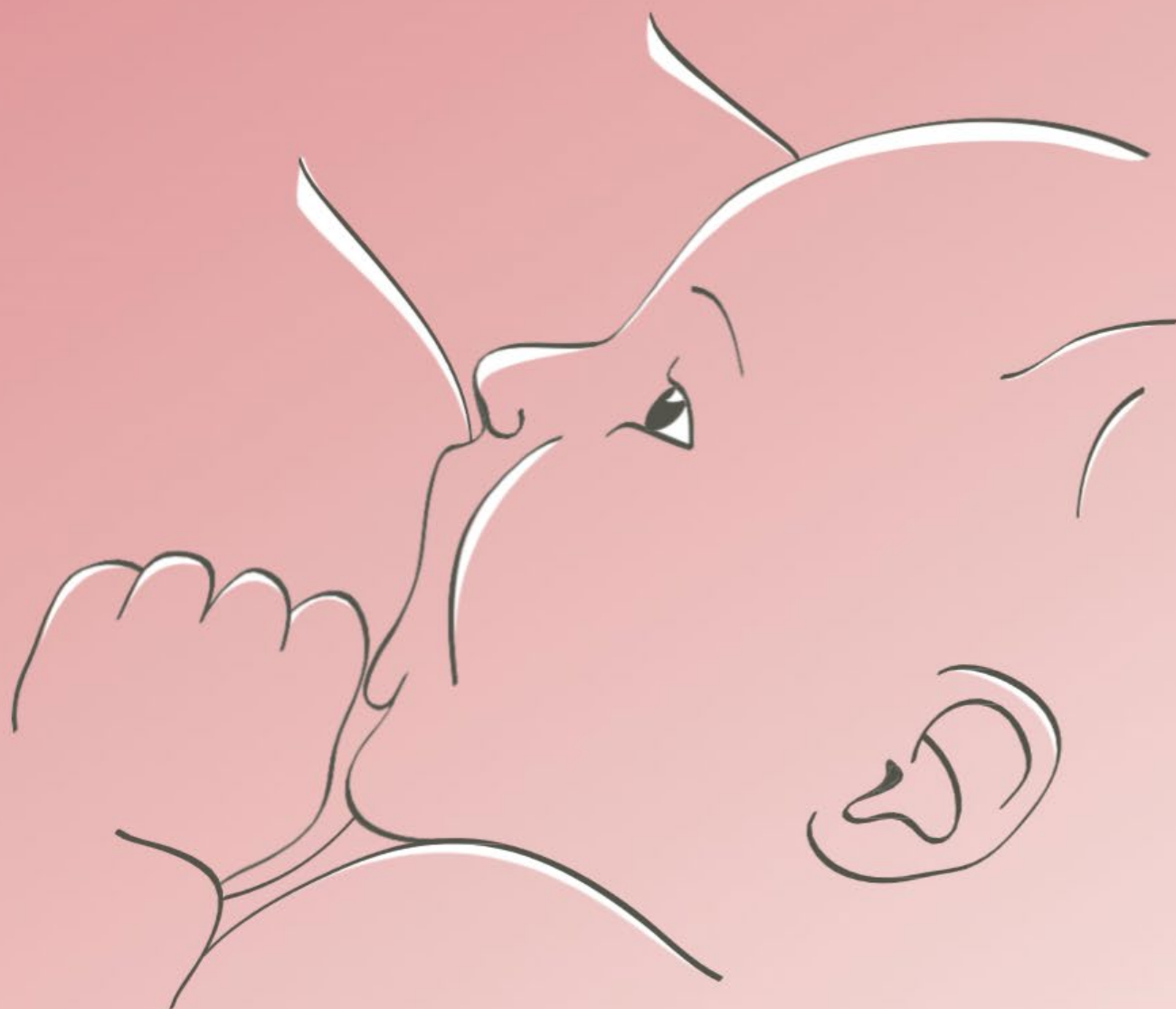




Borstvoedingorganisatie  
**La Leche League**

Une association pour le soutien à l'allaitement maternel



**Editore: Simone de Kok (Consulente LLL)**

**Progetto grafico: Jessica de Jong-Bosselaar**

**Illustrazione a fondo pagina 11 : Iris Compier**

**Questo opuscolo è stato originariamente realizzato nell'ambito del progetto:**

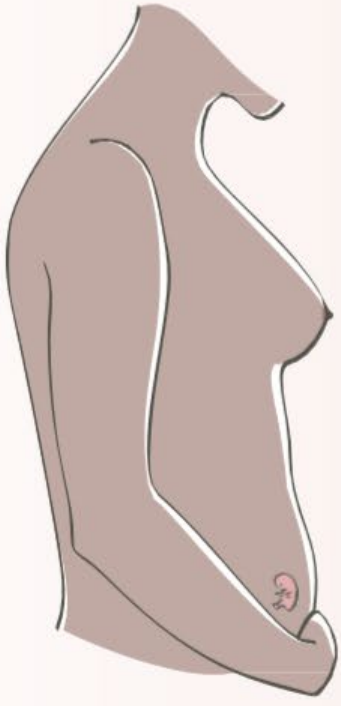
**"Promotion of breastfeeding in Europe: Pilot testing the Blueprint for action", contract N.SPC 2004326, coordinated for Belgium by Catherine Massart**

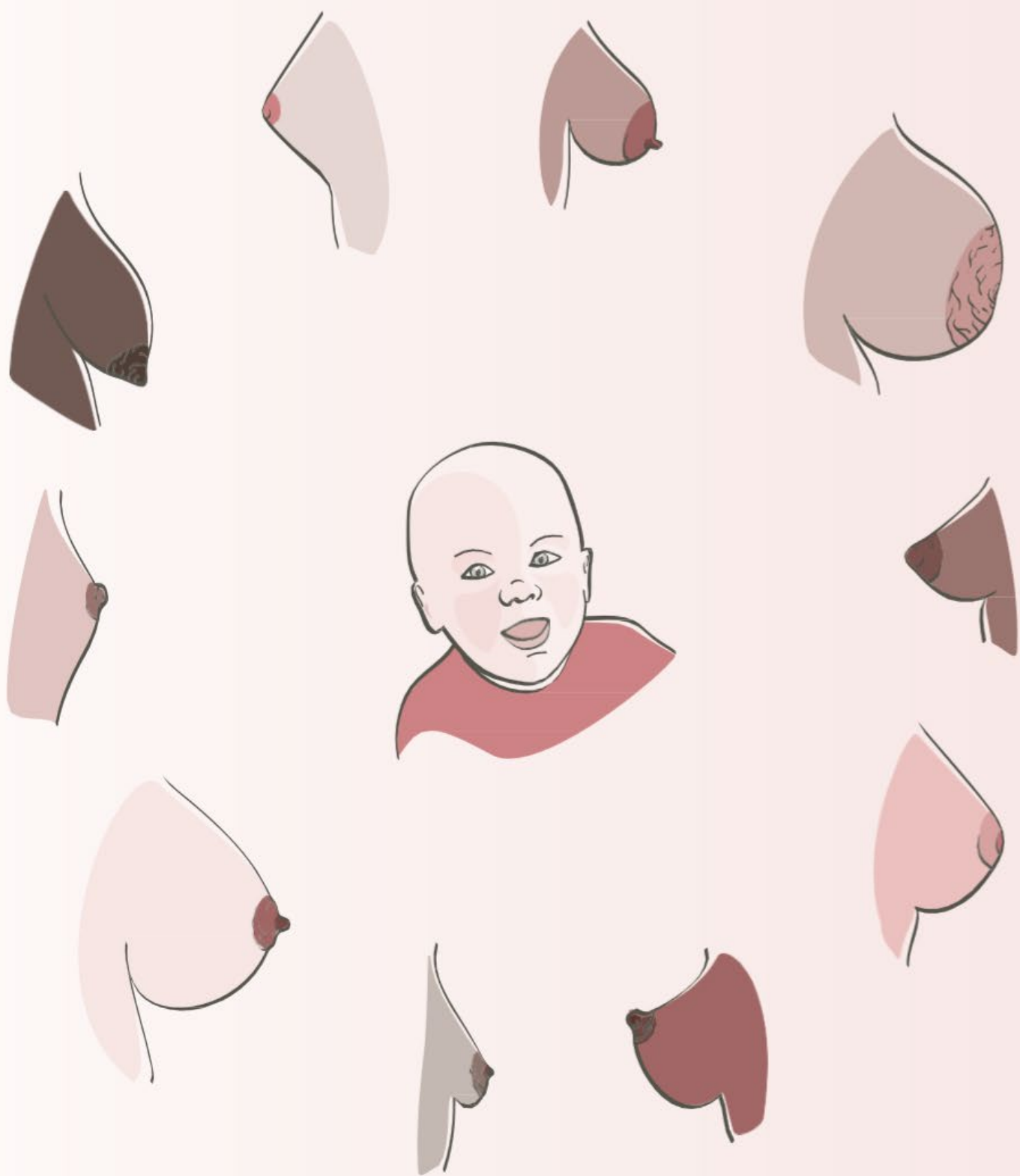
**Concetto: les maternités, Catherine Massart, Katrien Theetaert and France Aubry**

**Design grafico e illustrazione: France Aubry**

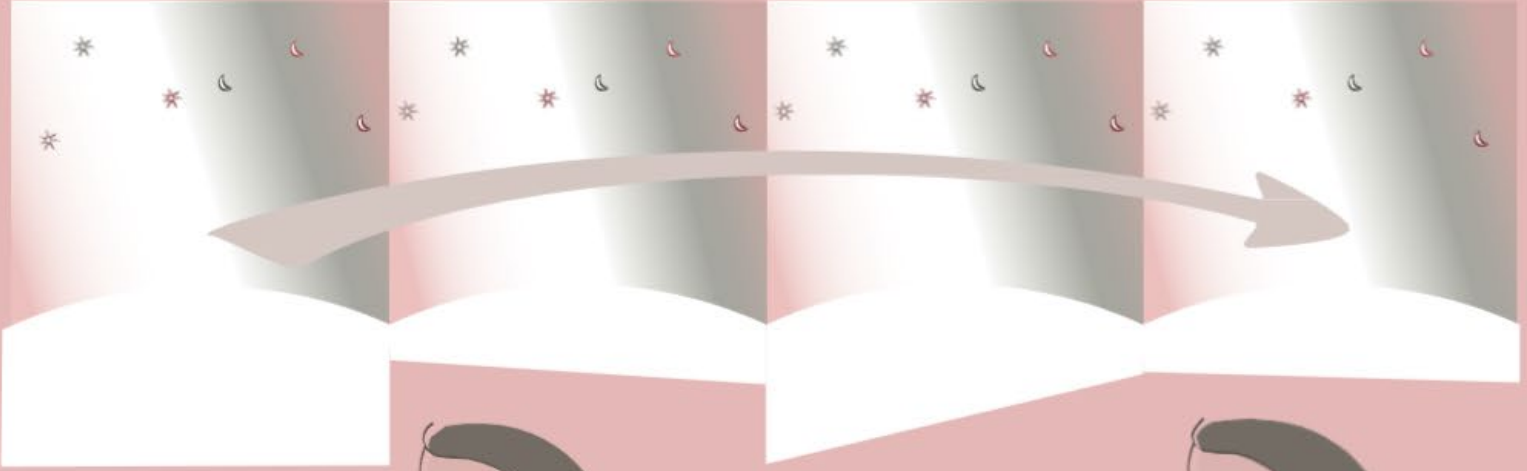
**Una realizzazione del Comitato Federale Belga per l'allattamento.**



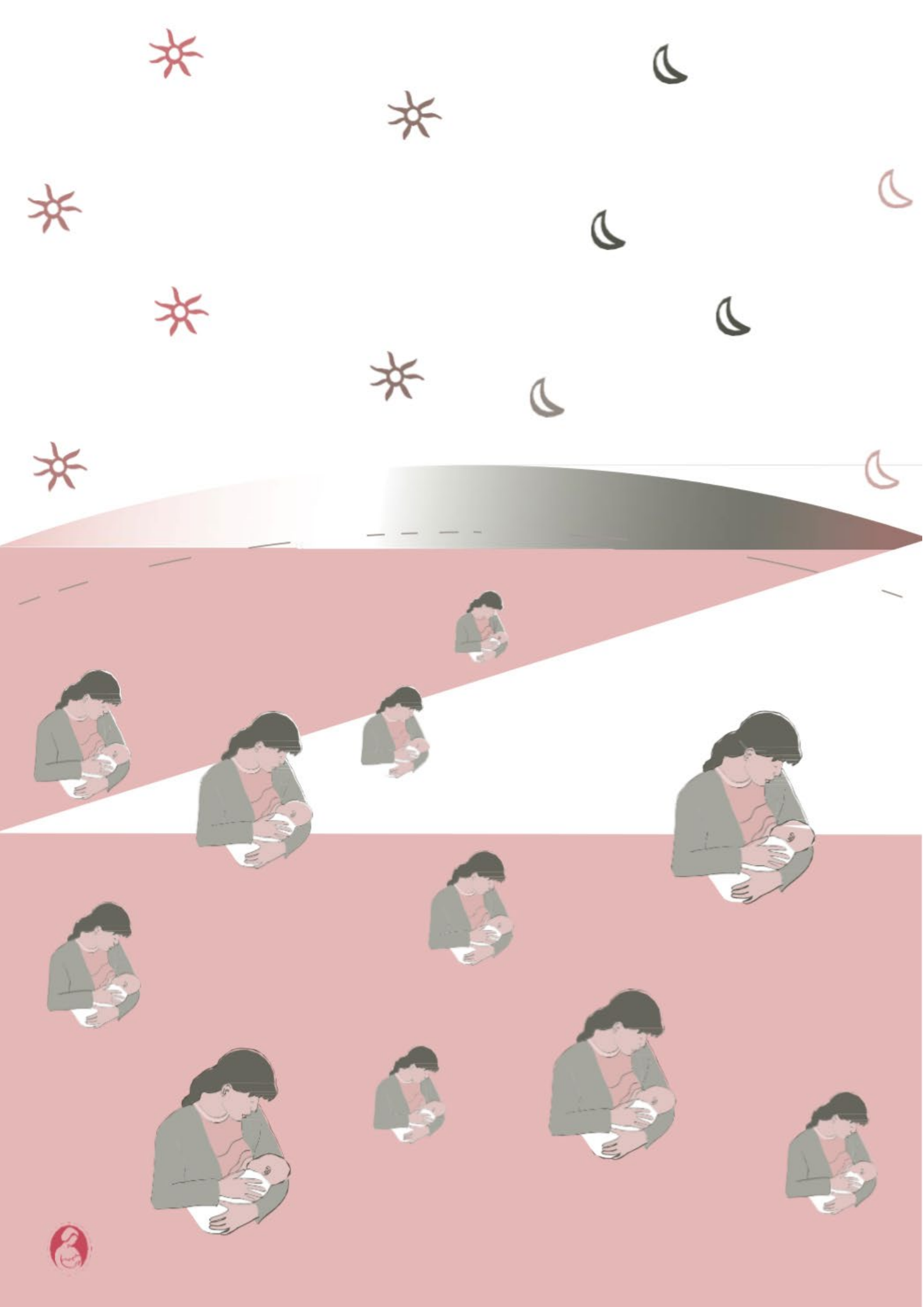












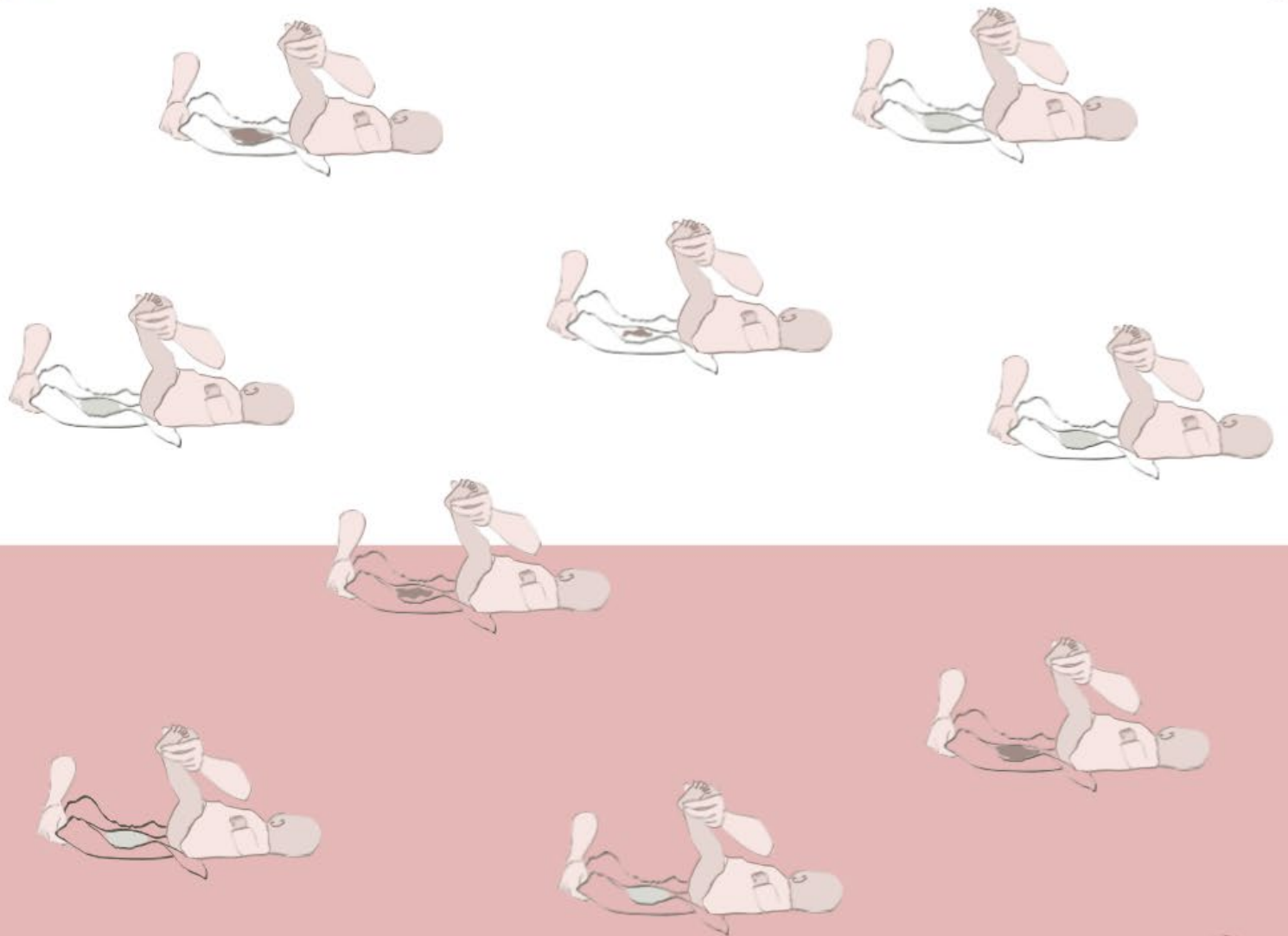




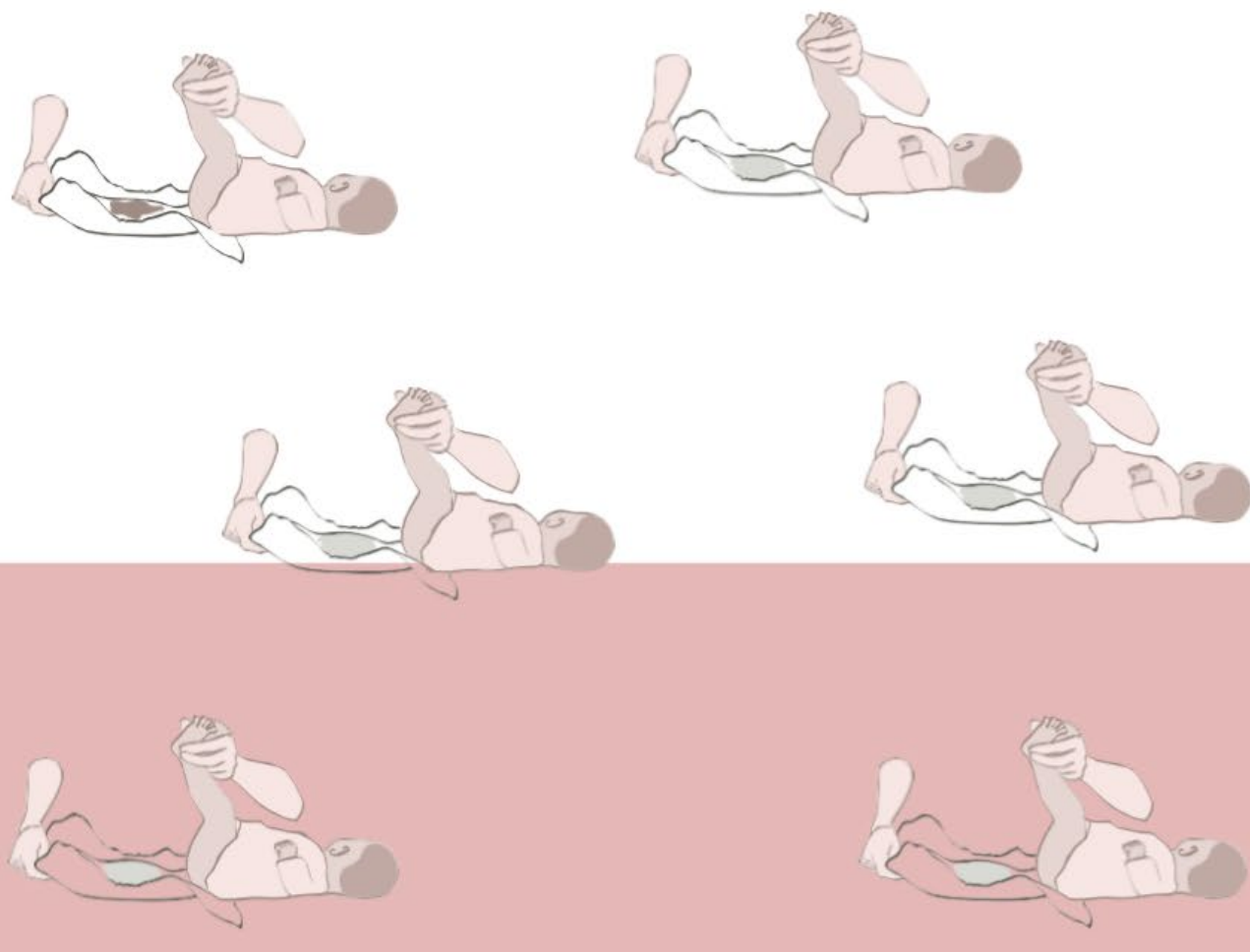






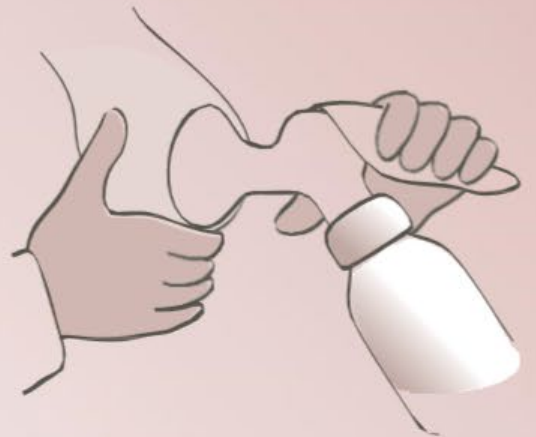
















Borstvoedingorganisatie  
**La Leche League**



Perché questa guida?

Quasi tutte le donne possono allattare. Ma a tutte servono informazioni e sostegno. Questo "opuscolo senza parole" è destinato alle donne che hanno difficoltà di lettura e a chi non ha una buona padronanza della lingua italiana. Le illustrazioni mostrano come allattare in modo efficace e forniscono informazioni sul comportamento normale di un neonato e di un bambino allattato.

Le illustrazioni dovrebbero “parlare da sole” senza bisogno di ulteriori spiegazioni.

Ciononostante, alcuni operatori sanitari potrebbero ritenere utile accompagnare le immagini con delle semplici frasi nei casi in cui la madre parli almeno un po' la lingua italiana.

È per questo motivo che per ogni pagina abbiamo realizzato delle brevi spiegazioni del messaggio che ogni immagine della guida vuole trasmettere alla mamma.

Immagine di copertina (pag. 1)

Può essere usata per mostrare alla mamma un attacco efficace al seno: la bocca del bambino è spalancata, la testa leggermente flessa all'indietro, il mento sprofonda nel seno e le labbra sono estroflesse. Le guance sono gonfie/piene.

Pagina 3

Momenti felici di intimità e coccole tra madre e figlio: l'allattamento è fonte di salute e benessere per tutti

Pagina 4

L'allattamento è la prosecuzione fisiologica della gravidanza.

Pagina 5

Il seno e il capezzolo possono avere forme e grandezze diverse da donna a donna, ma ogni seno è fatto per allattare e produrre latte in quantità sufficiente.

## Pagina 6

Il contatto pelle a pelle subito dopo la nascita favorisce un buon avvio dell'allattamento.

La neomamma e il suo bambino hanno bisogno di restare vicini giorno e notte e di ricevere sostegno da parte dei loro famigliari.

## Pagina 7

Nei primi giorni dopo il parto, il seno produrrà piccole quantità di colostro, adatte al bambino appena nato. Dopo qualche giorno, il volume di latte prodotto aumenterà, rispondendo perfettamente alle necessità del bambino che sta crescendo.

## Pagina 8

La durata e la frequenza delle poppate possono variare. Generalmente si osservano delle poppate brevi ma frequenti verso sera e poppate spesso numerose durante la notte.

## Pagina 9

Primi segnali di fame: quando il bambino si sveglia, muove le labbra, gira la testa a destra e sinistra, porta le manine alla bocca, sta manifestando alla mamma il suo bisogno di essere nutrito. La mamma può dunque offrire il seno subito, senza aspettare che pianga.

## Pagina 10

Per posizionare il bambino al seno, la mamma lo tiene pancia a pancia, con il mento affondato nel seno e il naso all'altezza del capezzolo. È importante sostenere il bambino in modo tale da permettergli di flettere la testa all'indietro al momento dell'attacco al seno. Sorreggere il seno con la mano libera aiuta il bambino a mantenere un attacco efficace per tutta la poppata.

## Pagina 11

Ecco alcune posizioni: stesa, seduta, con due gemelli, semisdraiata o a "stile libero". Qualunque sia la posizione, il bambino è sempre rivolto verso la mamma, e il suo

corpo è aderente al corpo della mamma, con il viso di fronte al seno, in modo che non debba girare la testa per raggiungerlo.

#### Pagina 12

Quando il bambino apre la bocca spalancandola, la mamma avvicina il bambino al seno, puntando il capezzolo verso il palato e il fondo della bocca del bambino. In questo modo il bambino potrà prendere una bella porzione di seno. Se la posizione è efficace, la poppata non sarà dolorosa.

#### Pagina 13

Per capire se il bambino durante le prime settimane di allattamento si stia nutrendo a sufficienza, è necessario controllare le evacuazioni. Un bambino che beve latte in quantità adeguata sporcherà di cacca almeno 3 pannolini al giorno (la quantità minima per evacuazione si può misurare paragonandola al cerchio che si fa formando un OK con le dita della mano) e numerosi pannolini di pipì.

#### Pagina 14

Dopo 6 settimane, un bambino che si nutre sufficientemente solitamente diminuisce il numero di evacuazioni (cacca) ma continua comunque a bagnare di pipì numerosi pannolini al giorno.

#### Pagina 15

La madre può approfittare dei riposini diurni del bambino per riposare insieme a lui.

#### Pagina 16

Se la madre deve momentaneamente allontanarsi dal bambino può tirare o spremere manualmente il latte in modo che possa essergli dato durante la sua assenza.

#### Pagina 17

Dopo i sei mesi compiuti è raccomandato introdurre gradualmente i cibi solidi mentre l'allattamento prosegue.



Allattare rende più semplice alla madre uscire di casa, dandole l'occasione di condividere le proprie esperienze, le difficoltà e le domande con altre madri o di frequentare dei gruppi di sostegno all'allattamento.

La Leche League è un'organizzazione internazionale di volontariato, apartitica, aconfessionale e senza scopo di lucro, fondata nel 1956 e oggi presente in 70 paesi nel mondo, con circa 6000 Consulenti.

Esiste in Italia dal 1979 ed è composta da circa 120 Consulenti, tutte donne che hanno allattato almeno un figlio e che si sono preparate con cura per aiutare altre donne nella normale gestione dell'allattamento.

La Leche League ritiene che allattare favorisca ed incoraggi un buon rapporto madre-figlio, ed opera dando informazioni e sostegno alle madri che allattano, offrendo consulenze telefoniche e organizzando incontri mensili gratuiti.

**Per contatti e informazioni, [www.llitalia.org](http://www.llitalia.org), numero unico nazionale 199 432326.**

