

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

ASST Lecco



Comune di Lecco



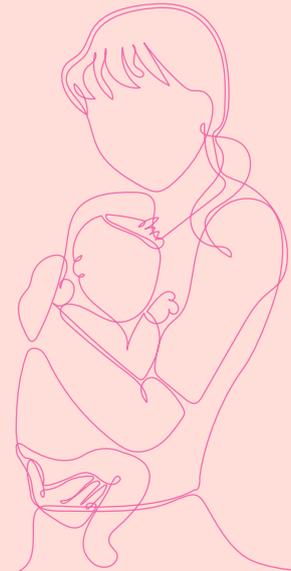
da **MAMMA**
a **MAMMA**

«Finanziato da Regione Lombardia con il Fondo per le politiche della famiglia
della Presidenza del Consiglio dei ministri»

Attività realizzata nell'ambito dell'iniziativa "CENTRI PER LA FAMIGLIA" DGR 1507/2



L'arrivo di un figlio stravolge le abitudini della coppia.
La quotidianità, pur nella gioia del momento, porta con sé
notte insonni, dubbi, timori, fatiche inaspettate che possono
far sentire i neo genitori soli e disorientati.



L'arrivo di un neonato in casa modifica le relazioni tra tutti i componenti della famiglia, che dovranno trovare **nuovi equilibri emotivi e organizzativi**. Le neomamme possono sentirsi immerse in un labirinto di consigli e informazioni spesso contrastanti.

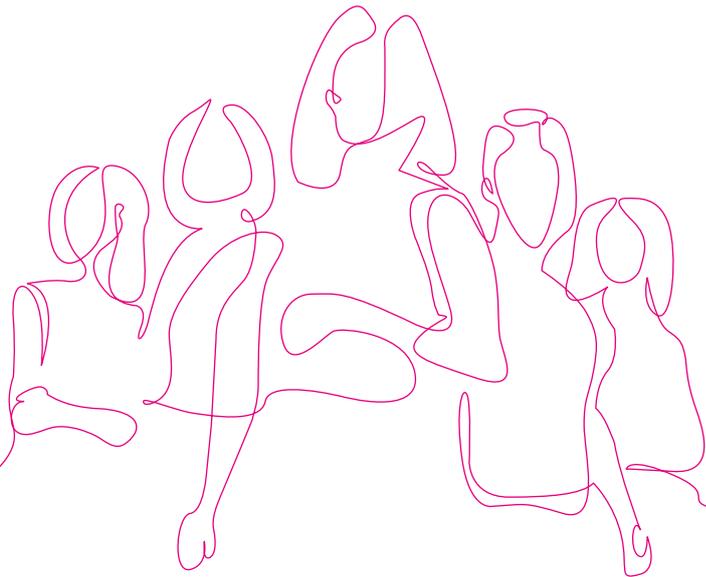
*“Sono a casa da sola e mi viene da piangere!
Sono stanca, il seno mi fa male, il corpo mi fa male.
Mio figlio non smette di piangere, vuole stare sempre in braccio!
Io non sono capace! Sbaglio tutto! Non capisco il suo pianto...
Avrà fame? Non avrò abbastanza latte? Gli fa male la pancia?
Non so cosa devo fare! Tutti mi danno consigli, tutti diversi ma nulla funziona.*

SONO DA SOLA, MI VIENE DA PIANGERE.”



UN AIUTO SIGNIFICATIVO PUÒ VENIRE DA ALTRI GENITORI

Le Mamme alla Pari Lecco

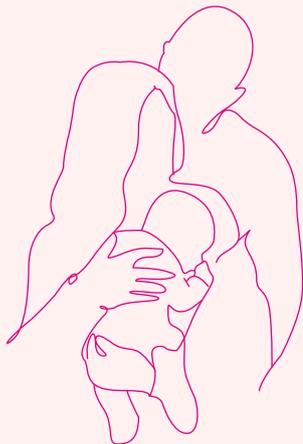


#CHISIAMO

Chi sono le Mamme alla Pari?

La Mamma *peer*, o mamma alla pari, è una figura **riconosciuta dall'Oms-Unicef** come persona che, forte dell'esperienza personale e con un adeguato percorso formativo su alimentazione e cura del bambino, è preparata ad essere d'aiuto ad altre mamme e genitori.

Attraverso **l'ascolto e il sostegno "tra pari"** si rinforzano le buone pratiche per la salute in famiglia si costruiscono le basi di una comunità amica dei bambini e delle famiglie.



“Ho scoperto che la condivisione e il potersi confrontare con altre mamme ha reso le mie fatiche più sopportabili e le paure meno angoscianti,

FACENDOMI SENTIRE MENO SOLA E DISORIENTATA.

Adesso sono contenta di mettere a disposizione la mia storia e la mia formazione per aiutare altre famiglie”.

*"Ma se ho solo bisogno di piangere o di dire a voce alta che sono stanca?
Dove posso trovare un conforto, una parola amica, qualcuno che mi ascolti senza sentirmi inadeguata?
E se è domenica e il Consultorio è chiuso e il mio bambino piange senza sosta?"*

A CHI POSSO CHIEDERE UN AIUTO?"

Il compito fondamentale della "peer" è **quello di accogliere le emozioni della mamma**: guidarla nella comprensione e nella gestione di tutto ciò che rientra nella fisiologia e aiutarla a riconoscere e gestire i problemi più comuni.

La mamma *peer* aiuta la mamma a gestire l'allattamento, le singole poppate, ad individuare le modalità più opportune per lei e per il bambino e a risolvere eventuali problemi che possono insorgere.

A volte la medicina migliore è una spalla dove appoggiarsi, una chiacchierata "da mamma a mamma", sentirsi capita e ascoltata.

SIAMO DISPONIBILI IN OGNI MOMENTO, NON SIETE SOLE.

Siamo su Facebook e Instagram seguici e contattaci

-  MammeallapariLecco
-  mammeallapari_lecco



#LAFORMAZIONE

Le Mamme alla Pari partecipano ad un **corso di formazione di 20 ore promosso da OMS/UNICEF** per il sostegno, la promozione e la protezione dell'allattamento, fornendo contenuti sulla fisiologia, sulle buone pratiche e le modalità di accompagnamento relazionali.

Per supportare meglio i neogenitori, le mamme volontarie fanno riferimento alle ostetriche e alle infermiere del **Consulterio ASST di Lecco** e al personale educativo del **Centro per le Famiglie "Dire, fare, giocare..."** del Comune di Lecco.

*"La formazione e la collaborazione con gli operatori
permette ad ognuna di noi di essere più sicura e preparata
per sostenere in modo più efficace le mamme e i papà che si rivolgono a noi".*

Il gruppo delle **#MAMMEALLAPARILECCO** fa parte di un sistema integrato di servizi che sostiene **i primi 1000 giorni** di vita del bambino e della sua famiglia.



#LECOLLABORAZIONI

Le mamme alla pari sono presenti:

- Al **Centro per le famiglie Dire, Fare, Giocare...** del Comune di Lecco in Via Fra' Galdino, 7 durante le aperture del **lunedì dalle 14.30 alle 16.30** e del **giovedì dalle 10.00 alle 12.00** o su appuntamento
- Al **Consultorio Familiare** di Lecco in Via Tubi, 43 durante l'apertura dello **SPAZIO ALLATTAMENTO** **tutti i martedì dalle 9.30 alle 11.30**



Le Mamme alla Pari si raccontano...



"Con Cecilia, alla mia prima esperienza di allattamento, sebbene fosse andato tutto liscio... **mi sono sentita molto sola!** Ho sentito la mancanza di momenti di confronto con altre mamme... momenti in cui condividere la fatica legata all'allattamento ma anche a tutto quello che comporta la cura di un bambino piccolo.

Sono convinta che insieme diventi tutto meno faticoso e che il **supporto tra mamme** sia davvero importante".



Giulia

"La nascita di mia figlia è stata una **rivoluzione**.
Ha portato con sé vita, gioia e amore ma anche
montagne russe e difficoltà. Ecco perchè
voglio provare a esserci come mamma alla pari!

Sono convinta che il buio della notte riesca
a essere più chiaro con momenti di **condivisione**".



Eleonora

"Sarò in grado di allattarlo? Era la domanda che più mi ponevo durante la gravidanza.

Ho vissuto un parto lungo e faticoso. Al contrario, l'allattamento è stato semplice e senza grandi complicanze. Nicolò si è attaccato bene fin da subito, è successo tutto così naturalmente che nemmeno io ci credevo.

Non mi veniva altrettanto naturale dare dei consigli adeguati alle mie amiche che si trovavano in difficoltà e che hanno scelto di smettere di allattare al seno.

Essendo un'educatrice di asilo nido, **mi sentivo poco preparata** e aggiornata su questo importante argomento.

Così ho deciso di partecipare al corso che il Centro per le Famiglie aveva proposto. Avevo bisogno di approfondire con nozioni più sicure e dettagliate così da poter consigliare e **supportare altre mamme** che si trovavano in difficoltà".



Anna

"Giorgia è nata da un cesareo, si dice ancora che dopo questo parto c'è la possibilità di non allattare. Il mio desiderio di un allattamento naturale era molto forte e al contrario delle aspettative, Giorgia si è subito attaccata bene.

A quasi due mesi dalla nascita, ho avuto la **mastite**. Persone a me vicine mi suggerivano di smettere l'allattamento, mentre l'aiuto di Ale, il papà, mi ha fatto stringere i denti, riuscendo a proseguire nel mio sogno.

Sono seguiti **altri ingorghi e una perla di latte** al capezzolo, risolti anche questi con l'aiuto e il sostegno di mio marito. Nonostante tutti questi ostacoli sono contenta di non essermi arresa, e di averla potuta allattare fino ai 13 mesi.

Non tutte le mamme sono supportate durante questo delicato momento, spesso si sentono molto sole.

A volte serve uno **sguardo "neutro"** che ti faccia le giuste domande per trovare la motivazione per superare i momenti di sconforto che, per vari motivi, una mamma può incontrare durante l'allattamento. Una persona che **ti possa abbracciare anche stando in silenzio**".



Silvia

“Al corso pre parto avevo studiato tutte le info sull’allattamento. Poi nasce Matilde e io mi ritrovo in ospedale con la mia piccola ad iniziare questa esperienza. Alla prima difficoltà mi parlano di paracapezzoli, dicendomi che senza l’allattamento sarebbe stato praticamente impossibile.

Tornata a casa, la nostra relazione passa sempre attraverso quell’aggeggio di plastica che va disinfettato, lavato a ogni poppata.

Allattare fuori casa per me era complicato.

Dopo 6 mesi vengo a conoscenza del gruppo delle **Mamme alla Pari di Lecco**. Decido di rivolgermi a loro e dopo una mattinata di chiacchiere insieme in cui mi sono sentita ascoltata, accolta e incoraggiata, tutto è cambiato. Tornata a casa finalmente riesco a fare a meno del para-capezzoli e ho iniziato una nuova esperienza di allattamento.

Cos’è cambiato?

Hanno creduto in me **sostenendomi e facendomi sentire una madre capace**.
Avere un gruppo di supporto ti dà **quella forza che non penseresti mai di avere.**”



Maria

Le relazioni



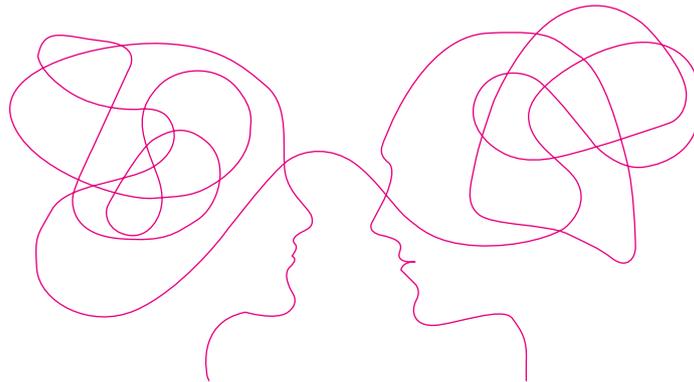
La coppia

La nascita di un bambino determina un **cambiamento di equilibri all'interno della coppia**. Da una relazione a due si passa ad una triade, nel caso di un primogenito, o ad un sistema complesso con il secondo, terzo... genito.

Già dal periodo della gravidanza i neo genitori si trovano a condividere alcune scelte, tra cui l'alimentazione del neonato in arrivo.

Entrambi i partner dividono le responsabilità di crescere i loro figli, ognuno con le proprie emozioni, i propri compiti e le modalità personali del prendersi cura.

Una **scelta condivisa permetterà di affrontare le difficoltà e i dubbi insieme**, la mamma si sentirà meno sola e non la sola "responsabile" della crescita in salute della figlia o del figlio.



Il papà

La nascita e i giorni immediatamente successivi al parto costituiscono anche per il padre un periodo sensibile, in cui i cambiamenti neurali e ormonali caratteristici della transizione alla paternità, simili per certi versi a quelli materni, sono condizionati dalle routine e dall'ambiente ospedaliero.

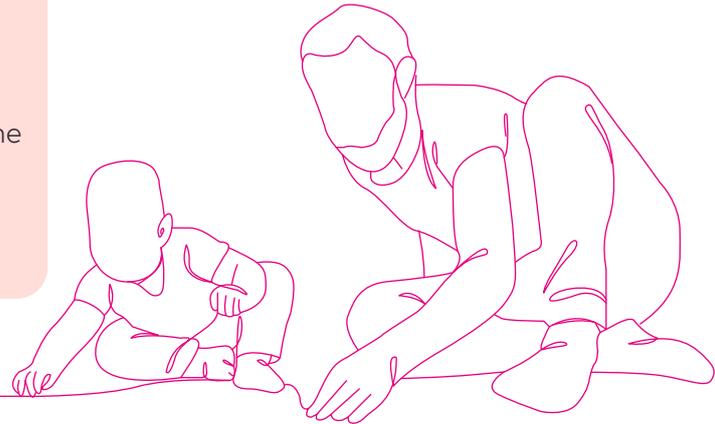
I padri insieme alle madri hanno un ruolo di primo piano nella presa delle decisioni e nelle prime fasi di sostegno durante l'allattamento.

Un atteggiamento positivo, una partecipazione attiva e una conoscenza dei benefici dell'allattamento al seno da parte del padre, hanno una forte influenza sull'inizio e sulla durata dell'allattamento.

In generale, il coinvolgimento attivo del papà nella cura del neonato risulta essere una strategia efficace per la promozione della salute e del benessere di mamma e bebè.

Alcuni degli effetti **benefici** sono:

- diminuire il rischio di depressione del post-partum, non solo per la madre, ma anche per il padre stesso;
- influenzare positivamente la qualità della relazione di coppia, migliorando la comunicazione e la condivisione dei processi decisionali;
- rafforzare il senso di sicurezza nel ruolo paterno, abbassando la sensazione di esclusione dalla diade mamma-bambino.



I fratelli

L'allattamento coinvolge tutta la famiglia e anche i fratelli e le sorelle. Ogni bambino reagisce in modo unico e speciale all'arrivo di un altro membro della famiglia, tuttavia è bene tenere presente alcuni elementi per accompagnare i bambini presenti nella riorganizzazione familiare.

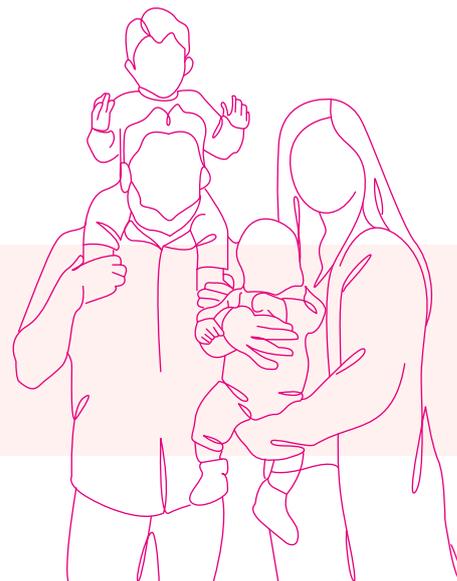
Il momento in cui una mamma allatta o un genitore offre il biberon ad un neonato è estremamente intimo e delicato, perchè si sta creando l'inizio di un legame e di una relazione profonda. Questo può creare nel fratello emozioni diverse a volte dirompenti, a volte contrastanti, a volte di disorientamento.

La collaborazione e la complicità tra i genitori può aiutare a dedicare un tempo speciale e di qualità ad ogni singolo bambino in una relazione privilegiata.

L'esperienza di essere fratello e sorella porta con sé la condivisione dell'amore materno e paterno, in cui ognuno dovrà trovare il proprio spazio e anche la propria autonomia.

Mentre il piccolo succhia il seno o il biberon, la mamma o il papà possono leggere al fratello maggiore cosicché non si annoi o non si senta escluso, trasformando l'appuntamento della poppata in un appuntamento a tre.

“Nella misura in cui ci sentiamo importanti agli occhi delle persone significative della nostra vita, ci sentiamo sicuri di noi stessi, e le pressioni della gelosia diminuiscono”.
Bruno Bettelheim



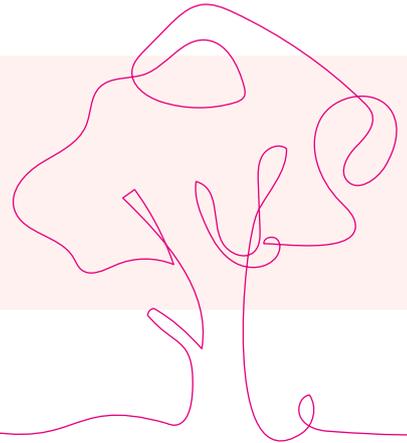
La famiglia

Tutta la famiglia, da quella d'origine fino alla comunità allargata, si rallegra dell'arrivo di un neonato. Accanto alle attenzioni arrivano però anche i consigli non richiesti e l'invasione di spazi intimi. L'allattamento è un argomento particolarmente esposto a questo genere di considerazioni. Soprattutto le mamme al primo figlio sono disorientate da indicazioni numerose e a volte contraddittorie. Se la decisione di allattare è stata presa in modo consapevole dalla coppia e comunicata in modo chiaro, sarà più semplice per tutti rispettare le decisioni di ognuno.

La chiarezza nella comunicazione può proteggere da fraintendimenti e incomprensioni.

“Non ho mai sentito mia figlia così vicina come ora che le è nato il primo bambino”.

Sara - mamma di Anna



L'allattamento



*“L'allattamento, che sia al seno o con il biberon,
è una questione di sguardi e di relazione,
una danza tra i bisogni del bimbo
e le nostre risposte da genitore”.*



Il contatto pelle a pelle

Per un buon inizio:

- tieni il bambino in contatto pelle a pelle;
- permetti al bambino di usare le sue competenze innate per raggiungere il seno;
- osserva e fatti guidare dal bambino.

Nel contatto pelle a pelle il bambino è nudo, coperto sulla schiena da un panno e disteso a pancia in giù sul petto nudo di mamma e papà, in modo che abbia naso e bocca liberi per respirare.

Durante il pelle a pelle, il bambino sente il battito del tuo cuore, il tuo respiro ed il tuo odore e con tutto il suo corpo è in contatto completo con te.

Queste sensazioni sono familiari per lui, **lo confortano e lo aiutano ad abituarsi al nuovo ambiente.**

Il contatto pelle a pelle gli permette di normalizzare e rendere stabili: il battito cardiaco, la respirazione, il livello di zuccheri nel sangue e il calore del corpo.

Il contatto favorisce il legame e aiuta a conoscervi.

Questa pratica facilita l'uscita del latte, può aumentarne la produzione e agevola l'attacco del piccolo al seno.

Tieni il bambino in contatto pelle a pelle il prima possibile dopo la nascita per tutto il tempo che desideri.

Il contatto pelle a pelle è importante anche nei giorni successivi.

Il Colostro, il primo latte

- È prodotto dal seno **a partire dal settimo mese di gravidanza** e la sua produzione continua durante i primi giorni dopo il parto. Ha l'aspetto di un liquido denso, appiccicoso e di colore tendente al giallognolo.
- Agisce da “vernice” che ricopre l'intestino del neonato e lo protegge. **Il colostro rappresenta la prima immunizzazione del neonato** contro molti virus e batteri e aiuta la colonizzazione dell'intestino con batteri benefici.
- È perfetto come primo alimento dei neonati, con **maggiore quantità di proteine e vitamina A** rispetto al latte materno maturo; inoltre, è lassativo e aiuta il neonato ad eliminare il meconio (le prime feci nerastre e appiccicose) prevenendo l'ittero.
- Esce in quantità molto piccole, è adatto allo stomaco del neonato che è molto piccolo e per i reni, che sono immaturi e non riescono a gestire grandi quantità di liquidi. Non c'è bisogno di dare acqua o soluzione glucosata ai neonati allattati al seno, a meno che non siano indicati dal personale medico.

Nei due-tre giorni successivi al parto il colostro si trasforma gradualmente per diventare *latte maturo*.

Il passaggio dal colostro al latte maturo è un processo che dura dai 10 ai 15 giorni e viene chiamato **montata lattea**.

La montata lattea

«Arriva o non arriva la montata lattea? E quando? Avrò abbastanza latte?»

La montata lattea può essere stimolata:

- con un attacco al seno e poppate frequenti nelle prime 24 ore;
- eseguendo il contatto pelle a pelle il più presto possibile praticando il rooming-in;
- dando supporto pratico alla mamma;
- garantendo alla mamma una buona idratazione, con aumento dell'assunzione di liquidi e alimentazione, ricca ed equilibrata;
- con l'eventuale stimolazione manuale del seno, o con tiralatte in circostanze specifiche.

Durante la montata lattea il maggiore afflusso di sangue dovuto alla produzione del latte può creare tensione mammaria, calore, pesantezza, aumento del volume del seno, brividi su tutto il corpo e lieve aumento transitorio della temperatura corporea, che però si risolvono nel giro di qualche giorno con l'avvio dell'allattamento.

Consigli...

Per alleviare questi disagi puoi eseguire massaggi circolari al seno (utili a ridurre la tensione), fare impacchi caldo-umidi o docce calde, tenere il seno libero da costrizioni e cercare di riposare il più possibile.

In ogni donna questo passaggio può avvenire con tempistiche diverse.

Avere un ritardo nella montata lattea non significa dover rinunciare all'allattamento al seno.

Un buon attacco

“Come capisco se mio figlio è attaccato in maniera corretta al seno?”

- dovete essere pancia contro pancia;
- la bocca è bene aperta e “riempita” dal seno;
- il mento è a stretto contatto con il seno e il collo leggermente all’indietro;
- il labbro inferiore è rovesciato in fuori (senza che il bambino se lo succhi);
- la punta della lingua si estende oltre la gengiva inferiore e i bordi della **lingua avvolgono il seno formando una “U”**;
- si vede più areola (la parte scura intorno al capezzolo), sopra al labbro superiore piuttosto che sotto a quello inferiore;
- il ritmo delle suzioni varia durante la poppata; si passa da suzioni brevi e frequenti a suzioni meno frequenti con movimenti della bocca ampi e profondi, talora intervallati da pause.

**Se l’attacco e la posizione sono adeguati
il bambino poppa efficacemente
e tu non senti dolore**

Alcune posizioni per allattare



Classica

La testa del bambino poggia sull'avambraccio dello stesso lato del seno utilizzato.



Incrociata

Il bambino è tenuto con il braccio opposto rispetto al seno utilizzato.
La mano della mamma gli sorregge la nuca.



Rugby

Il bambino è sottobraccio alla mamma dalla parte del seno utilizzato, con i piedi che puntano all'indietro.



Testa Piedi

La mamma tiene il bambino sdraiato vicino a sé nella posizione opposta a sé.



Koala

Il bambino è comodamente seduto a cavallo della gamba della mamma con la bocca all'altezza del seno. Schiena e testa vengono sostenuti dalla mano.



Semi seduto

Il bambino è tenuto nella posizione delle braccia classica. La mamma è seduta poggiando su un fianco in maniera semi seduta.



Sdraiata

La mamma tiene il bambino sdraiato vicino a sé pancia contro pancia.



Semi reclinata

La mamma è distesa su dei cuscini, il bambino è appoggiato prono sulla pancia della mamma che avrà le braccia libere.

Allattare è GREEN!

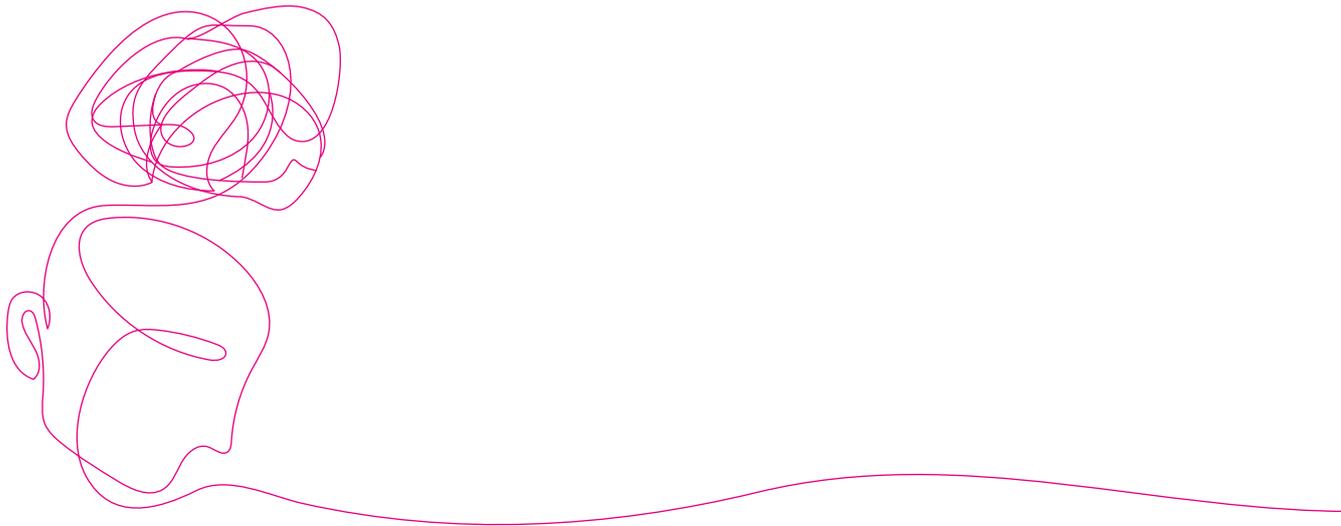
Può un gesto così naturale, come l'allattamento al seno, avere dei vantaggi anche sull'ambiente?

Può sembrare difficile trovare un nesso fra queste problematiche e l'allattamento al seno, eppure, riflettendoci, il modo in cui si sceglie di alimentare il proprio bambino nei primi anni di vita ha un impatto ambientale considerevole.

Secondo uno studio dell'Imperial College di Londra, l'industria che si occupa di latte artificiale produce **una quantità significativa di gas serra**, genera rifiuti ed utilizza enormi quantità di elettricità e acqua. Lo studio ricorda come il metano prodotto dal bestiame, da cui si inizia la preparazione del latte artificiale, sia altamente inquinante e il **latte vaccino abbia un serio impatto anche sulle risorse idriche**.

**Fa bene al bambino, fa bene alla madre
e fa bene al pianeta.**

Le possibili criticità



Ragadi

Si tratta di **ferite dolorose e a volte sanguinanti del capezzolo**, causate da un attacco scorretto da parte del bambino, da una chiusura delle gengive troppo forte, da un frenulo corto della lingua del bambino, da una forza di suzione troppo potente, da una candidosi.

Consigli...

- controlla che ci sia un attacco corretto al seno;
- modifica la posizione in modo da non provare dolore durante le poppate;
- applica gocce di colostro/latte, ricco di proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, sulle lesioni fino alla completa guarigione.

La prevenzione si basa su un buon attacco al seno e non sull'applicazione di creme o pomate o sull'uso di parapezzoli (in silicone o caucciù) e/o di proteggi-capezzoli in argento, che al contrario possono complicare e aggravare la situazione!

Ingorgo

L'ingorgo mammario è causato da **una rimozione inadeguata di latte dal seno rispetto alla velocità con cui viene prodotto**. La sensazione che la mamma prova è di seno pieno, pesante, teso, dolente e caldo, la pelle può essere arrossata e il bambino potrebbe avere difficoltà ad attaccarsi.

Consigli...

Se ti trovi di fronte a questo problema:

- continua ad attaccare il neonato perché la suzione aiuta lo svuotamento del seno;
- indossa un reggiseno di supporto correttamente posizionato senza comprimere troppo.

Prima della poppata è utile applicare **impacchi caldi sul seno** e massaggiarlo delicatamente per facilitare la fuoriuscita del latte. **Dopo la poppata applicare impacchi freddi**, per ridurre la tensione mammaria.

Se non è possibile procedere per l'eccessivo dolore, è opportuno spremere il latte manualmente o utilizzare una pompa tiralatte nell'intervallo tra le poppate.

È meglio privilegiare le posizioni di attacco che portano il labbro inferiore del neonato a massaggiare direttamente sulla parte dolente, ad esempio con l'attacco a rugby o testa-piedi in posizione orizzontale.

La miglior prevenzione dell'ingorgo, e il suo trattamento, consiste nell'attaccare spesso il bambino.

Mastite

La mastite è un **processo infiammatorio che interessa la ghiandola mammaria**.

La causa è generalmente legata alla penetrazione dei batteri che può essere favorita dalla presenza di lesioni sul capezzolo, dalla dilatazione dei dotti, dalla presenza di un ingorgo mammario.

I **sintomi** possono comparire improvvisamente e sono:

- rossore della mammella;
- dolore e/o sensazione di calore al tatto;
- sensazione di malessere generale assimilabile alle sindromi influenzali;
- dolore e/o sensazione di bruciore continuo durante l'allattamento;
- febbre intorno a 38° C (ma può essere anche più alta).

Consigli...

In caso di mastite:

- confrontati con il tuo medico per un'eventuale terapia antibiotica (la maggior parte degli antibiotici è compatibile con l'allattamento);
- allatta il più frequentemente possibile;
- riposa il più possibile.

La presenza di mastite non implica la cessazione dell'allattamento.

Falsi miti



“Hai il seno piccolo, non puoi allattare...”

La produzione di latte risponde semplicemente allo **stimolo della suzione**, quindi più il bambino poppa, più il seno produrrà latte per lui.

Non importa se il seno è piccolo, grande o con un capezzolo poco visibile, ogni mamma ha il seno **perfetto per il suo bambino**.



**Tutte le mamme
possono allattare.**

“Se lo attacchi sempre, lo vizi...”

L'allattamento al seno costituisce un momento privilegiato di complicità fra la mamma e il suo bambino. Questa intimità fisica, che prolunga quella della vita intrauterina, contribuisce a consolare il neonato e a **dargli una sensazione di sicurezza**.

La poppata non serve solo a nutrire il piccolo: lo aiuta a **calmarsi**, a **tranquillizzarsi** e a **dormire**.

**Le "poppate-coccole" favoriscono
il suo equilibrio emozionale
e psicofisico.**

“Il tuo bambino vuole attaccarsi spesso, non hai abbastanza latte”

Lo stomaco di un neonato di poche ore è molto piccolo e la mamma **produce il colostro**, nutrimento fondamentale per lui.

Dopo la montata lattea più il bambino succhia in modo efficace più la mamma produce latte.

All'inizio della poppata il latte (primo latte) è ricco di acqua e zuccheri, per calmare la fame del piccolo e soddisfare la sua sete.

Verso la fine della poppata, il latte appare **più cremoso perché ricco di grassi utili per saziare il bambino**. Più il bambino è soddisfatto maggiore sarà il tempo tra una poppata e l'altra.

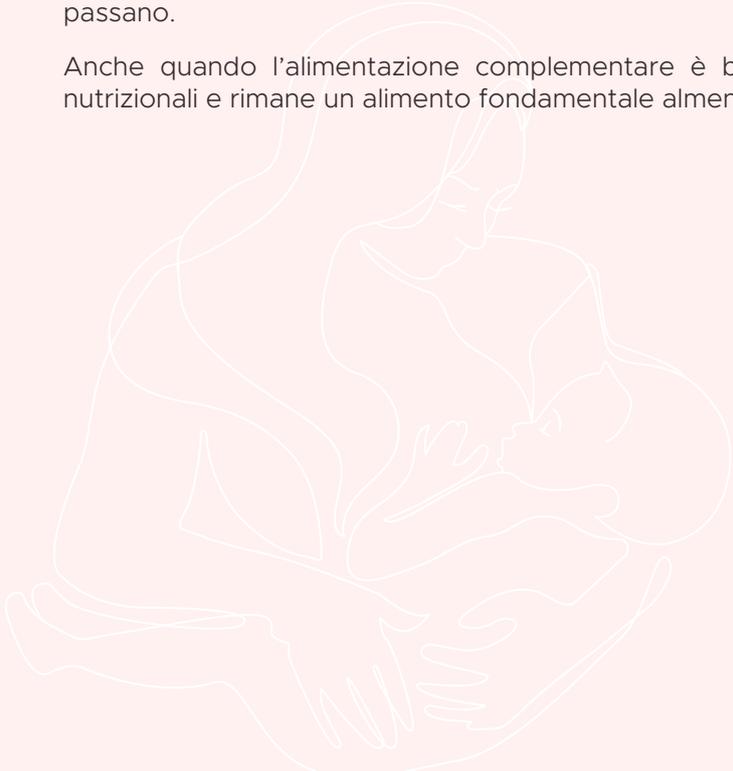
**Se pensi di non avere sufficiente latte
forse il problema risiede in un attacco poco efficace
o nel fatto che il bambino non sia arrivato alla parte più grassa del tuo latte.**

“Il tuo latte ormai è acqua...”

Il latte materno è un **alimento "vivo"** che matura e si modifica di giorno in giorno a **seconda delle necessità nutrizionali del tuo bambino**.

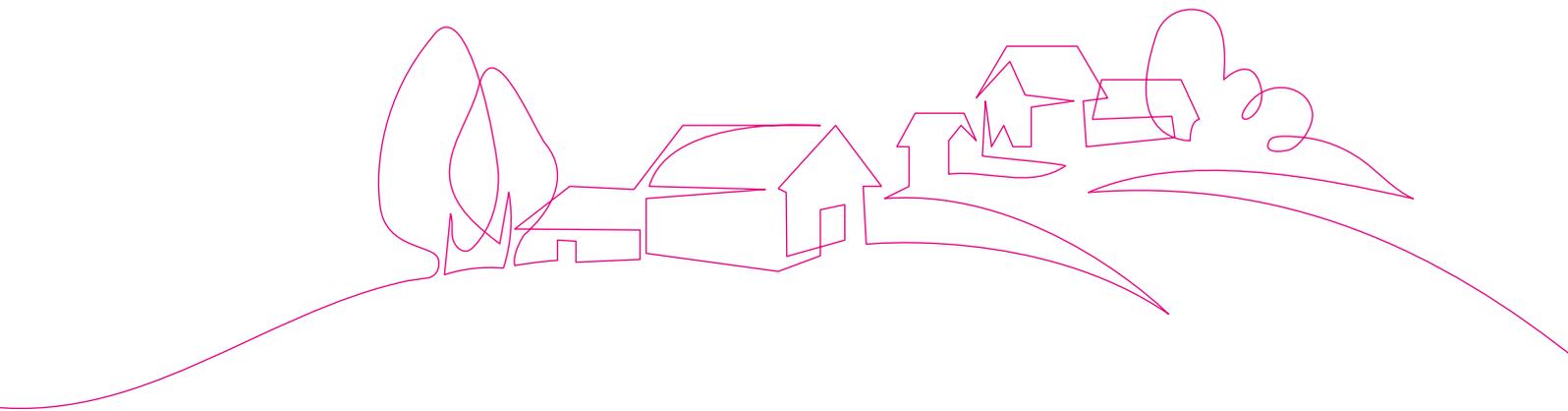
La sua composizione varia durante la singola poppata, nell'arco della giornata e man mano che i giorni passano.

Anche quando l'alimentazione complementare è ben avviata il latte non perde le sue caratteristiche nutrizionali e rimane un alimento fondamentale almeno fino all'anno d'età.



**Il latte si adatta alla crescita
del tuo bambino.**

La rete



Centro per le Famiglie Dire, Fare, Giocare...

Il Centro per le Famiglie è un luogo in cui i bambini e le bambine sono protagonisti insieme alle loro famiglie. Un luogo di **confronto, condivisione e soprattutto di gioco**.

In un ambiente accogliente e curato i bambini possono **incontrare i pari** e fare esperienze ludiche e creative, mentre gli **adulti si scambiano pensieri e riflessioni** su temi educativi.

Il supporto delle educatrici accompagna i genitori nell'acquisire una maggior consapevolezza attraverso il *fare*, mentre il confronto con altri genitori facilita lo scambio intorno all'educazione e alle pratiche di cura.

Un luogo progettato per accogliere e permettere l'incontro contrastando l'isolamento, favorendo quindi la **creazione di reti** e promuovendo la **partecipazione attiva** in un'ottica comunitaria.

Quale posto migliore per incontrare altre mamme che hanno vissuto o stanno vivendo quello che sto passando in questo momento pieno di emozioni?

Dove posso confrontarmi, raccontarmi e essere ascoltata senza giudizio?

Via Fra Galdino, 7 - Lecco

Contatti:

cell. 342 6392516

centrofamiglie@comune.lecco.it

 Centro per le Famiglie "Dire, fare, giocare" - Lecco

 centroperlefamiglielecco



Consultorio Familiare

Il Consultorio è il **luogo pubblico ad accesso libero** che offre interventi di prevenzione e assistenza sanitaria, psicologica e sociale, per il benessere dell'individuo, della coppia, della famiglia e del bambino durante la sua crescita.

Il Consultorio familiare offre un **accompagnamento attivo della donna e della coppia** per valorizzare le potenzialità genitoriali e gestire in modo naturale l'evento della nascita.

Le ostetriche e le infermiere organizzano **incontri** dedicati al periodo della gravidanza e di accompagnamento alla nascita, incontri di gruppo per le mamme e i papà fin dai primi giorni dopo il parto e sono disponibili per consulenze individualizzate.

Da ottobre 2023 all'interno della struttura è aperto lo **spazio allattamento**: un luogo accogliente dove le mamme potranno liberamente accedere, fermarsi per allattare o per il cambio del pannolino e, se lo desiderano, condividere esperienze con altre madri e confrontarsi su dubbi e preoccupazioni con le volontarie **#MAMMEALLAPARILECCO**.

La presenza dell'infermiera e dell'ostetrica garantisce, ove richiesto, anche un supporto specialistico sulle problematiche legate alla fase del puerperio.

Consultorio Familiare ASST Lecco

Via Tubi, 43 - Lecco

Contatti:

tel. 0341 253864

Servizi per l'infanzia del Comune di Lecco

Il Comune di Lecco gestisce tre asili nidi in città e il Centro per le Famiglie.

Gli asili nido sono luoghi pensati per accogliere i bambini 0/36 mesi e le loro famiglie.

L'orientamento dei nidi comunali ha come **centralità la famiglia e il bambino** e le loro esigenze, per offrire un servizio flessibile che possa rispondere alle diverse necessità organizzative ed educative.

Lo scambio tra la famiglia e le educatrici permette ai genitori di riconoscere le proprie risorse educative individuando e condividendo insieme al nido il percorso più significativo per il proprio bambino.

Il nido è un luogo privilegiato di esperienza e relazioni e diventa una preziosa opportunità di crescita.

L'idea di bambino dei Servizi per l'infanzia comunali è quella di un **bambino intraprendente, ricercatore**, da stimare, che ci può insegnare. Lo sguardo che attraversa tutte le proposte dei servizi è quello che lo accoglie nel rispetto dei suoi tempi e con la sua maniera originale di essere nel mondo, di viverlo, di scoprirlo, di conoscerlo.

I nidi comunali sono aperti dalle 7.30 alle 17.30, da lunedì a venerdì, da inizio settembre a fine luglio.

La biblioteca

La biblioteca U. Pozzoli è promotrice di “Nati Per Leggere” un programma nazionale di promozione della lettura rivolto alle famiglie con bambini in età prescolare, promosso dall’Associazione Culturale Pediatri, dall’Associazione Italiana Biblioteche e dal CSB Centro per la Salute del Bambino Onlus. La biblioteca diffonde attraverso vari eventi l’importanza della lettura ad alta voce fin dalla gravidanza e fornisce ai genitori gli strumenti per **consolidare un legame solido e sicuro con il proprio bambino**.

La struttura ospita, al secondo piano, il “Settore Ragazzi”, uno spazio pensato per accogliere piccoli e giovani lettori dagli 0 ai 14 anni strutturato in 3 sale. In particolare nella sala dedicata a bambini da 0 a 6 anni è presente un angolo morbido con tappetoni e poltrone, così che adulti e bambini possano dedicarsi comodamente alla lettura in autonomia.

I libri sono esposti in modo da facilitare la scelta anche dei lettori più piccoli. Oltre allo scaffale dedicato ai libri scelti dal Programma “Nati per leggere”, sono a disposizione libri cartonati, albi illustrati e ceste con i libri in stoffa. **La sala è provvista di baby pit stop** con fasciatoio e **due zone con cuscino per l’allattamento**.

Per i genitori è presente una bibliografia attenta e curata sulla gravidanza, l’alimentazione e in generale la salute e il benessere del bambino e su altre tematiche relative alla genitorialità e alla promozione della lettura fin dai primi mesi.

Via Bovara, 58 - Lecco

Contatti:

tel. 0341 481125

mail ragazzi.biblioteca@comune.lecco.it

 Biblioteca Civica U. Pozzoli

Scopri di più



Vuoi un confronto con una mamma che ha già attraversato i tuoi stessi dubbi?

Contattaci:

☎ 342 6392516

✉ centrofamiglie@comune.lecco.it

✉ mammeallaparilecco@comune.lecco.it

📘 MammeallapariLecco

📷 [mammeallapari_lecco](https://www.instagram.com/mammeallapari_lecco)

