

ALIMENTAZIONE GOCCIA A GOCCIA

METODO PER AVVICINARSI O RITORNARE ALL'ALLATTAMENTO



Forse non hai iniziato ad allattare o hai smesso prima di quando avresti voluto: cerca sostegno per la rilattazione o la lattazione indotta.

L'alimentazione *goccia a goccia* incoraggia il bambino a poppare dal seno. Ti aiuta a produrre più latte attraverso la stimolazione del seno e del capezzolo e favorisce il passaggio dal biberon al seno.

Ogni goccia di latte materno è preziosa, protegge il tuo bambino contro i germi che lo possono far ammalare. L'allattamento salva la vita, soprattutto durante le emergenze.

Motivazione, determinazione, perseveranza e sostegno sono fondamentali.

Il seno dovrebbe essere un luogo in cui il bambino trova conforto e nutrimento. Non cercare di forzarlo a poppare.

Usa il tuo latte estratto o del latte materno donato di una banca del latte. Se queste alternative non sono disponibili, usa un sostituto del latte materno (formula) come ultima opzione. Il *metodo goccia a goccia* richiede pratica e può aiutare avere un po' di assistenza.

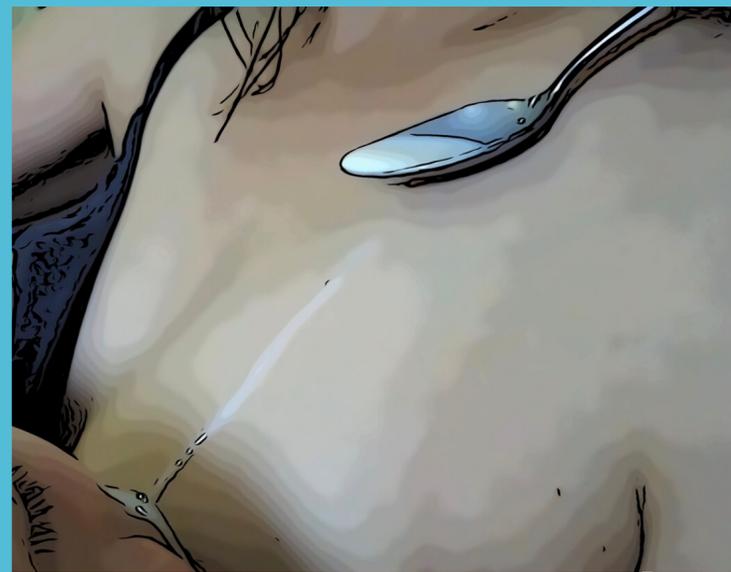
ALIMENTAZIONE GOCCIA A GOCCIA, FACILE COME DIRE 1-2-3!

1 Riempi una tazza pulita con il latte per il bambino e tieni a portata di mano un cucchiaino e un panno pulito nel caso non andasse tutto nella direzione giusta.

Rilassati sistemandoti in posizione semisdraiata (a stile libero) o seduta comoda, pelle a pelle con il tuo bambino. Sistema la sua pancia contro la tua e il tuo capezzolo che punta al suo nasino.

2 Prendi il latte con il cucchiaino e fallo gocciolare sul seno in modo che arrivi al capezzolo. Continua a mantenere un flusso tranquillo e costante (un flusso lento può frustrare il bambino).

3 Ripeti sull'altro seno per tutto il tempo che il bambino vuole. Allattalo e permettilgli di rimanere pelle a pelle per più tempo possibile, poppando al seno. Dagli poi tutto il latte che rimane usando la tazza o il cucchiaino. Evita di usare il biberon.



Un buon obiettivo sarebbe allattare per 10-12 volte nelle 24 ore e 20-30 minuti a sessione (fai quello che puoi, sapendo che più frequenti sono le sessioni e più lunga è la durata meglio è, con sessioni notturne e frequenti cambi di lato). Se il bambino non è ancora abile a poppare, estrai il latte con la stessa frequenza.

Imparare la spremitura manuale del seno è una abilità importante, specialmente durante le emergenze.

Possono volerci giorni o settimane per produrre latte, ma non scoraggiarti, ne vale la pena! È importante aumentare la tua produzione prima di ridurre l'aggiunta. Rivolgiti ad una Consulente per l'Allattamento che può aiutarti nella rilattazione o lattazione indotta.

