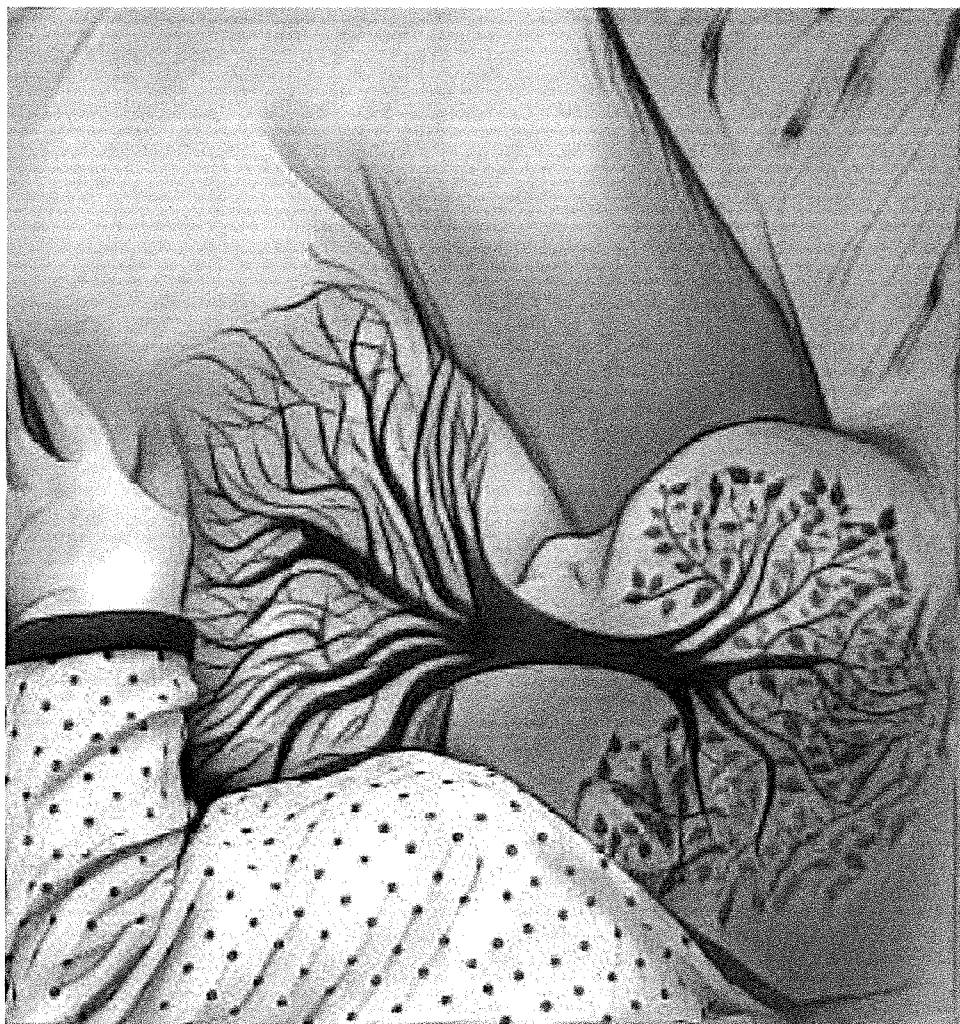


Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale  
OSPEDALE DI LATISANA-PALMANOVA - SC di Ostetricia e Ginecologia  
Direttore: Dott. Stefano Facchin

# *Allattamento al seno*



tratto da Opuscolo Ministero della Salute: "Allattare al seno un investimento per la vita"

## **BENEFICI PER IL TUO BAMBINO**

- Favorisce uno sviluppo fisiologico della bocca.
- Riduce il rischio di infezioni respiratorie ed urinarie, diarrea, otiti.
- Riduce il rischio di allergie ed asma.
- Riduce il rischio di diabete, obesità, leucemie, malattie cardiovascolari e sindrome della morte in culla (SIDS).

## **BENEFICI PER TE MAMMA**

- Aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza.
- Riduce il rischio di sanguinamento post-partum.
- Riduce il rischio di anemia.
- Riduce il rischio di alcune forme di tumore al seno, all'endometrio e all'ovaio.
- Riduce il rischio di malattie cardiocircolatorie.
- E' gratuito.
- E' pratico, sempre pronto e alla giusta temperatura.

## **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.

## **L'AMBIENTE GIUSTO PER NEONATO E MAMMA**

Nel contatto pelle a pelle il bambino è nudo, coperto sulla schiena da un panno e disteso a pancia in giù sul tuo petto nudo (basta anche la camicia ben aperta), in modo che il bambino abbia naso e bocca liberi per respirare.

Quando lo tieni pelle a pelle lui sente il battito del tuo cuore, il tuo respiro ed il tuo odore e 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 ed il livello di zuccheri nel sangue; il calore del tuo corpo lo tiene alla giusta temperatura.

Il contatto favorisce il legame e vi aiuta a conoscervi reciprocamente; ti aiuta a sentirti sicura e rilassata, facilita la fuoriuscita del latte, può aumentare 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 un'ora o più e per tutto il tempo che desideri.

Il contatto pelle a pelle è importante anche nei giorni successivi, fatelo quanto frequentemente e a lungo desiderate.

## IN QUALE MODO ALLATTARE?



### **Posizione SEMI-RECLINATA**

Questa posizione, adatta per la prima poppata ma anche in qualsiasi altro momento, è un modo naturale e semplice per il bambino di esprimere le sue competenze innate di raggiungere il seno e per la mamma di prendersi cura di lui e di essere sensibile e reattiva ai suoi bisogni. Può essere effettuata anche quando mamma e bambino sono vestiti.

La posizione semi-reclinata è di grande aiuto quando il bambino sta imparando a poppare, quando non riesce ad attaccarsi bene al seno o quando alla mamma fanno male i capezzoli.

**Mettiti in una posizione semi-reclinata (né completamente sdraiata, né completamente seduta) che ti faccia sentire comoda, con la schiena sostenuta e rilassata; adagia su di te, nella zona che va dall'addome al torace, il bambino a pancia in giù, facendo attenzione che si appoggi sulla guancia, che abbia le vie aeree libere e che il collo, il pancino e le gambe siano in stretto contatto con il tuo corpo. In questa maniera è il tuo corpo a sostenere il bambino: le tue braccia sono libere di muoversi! Alcune mamme trovano utile sostenere la schiena e il sederino del piccino con la propria mano o con il proprio braccio. Quando il bambino si trova in questa posizione, secondo i suoi tempi (potrebbe cominciare a cercare il seno quasi immediatamente, come anche aver bisogno di tempo), striscia, spinge, sobbalza e raggiunge il seno. Questi movimenti per andare alla scoperta del seno possono includere l'uso delle sue mani per trovare il capezzolo; è importante assecondarli.**

Se però hai i capezzoli doloranti fai in modo che il viso del bambino tocchi il seno: questo farà aumentare la ricerca del seno con la bocca piuttosto che con le mani. Dopo alcuni tentativi il bambino affonda il mento, apre la bocca e ottiene un attacco che funziona.

### **I vantaggi della posizione semi-reclinata sono:**

- sfruttare il senso innato del neonato (attacco più facile);
- mantenere la mamma in una posizione comoda;
- prevenire l'insorgenza delle ragadi (attacco al seno adeguato).

### **PUOI ALLATTARE ANCHE IN ALTRE POSIZIONI**

**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 rugby:** il bambino è sottobraccio alla mamma con i piedini che puntano all'indietro.

**Posizione sdraiata:** la mamma tiene il bambino sdraiato vicino a sé.

Puoi allattare in molti modi (anche stando in piedi!), l'importante è che tu ti senta comoda e rilassata e che tu ed il tuo bambino siate in una posizione che renda facile la poppata. All'inizio potresti trovare più confortevole una certa posizione, come per esempio stare seduta sulla tua seggiola preferita o sdraiata a letto. Mano a mano che tu ed il tuo bambino diventerete più esperti, sarai capace di nutrire tuo figlio ovunque, mentre cammini, mentre lo porti nella fascia, mentre stai mangiando seduta a tavola.

La posizione semireclinata non è l'unico modo per allattare.

Comunque, **qualsiasi posizione ti piaccia utilizzare, il bambino dovrebbe sempre ottenere un attacco profondo, cioè con una porzione abbondante di seno in bocca e deglutire senza difficoltà, perché questo permette al bambino di ottenere facilmente il latte.**



**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 rugby**

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



**Se l'attacco e la posizione sono adeguati il bambino poppa efficacemente e tu non senti male.**

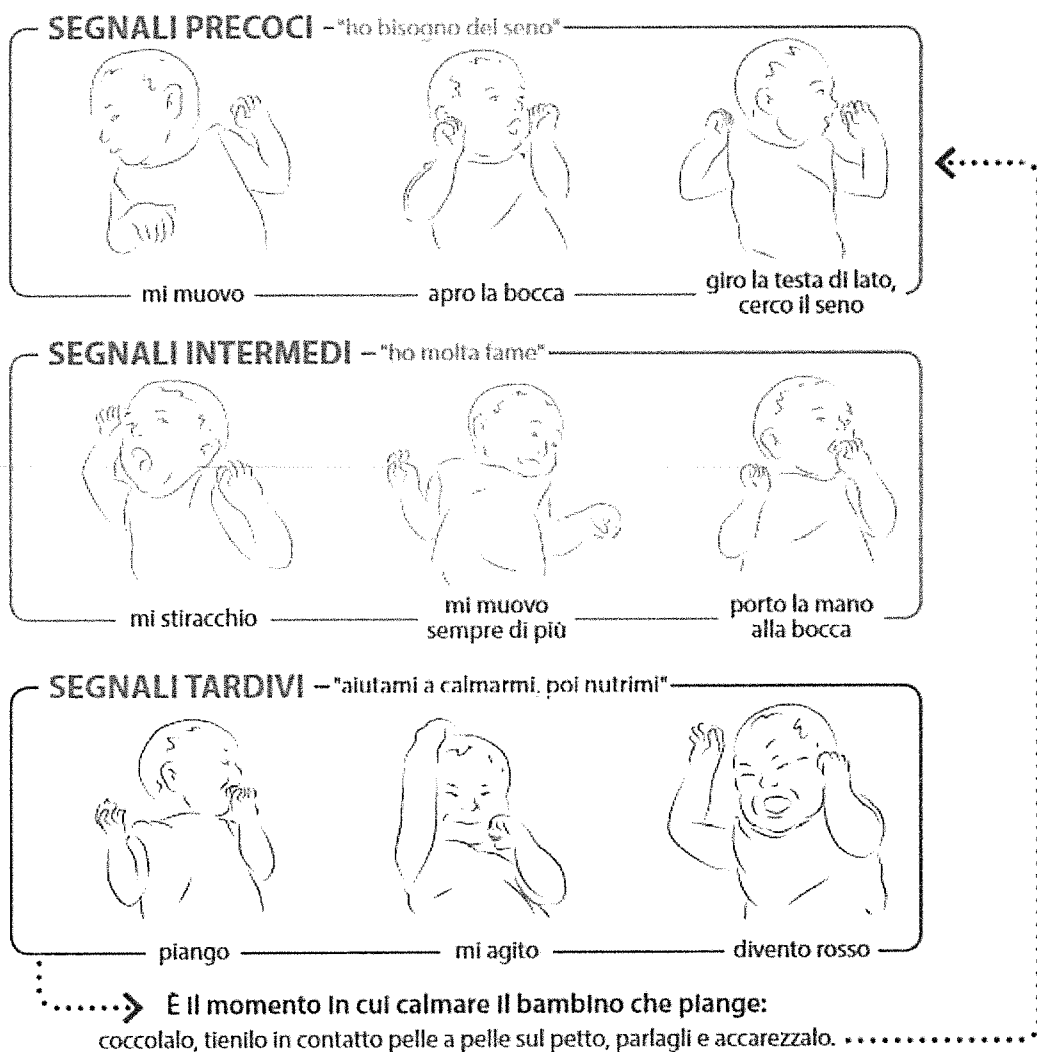
- La bocca è bene aperta e “riempita” dal seno.
- Il mento è a stretto contatto con il seno ed il collo leggermente all'indietro.
- Il labbro inferiore è rovesciato in fuori (senza che il bambino se lo succhi).
- La punta della lingua si estende oltre la gengiva inferiore e i bordi della lingua avvolgono 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.

### **Sentirò dolore?**

Allattare non dovrebbe essere doloroso ma comodo e semplice. Nei primi giorni dopo il parto potresti sentire un po' di fastidio, quando il bambino si attacca al seno. Questa sensazione tende solitamente a scomparire progressivamente. Se invece di fastidio senti dolore, probabilmente il bambino non è attaccato adeguatamente. In questo caso prova a staccarlo, inserendo delicatamente un dito nell'angolo della bocca, per interrompere la suzione.

Se però continui a sentire male chiedi aiuto a persone competenti. Infatti, se provi dolore e/o se hai ferite sul capezzolo c'è sicuramente un motivo (anche se all'apparenza sembra che tutto vada bene) e se c'è un motivo c'è una soluzione. Soluzione che hai la possibilità di trovare affinché il momento dell'allattamento sia piacevole per te ed il tuo bambino e per avere un adeguato trasferimento di latte in modo tale che la produzione sia stimolata adeguatamente.

## COME FACCIAMO A SAPERE CHE IL BAMBINO 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!**

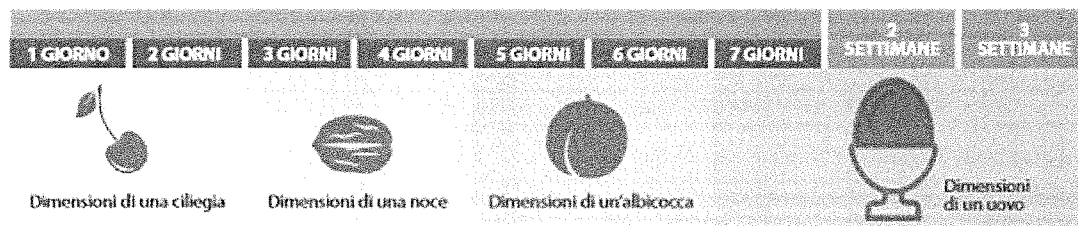
**I primi segnali** con cui il bambino ti comunica che ha bisogno di andare al seno sono: muovere o allungare le braccia, sbadigliare, aprire gli occhi, far sporgere la lingua dalla bocca, girare il capo da un lato all'altro, mettersi le manine in bocca.

**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.

**Segnali intermedi:** mi stiracchio, mi muovo sempre di più, porto la mano alla bocca.

**Segnali tardivi:** piango, mi agito, divento rosso.

## Le dimensioni dello stomaco



## 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.*

### Il latte viene allattando

Il seno è una fabbrica di latte che aumenta la velocità di produzione quanto più latte viene fatto uscire. Saltare una poppata, pensando di accumulare il latte per quella successiva è controproducente ed ostacola l'allattamento. Meno si allatta e minore sarà la produzione di latte! Dare aggiunte di formula artificiale o liquidi (soluzione glucosata, tisane ecc, per esempio) se non sono strettamente necessarie, fa ridurre la suzione al seno. La produzione di latte rallenta e può distogliere i bambini dal seno. Se proprio è necessario dare un'aggiunta si possono usare modi diversi dal biberon come siringa, cucchiaino, bicchierino per ridurre il rischio che il bambino si confonda nella suzione.

### Ma ho abbastanza latte?

Ci sono bambini che per soddisfare i propri bisogni poppano ad ogni pasto da entrambi i seni, altri che poppano sempre da un solo seno a pasto, ma la maggior parte dei bambini poppa a volte da entrambi i seni e a volte da uno solo. Per soddisfare i bisogni del bambino e per stimolare adeguatamente la produzione di latte, ti puoi regolare in base ai suoi segnali. Finché inghiotte da un lato lascialo fare per tutto il tempo che vuole e offrigli l'altro seno quando dimostra di non essere più interessato al primo (non poppa più attivamente, lo lascia, si addormenta). **Lascia che sia lui a decidere se e quanto a lungo desidera poppare** anche dal secondo seno. La poppata successiva avverrà nell'ordine inverso ed inizierete con il lato usato per ultimo nella poppata precedente.

### **Puoi capire se il tuo bambino sta mangiando abbastanza controllando questi segnali:**

- una volta rientrata a casa dal parto il bambino si sveglia per i pasti almeno 8 volte nelle 24 ore e ti fa chiaramente capire che ha fame;
- il bambino emette normalmente poca urina concentrata nei primi giorni, in particolare prima che giunga la montata latte della mamma. Le urine saranno però chiare, abbondanti, 6 o più volte al giorno dopo il 5° giorno di vita;
- le feci, scure nei primissimi giorni, hanno assunto un colore giallognolo e sono soffici;
- riprende il peso della nascita entro le prime 2 settimane di vita;
- il bambino è soddisfatto e rilassato dopo le poppate;
- i seni o i capezzoli non ti fanno male.

## **COME PREVENIRE I PROBLEMI AL SENO?**

Anche se il più delle volte tutto procede bene, in qualche caso possono sorgere dei problemi. Molti dei problemi incontrati nelle prime settimane di allattamento (dolore ai capezzoli, dolore al seno, ingorgo), capitano perché ci sono delle difficoltà nella poppata o perché il bambino non si attacca abbastanza spesso. **Un attacco adeguato al seno e le poppate a richiesta sono la maniera più sicura per prevenire questi problemi.**

### **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.

### **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 preceduta da un impacco caldo-umido al seno. 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.

**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) e/o di proteggi-capezzoli in argento, che al**



**contrario possono complicare e aggravare la situazione!**

La cura consiste nell'ottenere un attacco corretto al seno (puoi provare anche con la posizione semi-reclinata) 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.

**La mastite**

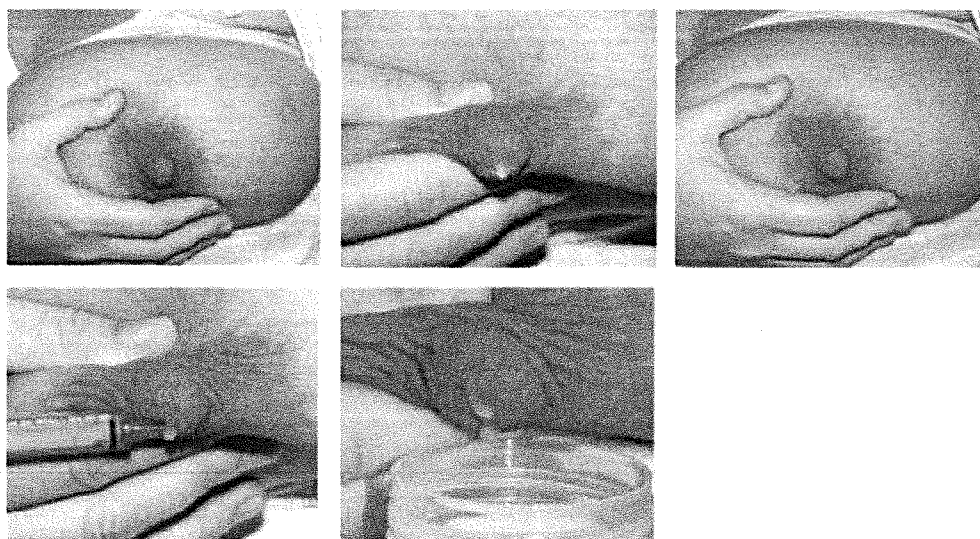
La mastite è spesso la conseguenza di stasi di latte non drenato. Si presenta con un seno dolente che ha una zona calda e indurita e febbre a 38,5°C o superiore, spesso con sintomi influenzali: brividi di freddo, dolori articolari. In caso di mastite è necessario confrontarsi con il medico per un'eventuale terapia antibiotica (la maggior parte degli antibiotici è compatibile con l'allattamento), allattare il più frequentemente possibile per cercare di eliminare la stasi, che ha dato origine alla mastite e riposare il più possibile.

**DIVERSA E' LA SITUAZIONE DELLA MONTATA LATTEA CHE SI PUO' PRESENTARE DOPO 4/5 GG DAL PARTO**

Il seno appare teso ed edematoso (è la risposta in termini di produzione da parte del seno alla frequente stimolazione dei primi gg di vita del bambino).

Non sono consigliati impacchi caldi ma dopo le poppate è consigliabile un impacco freddo per diminuire il dolore e l'edema (tensione) del seno, sono indicati anche farmaci antinfiammatori dopo consultazione medica.

## SPREMITURA MANUALE



È un sistema comodo ed economico per spremere il latte e risulta più efficace rispetto al tiralatte per i piccoli quantitativi di colostro nei primissimi giorni dopo il parto. La cosa migliore per imparare è esercitarsi: così troverai il modo più adatto a te e con la pratica ti accorgerai che la spremitura diventa facile. Lavati accuratamente le mani e procurati un contenitore pulito e adatto. Puoi usare un cucchiaino o una siringa se effettui la spremitura nei primi giorni dal parto, per raccogliere il colostro, che è normalmente in piccole quantità, anche solo corrispondenti a poche gocce. Puoi usare invece un contenitore a bocca larga per le quantità di latte più abbondanti.

La tecnica con cui si effettua la spremitura è importante per ottenere la massima fuoriuscita di latte e per evitare dolore o danno ai tessuti del tuo seno. Se ti è comodo, potrebbe esserti utile sedere leggermente inclinata in avanti, per facilitare l'uscita del latte e la sua raccolta per gravità nel contenitore. Posiziona quindi sul seno la mano a forma di C, a circa 3-4 centimetri dalla base del capezzolo così che questo si trovi al centro tra il pollice e l'indice. Per trovare la zona giusta dove posizionare le dita, tasta il seno cercando di sentire una consistenza particolare sotto la pelle, tipo i chicchi di riso. A questo punto fai pressione spingendo verso la cassa toracica, poi comprimi stringendo il pollice verso l'indice e infine rilascia (mentre esegui questa sequenza cerca di tenere le dita ferme sul punto in cui le hai posizionate e non farle scivolare sulla pelle). Utilizza ritmicamente questo ciclo, ma se dopo 3-4 minuti non è ancora uscito niente (per i primi minuti è normale che non esca niente), sposta le dita avvicinandole o allontanandole dal capezzolo fino a trovare il punto in cui ottieni l'uscita del latte. **Esegui la sequenza di pressione (verso il torace), compressione, rilascio** per

alcuni minuti e alterna i seni, per circa 5-6 volte o comunque finché il latte non cessa di uscire, ruotando anche la posizione delle mani sul seno, in modo da spremere il latte in tutte le zone. **PREMI - COMPRIMI - RILASCIA**

La durata della spremitura manuale varia a seconda del motivo:

- per spremere nei primi giorni dopo il parto il colostro: 5-10 minuti per volta alternando più volte i seni. Se il bambino non si attacca, effettua la spremitura almeno 8 volte nelle 24 ore, con una pausa notturna possibilmente non maggiore a 5 ore;
- per fare delle scorte nel mese precedente al rientro al lavoro: circa 20-30 minuti o comunque fino a che il latte smette di uscire. Puoi farlo quando sei comoda, ma il momento più efficace è 1 ora dopo la poppata;
- per aumentare la produzione di latte: circa 20-30 minuti, o comunque fino a che il latte smette di uscire, alternando più volte i seni. Estrai il latte se puoi anche 8 volte nelle 24 ore o in aggiunta alle poppate al seno;
- per ammorbidire la zona intorno al capezzolo e facilitare l'attacco del bambino: bastano poche compressioni, da effettuare al bisogno.

Allattare al seno: un investimento per la vita

Allattare e lavorare

## Come conservare il latte materno

### Tempi di conservazione del latte

Durata	Modalità e temperature di conservazione
3-4 h	A temperatura ambiente <25 °C
24 h	A temperature <15 °C (per es. in borsa termica con blocchetti refrigeranti)
24 h	In frigorifero a 0-4 °C nel caso di latte scongelato
fino a 4 giorni	In frigorifero a 0-4 °C nel caso di latte fresco
3 mesi	Nel settore freezer con sportello autonomo dentro un frigorifero
6 mesi	In un freezer a -20 °C

### **Come conservare il latte materno?**

I contenitori: puoi utilizzare qualsiasi contenitore di plastica o di vetro (sterilizzato e a chiusura ermetica) per congelare il latte. Prepara dei contenitori di quantità non superiore a 60 ml, ricordati di contrassegnarli scrivendo la data di spremitura su ognuno, utilizzando prima quelli più vecchi. I contenitori, le bottiglie e i componenti del tiralatte vanno lavati in acqua saponata calda; vanno invece sterilizzati se il tuo bambino è molto piccolo o se si trova in ospedale, oppure qualora tu condivida con altre il tiralatte

### **Allattamento, società e sostegno alla donna. Per allattare serve una dieta speciale?**

Seguendo i tuoi gusti, mantieni una dieta sana ed equilibrata che ti faccia stare bene. Non è necessario escludere cibi particolari. Ricorda che alla nascita il tuo bambino conosce già gli odori e i sapori di ciò che eri abituata a mangiare nell'ultimo trimestre di gravidanza ed è importante per lui riprendere quelle abitudini. L'alcol va evitato o assunto con molta moderazione, perché passa nel latte ed ha effetti negativi sul sistema nervoso del bambino, rendendolo sedato e meno interattivo con l'ambiente. In ogni caso, non consumare bevande alcoliche durante l'allattamento è la scelta più sicura per la salute del neonato.

È meglio evitare il fumo, che può ridurre la produzione di latte e che aumenta nel bambino il rischio di malattie respiratorie.

### **Fino a quando allattare?**

Il tuo latte è il cibo appropriato per soddisfare completamente i bisogni del tuo bambino fino al sesto mese compiuto, momento in cui comincerai a offrirgli anche altri alimenti, che si aggiungeranno alle poppate. L'allattamento continua ad avere importanza sia per te che per il tuo bambino dopo il sesto mese e per tutto il tempo che desiderate proseguire, anche oltre il secondo anno di vita. Il tuo latte rimane un alimento fondamentale per la crescita di tuo figlio.