

**UN
ALLATTAMENTO
TANTI STILI
UNA POSIZIONE
COMODA**

Emilia-Romagna
**facciamo
la differenza.**



**Allattare senza dolore
e senza fatica si può!**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Mettiti comoda, in posizione semi-reclinata su una poltrona, su una sedia o su un letto sorretta da cuscini.

- Tutto il tuo corpo è appoggiato e rilassato: eviti così tensioni e contratture muscolari
- Il neonato è a pancia in giù con il viso vicino al tuo seno: il suo corpo è sorretto dal tuo
- Il tuo respiro stimola e regolarizza il suo
- Siete a una distanza ideale per guardarvi negli occhi
- Il neonato riesce a muoversi, si posiziona da solo nel modo migliore per succhiare senza farti male

**Prova anche tu:
mettiti comoda quando allatti!**

Se hai bisogno di aiuto rivolgiti ai consultori e ai gruppi di mamme più vicini

