

NON PUOI ALLATTARE SE HAI PRESO L'INFLUENZA, IL COVID O SE SEI DI NUOVO INCINTA: ovviamente si deve valutare caso per caso ma generalmente non ci sono evidenze che neghino l'allattamento al seno in queste situazioni è solo questione di curare l'igiene e di buonsenso e se necessaria la valutazione di un professionista.

SE IL BIMBO SI AGITA DURANTE LA POPPATA NON C'È LATTE: falsissimo, il neonato potrebbe avere un po' di aria nella pancia (riflesso gastrocolico) o addirittura un eccessivo riflesso di emissione del latte (troppo latte che fuoriesce dal seno a inizio poppata) o di reflusso gastroesofageo

ALLATTARE FA PERDERE CAPELLI: Durante la gravidanza, gli ormoni hanno fatto sì che i capelli, le unghie e la pelle fossero sempre splendidi, dopo il parto la caduta ormonale fa cadere i capelli che avevano resistito fino ad ora (anche nelle donne che allattano artificialmente), bisogna solo avere pazienza che l'efoliazione rientri nei ritmi normali.

ALLATTARE È QUESTIONE DI FORTUNA: sbagliatissimo ogni donna è fisiologicamente predisposta a produrre la quantità di latte necessaria e ci sono solo 2 motivi (ad esclusione delle infezioni da HIV in cui non si può allattare) per cui non si riesce e cioè una cattiva gestione dell'Allattamento e un'anomalia della struttura mammaria e della funzione ghiandolare.



MANGIA PER DUE: in realtà la mamma deve avere un'alimentazione equilibrata mangiando un po' di tutto ma nelle giuste quantità

ALLATTARE RENDE MIOPI: falsa credenza, associata all'incremento dell'estrogeno e del progesterone che sembra aumentare lo spessore della cornea e questo porta ad avere un difetto di messa a fuoco, ma si tratta di una situazione momentanea e che migliora con il ritorno all'equilibrio ormonale; inoltre lo si associava al fatto che un tempo si partoriva a 20-25 anni quando proprio in questa età la miopia raggiunge la sua punta massima per poi stabilizzarsi, l'allattamento perciò non influisce sulla miopia.

BEVI ALMENO 3 LITRI DI ACQUA AL GG: consumare acqua è importante ma non esagerare con le quantità piuttosto bere tisane se non ne avete voglia! Limitare caffè, the soprattutto alcolici al minimo (giusto il brindisi), **NO SUPERALCOLICI**

MI DISPIACE DOVER ANNUNCIARE CHE .. LA BIRRA NON FA LATTE!!

Ma questi sono solo alcuni miti in realtà..

SII IL CAMBIAMENTO CHE VORRESTI VEDERE NEL MONDO!