

I 10 passi per un'alimentazione con latte di formula e responsabilità

1. Offrite la poppata quando il bambino mostra segnali di fame precoci (tira fuori la lingua, apre la bocca e gira la testa alla ricerca del nutrimento).
2. Cercate di creare un'atmosfera rilassante e tranquilla, tenendo il vostro bambino il più vicino possibile al vostro corpo (meglio ancora se pelle a pelle), guardandolo negli occhi.
3. Il bambino dovrebbe essere tenuto in una posizione il più verticale possibile, sostenendogli la testa con la mano aperta alla base del collo e guardandolo negli occhi.
4. Strofinare appena la tettarella sulle labbra del piccolo, lasciando che sia lui ad attaccarsi attivamente.
5. Il biberon andrebbe tenuto in posizione quasi orizzontale, inclinandolo quel tanto che basta a far sì che un minimo di latte arrivi al bambino. Non importa se la tettarella non è piena.
6. Durante la poppata lasciate che il bambino faccia delle brevi pause, così come accade solitamente al seno.
7. Dopo metà poppata (o a poppate alterne), è consigliabile cambiare il braccio con cui si sostiene il bambino: questo cambiamento di lato favorisce lo sviluppo psicomotorio e visivo.
8. Ogni tanto, durante la poppata, bisogna provare ad allontanare il biberon dalla bocca del bambino per valutare il suo senso di sazietà.
9. Non forzare il bambino a finire tutta la quantità di latte.
10. Non lasciare mai da solo il bambino durante il pasto (bottle propping), per evitare il rischio di soffocamento. Tutto ciò renderà questa esperienza molto più piacevole e naturale sia per il bambino, che si sentirà ascoltato nei suoi bisogni, sia per il genitore, aumentando la sua competenza e il senso di autoefficacia.

