



**AZIENDA OSPEDALIERA PAPARDO**

**MESSINA**

**ALLATTARE AL SENO:  
UN GESTO DI AMORE  
E DI SALUTE**



Cara mamma,

Allattare al seno è, prima di tutto, un gesto d'amore.

È il modo più naturale per continuare quel rapporto speciale e unico che si è creato tra te e tuo figlio, durante la gravidanza. È un momento ricco di emozioni, che crea un legame intenso aiutando te e il tuo piccolo a conoscervi e a crescere.

Il tuo latte è il migliore alimento per il tuo bambino: lo nutre in modo completo e lo protegge da molte malattie e infezioni.

Il latte materno contiene anticorpi che combattono enteriti, otiti, infezioni respiratorie e urinarie - tutte infezioni che sono più frequenti nei bambini alimentati con latte artificiale.

Il latte materno è pratico, semplice, in una parola: perfetto.

La maggior parte dei bambini, infatti, non ha bisogno di altri alimenti o bevande fino a sei mesi compiuti.

L'allattamento al seno aiuta il piccolo a crescere e svilupparsi nel modo migliore, e mantiene i suoi vantaggi anche nel tempo.



## LA POSIZIONE DELLA MAMMA

Prima di tutto è importante trovare una posizione comoda.

Se sei seduta, assicurati che:

- la schiena sia dritta e ben sostenuta
- i piedi siano ben appoggiati, magari sopra uno sgabello
- siano disponibili dei cuscini, utili per sostenere la tua schiena e le braccia o per tenere il bambino all'altezza del tuo seno.

È utile allattare sdraiata:

- dopo un taglio cesareo nei primi giorni successivi al parto
- tutte le volte che ti senti particolarmente stanca.

Quella sdraiata è la posizione più comoda anche nelle ore notturne, perché puoi riposare mentre il tuo bambino poppa.

Distenditi sul letto e mettiti comoda sul fianco, con un cuscino sotto la testa e la spalla. Possono essere d'aiuto un cuscino dietro la schiena e un altro tra le gambe.

Quando il tuo piccolo avrà imparato a poppare bene, sarai capace di allattarlo ovunque, senza bisogno di cuscini.



## LA POSIZIONE DEL BAMBINO

Puoi tenere il bambino in molti modi quando allatti.

Ecco alcuni consigli per aiutarlo a poppare bene:

- tieni il bambino vicino a te;
- il suo volto deve essere di fronte al seno con testa, spalle e corpo allineati;
- il naso o il labbro superiore devono essere di fronte al capezzolo;
- il bambino deve poter raggiungere facilmente il seno senza bisogno di allungarsi o girarsi;
- ricorda sempre di avvicinare il piccolo verso il seno, non il contrario



### Posizione classica

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



### Posizione incrociata.

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



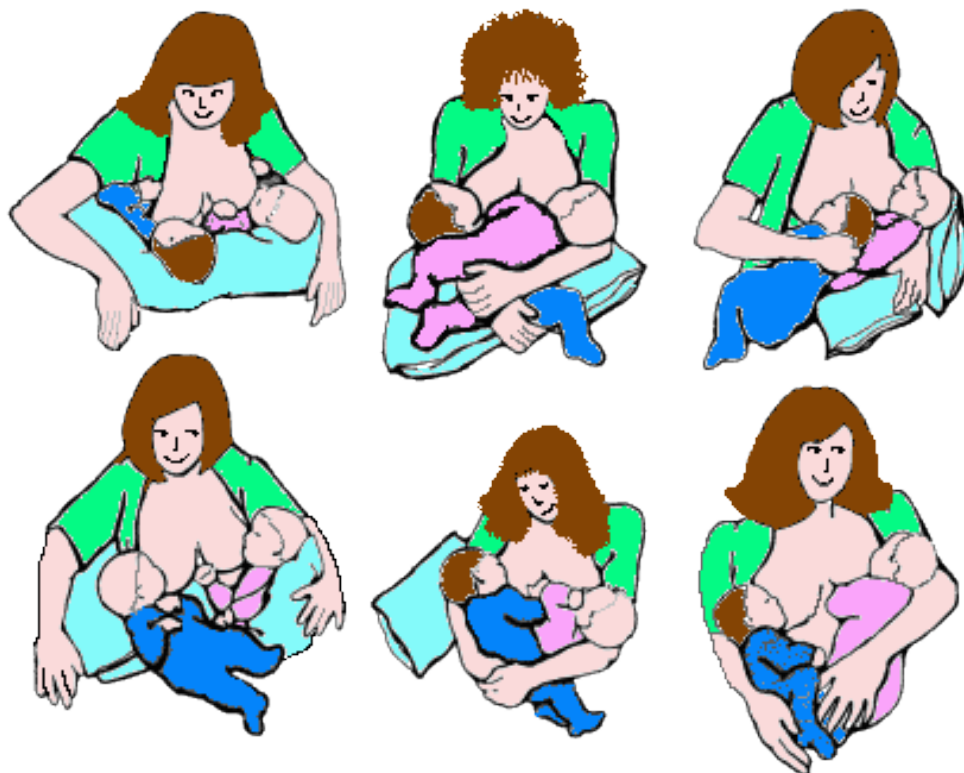
### Posizione sdraiata

La mamma tiene il bambino sdraiato vicino a sé.



### Posizione rugby

Il bambino è sottobraccio alla mamma con i piedini che puntano all'indietro.



## ALCUNI CONSIGLI PREZIOSI

Tieni il bambino vicino a te, soprattutto nel primo periodo dell'allattamento. Imparerai a conoscerlo bene e a capire quando ha fame.

Questo è importante, specialmente di notte.

Se il bambino è vicino, ti sarà più facile allattarlo e potrai tornare prima a riposare. Il latte materno contiene tutte le sostanze nutritive e l'acqua di cui il bambino ha bisogno nei primi 6 mesi. Offrire altri alimenti o bevande potrebbe essere dannoso e allontanarlo dal seno. Se il piccolo non si attacca spesso, potresti non produrre abbastanza latte per le sue crescenti necessità. Perciò attaccalo al seno tutte le volte che sembra aver fame.

Alcuni problemi, incontrati nelle prime settimane di allattamento (dolore ai capezzoli, ingorgo, mastite), capitano o perché il bambino non è attaccato correttamente al seno o perché non è attaccato abbastanza spesso.

«Se ne senti il bisogno, chiedi consiglio».

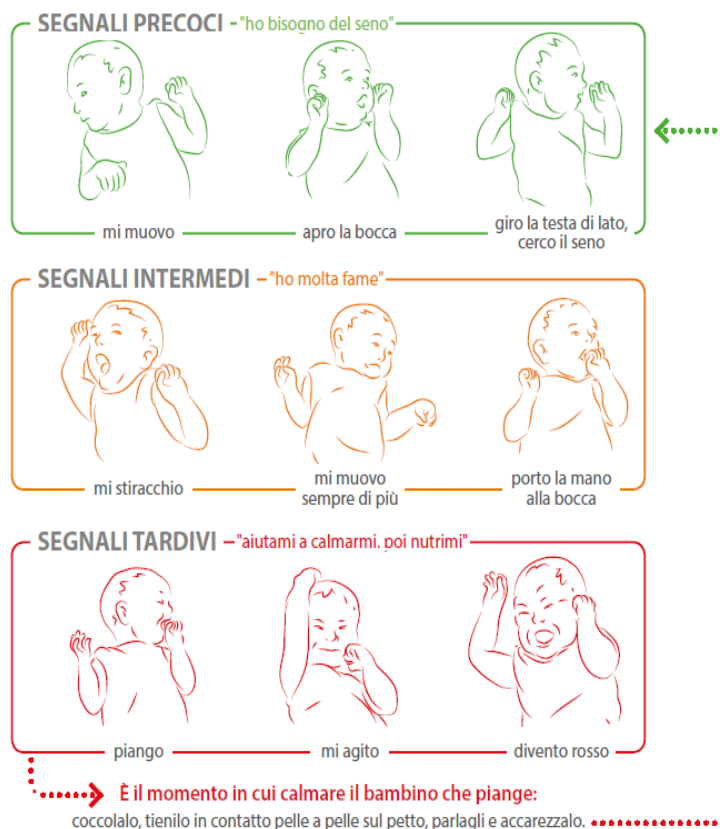
## COME FACCIAMO A CAPIRE CHE HA FAME?

Più che "ho fame" il bambino dice "ho bisogno del seno"

Sarà il bambino stesso a farti capire quando sarà arrivato il momento per la poppata. Quindi: osserva il bambino e non l'orologio!

I primi segnali, con cui il bambino ti comunica che ha bisogno di andare al seno sono: muovere o allungare le braccia, sbadigliare, aprire gli occhi, far sporgere la lingua dalla bocca, girare il capo da un lato all'altro, mettersi le manine in bocca.

Il pianto è un segnale tardivo e può rendere più difficile attaccare il bambino al seno. Cerca quindi di cogliere i segnali che precedono il pianto per offrire il seno.



## QUANTO ALLATTARE? QUANTE VOLTE?

Non esiste il pericolo di allattare troppo I bambini non sono tutti uguali e poppano in modo molto diverso l'uno dall'altro. Anche lo stesso bambino può cambiare tempi, modi e frequenza delle poppate, a seconda dei suoi bisogni. Allatta spesso il tuo bambino seguendo i suoi segnali precoci. La maggior parte dei bambini si nutre come minimo 8 volte nelle 24 ore e nei primi giorni le poppate possono essere anche più di 12. Se il neonato sembra disinteressato, non si sveglia almeno 8 volte nelle 24 ore o si attacca e si addormenta dopo poco che è al seno, potresti aver bisogno di svegliarlo qualche volta fino a che non lo fa da solo e cresce regolarmente.

Alcune mamme temono che pasti frequenti vogliano dire poco latte, ma se pensiamo alle dimensioni del pancino del bambino, è del tutto normale! Quando il piccolo è attaccato bene al seno, tutte le volte e quanto a lungo desidera, produrrà latte a sufficienza per le sue necessità. Ogni volta che il bambino si attacca al seno e poppa, stimola la tua produzione. La suzione del bambino invia dei segnali a una ghiandola del cervello (l'ipofisi) che manda al seno segnali che fanno produrre più latte.

### Le dimensioni dello stomaco

1 GIORNO	2 GIORNI	3 GIORNI	4 GIORNI	5 GIORNI	6 GIORNI	7 GIORNI	2 SETTIMANE	3 SETTIMANE	
									
Dimensioni di una ciliegia	Dimensioni di una noce	Dimensioni di un'albicocca						Dimensioni di un uovo	

Non dare il ciuccio. I bambini che prendono il ciuccio possono avere difficoltà ad attaccarsi al seno. Possono richiedere meno volte il seno perché col ciuccio soddisfano il desiderio di succhiare.

I segni che il bambino mangia a sufficienza sono: nelle prime 48 ore dalla nascita il bambino bagnerà solo 2-3 pannolini. I pannolini bagnati aumenteranno fino ad arrivare ad almeno sei al giorno dopo il 5° giorno di vita. All'inizio le feci del bambino saranno nerastre e appiccicose (meconio), dal terzo giorno diventeranno verdastre e di consistenza meno appiccicosa. Dal 4° giorno per le prime settimane il bambino emetterà almeno 3 scariche di feci giallastre al giorno.

Dopo il primo mese, le scariche possono diventare meno frequenti. Ricordati che è normale che le feci siano liquide. Il bambino recupererà il peso della nascita dopo le prime due settimane. Non devi avere male al seno o ai capezzoli. Se lo avverti, chiedi aiuto. Il tuo bambino appare contento e soddisfatto dopo la maggior parte delle poppate e si stacca da solo dal seno.





## SPREMERE IL LATTE

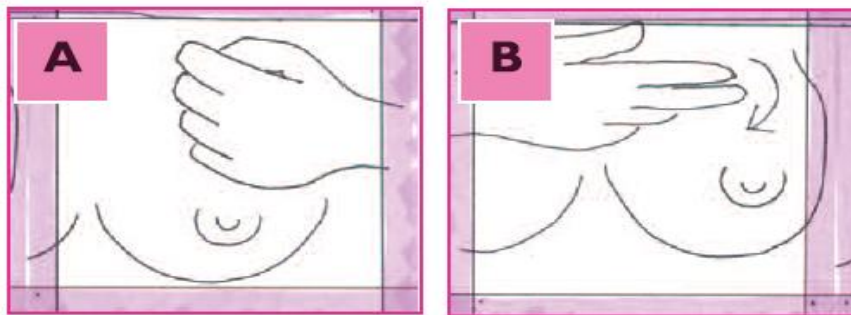
Il tuo latte è importante per tuo figlio. È utile spremere il latte se:

- Il tuo bambino non può alimentarsi al seno.
- Sei separata dal tuo bambino.
- Hai bisogno di qualche goccia di latte per incoraggiare il tuo bambino a succhiare.
- Il tuo seno è pieno o hai un dotto ostruito.
- Hai bisogno dell'ultimo latte per spalmarlo su una ragade o per altre ragioni.

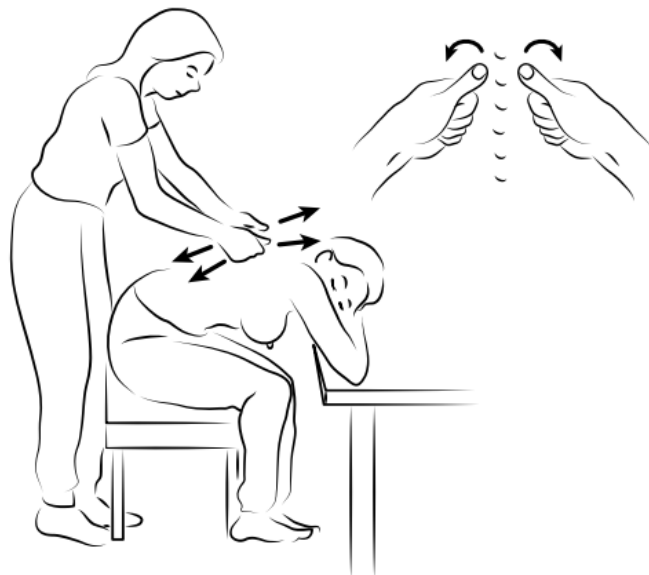
Puoi aiutare il tuo latte a defluire:

- Sedendo comoda e rilassata, e pensando a tuo figlio.
- Scaldando il tuo seno.
- Chiedendo a qualcuno di massaggiarti la schiena.
- Massaggia delicatamente il seno: questo può essere fatto ruotando la punta delle dita (disegno B) oppure con la mano chiusa a pugno verso il capezzolo (disegno A).
- Massaggia tutto il seno, anche nella parte sottostante e non strisciare le tue dita per non danneggiare la pelle.
- Dopo il massaggio ruota delicatamente il capezzolo tra l'indice e il pollice: questo attiva la liberazione di ormoni che aiutano a produrre e liberare latte.

Con la pratica ti accorgerai che la spremitura, come l'allattamento, diventa più facile.



Come massaggiare la schiena

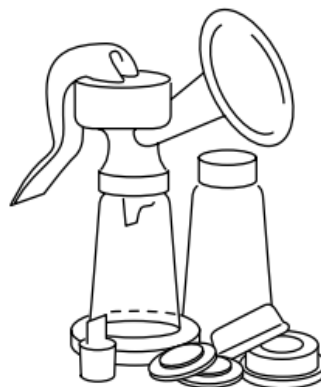


## IL TIRALATTE

Esistono molti tipi di tiralatte, sia manuali che elettrici, ed i criteri di scelta dipendono dal motivo per cui si utilizzano e dalla preferenza di ogni singola madre. Quando scegli un tiralatte controlla che sia facile da pulire e da usare, che non provochi fastidio o dolore e che sia possibile avere misure diverse delle coppe di plastica che si applicano al seno per poter scegliere quella adatta a te.

### A) Tiralatte manuali

I più comuni sono quelli che con un meccanismo a molla, possono essere azionati da una mano sola, sono leggeri ed economici. Generalmente sono indicati quando vengono utilizzati per estrarre un quantitativo non superiore ad 1 poppata giornaliera.



### B) Tiralatte elettrici A batteria, o mini-elettrici

Sono relativamente economici e considerati comodi e pratici. Sono generalmente indicati quando la produzione è già avviata e comunque stimolata anche dal bambino. Risparmiano alla madre la fatica di un tiralatte manuale.



## CONSERVAZIONE CASALINGA DEL LATTE MATERNO

- Scegliere un contenitore adatto, in vetro o plastica, che possa essere coperto. Lavare con acqua calda e sapone, e risciacquare con acqua calda. Se la mamma si estrae il latte manualmente può versare il latte direttamente nel contenitore.
- Se si conservano più contenitori, ognuno dovrebbe avere un'etichetta con la data. Usare per prima il latte più vecchio.
- Il bimbo dovrebbe consumare il latte tirato il prima possibile dopo il tiraggio stesso. E' consigliabile consumare il latte fresco anziché congelarlo.
- Il latte congelato può essere scongelato lentamente in frigorifero e usato entro 24 ore. Può anche essere scongelato a bagnomaria e consumato entro un'ora, tiepido. Non far bollire il latte o riscaldarlo nel forno a microonde, perderebbe alcune delle sue proprietà e potrebbe bruciare le labbra del bimbo.

## STOCCAGGIO DEL LATTE MATERNO

### Latte Fresco

- a temperatura ambiente (fino a 25°C) per 2-4 ore
- sotto i 15° per 24 ore
- Latte in frigorifero (2 e i 4°C): fino a 3 giorni.

Mettere il contenitore nella parte più fredda del frigorifero o congelatore. Molti frigoriferi non hanno una temperatura costante, quindi la mamma dovrebbe consumare il latte entro 3 giorni o congelare il latte che non verrà usato entro 3 giorni se ha un congelatore a disposizione.

### Latte congelato

- Nel compartimento freezer del frigorifero: 2 settimane
- Nel compartimento freezer di un congelatore: 3 mesi
- In un congelatore a parte: 6 mesi
- Scongelato in frigorifero: 24 ore (non ri-congelare), o messo a bagnomaria per scongelarlo velocemente.



## LE 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 (vuoto) troppo potente, da una candidosi.

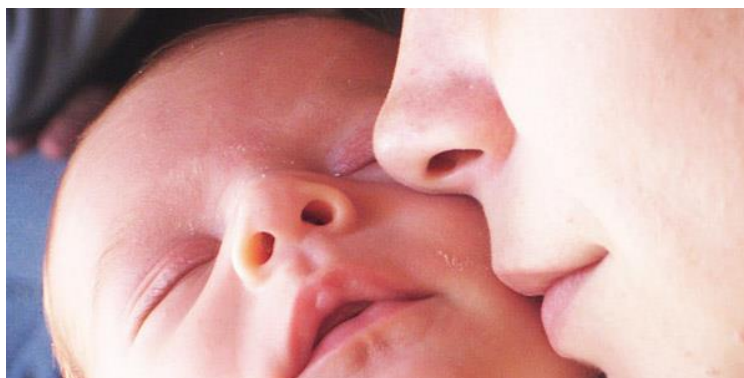
La prevenzione si basa su un buon attacco al seno e non sull'applicazione di creme o pomate, o sull'uso di paracapezzoli (in silicone o caucciù) che al contrario possono complicare e aggravare la situazione!

La cura consiste nell'ottenere un attacco corretto al seno in modo da non provare dolore e non soffrire durante le poppate e nell'applicare gocce di colostro/latte, ricco di proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, sulle lesioni, fino alla completa guarigione.

## 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.

Se il bambino non può collaborare ad ammorbidire il seno perché poppando non riesce a far uscire il latte, o non è interessato a poppare, puoi usare la spremitura manuale o il tiralatte. Prima di spremere il latte può esserti di aiuto massaggiare i seni delicatamente per 1-2 minuti o farti fare un massaggio rilassante alla schiena ai lati della colonna vertebrale oppure fare una doccia calda sulla schiena.



## S. C. DI NEONATOLOGIA CON UTIN

Numeri di telefono utili:

- ◆ Primario 090 399/4244
- ◆ Nido 090 399/4850
- ◆ Medici 090 399/4414
- ◆ Pat. UTIN 090 399/4254

Associazione di Volontariato "LE MAMME DI PETER PAN"

Sig.ra Giusy Quartarone cell. 3497772680

Mail: lemammedipeterpan@libero.it

Siti consigliati:

[http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?lingua=italiano&id=1926&area=saluteBambino&menu=alimentazione](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=1926&area=saluteBambino&menu=alimentazione)

[http://www.salute.gov.it/portale/news/p3\\_2\\_6\\_1\\_1.jsp?lingua=italiano&menu=campagne&p=dacampagne&id=106](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_6_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=campagne&p=dacampagne&id=106)

<https://sites.google.com/a/villasofia.it/allattamento/>

<http://mami.org/le-mamme-di-peter-pan/>

<https://www.unicef.it/doc/1147/ospedali-e-comunita-amiche-dei-bambini-materiali-utili.htm>

Le immagini di questo opuscolo sono state tratte dagli opuscoli del Ministero della salute