

Condividere il letto con il tuo bambino

Una guida per le madri che allattano al seno per ridurre i rischi

Allattare al seno è la scelta migliore per la salute tua e del tuo bambino. Più a lungo allatti, maggiori saranno i benefici per entrambi.

E' raccomandato che il tuo bambino condivida una stanza con te almeno per i primi 6 mesi. Questo aiuta l'allattamento al seno.

IL POSTO PIÙ SICURO PER IL BAMBINO È IN UNA CULLA VICINO AL TUO LETTO.

Portare il bambino nel tuo letto significa poter allattare più comodamente. Le madri che condividono il letto con il bambino tendono ad allattare più a lungo di quelle che non lo fanno.

L'allattamento al seno protegge i bambini contro la morte in culla.

Visto però che è facile addormentarsi mentre si allatta distesi, la condivisione del letto può diventare a sua volta **molto pericolosa** per il bambino.

Per ridurre i rischi di incidente, potresti trovare utili le informazioni che seguono.

❖ Addormentarsi con il bambino è pericoloso se tu o qualsiasi altra persona nel letto, siete fumatori, anche se non fumate mai a letto.

Il fumo aumenta il rischio di morte in culla.

❖ Addormentarsi con il bambino è pericoloso se sussistono condizioni che possono ridurre la tua vigilanza ed influire sulla tua capacità di rispondere prontamente al bambino, ad esempio se

- hai bevuto alcolici
- hai assunto farmaci o qualsiasi droga (legale o non) che ti possa dare sonnolenza
- hai una malattia che può condizionare i tuoi riflessi
- sei per qualsiasi altro motivo particolarmente stanca.

❖ Addormentarsi con il bambino è pericoloso nei primi mesi di vita è nato prematuro, se pesa meno di 2.500 gr, se ha la febbre o è ammalato.

❖ Non stare mai distesa e non addormentarti mai con il bambino su un divano o su una poltrona: potrebbe rimanere intrappolato nei lati o tra i cuscini.

❖ I letti per adulti non sono progettati tenendo in considerazione la sicurezza dei bambini. Per prevenire che il tuo bambino si surriscaldi, che soffochi o che

rimanga intrappolato:

- il materasso deve essere fermo e piatto – letti ad acqua, sacco a pelo e materassi che affondano non sono adatti
- assicurati che il bambino non possa cadere dal letto, rimanere incastrato tra il letto e il muro, finire sotto un cuscino, finire sotto le tue coperte
- la stanza non deve essere troppo calda, ideale 18-20°C
- il bambino non deve essere troppo vestito – non deve indossare nessun indumento oltre a quelli che indossi tu stessa nel letto
- la testa del bambino deve rimanere sempre scoperta

Il surriscaldamento del bambino aumenta il rischio di morte in culla

- il bambino non deve mai essere lasciato solo nel tuo letto o sul tuo letto, visto che anche bambini molto piccoli possono contorcersi in posizioni pericolose
- il tuo partner deve sapere che il bambino è nel letto
- se anche un bambino più grande sta condividendo con voi il letto, tu o il tuo partner dovrete dormire tra i due bambini
- gli animali domestici non devono mai condividere il letto con il bambino.

POSIZIONE CONSIGLIATA

La maggior parte delle madri che allattano dormono automaticamente volgendo il viso al bambino, tenendo il corpo in una posizione che protegge il bambino, impedendogli di muoversi su e giù per il letto – vedi figura.

Il bambino starà in genere sul suo fianco per essere allattato. Quando non allattate, dovrebbe stare sdraiato sulla sua schiena per dormire, mai su un fianco o sulla pancia.



NON CONDIVIDERE IL LETTO CON IL TUO BAMBINO SE LO STAI NUTRENDO CON BIBERON, IL POSTO PIÙ SICURO È IN UNA CULLA VICINO AL TUO LETTO