

L'obiettivo di **"Allattamento in 10 punti. Una guida pratica per i futuri genitori"** è quello di creare uno strumento facile da consultare per i **genitori**, utile per approfondire alcuni argomenti o per rispondere a qualche **dubbio** che può sorgere durante la gravidanza e post parto.

La guida ha l'intento di offrire un **supporto, sostegno alla genitorialità** sull'allattamento e il **legame** che si instaura con la **triade** (mamma-papà-neonato).

Ogni capitolo si sviluppa in paragrafi corrispondenti a domande e relative argomentazioni, oltre ad una sezione finale per ogni capitolo denominata **domande e risposte** che rappresenta una sintesi del capitolo e focalizza gli argomenti principali e i piccoli dubbi che possono sorgere.

AICIP con la creazione di questa guida vuole lasciare un messaggio fondamentale: **"Non ci sono bravi o cattivi genitori, ognuno è speciale per il proprio piccolo proprio con la sua diversità, ogni bambino ha bisogno dei suoi genitori non di genitori perfetti"**.

La genitorialità si costruisce con il tempo, conoscendo il proprio bambino, accettando i propri limiti e superando le proprie paure, dandosi tempo e avendo fiducia nelle proprie capacità. Non si nasce genitori, ma lo si diventa e la vita insieme al vostro piccolo è la palestra per imparare ad essere genitori migliori per i vostri figli.

L'allattamento al seno è importante, ma una madre se non allatta non è una cattiva madre, è sempre la Madre Speciale e Migliore per il proprio bambino.

Ciò che ha valore è soprattutto la dedizione che si impiega per creare **un legame con il piccolo**, non quanto tempo si allatta.

Vi auguriamo una buona lettura e per qualunque dubbio potete consultarci secondo le vostre necessità.

Buona Genitorialità

Indice

1. I benefici del latte materno, per la mamma e per il bambino. **7**
2. Prepararsi ad allattare in gravidanza e il ruolo del papà. **13**
3. Composizione del latte materno. **19**
4. Contatto precoce tra mamma e bambino (bonding). **23**
5. La Crescita e l'allattamento al seno: I primi giorni e dopo. **31**
6. Ragadi, ingorgo e mastite. **00**
7. Come e quando svuotare il seno e conservare il latte materno. **00**
8. L'alimentazione durante l'allattamento. **00**
9. I Farmaci e l'allattamento. **00**
10. L'allattamento a lunga durata. **00**