



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



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>

<http://www.natiperlamusica.org>



**Nati per
Leggere**



**Nati per
la Musica**

