

# Produrre Latte

*è facile!*

## 10 punti per produrre latte in abbondanza

### **1** Poppate frequenti, niente latte artificiale.

Più spesso allatti, più latte produci. Se il tuo bambino prende latte artificiale, si sentirà troppo sazio per poppare frequentemente.

### **2** Tutto ciò che serve è latte materno!

L'Accademia Americana di Pediatria raccomanda che il tuo bambino beva solo latte materno per i primi 6 mesi di vita – non sono necessari altri cibi o bevande.

### **3** Allatta tutte le volte che il bimbo lo richiede.

Allatta il tuo bambino quando osservi i primi segni di fame: quando è sveglio e si succhia le manine, muove la bocca o gli occhi o si stira. (Il pianto è un segno tardivo di fame).

### **4** Se non deglutisce, non sta ricevendo abbastanza latte.

Ascolta il rumore della deglutizione: ti aiuterà a capire se il bambino sta assumendo abbastanza latte.

### **5** Di' 'no' a ciucci e biberon.

Se usi ciucci o biberon quando il tuo bambino ha fame, non lo potrai attaccare al seno così spesso da produrre una quantità adeguata di latte.

### **6** Dormi vicino al tuo bambino e allattalo da sdraiata.

Puoi riposarti mentre nutri il tuo bambino!

### **7** Mantieni la bocca del piccolo ben spalancata, come se sbadigliasse, e con le labbra all'infuori.

La punta del tuo capezzolo dovrebbe stare nella parte posteriore della gola del bambino. Il neonato deve trovarsi di fronte a te, la sua pancia contro la tua, e col suo mento che tocca il tuo seno. Una posizione appropriata evita capezzoli dolenti.

### **8** Osserva il bambino, non l'orologio.

Allatta il tuo bambino ogni volta che ha fame, e cambia seno quando deglutisce sempre meno o si stacca da solo dal seno.

### **9** Insieme ovunque!

Nelle prime settimane preparati a portare il tuo bambino appena nato con te ovunque tu debba andare.

### **10** Non aspettare a chiedere aiuto se ne hai bisogno.

Se aspetti troppo tempo per ricevere l'aiuto necessario, l'allattamento può risultare difficoltoso. Continua ad allattare – ne vale la pena!

da



Massachusetts  
Breastfeeding  
Coalition, Inc.

254 Conant Road, Weston, MA 02493 | © 2006 Massachusetts Breastfeeding Coalition

<http://www.massbfc.org> | email: [massbfc@massbfc.org](mailto:massbfc@massbfc.org) | a cura del dr Mario Cirulli pediatra IBCLC