



alimentazione

È da sfatare il detto popolare "la donna che allatta deve mangiare per due". La neo mamma deve seguire, così come in gravidanza, una dieta varia, ricca di carboidrati (pane, pasta, ecc.), proteine (carne, pesce, formaggi), frutta e verdura. È importante limitare l'uso di alcuni alimenti che potrebbero conferire un gusto sgradevole al latte o comunque provocare coliche gassose al neonato. È meglio evitare l'uso di alcoolici e fumo e moderare l'uso di thé e caffè. Inoltre, bere molti liquidi e consumare cibi ricchi di fibra è un modo naturale per tenere regolato l'intestino.

Non esistono a tutt'oggi farmaci in grado di favorire la produzione di latte, mentre ci sono farmaci per bloccarla. Molti farmaci possono passare nel latte e arrivare al bambino. Perciò prima di prendere qualunque farmaco è bene consultare un medico (ginecologo o pediatra).



attività fisica

È consigliabile, quando è possibile, eseguire quotidianamente semplici esercizi per ritonificare e rinforzare i muscoli addominali. Volendo ci si può rivolgere a centri specializzati*. Non è indispensabile l'uso di panciere in quanto impediscono ai muscoli addominali di svolgere la loro naturale funzione che è quella di contenere. In caso di problemi di continenza urinaria, esistono opportuni esercizi della muscolatura pelvica che possono risolverli. Nel caso, contattate il vostro medico o la vostra ostetrica per avere le informazioni adeguate.

*Ci si può rivolgere al nostro ambulatorio di uroginecologia per esercizi di fisioterapia terapia del pavimento pelvico al n. 010 5634709

numeri telefonici utili

Per qualsiasi dubbio o informazione è possibile telefonare presso il

- Reparto di Maternità: 010. 5634944 - 010. 5634711 dalle 12 alle 14
- Ambulatorio di Ginecologia 010. 5634701

Altri numeri telefonici utili:
Tutti i numeri telefonici dell'Ospedale sono consultabili sul sito internet:

- www.galliera.it
- Reparto di Neonatologia: 010. 5634968
- Nido: 010. 5634552
- Ambulatorio di Neonatologia: 010. 5634551

Consultori della Zona Centro, dove è possibile effettuare vaccinazioni, controllo accrescimento del bambino, assistenza all'allattamento:

- Via Gestro 010. 3445717
- Via Lagaccio, 9 010. 3445971

Per assistenza e sostegno all'allattamento al seno, oltre al nostro reparto, ed ai Consultori è possibile rivolgersi a:

- L.L.L. Liguria (la leche league) Sal del Prione 26 Genova (10-12/13-15) o al sito www.lilitalia.org numero verde 199432326

consigli e informazioni per le neo mamme



E. O. Galliera
Struttura Complessa
di Ostetricia
e Ginecologia

Direttore
Dott. Felice Repetti

