SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

ACP
ASSOCIAZIONE
CULTURALE PEDIATRI

fimp Federazione Italiana Medici Pediatri

QUANDO HA 0-3 MESI

I primi anni di vita sono preziosi: come ti prendi cura del tuo bambino fin dalla nascita può fare la differenza.

Il latte di mamma è l'alimento naturale per ogni bambino dalla nascita

Il latte di mamma **è il migliore alimento per il neonato**; è sempre nutriente, dissetante e contiene i nutrienti essenziali per la crescita nei primi sei mesi di vita; continua ad essere importante anche dopo il sesto mese.
Gli alimenti diversi dal latte vanno offerti quando il bambino mostra interesse nell'assaggiarli, riesce a deglutirli ed è capace di stare seduto, tappa dello sviluppo che di solito inizia al sesto mese.
L'allattamento al seno può proseguire finché mamma e bimbo lo desiderano, anche fino a 2 anni e oltre. Anche quando tornerai a lavorare potrai continuare ad allattare a lungo il tuo bambino.
Nei primi anni di vita, in cui la crescita ossea è elevata, è importante integrare il latte materno con vitamina D secondo le indicazioni del tuo pediatra.

L'alimentazione della mamma durante l'allattamento

Deve essere **varia ed equilibrata**, in particolare ricca di frutta e verdura di stagione.
Il latte materno **cambia sapore** perché assume le caratteristiche del cibo con cui si alimenta la mamma.
Fumo e alcol possono procurare danno alla salute del lattante, meglio evitarli.

Il bambino, sin dalla nascita, è in grado di mostrare i segnali di fame e di sazietà: non ci sono quantità fisse di latte che deve succhiare ad ogni pasto.
Non esiste un numero prestabilito di poppate.
Fino a quando la mamma allatta esclusivamente al seno, di solito il numero delle poppate rimane lo stesso, sebbene la durata di ogni poppata si riduca sensibilmente.

Fin dalla nascita, **queste sono le occasioni migliori** per promuovere lo sviluppo della mente di tuo figlio:

· parla con il tuo bimbo e raccontagli quello che succede;
· cantate e fate musica insieme.

Così aiuti il suo corpo, la sua mente, il suo linguaggio a crescere e svilupparsi nel modo migliore.

Se vuoi saperne di più:

http://www.natiperleggere.it

Nati per Leggere

http://www.natiperlamusica.org

Nati per la Musica