

Cura Fisiologica del Neonato: Sostegno all'allattamento, al sonno e al benessere

Dare il benvenuto ad un neonato può essere sfidante. Allattare di notte stimola la produzione di latte. L'allattamento notturno aiuta il tuo bambino a crescere.

Di notte:

Dormi vicino al tuo bambino.

Tu e il tuo bambino vi addormenterete più facilmente. Prendi in considerazione l'utilizzo di un lettino attaccato al tuo letto (chiamato anche sidecar). Allatta sdraiata su un fianco.



Evita di alzarti di notte. Sedersi e alzarsi dal letto interromperà il tuo sonno. Salta il cambio pannolino quanto più possibile di notte. Proteggi il sederino del tuo bambino con una crema di barriera. I bambini allattati non hanno di solito bisogno di fare il ruttino.

Tieni spente le luci di notte. Accendere le luci interrompe il sonno di tutta la famiglia. Evita attività notturne che richiedano luci o utilizza una luce rossa tenue. Spegni gli apparecchi elettronici.

Allatta direttamente al seno invece di utilizzare tiralatte o biberon, se possibile. Il tuo latte notturno contiene melatonina. La melatonina aiuta il tuo bambino a dormire. Tirare il latte e dare il biberon interrompe il sonno.

Evita di dare cibi solidi o formula per aumentare il sonno. I genitori di bambini alimentati con formula potrebbero sperimentare più interruzioni del sonno di genitori di bambini allattati. Dare solidi o formula prima dei 6 mesi potrebbe diminuire la produzione di latte.

Non fare training del sonno nei primi 6 mesi. Non è raccomandato nel primo anno di vita. In sostituzione, un programma di cure assistita per il sonno infantile può aiutare i genitori nella gestione.

La sicurezza nella condivisione del letto è molto importante. La condivisione del letto è spesso non programmata. Ognuno dovrebbe rendere il proprio letto sicuro per il bambino. Vedere la dispensa di ABM su condivisione del letto e allattamento.



Allattare dal seno più in basso. Il seno può essere sostenuto dal tuo gomito piegato se lo desideri.

Di giorno:



Porta il tuo bambino in una fascia o in un marsupio. Portare il tuo bambino lo mantiene calmo. Avrai le mani libere per poter fare. Assicurati che la schiena del tuo bambino sia supportata e che il tuo bambino sia stretto saldamente al tuo corpo. Il volto del tuo bambino dovrebbe rimanere libero.

Fare attività durante il giorno può aiutare il tuo bambino a dormire meglio di notte. Esponi il tuo bambino alla luce del giorno e ai rumori. Aggiungi qualche momento di tummy-time (posizione prona) supervisionato.

Dormi quando il tuo bambino dorme, se possibile.

Focalizzati sui segnali che il tuo bambino ti manda. Le app di monitoraggio non sono necessarie.

Chiedi aiuto. Altre persone possono cambiare, lavare e vestire il tuo bambino. Possono aiutare cucinando, con le faccende di casa e con i bambini più grandi.



Allattare dal seno più in alto significa che non devi girarti per allattare il tuo bambino da entrambi i seni.