

## Frequenza delle poppate

- se il bebè ha fame o vuole succhiare
- circa 8-12 volte al giorno

www.allattare.ch/shop

Italiano, tedesco, francese, inglese spagnolo, portoghese, albanese, bosniaco/croato/serbo, turco, tamilico, arabo, tigrigna



## Sicurezza affettiva

Anche tra un pasto e l'altro il bebè ama:

- la vicinanza di mamma e papà
- il contatto pelle a pelle



Contatti uno specialista!



© 2021 Promozione allattamento al seno Svizzera;  
Design: Judith Zaugg

www.allattare.ch

# Allattamento



Posizione a culla



Posizione a culla modificata

## Come tenere il bebè



Posizione reclinata



Allattare sdraiata



Posizione trasversale



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

## Come massaggiare il seno

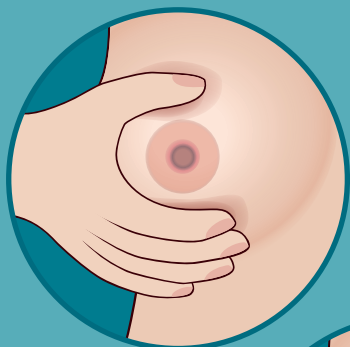


Con delicati movimenti circolari del tessuto ghiandolare.

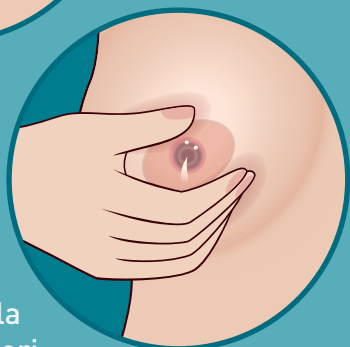


Accarezzando la mammella dalla periferia verso il capezzolo.

## Come estrarre il latte



Comprimere il capezzolo con il pollice e l'indice. Le altre dita sollevano leggermente il seno. Premere il pollice e l'indice in dentro verso la gabbia toracica.



Esercitare una leggera pressione delle dita in avanti.

Uno specialista la consiglia volentieri.



Il bebè ha fame quando:

- schiocca la lingua sul palato
- porta le mani alla bocca



Come attaccare il bebè al seno:

- prima che pianga
- con la bocca spalancata
- pancia contro pancia
- con orecchio, spalla e anca allineati



## Come saziare il bebè

Come beve il bebè:

- il seno riempie la sua bocchina
- con le labbra estroflesse
- la mamma vede e sente come deglutisce

Il bebè è sazio se:

- è rilassato
- ha aperto i pugnetti
- il seno si è riammorbidito

Il latte è sufficiente se:

- il bebè urina 5-6 volte al giorno
- nelle prime settimane va di corpo più volte al giorno