

DAL NOSTRO LABORATORIO



# Allattamento

SCHEDA CONSIGLIO

# Allattamento

Allattare al seno è, prima di tutto, un gesto d'amore. È il modo più naturale per continuare quel rapporto speciale e unico che si è creato tra mamma e figlio durante la gravidanza.



## Consigli sull'allattamento

- **Incoraggiare l'allattamento al seno** tutte le volte che il neonato lo sollecita.
- **Non usare tettarelle artificiali o succhiotti** durante il periodo dell'allattamento al seno.
- **Il latte materno viene consigliato anche durante il secondo semestre di vita**, in concomitanza allo svezzamento e, se la mamma lo desidera, può essere prolungato nei mesi successivi.
- **Tenere il viso del bambino vicino al petto** e assicurarsi che possa raggiungere facilmente il seno senza bisogno di allungarsi o girarsi.



## Alimenti sconsigliati

Alcolici e bevande eccitanti, cibi potenzialmente allergizzanti o ricchi di istamina (ad esempio: arachidi, crostacei, molluschi, frutta secca, cioccolata, fragole), selvaggina, dadi da brodo, alimenti conservati, formaggi fermentati, alimenti piccanti che possono rendere cattivo il gusto del latte (peperoncino, pepe, noce moscata, curry) e alimenti dal sapore forte (cipolle, aglio, asparagi, cavoli, carciofi).



## VANTAGGI PER IL BAMBINO:

- Protegge contro infezioni respiratorie, asma, otiti e diarrea.
- Contribuisce ad una migliore conformazione della bocca.
- Il latte materno è facilmente digeribile e assimilabile, sempre disponibile, "fresco", alla temperatura ideale e senza rischio di contaminazioni esterne.

## VANTAGGI PER LA MAMMA:

- Aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza.
- Riduce il rischio di sviluppare osteoporosi in menopausa, alcune forme di tumore al seno e all'ovaio.