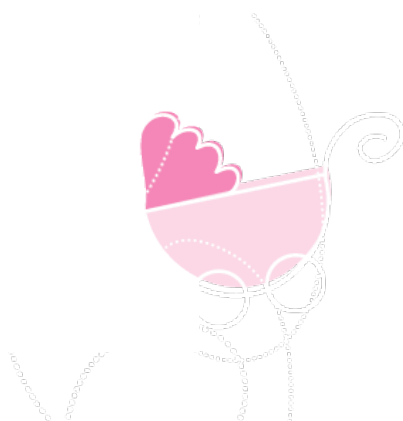




Home Chi siamo News Collabora Contattaci Dicono di noi



I piu' letti

- **Manovre di disostruzione pediatrica: a lezione con il Dr. Marco Squicciarini**
- **Il mondo di Bea**
- **Lettera di Abramo Lincoln all'insegnante di suo figlio**
- **Al cinema col bebè? A Bari si può!**
- **Lasciati proteggere dai libri**

Categorie News

- **Alimentazione**
 - Allattamento
 - Ricette
- **Gravidanza**
 - Maternità
- **Interviste**
- **Salute e Benessere**
- **Tempo libero**
- **Provati per voi**

Iscriviti

Iscriviti per ricevere la newsletter della mamma appena nata.

Giorgia Cozza: Allattare è facile!

Categoria: Allattamento
 Pubblicato Mercoledì, 08 Maggio 2013 08:01
 Scritto da Benedetta Maffia
 Visite: 266



danni.

Care mamme e cari papà oggi parliamo di allattamento e lo facciamo con la giornalista, scrittrice e mamma, Giorgia Cozza. Con lei avevamo già affrontato l'argomento **"Bebè a costo zero"**. Oggi ci concentriamo sul rapporto mamma-bebè.

Sempre più spesso sento mamme che allattano artificialmente. A cosa è legata la scarsità di latte?

Alla mancanza di esperienza, non solo la nostra, ma quella delle nostre mamme, delle nostre zie, delle nostre amiche. Perché con l'avvento della formula artificiale, diverse generazioni di donne non hanno allattato o lo hanno fatto solo per un periodo molto breve e le mamme del duemila, nella maggior parte dei casi, non possono contare sull'esperienza e le conoscenze delle altre donne della famiglia.

Alla mancanza di informazioni corrette: sull'allattamento si sente dire di tutto e di più (Sei sicura di avere abbastanza latte? Forse non è nutriente/sostanzioso! Dopo sei mesi diventa acqua! Devi lasciar passare tre ore tra una poppata e l'altra, ecc.), abbondano luoghi comuni e pregiudizi di cui studi e ricerche hanno dimostrato da tempo l'infondatezza, ma tant'è, quelli resistono e... fanno

Alla mancanza di suggerimenti pratici: allattare fa bene alla salute della mamma e del bambino, bene, ottimo, ma quando ho le ragadi e non so come farle passare o sono alle prese con una mastite cosa devo fare? Se non possiedo le risposte (giuste) allattare può diventare molto difficile.

Birra, finocchi, tisane e brodini sono luoghi comuni o i "consigli della nonna" sono efficaci per aumentare la montata latte?

Assecondare la sete senza arrivare a provare arsura è, ovviamente, una questione di benessere materno prima ancora che di allattamento. Detto ciò, per aumentare la produzione di latte è sufficiente allattare spesso il proprio bambino. La produzione si basa su un meccanismo piuttosto semplice, quello della domanda e dell'offerta: più il bimbo poppa, più latte viene prodotto.

Per quanto riguarda la birra, ricordiamo che le bevande alcoliche andrebbero assunte con moderazione

nome
e-mail
Iscriviti Cancellati dalla lista

durante l'allattamento.

Il latte materno è l'alimento per eccellenza in quanto la sua formula non è riproducibile. Come ultima spiaggia in caso di difficoltà esistono dei farmaci a supporto per incrementare la montata latte?

Nella maggior parte dei casi informazioni, suggerimenti mirati e incoraggiamento, sono sufficienti per far partire l'allattamento. In caso di difficoltà può rivelarsi preziosa la consulenza di una consulente volontaria de La Leche League, di un'ostetrica esperta, di una consulente professionale in allattamento.

Qualora, pur avendo messo in atto tutti gli accorgimenti necessari, la produzione resti comunque insufficiente, si può valutare se ricorrere, dietro prescrizione medica, a dei farmaci galattogoghi (ovvero che hanno tra i loro effetti secondari quello di stimolare la prolattina).

Molte volte si considera l'allattamento prerogativa del rapporto mamma-figlio. Forse andrebbe pensato come una "questione di famiglia". In certe situazioni il supporto e l'incentivo da parte dei cari è fondamentale.

Allattare è una questione di famiglia! Assolutamente. La neomamma allatta e si prende cura del suo piccolo, il neopapà si prende cura della neomamma. Nonne, zie, parenti e amiche disponibili danno una mano con le faccende domestiche, la preparazione dei pasti, la spesa da fare. E tutti si premurano di ricordare alla neomamma che è proprio... una mamma molto in gamba!

Sì, lo so che per molte donne le cose non stanno esattamente così (anzi...). Però è così che dovrebbe essere. Soprattutto nei primi tempi successivi alla nascita quando, che la mamma allatti o no, la stanchezza è sempre tanta e così i dubbi e le incertezze. Quanti circondano la mamma possono fare molto per favorire la sua serenità e di conseguenza per favorire il benessere del bimbo che è nato.



Facebook

Trovaci su Facebook

Come nasce una mamma
Mi piace

Come nasce una mamma piace a 806 persone.

LA LECH LEAGUE ITALIA

Giorgia Cozza
Allattare e lavorare SI PUÒ!
Idee, storie e strategie per la mamma che deve affrontare la separazione dal proprio bambino



Continuare ad allattare in concomitanza con il rientro sul posto di lavoro ad esempio è complicato. Esistono dei metodi semplici e allo stesso tempo efficaci per non smettere?

Se la mamma lo desidera allattare e lavorare si può. L'argomento è complesso, perchè le situazioni sono tante e diverse, ci sono mamme che rientrano al lavoro molto presto quando il bimbo è ancora allattato in modo esclusivo e mamme che riprendono la loro attività dopo il sesto mese quando al latte materno si accostano pian piano i primi alimenti solidi. Mamme che lavorano part time e mamme che restano fuori casa buona parte della giornata. In ogni caso, una scorta di latte materno e poppate a volontà quando mamma e bimbo sono insieme permettono di rispondere alle esigenze del bebè e portare avanti nel tempo questa forma di relazione. Scrivendo il libro Allattare e lavorare si può ho avuto occasione di conoscere tante madri che hanno allattato a lungo e felicemente, pur avendo ripreso presto a lavorare. Sapere che è fattibile, è il primo passo per riuscire. :)

Parliamo del sostegno del papà durante l'allattamento. È sicuramente fondamentale ricordare alla neo-mamma che l'allattamento è la cosa più importante che può fare per il loro bambino. Ma entrando più nel dettaglio, praticamente il papà come può rendersi utile?

Facendo... il papà? Cambiando pannolini, facendo il bagnetto, cullando il proprio piccino, parlando e giocando con lui, mentre la mamma fa una doccia o dorme un'oretta. Ci sono tantissime situazioni in cui il papà può rendersi utile prendendosi cura del proprio bambino. Di giorno e di notte. Perchè se è vero che ad allattare è la mamma, nulla vieta che sia il papà ad occuparsi del cambio di pannolino o di riaddormentare il bebè in caso non si fosse assopito al seno. E questo a tutto vantaggio della relazione padre-bambino.

Ma il babbo può anche preparare la cena, avviare una lavatrice, stendere il bucato. E - altrettanto importante - può coccolare la neomamma, farla sentire amata ed apprezzata. Non è poco, vero?



Cerca

Cerca...
Cerca post

Noi sosteniamo

Giorgia Cozza, giornalista comasca collabora da anni con varie riviste e siti specializzati occupandosi di gravidanza, allattamento, psicologia, salute della mamma e del bambino.

È autrice di numerosi testi dedicati ai genitori: E adesso... cresco, E adesso... regole (Sfera-RCS, 2007 e 2012), Bebè a costo zero (Il leone verde, 2008 e Mondadori 2012, in uscita in Spagna e in Polonia), Quando l'attesa si interrompe (Il leone verde 2010, Baltos Lankos 2012), Goccia di vita (Ave, 2010), Me lo leggi? (Il leone verde, 2012), Allattare e lavorare si può (La Leche League, 2012), Allattare è facile! e La pappa è facile! (Il leone verde, 2012), La nanna è facile! e Neomamma è facile! (Il leone verde, 2013), Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina (Il leone verde, 2013).

È co-autrice di Allattamento al seno (De Agostini, 2011).

Per i più piccoli ha scritto le Storie di Alice, collana per bimbi da 0 a 6 anni (Il leone verde) e La cuginetta che viene da lontano (Ave, 2012).

Tweet 2 Mi piace 81 0

< Prec

Succ >

Aggiungi commento

Nome (richiesto)
 E-Mail (richiesta)

