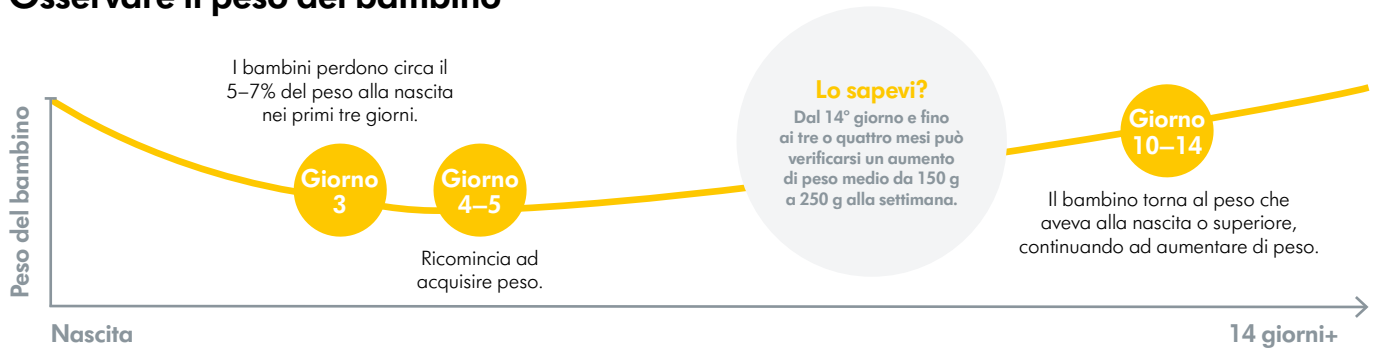


Mio figlio assume una quantità sufficiente di latte materno?









Quando inizi ad allattare al seno potresti pensare di non produrre abbastanza latte. Tuttavia, nei primi giorni è normale produrne solo piccole quantità.¹⁻⁴ Successivamente, dal terzo giorno dopo il parto, il volume di latte inizia ad aumentare rapidamente.^{1,2} Ecco perché i bambini tendono a perdere peso all'inizio, per poi iniziare a riacquistarlo quando assumono più latte. Inoltre, potresti avere l'impressione che il tuo bambino sia sempre affamato;

in realtà, i neonati possono alimentarsi da 10 a 12 volte ogni 24 ore; è il modo naturale di stimolare il tuo seno a continuare a produrre una buona quantità di latte.^{5,6} Se il neonato cresce e cambia pannolini come previsto, è probabile che tu stia producendo la quantità giusta. La tabella seguente può aiutarti a monitorare il suo andamento di crescita.

Osservare il peso del bambino^{7,8}



Quanti pannolini? Dalla nascita alla 6ª settimana⁸

	Giorno 1-2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5 - 6ª settimana
Pannolini bagnati	1-2 	3+ 	4+ abbondanti 	5+ abbondanti 
Pannolini sporchi	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Aspetto delle feci	Meconio: feci nere e appiccicose, che diventano gradualmente più marroni e meno appiccicose.	Da marrone-tendente al verde a marrone-tendente al giallo. Non più appiccicose.	Gialle: Di consistenza granulosa, liquide e acquose.	Gialle: Di consistenza granulosa, liquide e acquose.

A partire dalla sesta settimana, i bambini allattati al seno continuano a produrre cinque pannolini o più bagnati al giorno. In questa fase alcuni hanno un numero di defecazioni minori ma più abbondanti nell'arco di 24 ore: presto imparerai a conoscere il ritmo del tuo bambino. Le feci avranno lo stesso aspetto da questo momento fino a quando non inizierai a introdurre cibi solidi nella sua alimentazione a partire da circa sei mesi.^{8,9}

Modi per aumentare la produzione di latte se necessario

Se il tuo bambino non soddisfa le aspettative di cui sopra, rivolgiti subito a un professionista sanitario. Identificare i problemi di produzione di latte materno entro le prime due settimane è fondamentale, perché ti aiuterà tempestivamente a risolverli. Un esperto di lattazione o uno specialista dell'allattamento può raccomandare di:



Controllare l'attaccamento del bambino. Un esperto può osservare l'allattamento al seno e, se necessario, aiutare con l'attaccamento.¹⁰



Aumentare la frequenza delle poppate. Otto o più in 24 ore^{5,6,9}; è normale che alcune di queste poppate siano anche notturne.



Tenere il bambino pelle a pelle. Oltre a calmarvi entrambi, stimola l'ormone che favorisce il flusso del latte materno.¹⁰



Estrarre dopo ogni poppata. Questa soluzione temporanea può anche aiutare ad aumentare la produzione di latte materno.^{7,10}

Ricorda

Benché un'alimentazione frequente e periodi instabili siano normali, se il tuo bambino si alimenta costantemente e non sembra mai soddisfatto, vale la pena di sottoporsi a un controllo.¹⁰

Per saperne di più sull'allattamento al seno e su come funziona la produzione di latte, visitare il sito medela.it/allattamento-al-seno

Bibliografia: 1 Neville MC et al. Am J Clin Nutr. 1988; 48(6):1375-1386. 2 Saint L et al. Br J Nutr. 1984; 52(1):87-95. 3 Santoro W et al. J Pediatr. 2010; 156(1):29-32. 4 Ballard O, Morrow AL. Pediatr Clin North Am. 2013; 60(1):49-74. 5 Salaria EM et al. Lancet. 1978; 2(8100):1141-1143. 6 Kent JC et al. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2012; 41(1):114-121. 7 Schanler RJ, editor. Elk Grove Village IL, USA: AAP; 2013. 320 p. 8 Wambach K, Riordan J, editors. Burlington MA: Jones & Bartlett Learning; 2016. 966 p. 9 Lawrence RA, Lawrence RM. Maryland Heights, MO: Mosby/Elsevier; 2011. 1128 p. 10 Kellams A et al. Breastfeed Med. 2017; 12:188-198.