

INDICE:

Paolo Siani, Prefazione

Emilia Narciso, Presentazione

Introduzione... e ringraziamenti

Allattamento: da dove iniziamo?

Momenti magici: la gravidanza

Momenti ancora più magici: il parto

Allattamento: si parte!

Allattare: qualche volta diventa difficile

Che dolore le ragadi! Usiamo i “paracapezzoli”?

Il tiralatte

Quando il troppo “stroppia”: ingorgo mammario e mastiti

Ittero “da latte materno”? Non sospendere il seno!

Anche per allattare... ci vuole un villaggio!

Il pediatra

Allattamento: prestazione o piacere?

Integratori per stimolare il latte

Solitudine, stanchezza... e gli altri nemici dell’allattamento

Qualche volta anche l’assistenza... può non assistere!

Qualche “non” consiglio: come, quando e quanto

Mettiamoci comodi!

Orari? No, grazie

E se il latte non bastasse?

E se davvero servisse un’aggiunta?

Il “gusto” dell’amore e buone abitudini

La dieta di una mamma che allatta...

... il rischio di allergie

Fumo di sigaretta in allattamento? No!

Allattare “fa bene” anche alla mamma!

Ma l’allattamento rovina il seno da un punto di vista estetico?

Controindicazioni all’allattamento al seno

E i farmaci?

Il lattuccio la notte...

Che bello allattare, ma... fino a quando?

Basta latte

Come sospendere?

Approfondimento. Ma “come è fatto” il latte della mamma?

La composizione del latte materno nel dettaglio

Microbiota e neurosviluppo: attenti a quei due!

Differenze tra latte materno e latte vaccino

Allattamento artificiale: i latti umanizzati

Epilogo. La scelta di allattare

Storie. La voce delle mamme...

La bambina succhia troppo poco

La mia bimba non dorme più

Maledetta bilancia!

Una mia esperienza da dottore...

Bibliografia