comparto del ghiaccio o per massimo 6 mesi in freezer. Scongela il tuo latte in frigorifero.

Una volta scongelato, usalo subito o buttalo via.

Puoi riscaldare il latte alla temperatura di circa 37°C prima di darlo al bambino. Non utilizzare il microonde perché il latte può riscaldarsi in modo disomogeneo (quindi scottare la bocca del bambino) e alterarsi in alcune componenti.

Allattare durante il lavoro? Perché no?

Il ritorno a lavoro non significa la fine dell'allattamento al seno. Con un po' di pianificazione e di collaborazione potresti conciliare con successo l'allattamento al seno con il lavoro, indipendentemente da quante ore lavori. Se torni al lavoro quando l'allattamento al seno si è stabilizzato sarà molto più facile. Manualmente o con un buon tiralatte puoi estrarre il latte in modo efficiente durante le pause di lavoro. Potrebbe essere utile iniziare ad estrarre il latte qualche giorno prima del rientro, e costituire una riserva di latte. Se ti è possibile, quando ti estrai il latte al lavoro, portati una borsa termica in cui conservarlo fino al rientro a casa, se non hai modo di metterlo in frigorifero.

Infine non dimenticare che puoi chiedere al tuo datore di lavoro una flessibilità dell'orario che ti permetta di allattare durante ad esempio i momenti di riposo giornaliero cui hai diritto (vedi box sotto).

Un consiglio: porta un cambio di maglietta e reggiseno al lavoro in caso di perdite di latte.

La tutela della donna in caso di maternità è regolamentata dalla legge italiana (Legge n. 151 del 26 marzo 2001). La donna che lavora ha l'obbligo di astenersi dal lavoro per 5 mesi in tutto da 2 mesi prima della data presunta del parto fino a 3 mesi dopo. In caso di buona salute, può assentarsi dal lavoro all'inizio del nono mese e rimanere a casa per i primi quattro mesi del bambino. Al momento del rientro al lavoro, la mamma, fino al compimento del primo anno di età del bambino, ha diritto a due ore giornaliere di riposo retribuito se l'orario di lavoro giornaliero è di almeno sei ore; altrimenti le ore di riposo sono ridotte a una. Anche il padre lavoratore può esercitare questo diritto ma solo quando la mamma non se ne avvale. Per la mamme di gemelli le ore di riposo sono raddoppiate e le ore aggiuntive possono essere fruito anche dal padre, se necessario insieme alla madre.

Allattamento al seno e lavoro: www.inail.it - cerca "quando arriva un bambino"

Latte materno per tutti i bambini

Se il tuo bambino è ricoverato in ospedale è importante cominciare a tirare il latte il prima possibile dopo la nascita. Per garantire una buona produzione di latte, avrai bisogno di spremarlo almeno otto volte in 24 ore, anche durante la notte. Se stai congelando latte materno perché il tuo bambino è prematuro o è malato, chiedi consigli al personale. Chiedi al personale ospedaliero di poter tenere il bambino a contatto pelle a pelle. Questo rafforza il vostro legame e aiuta il mantenimento della produzione di latte.

Iniziative Amiche dei Bambini: poter allattare ed essere bene accolte ... ovunque

Le Iniziative Amiche dei Bambini sono un programma globale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e dell'UNICEF che incoraggia i sistemi sanitari a migliorare le cure nei confronti delle mamme e dei bambini così che possano allattare esclusivamente al seno per i primi 6 mesi di vita e continuare fino a quando madre e bambino lo desiderano.

L'Iniziativa Ospedali&Comunità Amici dei Bambini di UNICEF Italia, sia per gli ospedali che per la comunità, offre materiali per la formazione e supporto perché siano raggiunti degli standard minimi per prendersi cura della mamma e del bambino. Una volta che tutti gli standard sono raggiunti, le aziende possono essere valutate e riconosciute come Amiche dei Bambini.

www.unicef.it/allattamento



Insieme per l'allattamento materno

promozione, protezione e sostegno

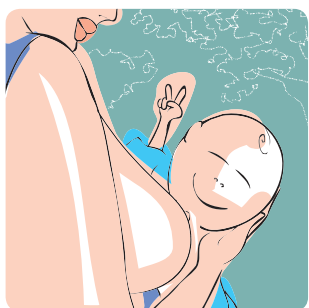
Nella Regione Veneto i servizi del Percorso Nascita sono impegnati per accogliere mamme e bambini rispettando le indicazioni dei Dieci e Sette Passi OMS-UNICEF per gli Ospedali e le Comunità "Amici dei Bambini". Vengono denominati "Amici dei Bambini" quei servizi che rispettano alcune regole fondamentali stabilite nel 1992 dall'OMS e dall'UNICEF. In queste strutture si cerca di mettere in pratica a favore di mamme e bambini un insieme di azioni di dimostrata efficacia sull'allattamento al seno e di proteggere le famiglie dalla pubblicità e dalle promozioni commerciali delle ditte produttrici di latte artificiale o altri sostituti del latte materno, di biberon e di tettarelle.

Molte Aziende Sanitarie Venete si stanno impegnando su questi obiettivi che sono orientati al rispetto e al sostegno di ciò che madre natura ha sapientemente predisposto. Questo impegno è descritto in un documento richiesto dall'OMS/UNICEF denominato "Politica Aziendale" di cui trovate, qui di seguito, una versione sintetica accompagnata da immagini*.

Quindi, cara mamma e caro papà, informatevi su come il vostro ospedale e i vostri servizi sul territorio stanno lavorando per accogliervi e sostenervi nel modo migliore.

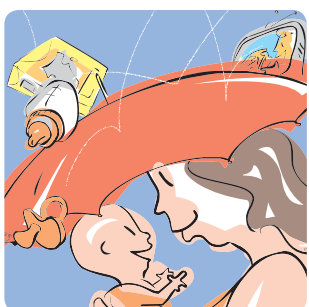
I nostri servizi potranno crescere anche grazie a voi e, se vorrete, potrete mettere a disposizione la vostra esperienza ad altre mamme, aiutandovi reciprocamente in gruppi o in associazioni.

* Redazione a cura dell'ULSS 20 - Regione del Veneto, ASL di Milano e UNICEF Italia



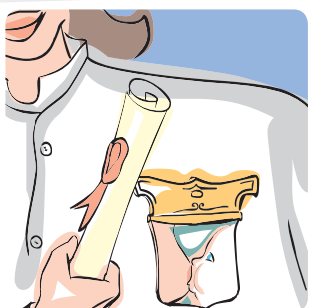
Allattare secondo natura

L'allattamento al seno è il modo naturale per una madre di alimentare il suo bambino ed è importante per la salute della madre, del bambino e per la società.



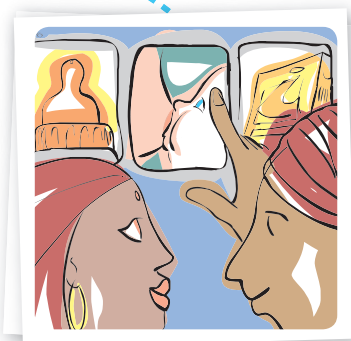
Essere protetti dalla pubblicità

L'Azienda partecipa all' Iniziativa OMS UNICEF "Insieme per l'allattamento", aderendo alle Buone Pratiche previste per le strutture sanitarie. L'Azienda ha sottoscritto il Codice Internazionale sulla Commercializzazione dei sostituti del latte materno dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che protegge le famiglie da qualsiasi tipo di promozione o pubblicità di sostituti del latte materno, biberon, e tettarelle. Gli operatori forniscono sostegno e informazioni pratiche, indipendenti da interessi commerciali.



Essere sostenuti da operatori formati

Per aiutarvi nell'alimentazione del vostro bambino tutti gli operatori hanno ricevuto una formazione specifica sull'allattamento e l'alimentazione dei bambini.



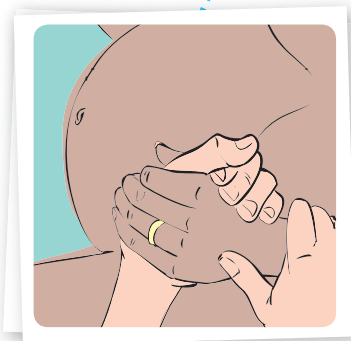
Scegliere informati

Tutti i genitori hanno il diritto di scegliere l'alimentazione del proprio bambino.

Già dal momento della gravidanza riceverete dai nostri operatori tutte le informazioni e l'aiuto pratico necessario per allattare il bambino al seno.

Ci sono delle gravi ragioni che impediscono l'allattamento? La vostra scelta è diversa?

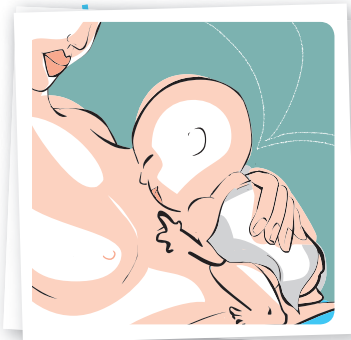
Riceverete informazioni e sostegno per alimentare in tutta sicurezza il vostro bambino con il latte artificiale.



Partorire secondo natura

In ospedale, il giorno del parto puoi essere accompagnata dal tuo partner o da una persona di tua fiducia. Durante il travaglio puoi camminare, bere e mangiare cibi leggeri e scegliere di alleviare il dolore senza l'uso di farmaci. Durante il parto puoi assumere le posizioni che preferisci.

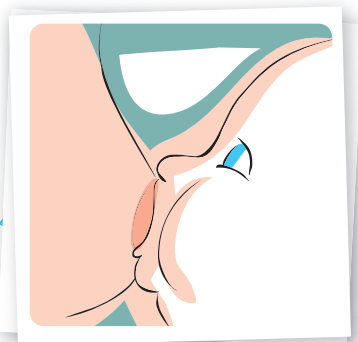
Promuoviamo il parto naturale: pratiche cliniche che possono interferire saranno utilizzate solo se necessario e sarai sempre informata prima.



Stare vicini... da subito

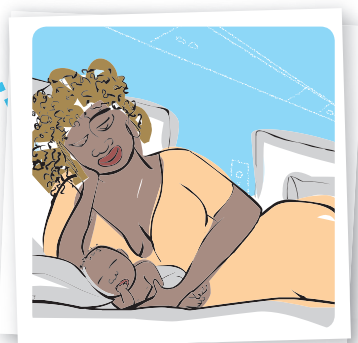
Faremo in modo che tu possa tenere il tuo bambino subito vicino a te, nudo a contatto "pelle a pelle".

In ospedale i nostri operatori saranno lì vicino a te per sostenerti ed aiutarti con la prima poppata, senza nessuna fretta. Questa possibilità ti verrà offerta anche in caso di taglio cesareo con anestesia loco-regionale (epidurale).



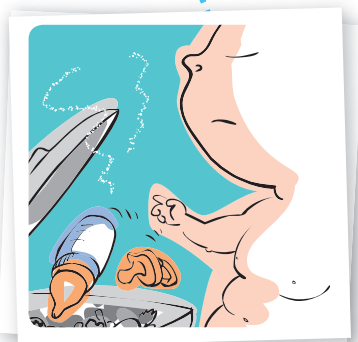
Allattare... naturalmente

Nei nostri servizi riceverai tutto l'aiuto che ti serve per trovare la posizione più adatta per attaccare correttamente il tuo bambino al seno e per capire se prende abbastanza latte. Ti incoraggeremo ad allattarlo tutte le volte che dimostrerà di aver fame. I nostri operatori ti daranno tutte le informazioni su come spremere il latte dal seno, una pratica che in alcuni casi è molto utile (es. seno troppo pieno e dolente).



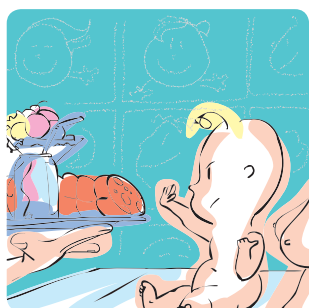
Stare sempre insieme...

Abbiamo fatto in modo che tu possa tenere il tuo bambino sempre vicino perché tu scopra le sue reazioni e possa rispondere prontamente ai suoi segnali di fame. Anche dopo la dimissione sarà importante tenere il tuo bambino vicino e farlo dormire nella tua stessa stanza.



...senza interferenze

Ti sconsigliamo di usare ciucci, tettarelle e paracapezzoli mentre il bambino sta imparando a poppare al seno, perché può complicare l'allattamento nel periodo di avvio.



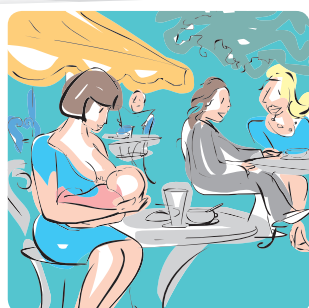
Allattare esclusivamente per 6 mesi e poi... continuare

Allattare al seno in modo esclusivo fino ai sei mesi compiuti è molto importante. Ti aiuteremo a capire quando il tuo bambino è pronto per i cibi solidi e ti spiegheremo come introdurli. È importante proseguire l'allattamento anche fino ai 2 anni e oltre, se tu e il tuo bambino lo desiderate.



Trovare aiuto per essere sostenuti

Le nostre strutture sono sempre a tua disposizione: ti forniremo le indicazioni necessarie per contattarci. Ti daremo un elenco di persone (gruppi di mamme e operatori) che ti saranno di aiuto e sostegno nell'allattamento, nell'alimentazione e in generale nella cura del tuo bambino. Se hai bisogno non esitare a chiedere aiuto.



Poter allattare ed essere bene accolte... ovunque

L'allattamento al seno è benvenuto in ogni spazio pubblico di questa azienda sanitaria. Siamo impegnati ad incoraggiare l'accoglienza della mamma che allatta in ogni spazio pubblico della comunità.



Puoi trovarlo nella tua lingua: <http://www.genitoripiu.it/pages/materiale-multilingua>

8 azioni per la salute del tuo bambino

8 azioni per la salute del tuo bambino

L'allattamento al seno è una delle azioni promosse dalla campagna di comunicazione **GenitoriPiù** rivolta ai genitori, protagonisti della cura e della salute dei propri figli.

In ogni momento della vita del vostro bambino, la cura che un genitore attento e informato può dargli, è un bene prezioso.

Per questo **genit**  **ripiù** promuove 8 azioni per la salute del bambino: 8 azioni di fondamentale importanza per voi, ma soprattutto per lui.

Ognuna di queste azioni lo protegge da più di un problema.

Tutte insieme costituiscono un capitale di salute per la sua vita futura.

Voi genitori potete fare davvero molto: quello che fate ha più forza se ogni azione è sostenuta insieme alle altre.

Ci siamo impegnati nella promozione delle 8 azioni per offrire, insieme a voi, più salute, più protezione e più sicurezza ai vostri bambini e per mettervi in grado di utilizzare al meglio i Servizi Sanitari.



GenitoriPiù è un programma promosso dalla Regione Veneto sviluppato in molte Regioni Italiane, in collaborazione con Ministero della Salute, FIMP e UNICEF



1. Prendere per tempo l'acido folico

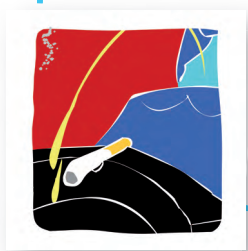
Pensate al vostro bambino ancora prima di concepirlo: l'acido folico è una vitamina che assunta prima del concepimento e durante i primi 3 mesi di gravidanza può prevenire importanti malformazioni. La sua assunzione è sicura. *Chiedete una consulenza preconcezionale al vostro medico di fiducia*



2. Non bere bevande alcoliche in gravidanza e durante l'allattamento

Quando una donna in gravidanza o in allattamento beve alcol anche il bimbo "beve" con lei. Proteggete il vostro bambino dagli effetti dell'alcol già dal momento del concepimento: anche in piccole quantità può provocare danni permanenti alla sua salute. Se pensate ad una gravidanza evitate l'uso di bevande alcoliche. Coinvolgete chi vi sta vicino perché vi aiuti a ricordarlo.

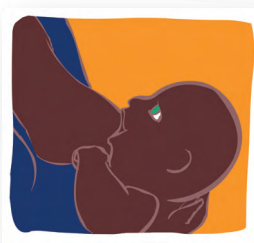
Chiedete informazioni al vostro medico di fiducia



3. Non fumare in gravidanza e davanti al bambino

Protegete il vostro bambino dal fumo: fumare in gravidanza mette a rischio la sua salute. Anche il fumo passivo è molto dannoso, soprattutto quando è ancora piccolo: non consentite che si fumi in casa e vicino a lui. Non fumare fa bene anche a voi.

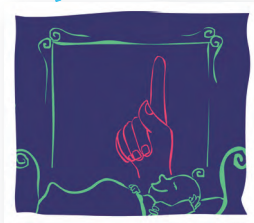
Chiedete informazioni al vostro medico o alla vostra ostetrica di fiducia



4. Allattarlo al seno

Allattate al seno il vostro bambino. L'allattamento al seno è il gesto più naturale che c'è e il latte materno è l'alimento più completo: nei primi sei mesi di vita il vostro bambino non ha bisogno di nient'altro. Continuate poi ad allattarlo. Il latte materno protegge da tantissime malattie, sia da piccolo che da grande. E fa bene anche alla mamma.

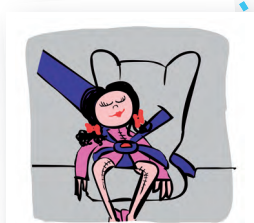
Non esitate a chiedere sostegno ai vostri familiari e agli operatori sanitari



5. Metterlo a dormire a pancia in su

Mettete a dormire il vostro bambino sempre a pancia in su: è la posizione più sicura. Insieme all'allattamento e alla protezione dal fumo, aiuta a prevenire la "morte in culla" (SIDS). È importante anche mantenere la temperatura ambiente tra i 18° C e i 20° C, e non coprirlo troppo.

Parlatene con il vostro pediatra di fiducia



6. Proteggerlo in auto e in casa

In auto utilizzate sempre il seggiolino di sicurezza anche per tragitti brevi. Assicuratevi che sia idoneo al suo peso, che sia montato correttamente e che abbia il marchio europeo in vigore.

A casa valutate con attenzione tutti i pericoli possibili. Assumete comportamenti e precauzioni che gli garantiscano di crescere in sicurezza.

Educate alla prudenza anche con il buon esempio. Chiedete informazioni agli operatori sanitari





7. Fare tutte le vaccinazioni consigliate

Vaccinare il vostro bambino significa proteggere lui e gli altri bambini da tante malattie infettive. Alcune sono molto pericolose e, grazie alle vaccinazioni, oggi sono sotto controllo. *Per saperne di più consultate il libretto sulle vaccinazioni nell'infanzia e rivolgetevi al vostro pediatra o agli operatori dei servizi vaccinali*



8. Leggergli un libro

Trovate il tempo per leggere con il vostro bambino: sentirvi leggere un libro ad alta voce gli piacerà tantissimo e stimolerà il suo sviluppo cognitivo e relazionale. Potete cominciare già a sei mesi. *Chiedete suggerimenti al vostro pediatra e in biblioteca*

Per saperne di più: www.genitoripiu.it

genit  ri più



latte materno
il più naturale che c'è

Visita i siti:

www.unicef.it/doc/148/ospedali-amici-dei-bambini.htm

www.genitoripiu.it

www.lattematerno.it

dove troverai ulteriori informazioni

Altre info su:

MAMI – Movimento Allattamento Materno Italiano,

www.mami.org fax 055.39069711

IBFAN: www.ibfanitalia.org

Melograno: www.melograno.org

AICPAM – Associazione Italiana Consulenti Professionali
in Allattamento Materno,

www.aicpam.org – fax 055.3909970

LLL – La Leche League Italia – www.lllitalia.org

tel 199432326 (numero unico nazionale a pagamento) o 06.5258365

Associazione Culturale Pediatri. www.acp.it

Ministero della Salute. Bambini e bambine dal mondo

(<http://www.salute.gov.it/speciali/piSpecialiNuova.jsp?id=89>)

Epicentro: <http://www.epicentro.iss.it/argomenti/allattamento/allattamento.asp>





TROVI QUESTO OPUSCOLO SULL'ALLATTAMENTO

In Inglese:

http://www.unicef.org.uk/Documents/Baby_Friendly/Leaflets/4/otbs_leaflet.pdf

Nella tua lingua (altre 18 lingue):

<http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/Resources-in-other-languages/>

Nel materiale multilingue del sito:

www.genitoripiu.it/pages/materiale-multilingua

TUTTO SULLE 8 AZIONI DI GENITORIPIÙ

Per saperne di più: www.genitoripiu.it

Wenn du mehr davon wissen möchtest gehe auf: www.genitoripiu.it

Si vous voulez en savoir plus allez à: www.genitoripiu.it

Si quieres saber màs consulta: www.genitoripiu.it

Se você quiser saber mais, acesse: www.genitoripiu.it

Ako želite saznati više posjetite: www.genitoripiu.it

Nese do te dishe me shume shko ne: www.genitoripiu.it

Если хочешь знать больше, зайди на сайт: www.genitoripiu.it

www.genitoripiu.it: اگر آپ مزید معلومات جاننا چاہتے ہیں تو

www.genitoripiu.it: ପିଞ୍ଚର ସଢ଼ନା ଲେଖନୀ

www.genitoripiu.it: यदि आप और अधिक जानना चाहते हैं, इस वब साइट पर जाना

www.genitoripiu.it: যদি আপনি আরো তথ্য জানতে চান, এই ওয়েব সাইটে যান



Stampa: Cierre Grafica - Verona



ccm

Ministero della Salute



latte materno
il più naturale che c'è



REGIONE DEL VENETO



genit  ri più



guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari



LAZIOSANITÀ
AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA



Regione Siciliana



Regione Lombardia

ASL Milano

unicef 