

Condivisione del letto e allattamento

La condivisione del letto è molto comune e spesso non programmata. I genitori potrebbero condividere il letto perchè i bambini necessitano di essere allattati spesso durante la notte.

Le informazioni in questa dispensa sono rivolte alle madri in allattamento. La condivisione del letto potrebbe essere rischiosa se il bambino non è mai stato allattato al seno.

Allatta il tuo bambino di notte in un letto sicuro piuttosto che su un divano, una sedia o una poltrona reclinabile.



Posizione più sicura per il bambino, chiamata talvolta la "posizione protettiva" o "abbraccio a guscio" ("cuddle curl")

Rendi sicuro il tuo letto:

- Utilizza un materasso rigido e con base piana.
- Sposta il tuo letto lontano da ogni muro.
- Accertati che non vi siano spazi piccoli intorno al bordo del tuo letto dove il tuo bambino potrebbe rimanere intrappolato.
- Non attaccare una sponda ad un letto per adulti.
- Metti il tuo bambino sdraiato sul dorso a livello del tuo seno. Non mettere il tuo bambino vicino al tuo viso o su un cuscino.
- Rimuovi lenzuola pesanti, cuscini extra e corde pendenti vicino al letto.
- Non permettere che le lenzuola o le coperte coprano la faccia o la testa del tuo bambino.
- Prendi in considerazione di mettere il tuo materasso sul pavimento.

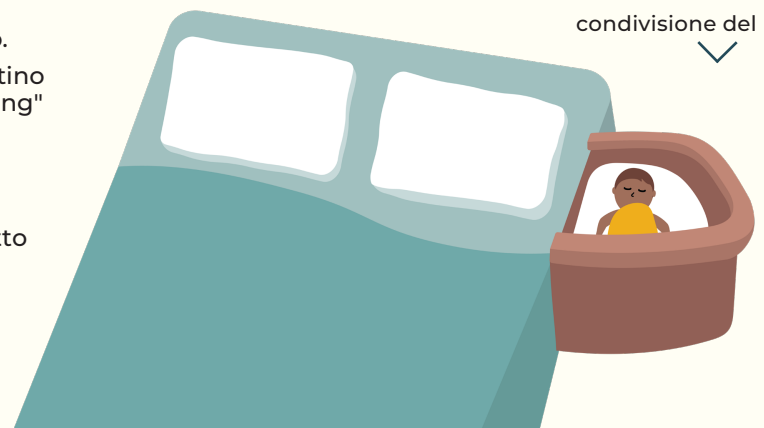
Queste linee guida sono molto importanti:

- Nessuno dovrebbe dormire con il tuo bambino su un divano, una sedia o una poltrona reclinabile.
- Nessuno che abbia recentemente utilizzato alcolici o droghe dovrebbe dormire con il tuo bambino.
- Nessuno che abbia recentemente assunto medicine che danno sonnolenza dovrebbe dormire col tuo bambino.
- Nessuna persona fumatrice dovrebbe dormire con il tuo bambino.
- Nessuno dovrebbe dormire con un bambino nato prematuro o di basso peso alla nascita.
- Nessuno dovrebbe lasciare un bambino da solo in un letto per adulti.

Fai sicurezza quando non condividi il letto:

- Metti a dormire il tuo bambino sulla schiena.
- Tieni il tuo bambino nella tua stanza vicino al tuo letto.
- Prendi in considerazione l'utilizzo di una culla o un lettino che si possano attaccare al tuo letto ("lettino co-sleeping" o "side-bed").
- Metti il tuo bambino su una superficie piana e pulita dopo l'allattamento.
- Non mettere il tuo bambino nel lettino con cuscini tutto intorno ai lati.

Un lettino co-sleeping (side-bed) è una alternativa alla condivisione del letto



Traduzione di Katia Micheletti IBCLC
Revisione di Silvia Colombini IBCLC

Queste informazioni sono una guida generale da discutere con il tuo professionista sanitario di fiducia. Possono non applicarsi alla tua famiglia o alla tua situazione.

Le Dispense ABM per i genitori sono sostenute da una donazione della Fondazione W.K. Kellogg. © Accademia di Medicina per l'Allattamento