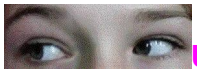
LÂ'allattamento: tra falsi miti e piccoli accorgimenti, ecco come vivere unÂ'esperienza unica al mondo

Salute e Benessere

Inviato da : Pina Rea

Pubblicato il : 22/3/2025 9:00:00



Un'esperienza unica e affascinante: l'allattamento - L'allattamento Ã¨ una fase importantissima per la crescita e lo sviluppo del nostro bambino ma ha anche un significato profondo per una madre che nutre il proprio figlio. E' proprio durante l'allattamento, infatti, che si fortifica ancora di piÃ¹ il legame tra il bambino e la mamma, diventando piÃ¹ complice e visibile, anche ad occhio esterno.

Dubbi e incertezze: cosa sapere prima di allattare- Purtroppo anche sull'allattamento, come per altre fasi della gravidanza o della crescita del bimbo, esistono numerose teorie che portano un po' di confusione alle mamme che vivono, per la prima volta, questa splendida esperienza.

Innanzitutto occorre specificare che il latte materno Ã¨ il miglior nutrimento per il nostro bambino perchÃ© contiene in sÃ© tutti i valori nutrizionali di cui ha bisogno e, eccetto casi particolari, Ã¨ sempre meglio allattare il proprio bimbo anzichÃ© nutrirlo con il latte artificiale.

Il colostro: un elemento essenziale per nostro figlio- La prima poppata andrebbe fatta entro un'ora dalla nascita del bimbo, quando le mammelle iniziano a produrre un liquido di colore giallo dal potere nutrizionale elevatissimo e che contiene alcuni anticorpi in grado di difendere e preservare il bimbo dalle infezioni, molto comuni nei primi giorni di vita.

La montata lattea- Nei giorni seguenti al parto c'Ã¨ la montata lattea: le mammelle si inturgidiscono e diventano leggermente dolenti. La suzione favorisce in modo particolare questo processo che Ã¨ importantissimo perchÃ© inizia la lattazione vera e propria quindi Ã¨ opportuno allattare il proprio bimbo almeno ogni due-tre ore.

Dopo la prima settimana di allattamento, si deve stabilire in che modo allattare il bimbo: a richiesta o a schema fisso. I pediatri solitamente consigliano l'allattamento a richiesta per abituare il bimbo a Ã¨chiedereÃ¨ nutrimento e soprattutto per non svegliarlo quando dorme o allattarlo quando non ha fame. In linea generale il bimbo deve prendere il latte ogni due- tre ore per i primi due mesi di vita.

Tutti i falsi miti sull'allattamento- Spesso si pensa che Ã¨ necessario pesare il bambino prima e dopo la poppata in modo da sapere con precisione quanto latte prende, ma questa prassi Ã¨ del tutto inutile. Ogni bimbo, infatti, va pesato settimanalmente o mensilmente e deve mostrare un aumento di peso di 125 grammi a settimana o 500 grammi al mese. Altro falso mito riguarda gli alimenti da evitare durante l'allattamento: non Ã¨ affatto vero che esistono cibi che possono alterare il sapore del latte o provocare mal di pancia al bimbo; occorre solo mangiare in modo sano evitando alimenti particolarmente complessi come dolciumi e cibi fritti.

L'allattamento Ã¨ una delle esperienze piÃ¹ belle per una mamma e va vissuto come tale, senza troppe paranoie riguardo i mille problemi che potrebbero nascere durante le poppate. Essere mamma significa preoccuparsi del proprio bambino ma imparare, soprattutto, a comprendere istintivamente cosa Ã¨ meglio per il proprio figlio: un miracolo naturale tutto da scoprire.

Ã