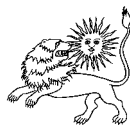


Alessandro Volta – Ciro Capuano

L'allattamento spiegato ai papà

Il sostegno essenziale per mamma e bambino



Il leone verde

Ringraziamo Alessia Bonilauri, ostetrica e IBCLC, per la revisione del manoscritto e i preziosi suggerimenti. Hanno contribuito a migliorare il testo altri amici e colleghi che ringraziamo: Costantino Panza, Rocco Olivieri, Jacopo Volta, Giovanna Bussolati, Monica Vezzosi.

Disegni di Giacomo Gerboni

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

In copertina: © 123rf.com/Vitalinka, "*Family concept Happy family, father mother and newborn baby together*".

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

ISBN: 978-88-6580-195-6

© 2018 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

PREFAZIONE

Due pediatri che scrivono a quattro mani un libro dedicato ai papà. Loro che hanno dedicato la loro attività professionale ai neonati e alle loro mamme, assistendoli nel momento probabilmente più bello della loro vita; e proprio perché così vicini, intimamente vicini a tante storie, acquisiscono sempre più consapevolezza che il ruolo del padre nella crescita del figlio, sin dal concepimento, non può essere marginale.

Sono sempre di più i papà che si lasciano coinvolgere nella travolgente esperienza della nascita di un figlio; e lo fanno sin dalla gravidanza, spesso partecipando a corsi di accompagnamento; durante il parto, assistendo e assumendo un ruolo non marginale, e poi nell'accudimento del neonato e nel sostegno alla mamma.

Tutto questo coinvolgimento, sconosciuto o quasi in epoche precedenti alla nostra, sarà tanto più produttivo e sarà tanto più finalizzato a sostenere la mamma, quanto più i papà saranno informati correttamente.

La lettura di questo libro offre una guida per tutti quei papà che vogliono aiutare le mamme ad allattare il loro bambino; e lo fa in maniera semplice, chiara ed esaustiva.

L'allattamento è una vera priorità di salute pubblica per i benefici a breve, medio e lungo termine sia per il bambino che per la mamma. Se tutti i protagonisti (papà compresi) avranno chiaro questo concetto, allora il libro potrà essere un'utile guida per agire in questa direzione.

Per promuovere salute bisogna promuovere l'allattamento, sostenere le mamme e proteggere mamma e bambino da tante insidie e ostacoli. La lettura del libro offre tutti gli spunti necessari per la promozione, il sostegno e la protezione di un bene così prezioso.

Sergio Conti Nibali, pediatra e direttore di UPPA

INTRODUZIONE

Perché spiegare l'allattamento ai papà? Nessuno di loro ha mai allattato e mai potrà farlo.

Fino a pochi decenni fa la gravidanza, il parto, l'allattamento e le cure di un bambino piccolo erano una questione esclusivamente femminile. Il papà era poco presente, con un ruolo decisamente marginale. Le diverse figure femminili della rete parentale erano invece molto attive e coinvolte, a volte anche troppo: dalle nonne alle zie, dalle amiche alle “esperte” vicine di casa, non mancavano aiuti e consigli (più o meno richiesti).

In molte zone del mondo questa è ancora la realtà prevalente e si conferma il proverbio africano “per fare un bambino ci vuole un intero villaggio”. Oggi però, da noi, il villaggio è diventato sempre più piccolo, spesso formato solo da mamma e papà, o con qualche nonno che compare e scompare tra gli impegni lavorativi e le diverse attività del tempo libero. Ma non è solo questione di nuclearizzazione della famiglia, i nuovi padri da un po' di tempo ci sono, vogliono esserci; molti di loro si sentono catturati dall'esperienza della nascita del figlio e ritengono di poter dare un importante contributo. Qualche esperto ha parlato di “mutazione antropologica”; forse il termine è esagerato, ma è nella realtà quotidiana vedere mariti e compagni non perdersi nessun appuntamento ecografico, prendere molto seriamente l'impegno di partecipare agli incontri preparto, sostituire sul comodino i libri di viaggi con quelli di puericoltura. Per non parlare della presenza in sala parto (ormai la regola) e del ruolo attivo in ospedale nei primi giorni.

Questo veloce cambiamento è nato dal basso, un po' per necessità e un po' per passione, favorito da operatori attenti e sensibili, tollerato da altri, apprezzato dalle neomamme che hanno trovato nel loro uomo un sostegno autentico e disponibile. I “nuovi padri” non hanno tolto nulla alle madri,

che mantengono un ruolo di assoluto protagonismo: il merito del mettere al mondo è tutto loro e di nessun altro. La fatica, l'impegno, il rischio è solo della madre, e ogni paternità resterà sempre debitrice di una maternità.

Da alcuni anni sono disponibili numerosi studi che mostrano i cambiamenti psicologici e biologici che avvengono nei padri coinvolti in mansioni di cura (ne daremo conto nel libro); non si tratta di perdita di virilità, anche se si verificano vere e proprie modificazioni ormonali, ma di lasciare che l'esperienza generativa arricchisca profondamente la personalità dell'uomo. Dopo la nascita di un figlio nulla è più come prima, per la madre come per il padre; la differenza tra i due è che la prima non può "fuggire", mentre il secondo può decidere se farsi catturare dall'evento oppure se mantenere le distanze e attendere che il bambino sia più grande per occuparsene.

Come padri abbiamo vissuto il piacere di prenderci cura dei nostri figli e di condividere con le nostre mogli questa esperienza, come pediatri abbiamo avuto la soddisfazione di aiutare tanti padri incerti e spaventati a "buttarsi". Nel 2006 nel centro nascita in cui lavoriamo abbiamo condotto una ricerca (allora innovativa) per indagare i vissuti dei nuovi padri, scoprendo così la ricchezza delle loro emozioni e dei loro desideri. Con quella ricerca è aumentata la sensibilità di tutta l'équipe nel coinvolgere i neopapà in ogni momento del percorso nascita, dai corsi nascita di coppia alle fasi di accudimento del dopo parto. Oggi da noi è routine proporre ai papà il contatto pelle a pelle con il neonato dopo un cesareo o incoraggiare i padri a passeggiare con i bambini in braccio per i corridoi mentre le mamme riposano.

Dopo il parto il passaggio più delicato e impegnativo è senz'altro l'avvio dell'allattamento al seno: la mamma è stanca e il bambino è in confusione, una pratica vecchia come il mondo sembra alquanto difficile e a rischio di fallire fin dalle prime battute. Ma anche la gestione a casa, dopo i primi giorni, può mettere a dura prova la nuova famiglia: c'è abbastanza latte? il piccolo mangia a sufficienza? oppure succhia troppo spesso e gli vengono le coliche? è normale il seno arrossato e duro? e adesso che fare? Gli aiuti non mancano, i consultori e le ostetriche sono pronte a sostenere. Da oltre vent'anni abbiamo informazioni validate da studi e si organizzano ottimi corsi di formazione per gli operatori. I "dieci passi" promossi da Unicef e OMS, il Codice in difesa dell'allattamento e numerosi documenti periodicamente aggiornati (ne parleremo in dettaglio) hanno permesso di migliorare il sostegno alle mamme. Ma resta sempre la necessità di condividere i

10 L'allattamento spiegato ai papà

momenti di crisi (soprattutto quelli delle tre di notte) e di avere un sostegno quotidiano sicuro; spesso basta un sorriso, quasi sempre occorrono più di due mani e di due occhi, qualche volta invece serve un aiuto professionale con collaudata esperienza. Il papà può essere una risorsa preziosa, in grado di fare la differenza. Anche questo è stato verificato e misurato: sappiamo che una breve motivazione e istruzione anche ai papà prima della dimissione dall'ospedale modifica in maniera significativa l'efficacia e la durata dell'allattamento, nonostante il padre non possa agire direttamente.

Nasce da qui l'esigenza e l'utilità di informare e motivare anche i padri sull'allattamento, con l'obiettivo di sostenere le mamme in questo bellissimo e importante compito. Questo libro dunque è scritto da due padri che non hanno mai allattato per insegnare ad altri padri ciò che mai avranno la possibilità di fare. Ciononostante siamo convinti che questa lettura porterà piacere e vantaggio ai padri, alle madri e ai loro piccoli. È con questo spirito che ci siamo messi a scrivere.

Il libro contiene venti brevi capitoli, indirizzati a un padre ideale che li rappresenta tutti, Andrea, marito di Luisa e padre di Federico. Le parti narrative sono intervallate da schede di sintesi e approfondimento, di facile e rapida lettura. Abbiamo aggiunto alcuni disegni didattici che rappresentano posizioni per allattare e per tenere in braccio il bambino. Oltre a riferimenti bibliografici per gli appassionati, abbiamo selezionato i siti web che possono aiutare i genitori a trovare ulteriori informazioni. I temi sviluppati nel libro derivano dalla nostra esperienza professionale a fianco delle mamme e dei papà, il resto lo può fare soltanto la pratica e l'aiuto diretto del pediatra di famiglia, degli operatori dei consultori e dei gruppi di auto-aiuto del vostro territorio.

Buona lettura e buon allattamento.

I

PERCHÉ ALLATTARE?

Caro Andrea,

questa domanda andrebbe capovolta: perché non allattare? Non credi che l'onere della prova sia a carico di coloro che considerano la norma l'uso del latte artificiale? È un po' come dover dimostrare che è sano bere acqua di sorgente o respirare aria pura. Eppure ci sono stati periodi storici nei quali l'allattamento al seno era diventato un'eccezione, mentre si affermava la regola di alimentare i neonati con latte artificiale e biberon. In quegli anni era molto diffusa l'opinione che il latte dell'industria fosse un alimento moderno, elaborato, ricco di sostanze essenziali per la crescita. Era il frutto di un'efficace pubblicità per fini esclusivamente commerciali, che si rivolgeva anche ai medici prescrittori, sponsorizzando e finanziando convegni e corsi di formazione. L'utilizzo del latte artificiale può apparire comodo, perché non obbliga la mamma a essere costantemente disponibile, permettendo anche ad altri di alimentare il bambino; in realtà la preparazione del latte, la conservazione e la pulizia dei biberon comportano molto impegno, tanto tempo e una considerevole spesa.

Tra i mille motivi (ne valuteremo solo alcuni) per i quali è importante che Luisa allatti Federico, e che quindi tu sia parte attiva in questa esperienza, inizierei dall'aspetto economico e da quello ecologico, non perché sono i più importanti per voi tre, ma perché lo sono per il pianeta, quindi per tutti noi. L'allattamento al seno è a chilometro zero, anzi – 1 cm, che è la lunghezza media del capezzolo in bocca al neonato; è tutto naturale e biologico al 100%, senza conservanti, prodotto sul momento e solo “quan-

12 L'allattamento spiegato ai papà

to basta”, quindi senza alcuno spreco; non scade mai ed è sempre alla temperatura giusta. Per il latte materno non servono contenitori, quindi zero *packaging*, non occorre stoccaggio, quindi nessun consumo di spazio, non c'è bisogno di trasporto, quindi nessun camion che inquina. Federico nei suoi spostamenti ha sempre con sé il suo ristorante preferito, in autostrada si porta dietro l'autogrill, quando lo invitano gli amici si porta la cena già cucinata.

Il pianeta ha bisogno dell'allattamento materno, di bambini cresciuti senza tecnologia costosa e inquinante. Il latte artificiale lo possiamo usare come fosse una medicina, riservandolo a coloro che non possono essere allattati: infatti, ad esempio, qualora la mamma sia affetta da AIDS, per evitare il rischio di contagio del bambino, si sostituisce l'allattamento con il latte artificiale e in questo caso le confezioni di polvere vengono concesse alla famiglia gratuitamente, proprio come avviene per i farmaci salvavita e per patologie gravi. Se la mamma e il bambino stanno bene, da oltre centomila anni, è con l'allattamento materno che la natura ha previsto di gestire la prima tappa dello sviluppo umano; non esiste sostanza più completa per un cucciolo di mammifero, e ogni specie ha la propria tipologia di latte. Per gli umani è utilizzato un latte molto ricco di zuccheri e povero di grassi e proteine; il motivo è nella nostra attività cerebrale e nella nostra scarsa massa muscolare (i vitellini invece assumono il triplo delle proteine che usano i nostri bambini, il motivo è evidente, ed è per questo che per noi il latte vaccino deve essere utilizzato solo dopo l'anno di età).

Oltre alle componenti nutritive, il latte materno contiene cellule vive (e questo, credimi, non potrà mai essere inserito in nessuna formula di latte artificiale); sono cellule attive nella difesa dalle infezioni, sia quelle contratte in passato dalla mamma, sia quelle nuove e più generiche; ma recentemente sono state trovate anche cellule staminali, che hanno la capacità di riparare i danni degli organi e di trasformarsi al bisogno. Il latte di Luisa è ricco di probiotici, sostanze molto preziose che permettono il formarsi della flora intestinale e proteggono Federico da molte malattie; regolarizzando il sistema immunitario del bambino, oltre alla difesa dalle infezioni, si ottiene una certa protezione anche dalle allergie, dalle malattie autoimmuni, da alcuni tumori, dal diabete di tipo 2 e dall'ipertensione, cioè da patologie che compaiono in età adulta. Un'altra difesa che l'allattamento produce è quella contro l'obesità, che attualmente rappresenta il principale problema

di salute della nostra popolazione. Il latte materno contiene anche sostanze che favoriscono lo sviluppo cerebrale e la maturazione neurologica. Non significa che Federico sarà particolarmente intelligente, e soprattutto non dobbiamo concludere che i bambini alimentati con latte artificiale lo saranno di meno; significa che con l'allattamento materno il potenziale intellettuale potrà esprimersi appieno.

L'allattamento fa molto bene anche alla mamma, nonostante l'impegno e la fatica iniziale. È dimostrato che riduce il rischio di emorragia dopo il parto, in seguito protegge dal tumore al seno e alle ovaie e in menopausa dall'osteoporosi, previene la depressione e l'instabilità emotiva dei primi mesi dal parto, favorisce la ripresa del peso precedente alla gravidanza, accresce l'autostima e il legame affettivo con il bambino. Luisa tutto questo lo conosce molto bene, perché ne ha avuto notizia durante gli incontri con l'ostetrica e attraverso le letture che ha fatto in gravidanza. Nonostante sua mamma abbia allattato poco e in forma mista con il latte artificiale (per i motivi che abbiamo spiegato sopra), lei è ben consapevole dei vantaggi per i quali è importante allattare; se però le chiediamo "perché allattare?" vedrai che ci risponderà con un semplicissimo "perché è bello". Ha ragione lei, dopo la fatica iniziale, allattare è molto bello; te lo dice uno che non ha mai allattato e che mai potrà farlo, e anch'io come te l'ho imparato da loro, ma fidati, possiamo davvero crederci.

BENEFICI DEL LATTE MATERNO

BAMBINO



- ✓ PROTEZIONE CONTRO LE INFEZIONI
- ✓ "NUTRE" IL MICROBIOMA
- ✓ FAVORISCE LO SVILUPPO DEL SISTEMA IMMUNITARIO
- ✓ COADIUVA LA MATURAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO
- ✓ MINORE INCIDENZA DI SIDS ("MORTE IN CULLA")
- ✓ MINOR RISCHIO, IN ETÀ ADULTA, DI MALATTIE CRONICHE (obesità, diabete, cancro, malattie intestinali)
- ✓ FAVORISCE LO SVILUPPO PSICOMOTORIO, EMOTIVO E SOCIALE
- ✓ "ESPERIENZA EMOZIONALE"



MAMMA

- ✓ MINOR RISCHIO DI CANCRO AL SENO E ALLE OVAIE
- ✓ MINOR INCIDENZA DI OSTEOPOROSI IN ETÀ AVANZATA
- ✓ NEL POST-PARTO RIDUCE IL RISCHIO DI EMORRAGIA
- ✓ "ALIMENTAZIONE COMODA" NEI VIAGGI E NELLE ORE NOTTURNE
- ✓ INDIPENDENZA DA "ACCESSORI ESTERNI"
- ✓ BENESSERE PSICOFISICO
- ✓ MINOR RISCHIO DI DEPRESSIONE POST-PARTO
- ✓ FACILITA LA RIPRESA DEL PESO-FORMA

*CON L'ALLATTAMENTO AL SENO SI BRUCIANO
CIRCA 500 kcal AL GIORNO... COME CORRERE
PER 8 km O CAMMINARE PER 11 km*

SOCIETÀ



- ✓ MENO ASSENZE LAVORATIVE (RISPARMIO DI TEMPO E DENARO)
- ✓ RIDUZIONE SPESE PER VISITE MEDICHE, ESAMI DIAGNOSTICI, OSPEDALIZZAZIONI
- ✓ VANTAGGIO ECOLOGICO, ENERGETICO, ECONOMICO

II

COME FUNZIONA L'ALLATTAMENTO

Caro Andrea,

dopo aver compreso l'importanza dell'allattamento per la salute e il futuro di Federico, è arrivato il momento di capire meglio come funziona questo processo biologico così naturale e così misterioso. In pratica parliamo di come funziona il seno di Luisa, ma dobbiamo usare un'ottica nuova, quella legata alla maternità e al generare. È importante specificarlo perché noi maschi, soprattutto in certi momenti dello sviluppo, pensiamo al seno soltanto come oggetto di desiderio, legato alla pratica sessuale, cioè al dare e ricevere piacere nel rapporto amoroso. Se riflettiamo meglio, è affascinante riconoscere che alcune parti del nostro corpo, in periodi diversi dello sviluppo, svolgono funzioni diversificate (anche se tra loro strettamente legate): in questo momento il seno di Luisa rappresenta il nutrimento fisico e mentale di Federico, la parte del corpo della mamma che gli permette la sopravvivenza, che sazia la sua fame e il suo bisogno di contatto.

Nei primi mesi di vita la natura ha previsto una monodieta, un solo alimento perfetto e completo: questo cibo è prodotto integralmente dalla madre, anzi, la madre è cibo. Un giorno il seno di Luisa tornerà a essere quello che era prima della nascita di Federico, ma per ora permette un legame stretto tra lei e il suo bambino; è molto simile alla placenta, al punto che un famoso pediatra polacco, Janusz Korczak, all'inizio del '900 intuì che il latte materno era per il bambino "sangue bianco". In effetti attraverso il suo latte Luisa trasmette a Federico, oltre alle sostanze nutritive, anche cellule vive e ormoni che veicolano il suo assetto immunitario e il suo stato emotivo.

La prima cosa utile da sapere è che il seno non è un serbatoio dove si raccoglie il latte, e il capezzolo non è il rubinetto per farlo uscire. Il seno è un organo rotondeggiante e morbido, ricco di tessuto adiposo, che contiene una ghiandola molto efficiente in grado di produrre grandi quantità di latte umano. Questa ghiandola può essere attiva o spenta, e ad accenderla sono gli ormoni prodotti dal cervello materno a seguito dell'esperienza della maternità. Quindi non ha importanza se un seno è grande o piccolo (la parte adiposa non concorre all'allattamento), quello che conta è l'attivazione della ghiandola, e a guidare il tutto è la suzione del bambino.

Il meccanismo è sostanzialmente regolato da due ormoni che si chiamano prolattina e ossitocina. Il primo comanda alla ghiandola di produrre il latte, il secondo di farlo fuoriuscire. Quindi il latte si forma istantaneamente, in tempo reale, mentre Federico succhia, e più succhia più latte si forma. È vero il detto "non si allatta perché c'è latte, ma c'è latte perché si allatta". Gli ormoni che ti ho citato sono molto importanti e hanno anche altre funzioni; l'ossitocina ad esempio è attiva durante il rapporto sessuale e durante il parto (regola le contrazioni), ma anche quando ci si prende cura di qualcuno con empatia e sensibilità, per questo è stato chiamato "l'ormone dell'amore". L'ossitocina produce piacere, favorisce il legame tra le persone, regola la socializzazione; l'allattamento quindi rafforza la relazione tra Luisa e Federico, ma anche tra di voi. La prolattina, oltre a far produrre il latte, provoca attenzione, accudimento e difesa della prole; in forma leggermente modificata permette agli uccelli di nidificare e di covare.

Soltanto da pochi anni le ricerche hanno permesso di scoprire che questi ormoni sono presenti anche nei padri coinvolti nell'accudimento dei figli; quindi esiste una chiara base biologica che regola per chiunque i comportamenti di cura. Attenzione però, tu come padre hai la possibilità di tenerti lontano da questa esperienza, evitando di farti coinvolgere fisicamente ed emotivamente; in questo caso nel tuo organismo i livelli di prolattina e di ossitocina resteranno a valori bassi e il legame con tuo figlio dovrà attendere altre occasioni per rafforzarsi.

Ma torniamo al seno di Luisa che adesso, dopo poche ore dal parto, comincia a diventare più teso e più caldo. Significa che comincia a modificarsi; progressivamente aumenterà la produzione del colostro (il primo latte giallognolo) e nell'arco di alcuni giorni arriverà a produrre il latte bianco, più grasso. Questo processo è piuttosto lento quando si allatta il primo fi-

glio, mentre diventa molto più veloce nelle gravidanze successive (questo perché, una volta modificato, il seno si riattiva con maggiore facilità anche a distanza di anni). Nei primi giorni è molto importante che Federico succhi spesso (anche ogni ora) e provochi quindi una stimolazione costante; questo permette una migliore attivazione ormonale e favorisce tutto il processo. Le poppate lunghe serviranno più avanti, adesso è meglio curare la frequenza, evitando che il seno resti a riposo per troppe ore (all'incirca non più di quattro ore); quindi c'è un numero minimo di poppate al giorno, ma non un numero massimo.

Con il passare del tempo, soprattutto dopo le prime 2-3 settimane, il seno si stabilizza e la produzione di latte riesce a mantenersi costante e proporzionata alle richieste del bambino. Tieni presente che il latte non è sempre uguale: abbiamo già visto differenze tra i primi giorni e i successivi, ma c'è anche differenza tra i primi minuti della poppata e la fine (quando aumenta la componente grassa), oppure differenze legate alla stagione calda o fredda o ad altre condizioni di stato della mamma. Quindi dobbiamo cercare di non interferire con questo meccanismo così preciso e rodato da millenni di evoluzione della specie. Per questi motivi è meglio evitare di inserire aggiunte di latte artificiale o schemi temporali rigidi che confondono il bambino e non gli permettono di mantenere il ritmo di cui ha bisogno (e che alla fine solo lui conosce).

Si sottovalutano troppo i fattori che ostacolano una adeguata produzione di latte. Ci sono infatti altri ormoni che annullano gli effetti della prolattina e dell'ossitocina, sono le adrenaline e i cortisonici, cioè le sostanze prodotte dallo stress, dalla paura, dal dolore. È da questo che Luisa deve essere protetta se vuoi aiutarla ad allattare bene e a produrre tutto il latte che serve a Federico. Se nel corso dell'allattamento sarà necessario assumere farmaci o fare anestesie o esami particolari, dovrete consultare un'ostetrica esperta o un medico che potrà darvi i consigli per evitare interferenze nella produzione del latte e permettervi di proseguire con serenità.

Il seno di Luisa attualmente si è trasformato in qualcosa di molto diverso da quello che rappresentava quando ti sei innamorato di lei. Adesso è il nutrimento completo e perfetto per il tuo bambino che inizia così il suo cammino per diventare grande. Se non è questo un miracolo...

“ATTACCO AL SENO”



**TUTTE LE POSIZIONI VANNO BENE SE
MAMMA E BAMBINO STANNO BENE**

QUALCHE SUGGERIMENTO PER CHI RITIENE DI ESSERE IN DIFFICOLTÀ



BAMBINO RIVOLTO VERSO LA MAMMA

**CORPO, SPALLE
E TESTA ALLINEATI**

**PANCIA
CONTRO
PANCIA**

**VOLTO DI
FRONTE AL SENO**

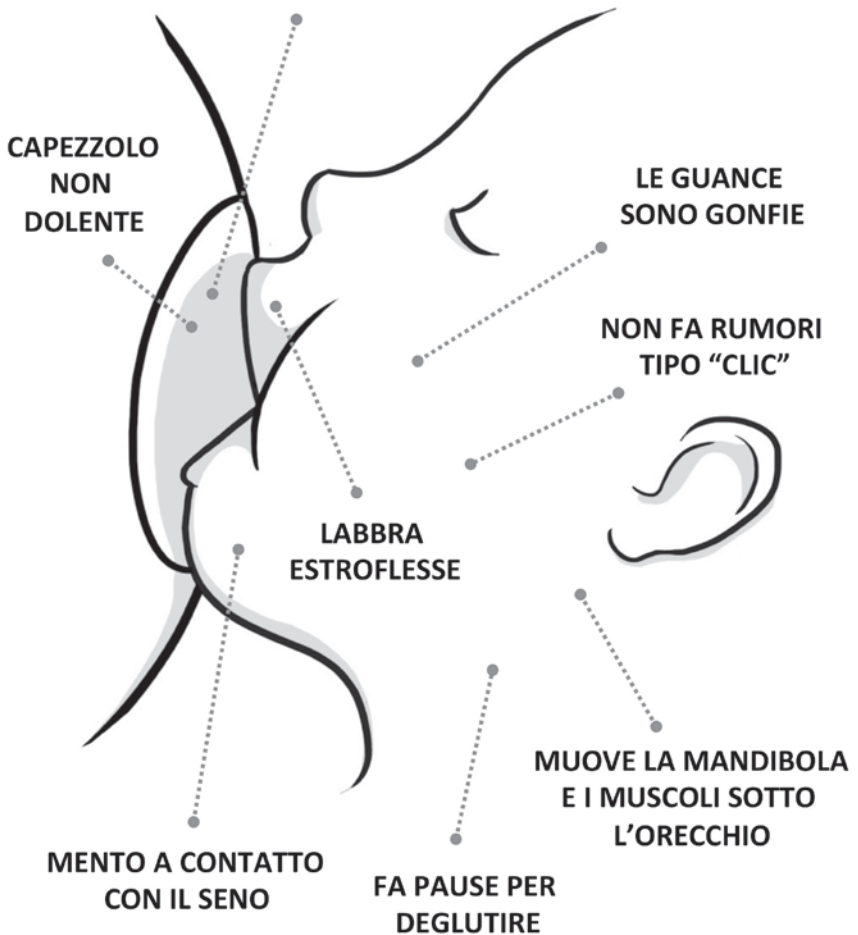


NASO E LABBRO SUPERIORE DI FRONTE AL CAPEZZOLO

È IL BAMBINO CHE DEVE “ANDARE” VERSO IL SENO, NON IL CONTRARIO!

È UTILE VERIFICARE CHE...

**IL BAMBINO HA IN BOCCA IL CAPEZZOLO
E BUONA PARTE DELL'AREOLA**



INDICE

| | |
|-------------------------------------------|----|
| PREFAZIONE | 7 |
| INTRODUZIONE | 8 |
| I PERCHÉ ALLATTARE? | 11 |
| II COME FUNZIONA L'ALLATTAMENTO | 15 |
| III COME SUCCHIA IL BAMBINO | 20 |
| IV QUANDO E COME ALLATTARE | 24 |
| V I PRIMI GIORNI | 28 |
| VI PAPÀ, VIGILE DI FAMIGLIA | 31 |
| VII C'È ABBASTANZA LATTE? | 37 |
| VIII PROBLEMI DEL SENO | 40 |
| IX SPREMITURA E CONSERVAZIONE DEL LATTE | 44 |
| X QUANDO CHIEDERE AIUTO? | 53 |
| XI QUANDO LUI PIANGE TROPPO | 56 |
| XII DIETA E STILE DI VITA IN ALLATTAMENTO | 61 |
| XIII ALLATTAMENTO E SESSUALITÀ | 65 |

108 L'allattamento spiegato ai papà

| | | |
|-------|------------------------------------------|-----|
| XIV | IL RITORNO AL LAVORO | 69 |
| XV | L'INIZIO DEI CIBI SOLIDI | 74 |
| XVI | QUANTO A LUNGO ALLATTARE? | 77 |
| XVII | I NONNI | 83 |
| XVIII | OSPEDALI E COMUNITÀ "AMICI DEI BAMBINI" | 86 |
| XIX | E SE OCCORRE USARE IL LATTE ARTIFICIALE? | 91 |
| XX | FALSI MITI E PREGIUDIZI | 95 |
| | GLOSSARIO | 98 |
| | PER APPROFONDIRE... | 101 |

Finito di stampare
nel mese di Maggio 2018 presso
Tipolito Graphicolor, Città di Castello (PG)