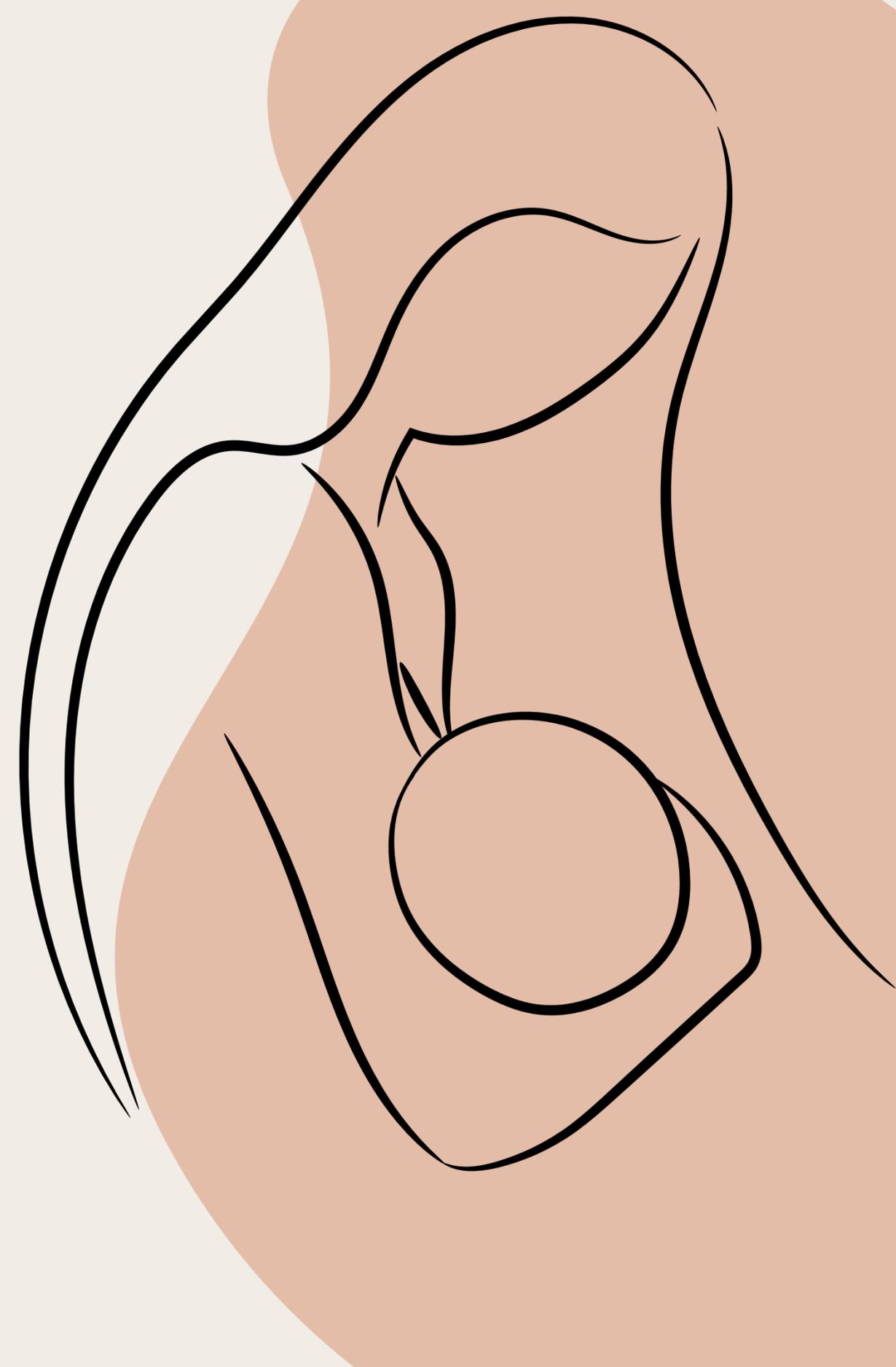
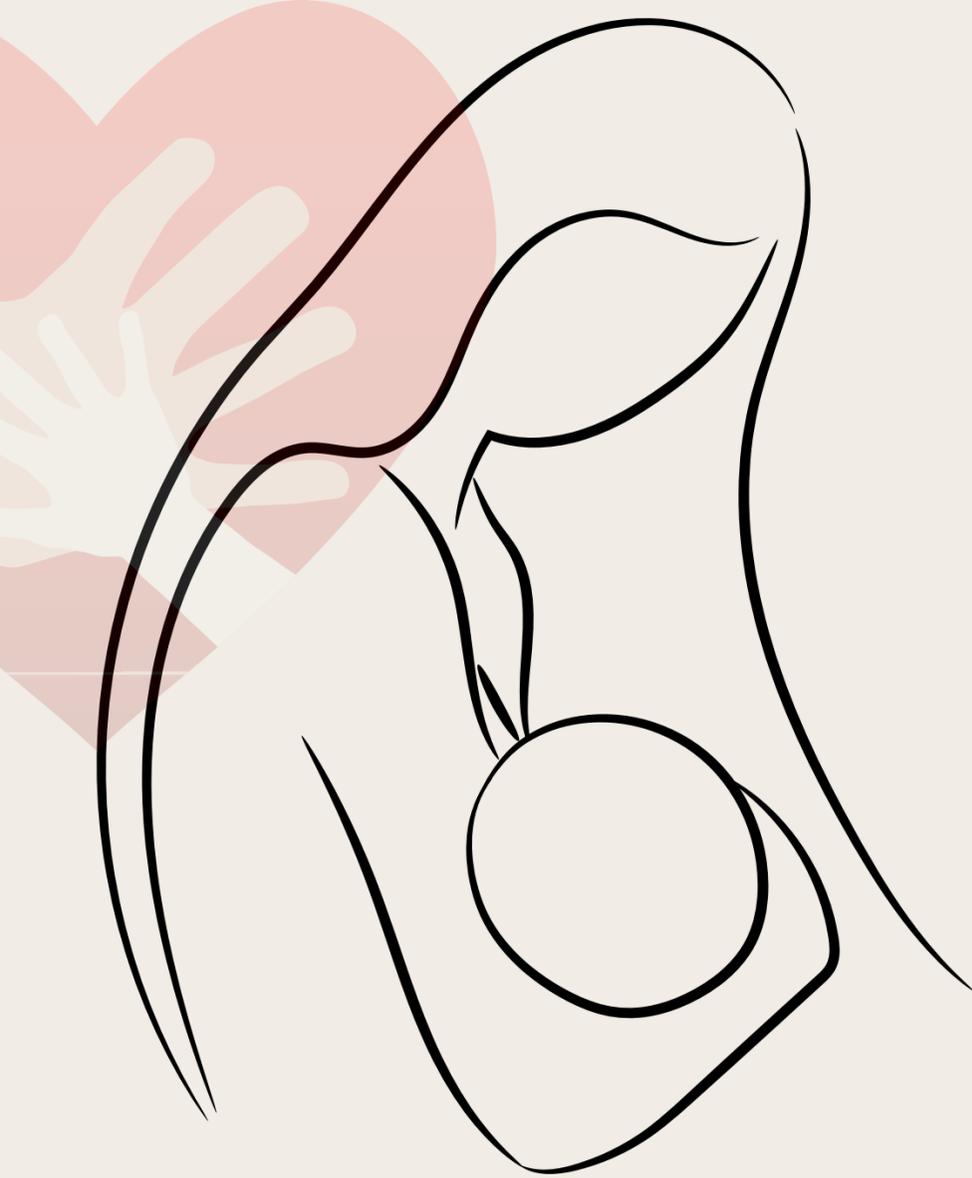


DOTT.SSA ALESSANDRA SALERNO

Allattamento al Seno

Consigli e Risorse Utili





ARGOMENTI DI DISCUSSIONE

Alimentazione In allattamento
Posizione del Bambino e attacco Corretto
Consigli Utili sul Latte Materno
Veglia e Sonno del Bambino
Autonomia del Bambino
Scopri Lo Studio Ostetrico

Cosa ti Aspetta?





E adesso Cosa Mangio?

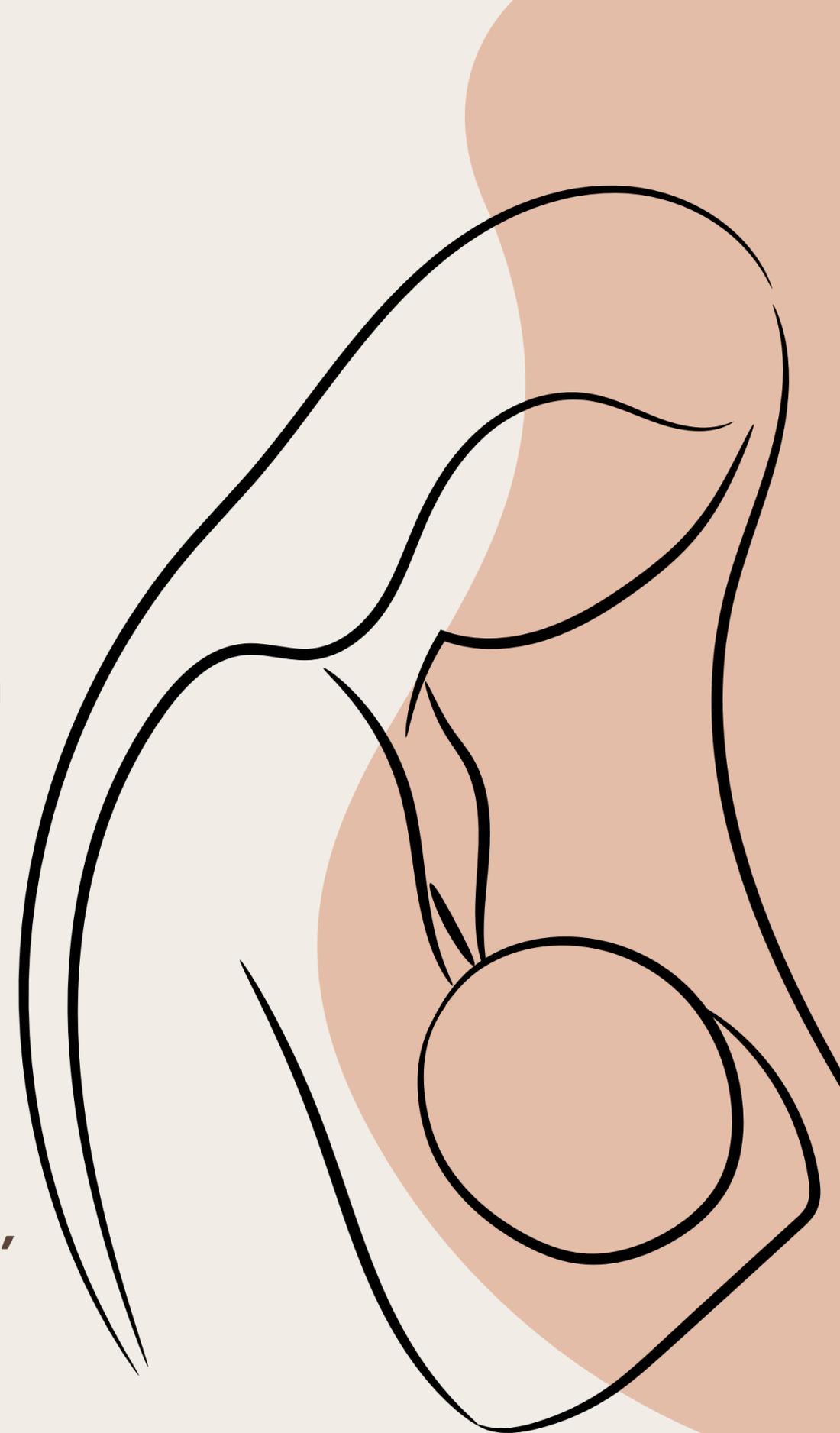
SONO MAMMA E DEVO RIMETTERMI!

inizia a preferire una cottura al vapore o al forno; non saltare i pasti, bevi almeno 2,5 litri di acqua al giorno; ricorda di lavare con bicarbonato frutta e verdura; poni maggiore attenzione alla qualità dei cibi (ad esempio preferire quelli che contengano Calcio, Vit A, Selenio, Zinco).

Ricorda che

Durante l'allattamento nessun alimento è proibito, tuttavia va posta attenzione alla corrispondenza tra assunzione di determinati alimenti e disturbi a carico del bambino. E' opportuno che ti astenga dall'assunzione di superalcolici e che limiti il consumo di caffè/tè; non fumare; prima di assumere un farmaco consulta il professionista sanitario di riferimento.

***UNA MAMMA PRODUCE LATTE SE: MANGIA SANO,
RIPOSA E TIENE LONTANO LO STRESS... ALLATTARE E'
UN GESTO D'AMORE...QUALSIASI SIA IL MODO...***



**Sai che puoi
richiedermi una
consulenza per
l'allattamento?**



**Studio
Ostetrico**

*PER QUALSIASI DUBBIO
CHIAMA IL 338 290 4565*

Come Attacco il Bambino?

Allattare al seno è facile ma ascoltare qualche consiglio lo rende piacevole... Trova da subito una posizione comoda, ti aiuterà a prevenire fastidi alle spalle/schiena in futuro quindi cuscini sotto le braccia e sgabello sotto i piedi;



Le Posizioni

- POSIZIONE RECLINATA
- POSIZIONE A CULLA
- POSIZIONE ABBRACCIO TRASVERSALE
- POSIZIONE A RUGBY
- POSIZIONE SDRAIATA SUL FIANCO
- POSIZIONE A KOALA
- POSIZIONE DELLA LUPA
- POSIZIONE A MANO DI BALLERINA





puoi tenere il bambino nella posizione che preferisci ma per aiutarlo a poppare bene assicurati che:

- la sua pancia sia disposta di fronte alla tua
- la bocca del bambino sia completamente aperta e non semichiusa (il labbro superiore rivolto verso l'alto mentre quello inferiore rivolto verso il basso, entrambi estroflessi), sfiora la sua bocca con il capezzolo per aiutarlo
- Allinea testa, spalle e corpo del bambino
- Se dovessi avvertire fastidi tali da portarti, per istinto, ad allontanarlo, avvicinalo ancora di più in modo che lui possa allentare la presa dato che riceverebbe più seno in bocca
- Dentro la sua bocca metterai capezzolo e parte dell'areola, provando a stimolare il riflesso della suzione, strusciando il capezzolo sul palato duro del bambino

Ragadi? No Grazie!

i "baci" del bambino al capezzolo (bocca semiaperta e suoni durante l'attacco), formano la ragade. Cosa ti farà capire che il tuo piccolo è ben attaccato? Capezzolo e parte dell'areola sono in bocca (bocca ben aperta), lingua appoggiata al seno ed estroflessa, suzioni brevi con movimenti lunghi e profondi (vedrai formare come due fossette sulle guance). Non disperarti ad attaccarlo se non ha voglia poiché l'allattamento che funziona è quello a richiesta del bambino...



Il latte Materno

***VARIA IN BASE AL SESSO DEL BAMBINO:
LE FIGLIE FEMMINE HANNO UN LATTE CON
+ CALCIO E MENO GRASSI***

***VARIA GRAZIE AI SEGNALI EMANATI
NELLA VITA INTRAUTERINA***

***LA COMPOSIZIONE CAMBIA IN BASE ALLA
CRESCITA DEL BAMBINO***

CONTIENE ANTICORPI

PREVIENE ASMA ED ALLERGIE

***CONCILIA IL SONNO GRAZIE AI
NUCLEOTIDI CHE RILASSANO IL SNC
PROMUOVENDO IL RIPOSO***



Sonno e Veglia

**PER QUANTO TEMPO DOVREBBE
RIMANE SVEGLIO IL TUO BAMBINO?**

0-11
SETTIMANE

30 MINUTI MAX 1 ORA

In questo periodo anche la madre dovrebbe riposare il più possibile

3-4
MESI

1-2 ORE

Il bambino inizia ad interagire con il mondo che lo circonda e con i primi oggetti

5-6
MESI

2 ORE

La fase di veglia diventa sempre più lunga e più interessante per te e il tuo bambino

Sonno e Veglia

**PER QUANTO TEMPO DOVREBBE
RIMANE SVEGLIO IL TUO BAMBINO?**

7-8
MESI

2-3 ORE

Il tuo bambino cercherà di muoversi autonomamente e sarà attratto da musica e suoni degli oggetti

9-12
MESI

3-4 ORE

Inizia a gattonare, e comincia a memorizzare alcune parole

13-17
MESI

3-5 ORE

Il tuo bambino inizia ad avere la sua autonomia ed a chiamarti MAMMA

Vita di Coppia

AUTONOMIA E SICUREZZA DEL BAMBINO

Molte coppie pensano che per sviluppare l'autonomia del proprio bimbo si cominci ad educare/abituare quando "inizierà a capire"... D'altronde gran parte del mondo conosce solo l'endogestazione (cioè il tempo di 9 mesi in grembo, la gravidanza), e crede che solo dopo aver sentito pronunciare la prima parola di senso compiuto, inizi il ruolo genitoriale; ma in realtà esiste anche un altro tempo chiamato: Esogestazione cioè il tempo, di circa 11 mesi, in cui il bambino, in natura, sarebbe capace di badare a se stesso poiché può iniziare a camminare.



ABITUA IL TUO BAMBINO

servirà ad abituarlo non solo alle regole comportamentali della famiglia in cui è nato, ma mentalmente lo preparerà a fare una esperienza ritmica. L'autonomia si trasmette fin da piccoli e continua quando sono più grandi per via delle esperienze, personali, che si sarà concesso: sarà normale lavarsi da solo, curare l'igiene personale, vestirsi da solo, mangiare da solo.



CONFORTO E CONTENIMENTO

Genitori ricordiamoci di DARE CONFORTO/CONTENIMENTO, noi siamo il loro punto di riferimento; mantenere obiettivi realistici; essere costanti nelle scelte; non imporre; incoraggiare e premiare le azioni positive; dare sostegno sia nei progressi che negli errori. In questo modo la coppia avrà più spazio da dedicarsi, verranno meno gli scontri e tutta la famiglia sarà in equilibrio...

Crea la Sua Routine



**BAGNETTO SERALE
PRE POPPATA**



**NINNA NANNAPER
IL SONNO**



**METTERE IL
PIGIAMA OGNI SERA**

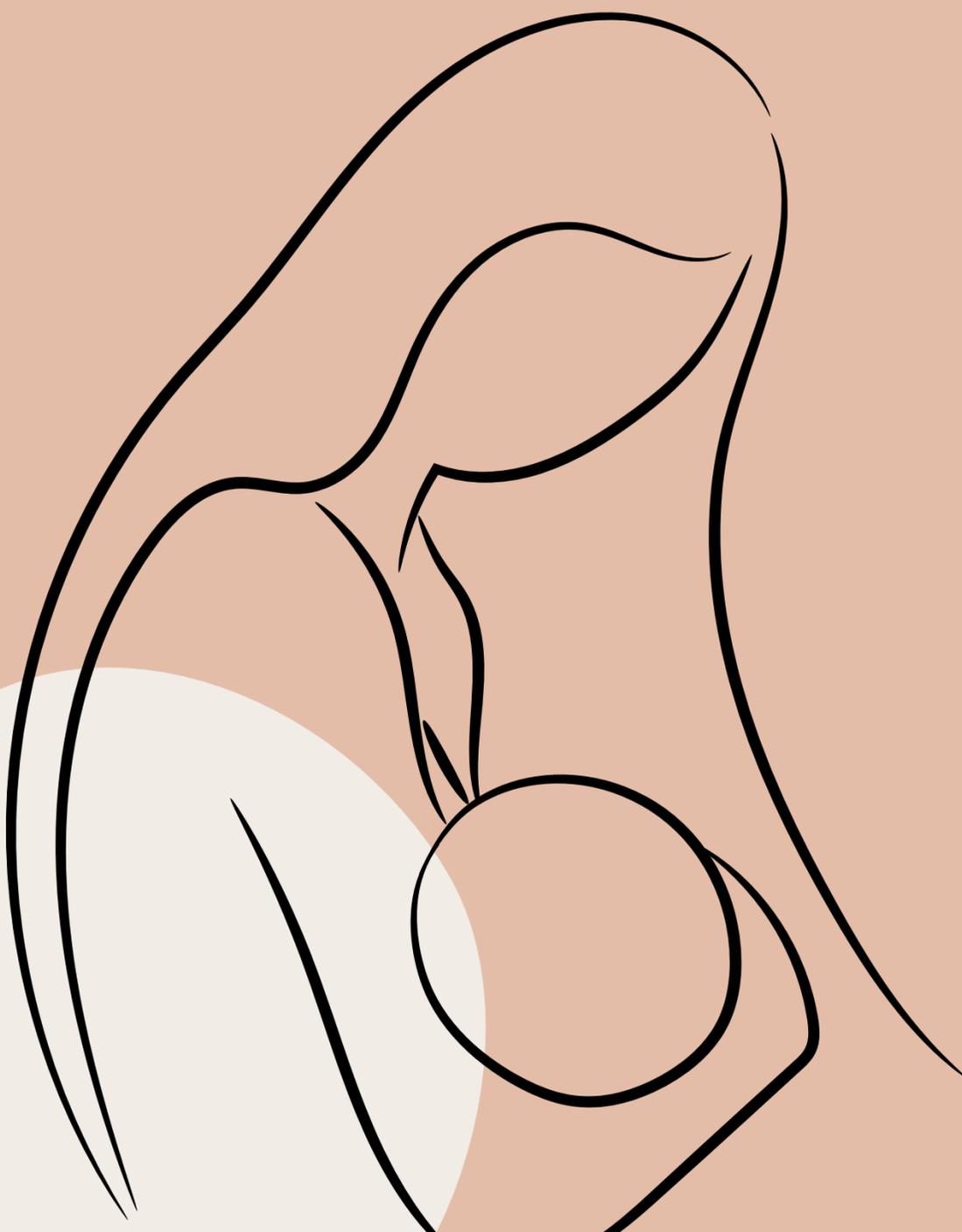


**LUCI SOFFUSE E
TONI BASSI**



**SCEGLI SEMPRE LO STESSO AMBIENTE
PER FARLO ADDORMENTARE**

Domande?



SEDE PRINCIPALE

Via Marconi, 140 Vittoria RG

TELEFONO

338 290 4565

EMAIL

info@studioostetricosalerno.it

**Hai Mai pensato ad un
Incontro di Coppia per
ritrovare l'equilibrio
dopo la nascita del tuo
bambino?**



**Studio
Ostetrico**

PRENOTA AL 338 290 4565



***ALLATTARE E' UN GESTO
D'AMORE...QUALSIASI SIA IL
MODO...***

“

ALESSANDRA SALERNO