

## CONSIGLI ALLE MADRI

Ogni madre che può, deve allattare il proprio bambino perchè nessun altro alimento garantisce la vita del neonato al pari del latte materno . . .

- 1) Nell'interesse proprio e del nascituro, durante la gravidanza, la donna deve, di tempo in tempo, frequentare i consultori materni municipali o dell'O.N.M.I., anche perchè è molto utile fare analizzare le urine, almeno mensilmente, e dal principio del 9° mese, ogni dieci giorni.
- 2) Il neonato non deve soffrire il freddo, d'inverno, nè il troppo caldo, d'estate; l'aria nella camera deve ricambiarsi senza che la culla sia colpita dalla corrente. — Ogni madre, chieda consigli ai Consultori per bambini o al proprio medico, come vestire e coprire il neonato, specie quando esso, alla nascita, pesa meno di 2500 gr.
- 3) Il bagno deve essere giornaliero ed eseguito prima del pasto, con acqua semplice a 35-37 gradi. Esso dà grande beneficio ad ogni lattante, anche se malato, non bisogna poi cospargerne il corpo con unguenti o sostanze oleose, o con qualsiasi cipria, che non sia a base di talco.
- 4) Per prevenire le ragadi ai capezzoli, la madre deve lavarseli con acqua bollita, tiepida, dopo ogni poppata.
- 5) Il neonato deve essere attaccato al seno dopo 12-18 ore dalla nascita, anche se le mammelle della madre sono apparentemente asciutte; esso deve fare in media 6 poppate nelle 24 ore, succhiando ogni volta, da ambo i seni, per la durata complessiva di 15-20 minuti.
- 6) Per evitare i rigurgiti e il vomito, la poppata dev'essere compiuta lentamente, staccando spesso il bambino troppo vorace. Negli intervalli tra ciascun pasto, il bambino deve essere lasciato tranquillo evitando ogni sbalottamento ed ondulazione della culla.
- 7) L'uso del succhietto, come pure la somministrazione, anche limitata, di bevande eccitanti (caffè, ecc.) sono di danno per il lattante.
- 8) La crescita media del bambino è di 25-30 grammi al giorno nel primo trimestre di vita; di 20-25 grammi nel secondo trimestre; di 15-20 grammi nel terzo trimestre; cosicchè il peso, che è in media intorno ai tre chilogrammi alla nascita, è raddoppiato tra il 5° ed il 6° mese; triplicato alla fine del primo anno, quadruplicato intorno ai 24 mesi.
- 9) In caso di mancato accrescimento del bambino, sia che dipenda da deficienza di latte materno che da disturbi della digestione, è indispensabile ricorrere subito al consiglio del medico specialista, presso i consultori municipali o dell'O.N.M.I. o quanto meno al medico curante.
- 10) Quando l'allattamento al seno procede bene non conviene ricorrere all'uso delle minestrine o pappe prima del 6° mese di vita. Lo svezzamento definitivo può farsi verso il 10° mese, evitando che avvenga in modo brusco e ciò, particolarmente, durante i mesi estivi.