

mamita
naturale come un abbraccio



Allattamento:

tutto ciò che devi sapere per viverlo serenamente!



Introduzione



Cara mamma,
piacere di conoscerti, sono Laura e sono mamma anche io della piccola Sofia.
Se sei qui è perchè hai iniziato o stai per iniziare una delle avventure più incredibili che una donna possa vivere insieme al suo bambino: l'allattamento.
Spesso noi mamme arriviamo impreparate a questo importantissimo momento, perchè la maggior parte dei corsi pre-parto focalizzano la loro attenzione sulla nascita e non su tutto ciò che viene dopo.
Io per prima mi sono sentita persa, una volta tornata a casa, e nonostante avessi letto moltissime cose sull'allattamento, non ho mai trovato una guida che mi aiutasse davvero a vivere questa esperienza in maniera serena, nonostante le difficoltà che si possono incontrare lungo il percorso.
Ecco, quindi, il perchè di questo e-book voluto fortemente da Mamila per le sue mamme.
Ho scritto queste pagine perchè possano essere per te un supporto reale, delle compagne di viaggio e il luogo in cui potrai trovare tutte le risposte alle domande che ti farai giorno dopo giorno.



Capitolo 1: il latte materno

Cara amica,

sapevi che il tuo corpo di mamma inizia a produrre il primo latte fin dalle settimane prima del parto? Eh sì, il tuo seno comincia a produrre il **colostro**, un latte ricco di proteine e sali minerali, ma povero di grassi e zuccheri, che si **caratterizza per il suo colore giallastro e per la sua consistenza cremosa**. Questo primo latte è importantissimo per il tuo piccolo, perchè è in grado di fornirgli i primi anticorpi che lo proteggeranno da un mondo che per lui è tutto nuovo, inoltre gli permetterà di recuperare le forze e le energie dopo lo stress del parto.

È come se il tuo bambino fosse atterrato su un nuovo pianeta e avesse come unici punti di riferimento la tua voce, il tuo odore e il calore del tuo corpo, rumori, profumi e sensazioni che conosce bene e **che lo fanno sentire sicuro e protetto**.



Il contatto pelle a pelle tra te e il tuo bimbo al momento della nascita è davvero importante, non solo per stabilizzare la temperatura del tuo piccolo e il suo battito cardiaco, ma anche per **favorire l'avvio dell'allattamento e ridurre il rischio di ipoglicemia**. Se per qualche motivo questo non fosse possibile, non disperare, scoprirai presto che **il tuo corpo è nato per essere qualcosa di straordinario**, anche in situazioni fuori dall'ordinario!

Inizialmente ti sembrerà di non avere latte, ma stai tranquilla, **non è assolutamente così**, la natura ha solo bisogno di qualche giorno per "settarsi". Ti accorgerai che **nel giro di al massimo 5 giorni arriverà quella che viene chiamata "la montata latte"**.

Il tuo latte cambia e cresce con il tuo bambino

Il tuo latte è unico. Non è uguale a quello di nessun'altra mamma e sai perchè? Perchè è creato appositamente per il tuo bambino e mano a mano che lui cresce, anche il tuo latte cambia. Non è meraviglioso?

Il latte materno è un alimento vivo, lo puoi constatare tu stessa dal suo colore, che cambia a seconda di quello che mangi e dalla sua composizione, diversa a seconda dell'età del tuo bambino e dal momento della giornata.

Quando dopo 40 giorni l'allattamento è ben avviato, ti accorgerai presto che **al mattino il tuo latte è molto più liquido e dal colore trasparente**, rispetto alla sera in cui è più cremoso e dal colore più bianco. Non è assolutamente un caso, la natura ha pensato anche a questo!

Il latte della sera, infatti, è più ricco di grassi e di prolattina, un ormone che aiuta sia te, mamma, che il tuo piccolo ad addormentarsi più facilmente.

Mano a mano che il tuo bimbo crescerà, il tuo latte cambierà con lui, soprattutto quando comincerà (dal sesto mese) a mangiare cibi solidi.

I colori del latte materno

A proposito di cambiamenti, il latte non solo cambia la sua composizione, ma anche il suo colore (te ne accorgerai soprattutto se ti capiterà di estrarlo). Da cosa dipende? Da ciò che mangi!

Ecco qualche esempio che ti stupirà:

- **giallo-arancio:** se la tua dieta è ricca di passati di verdura con verdure come carote e zucchine
- **verde:** se mangi tante verdure dal colore verde, come gli spinaci
- **blu:** significa che è un latte ricco di proteine
- **rosa:** il tuo latte ha preso il colore degli alimenti rossi come i pomodori o le fragole



Il latte materno fa davvero bene: ecco tutti i suoi benefici

Il latte materno, ormai lo abbiamo capito, è **un alimento davvero insostituibile** e fatto su misura per ogni bambino, ma il fatto che sia pronto all'uso, sempre della temperatura corretta e a costo zero, non sono i soli vantaggi, anzi... ce ne sono ancora moltissimi e la cosa stupefacente è che i suoi benefici, si possono riscontrare persino in età adulta!

Vediamoli insieme. Ecco i **benefici** del latte materno per il tuo bambino:

- riduce lo sviluppo di allergie e asma
- migliora la vista e lo sviluppo psicomotorio
- migliora lo sviluppo del suo intestino
- protegge da otiti, tumori al sistema linfatico e dal diabete
- migliora la conformazione della sua bocca
- protegge dalle infezioni respiratorie e dalle gastroenteriti

E per te? Sì, allattare **fa bene anche alla mamma:**

- aiuta a perdere il peso accumulato in gravidanza
- riduce il rischio di osteoporosi
- riduce il rischio di tumore al seno e delle ovaie
- riduce il rischio di malattie cardiocircolatorie
- riduce il rischio di anemia
- è un alleato contro la depressione post-parto
- aiuta il tuo utero a tornare alle dimensioni normali più velocemente



Allattamento a richiesta e tecniche per aumentarne la produzione

Lo so, una delle angosce di noi mamme è **aver paura che il nostro bimbo non mangi a sufficienza. Tutto normale**, fa anche questo parte del pacchetto, ma per tranquillizzarti ho pensato di parlarti di **alcune tecniche per aumentare la produzione del tuo latte**. Forse avrai già sentito parlare di “allattamento a richiesta”, un metodo che risponde ai segnali di fame del bambino soprattutto nei primi mesi di vita, **attaccandolo al seno ogni volta che lo desidera**. Inizialmente sarà dura, ma poi le cose andranno sempre meglio. **L'allattamento a richiesta è di per sé già un ottimo modo di stimolare la produzione di latte**. Ogni volta che il tuo bambino si attaccherà, il tuo seno interpreterà il gesto come la richiesta di più latte e quindi ne aumenterà la produzione. Attenzione però, perchè specie nei primi 40 giorni, quando l'allattamento si sta avviando, questa iper-stimolazione potrebbe provocare la nascita di ingorghi che potranno sfociare in mastiti, ma questo lo vedremo in un capitolo a parte.

Bere molto, riposarsi e mangiare bene sono alla base di una buona produzione di latte

Potrebbe sembrarti scontato, ma rimanere idratate durante il giorno è davvero molto importante per la produzione di latte, soprattutto se pensi che è composto per l'85% di acqua. Un'alimentazione equilibrata e sana, inoltre, ti aiuta ad assumere la giusta quantità di energia e a ridarti le forze per affrontare una nuova giornata.

Cerca di riposare ogni volta che ne hai l'occasione. Inizialmente le notti potranno essere turbolente, anche se non è detto, quindi se non riesci a riposare bene la notte, cerca di ritagliarti dei momenti durante il giorno per recuperare qualche ora di sonno. I nonni sono una manna dal cielo in questi casi, soprattutto se anche il tuo compagno ha bisogno di ricaricare le batterie.

L'uso del tiralatte per stimolare la produzione di latte

Puoi avvalerti anche dell'utilizzo di un **tiralatte** per cercare di aumentare la produzione. Le tecniche consigliate sono diverse, alcune anche molto impegnative, come quella che prevede di attaccare il tiralatte ad ogni fine poppata, in modo tale da svuotare completamente i seni e dare un messaggio chiaro al proprio corpo: c'è bisogno di più latte. Nel giro di qualche giorno, la produzione aumenterà sicuramente.

Un'altra tecnica è quella del **Power Pumping** (con tiralatte ad attacco doppio):

- 20 minuti di tiralatte
- 10 minuti di pausa
- 10 minuti di tiralatte
- 10 minuti di pausa
- 10 minuti di tiralatte

Questo sistema simula una poppata cosiddetta “a grappolo” e si ottengono 3 picchi separati di prolattina.

Come conservare il latte materno

Ebbene sì, il latte materno si può conservare! Ciò torna particolarmente utile soprattutto quando dovrai tornare a lavoro e il tuo bambino avrà bisogno di una tua scorta di latte (sempre se lo desideri, altrimenti c'è sempre il latte artificiale che ci può venire in aiuto) oppure se il nostro partner ha il piacere di essere coinvolto nell'allattamento (anche su questo argomento, ci torneremo con un capitolo a parte, tutto dedicato ai papà!).

Come si può conservare il latte materno?

Ovviamente il latte deve essere tirato con un **tiralatte sterilizzato** o **manualmente** e versato in un contenitore altrettanto sterile. Detto questo, ecco come puoi procedere:

- **Fuori dal frigo**, a temperatura ambiente (non superiore ai 25 °C), il latte rimane buono fino a massimo 4 ore
- **Nel frigorifero** (0 - 4° C), per un massimo di 4 giorni. Se non utilizzato entro tale limite deve essere conservato trasferendolo in freezer;
- **Nel congelatore** (- 18°C), per un massimo di 6 mesi.

Ci sono mamme che scelgono di congelare il proprio latte per usarlo poi durante lo svezzamento, ci avevi mai pensato?



Capitolo 2: posizioni per allattare

Si può allattare in tanti modi diversi, ci sono posizioni più adatte in alcune situazioni e posizioni semplicemente più comode per la mamma. Io, per esempio, ho sempre preferito la posizione classica o da distesa, ma mi è capitato anche di dover allattare a rugby per contrastare la formazione di ingorghi.

Eh sì, non si tratta solo di comodità, ma anche di funzionalità. Ma andiamo con ordine e scopriamo insieme tutte le possibili posizioni per allattare.

1. Posizione reclinata

Questa posizione viene chiamata anche **biological nurturing**, perchè è quella che il bambino e la mamma assumono appena dopo la nascita, quando il bambino ti viene appoggiato sul petto e da solo cerca il capezzolo per potersi nutrire. È un istinto naturale che ha dell'incredibile!

Questa posizione è utile anche se il tuo flusso è particolarmente forte o il tuo seno è molto voluminoso.



2. Posizione classica

La mia preferita e anche quella a cui tutti pensano quando si parla di allattamento, ma al contrario di quanto si possa credere non è la più semplice da assumere, soprattutto se il bambino è bello pesante. C'è chi si aiuta usando un cuscino da allattamento, io stessa l'ho trovato molto utile all'inizio.



3. Posizione sdraiata

Posizione estremamente comoda, soprattutto per le poppate notturne, quando siamo stanche anche noi. Questa posizione, inoltre, è molto valida anche in caso di ingorghi, perchè aiuta a drenare bene il seno.



4. Posizione rugby

Anche questa è una posizione super consigliata, soprattutto all'inizio per favorire un buon attacco al seno e, in caso di ingorghi, per svuotarlo facilmente. Inizialmente potrebbe sembrarti un po' macchinosa, ma anche in questo caso un cuscino da allattamento potrebbe aiutarti a prendere confidenza con questa posizione.



5. Posizione dell'abbraccio trasversale

Assomiglia alla posizione classica, ma le braccia sono disposte in modo opposto: l'avambraccio sorregge il corpo del bambino ed è molto efficace per aiutare il bimbo ad avere maggior controllo sulla sua posizione.



Qualunque posizione sceglierai di adottare, la cosa importante è che tu ti senta completamente a tuo agio. Controlla bene le spalle, che non siano contratte e cerca di rilassare le braccia. Ricordo l'ostetrica che mi ha assistito durante il primo mese mentre mi diceva "rilassati, nemmeno tu staresti comoda se ti sdraiassi su un tavolo di legno, giusto?".

Non esiste una posizione migliore dell'altra - se non in caso di mastite o ingorghi - esiste solo la posizione in cui tu e il tuo bambino vi sentite bene e in armonia.

Capitolo 3: mastite, ingorghi e ragadi: cosa sono perché capitano e come affrontarli

Allattare è un'esperienza meravigliosa, ma può trasformarsi in un incubo se non viene gestita nel modo corretto. Esistono bambini che sanno attaccarsi al seno naturalmente, altri che ci mettono un po' di più a capire il meccanismo ed è qui che nascono i problemi.

Non preoccuparti però, **tutto si può risolvere e tutto si può imparare.**

Io ne sono la prova, perchè dopo aver lottato contro ragadi ed ingorghi e aver sventato un paio di mastiti, ho sempre allattato Sofia esclusivamente al seno e ora viviamo serenamente questo momento così speciale.

Andiamo con ordine, **scopriamo insieme perchè e come nascono questi problemi e soprattutto come risolverli!**

Le ragadi

Sono ferite al capezzolo, molto dolorose che nei casi più gravi arrivano addirittura a sanguinare. Il problema sta nell'attacco scorretto del bambino e ciò spesso avviene durante le prime settimane, quando entrambi vi state conoscendo. **Può succedere, l'importante è non scoraggiarsi, sapere di non essere sole e cercare di risolvere il problema.**

La prima cosa da fare è verificare con un'ostetrica se il tuo bimbo si sta attaccando bene o se la causa è di altra natura. . Per curare le ferite, sappi che il tuo latte è la migliore soluzione: ne basta una goccia spalmata sul tuo capezzolo per cicatrizzare le ferite. La [Crema Sollievo Capezzoli](#) di Mamila è nata proprio per aiutarti a velocizzare il processo di guarigione e farti sentire meglio. Se hai tanto dolore, valuta con l'ostetrica se è il caso di usare temporaneamente dei paracapezzoli, anche se non sono la soluzione ideale.

L'ingorgo mammario

I primi quaranta giorni dopo il parto sono un periodo che a me piace chiamare "di rodaggio", perchè tu e il tuo bambino state imparando a conoscervi, a comunicare e il nostro seno lavora per rispondere al meglio alle sue esigenze. Ovviamente, come ogni cosa, ci vuole un po' di tempo e tra una prova generale e l'altra, qualcosa potrebbe non andare come previsto. **Allattando a richiesta il tuo seno è spinto a produrre una quantità di latte sempre maggiore** e alle volte la produzione è talmente abbondante che il tuo seno apparirà pieno e teso, alle volte anche molto caldo e dolente.

In altre parole, il tuo seno sta producendo più di quanto il tuo bimbo consuma e quindi si "intasa". Il più grande alleato, per risolvere questo problema, è proprio il tuo bambino:

più lo attaccherai, più ti aiuterà a svuotare il seno e prevenire un'infezione.
Alcune volte però c'è bisogno di un aiuto esterno, come la **spremitura manuale** e qualche impacco caldo e freddo. (consultati con la tua ostetrica per impararla correttamente o se preferisci su Youtube ci sono moltissimi video che spiegano come farla). Prima di usare la spremitura manuale, però, **ti consiglio di farti una bella doccia calda** per poter rilassare tutto il tuo corpo e aiutare il latte ad ammorbidirsi. **Massaggiati il seno sotto la doccia**, con pazienza, cercando di far defluire il latte verso il capezzolo, un po' per volta.

Personalmente ho trovato molto utili gli impacchi di argilla, prima della poppata, per alleviare l'infezione e gli impacchi di acqua fredda subito dopo.
Nel migliore dei casi, **l'ingorgo si risolverà spontaneamente in poche ore.**

La mastite

La mastite è spesso la conseguenza di un ingorgo mammario non trattato correttamente o ignorato. I sintomi sono gli stessi di un ingorgo: seno pieno e dolente, ma a questo si aggiunge la febbre a 38°C o più, brividi di freddo e dolori articolari. Inutile dirti che bisogna intervenire subito. **Chiama il tuo medico** che valuterà la situazione ed eventualmente ti prescriverà un antibiotico.

Anche se il seno ti fa male, **cerca di allattare il più spesso possibile**, di riposare e di sfruttare gli impacchi di acqua calda o di argilla prima della poppata e quelli freddi dopo la poppata.

Un'ultima cosa importante da sapere: ingorghi e mastiti possono presentarsi anche ad allattamento avviato e non solo durante il primo mese, soprattutto quando è il momento di iniziare lo svezzamento. Se il bambino si dimostra apprezzare particolarmente il cibo, poppando improvvisamente molto meno, il tuo seno ne risentirà, per cui dovrai agire tempestivamente.



Capitolo 4: Cosa mangiare in allattamento: esistono davvero dei cibi vietati?



Esistono dei cibi da evitare mentre si allatta o una dieta da seguire? Diciamo pure che vale la regola del buon senso. **Non esistono cibi vietati, la regola è solo quella di mangiare in modo equilibrato e vario**, ma questo dovremmo farlo tutti a prescindere dall'allattamento, giusto?

Quel che però è vero è che a seconda di ciò che mangiamo, il nostro latte cambia gusto e colore, ma è un dono che madre natura ci ha fatto, perchè esattamente come avviene nella pancia attraverso l'ingestione del liquido amniotico, **anche attraverso l'allattamento il nostro bambino entra in contatto con i sapori della nostra tavola. Sembra incredibile, ma più cose assaggerà durante l'allattamento, più avrà facilità a mangiare quando inizierà lo svezzamento.**

Quindi largo a broccoli, finocchi, aglio, cipolla e formaggio di capra! Ah, anche i legumi, perchè non sono certo quelli a causare le cosiddette "coliche" dei neonati. Ovviamente dobbiamo fare attenzione alla caffeina. Uno o due caffè al giorno non ce li negherà mai nessuno, ma cerchiamo di non eccedere.

Un discorso a parte vale per l'alcol, perchè passa totalmente dal sangue al latte. Bere del vino durante i pasti non è vietato, ma con moderazione

E i cibi che “fanno latte?”

Come non esistono cibi sconsigliati, non esistono nemmeno quelli consigliati per aumentare la produzione di latte.

Ahimè sono tutte credenze popolari, che sicuramente le nonne condivideranno con noi, ma sappiamo che non esiste alcuna tisana per aumentare il latte e nessun brodo di gallina miracoloso. Se credi di avere poco latte, esistono delle tecniche per aumentarne la produzione, le abbiamo viste nel *“Capitolo 1: il latte materno” a pagina 3.*

E come quantità?

Sicuramente qualcuno ti avrà detto che devi mangiare per due se allatti, una battuta che la tua bilancia non apprezzerà. Scherzi a parte, **allattare fa consumare almeno 700 kcal al giorno, quindi basterà mangiare un po' di più** per non andare incontro a un calo drastico del peso (che calerà comunque, te lo assicuro) e fornire al tuo corpo tutte le energie di cui ha bisogno.

La natura comunque ha pensato anche a questo. La sua priorità è proteggere il nuovo nato anche a discapito nostro.

Capitolo 5: Come smettere di allattare



È del tutto naturale chiedersi “come e quando smettere di allattare”, ma la verità è che non esiste una risposta che vada bene per tutti.

Innanzitutto è importante sottolineare che l’allattamento prolungato, anche oltre i 12 mesi consigliati dal Ministero della Sanità non ha nulla di sbagliato o morboso, anzi. Ogni donna deve essere libera di poter scegliere, insieme al suo bambino, quando smettere di allattare. Questo è un percorso che si fa in due e varia a seconda dell’età del bambino.

Naturalmente il bambino perderà interesse per il seno con il passare del tempo. Ci sono bambini che una volta iniziato lo svezzamento non lo richiedono più e bambini che invece sentono ancora la necessità di abbracciarlo, anche solo per una coccola.

Siamo tutti diversi, ed è giusto che sia così.

Il nostro seno non è solo fonte di nutrimento per i nostri bimbi, ma un luogo sicuro e accogliente, in cui potersi rifugiare, specie in quei periodi di conquiste importanti. **Smettere di allattare senza che tu e il tuo bambino vi sentiate pronti, può causare dei traumi**, per cui il primo passo verso questa scelta è domandarsi il perché, per evitare di provare senso di colpa o frustrazione.

Dobbiamo sentirci libere di scegliere, perchè di fatto, siamo libere.

Qualche consiglio per smettere di allattare

Il primo consiglio che mi sento di darti è quello di non ricorrere a stratagemmi ingannevoli come: apporre cerotti sul capezzolo per non renderli accessibili o usare prodotti dal cattivo sapore per scoraggiare il bambino ad attaccarsi. Il tuo bambino si sentirà abbandonato e il distacco non sarà facile da gestire.

È molto meglio cercare un allontanamento progressivo dal seno, e se il tuo bambino ha 2 o 3 anni, le tecniche che si possono adottare sono varie e spesso includono un dialogo diretto con lui. Innanzitutto possiamo cominciare cercando di **non offrire il seno quando non viene richiesto**, per rassicurarlo o consolarlo quando si fa male, ad esempio. Spesso i bambini di 2 anni arrivano a chiedere il seno per noia, in questo caso basterà cercare un modo per distrarli, offrendogli un'alternativa.

Se il tuo bimbo ha già 3 anni, allora puoi pensare di parlare direttamente con lui e arrivare pian piano ad un accordo.

C'è chi racconta una favola, chi dà un tempo limitato, chi cerca di posticipare gradualmente la poppata di qualche minuto aumentando sempre di più l'attesa, ma si può anche cercare di intavolare un dialogo con il proprio bambino spiegandogli le ragioni per cui l'allattamento dovrà terminare, in modo dolce e con motivazioni alla sua portata.

Non dimentichiamoci, poi, che **interrompere l'allattamento in modo repentino potrebbe causare ingorghi perchè il seno non viene drenato regolarmente**.

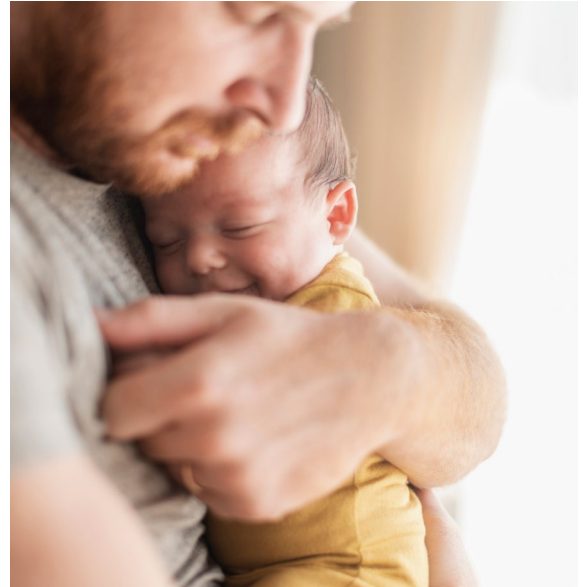
Le parole d'ordine sono 2: pazienza e gradualità.

Smettere di allattare è un percorso delicato, che coinvolge sia noi che il nostro bambino. Non si tratta semplicemente di "togliere il seno" ma di cambiare una parte importante e intima del vostro rapporto. È un passaggio e una crescita per entrambi e come tale va gestito con cura.

Capitolo 6: Papa' e allattamento. Il loro ruolo e' fondamentale

Siamo noi ad allattare, questo è vero, ma non significa che il nostro compagno debba essere escluso. Spesso, in buona fede, si fa l'errore di pensare che per includere il papà nell'allattamento si debba ricorrere al latte artificiale, senza pensare che questo - a lungo andare - potrebbe compromettere l'allattamento stesso, per due ragioni:

- l'uso frequente del biberon che comporta una suzione diversa rispetto a quella al seno
- un calo della produzione di latte



Non sono rare le occasioni in cui la figura paterna è messa in secondo piano o considerata addirittura marginale, quando invece **è determinante per l'avvio di una buona esperienza di allattamento.**

Durante le prime settimane, noi mamme siamo messe a dura prova: è un periodo ricco di emozioni per tutta la famiglia, ma anche di domande, dubbi ed incertezze. Spesso abbiamo paura di sbagliare, di non nutrire a sufficienza il nostro bimbo o di non allattare correttamente ed è in questi momenti di crisi, in cui ci sentiamo perse che la presenza del nostro partner può davvero fare la differenza.

Un padre informato, che conosce le dinamiche dell'allattamento e che dimostra fiducia in noi e nella nostre capacità diventa una speranza a cui aggrapparsi, un sollievo e la consapevolezza di non essere sole in questo percorso.

Sembra banale, ma non vivendo l'allattamento in prima persona, in modo così diretto, i papà sono in grado di vedere le cose più lucidamente di noi e riescono a incoraggiarci e a vedere la luce dove noi invece vediamo solo buio.

Dietro un buon allattamento, c'è sempre un padre presente.

Se poi, ad allattamento avviato, il nostro compagno ha piacere di essere coinvolto nell'allattamento, possiamo sempre pensare di estrarre un po' del nostro latte e lasciare che sia lui a somministrarlo, tenendo comunque sempre presente che l'introduzione del biberon potrebbe (in alcuni casi) portare il bambino a poppare diversamente al seno e causare ingorghi. Utilizzando il nostro latte e non quello artificiale, evitiamo che il seno possa recepire un messaggio sbagliato: produrre meno latte.

Conclusioni

Cara mamma,
eccoci alla fine di questo e-book, un breve ma intenso viaggio insieme, che spero tu abbia trovato sia utile che piacevole.

Vorrei concludere con due parole, da mamma a mamma, che avrei voluto sentirmi dire quando è nata Sofia: abbi fiducia in te stessa, perché sei più forte di quel che pensi. Vedrai, che sarai una mamma meravigliosa e se per qualche motivo dovrai interrompere l'allattamento, non sentirti in colpa, non sentirti sbagliata, ma goditi ogni attimo con il tuo piccolo perché il tempo vola!

Ti abbraccio forte, cara amica e in bocca al lupo per questa nuova avventura che hai iniziato o stai per iniziare.

Laura

