

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valcamonica

Pediatria e Neonatologia Ospedale di Esine



...un aiuto per tutte le mamme
che desiderano allattare!

Cari genitori, benvenuti!

Pensando a voi, che state vivendo un momento così felice per la nascita del vostro bimbo, il Personale del Nido vuole dedicarvi questo “manuale”: un contributo per rispondere alle vostre domande, nella convinzione che **l'allattamento al seno sia un investimento in salute, armonia e benessere a disposizione di tutte le mamme!**

Durante la permanenza presso il nostro Nido rispetteremo la Vostra scelta sul tipo di alimentazione del bimbo, sostenendovi e aiutandovi nel condurla fino al rientro a casa; pensiamo sia fondamentale condividere con Voi tutti i passi di questo percorso, in relazione ai bisogni del vostro piccolo.

il personale
Medico e Infermieristico
del Nido

INDICE

IL ROOMING-IN	Pag. 3
ALLATTARE AL SENO, PERCHÉ? Vantaggi per mamma e bimbo.	Pag. 4
"REGOLE" PER UN AVVIO POSITIVO DELL'ALLATTAMENTO AL SENO	Pag. 6
COME ATTACCARE BENE IL BAMBINO AL SENO:	Pag. 7
☉ Posizioni	Pag. 9
☉ Come sostenere il seno	Pag.11
☉ Il bambino è attaccato bene?	Pag.12
DOMANDE E RISPOSTE	Pag.14
1. Tutte le mamme possono allattare?	Pag.14
2. Quando devo iniziare ad allattare?	Pag.14
3. Sono i primi giorni che allatto ma ho poco latte, sarà sufficiente?	Pag.15
4. Devo aspettare che il mio bambino pianga per allattarlo?	Pag.15
5. Il mio bambino appena nato sembra non dimostrare interesse verso la suzione al seno, cosa posso fare?	Pag.16
6. Quanto dura la poppata?	Pag.17
7. Deve sempre poppare da ambedue i seni?	Pag.17
8. Quante volte allattare il bambino?	Pag.17
9. Si vuole attaccare dopo due ore dal pasto, ma avrà digerito?	Pag.18
10. Ho sentito parlare di poppate a grappolo...	Pag.18
11. Il mio bimbo deve poppare la notte?	Pag.18
12. Allattare è doloroso?	Pag.19
13. Sarà sufficiente il mio latte? Sarà ancora buono?	Pag.19
14. Il neonato deve bere?	Pag.20
15. Come riuscirò a recuperare la stanchezza dopo il parto?	Pag.21
16. Il seno è meno teso rispetto a qualche tempo fa: non ho più latte?	Pag.21
17. Come so che il mio bambino sta assumendo abbastanza latte al seno?	Pag.21
18. Come cresce un bambino allattato al seno?	Pag.22
19. Cosa sono gli scatti di crescita?	Pag.23
20. Posso utilizzare il ciuccio?	Pag.24
21. Posso usare il paracapezzolo	Pag.25
22. Mi sento stanca, confusa e talvolta triste, il bambino piange spesso; Ho poco latte, vero?	Pag.25
23. Per quanto tempo posso continuare ad allattare?	Pag.26
A PROPOSITO DI....	
☉ Mamma di gemelli	Pag.27
☉ Parto cesareo	Pag.29
☉ Bisogni nutrizionali della mamma	Pag.30
☉ Rientro al lavoro e allattamento	Pag.31
CURA E BENESSERE DEL SENO IN ALLATTAMENTO	Pag.33
VECCHIE DICERIE...	Pag.39

IL ROOMING IN



Il rooming-in è una opportunità che il nostro Nido offre a mamma e bimbo di rimanere nella stessa stanza per il periodo di tempo più lungo possibile nell'arco delle 24h, di giorno e di notte, salvo il tempo strettamente necessario per le procedure assistenziali. Tenere il piccolo accanto al tuo letto ti infonde fiducia e tranquillità e ti permette di imparare a conoscere e riconoscere le esigenze del tuo bimbo e di affrontare e superare le difficoltà ad essa legate.

Il contatto con il bambino rappresenta per te, mamma, la prima importante e irripetibile gratificazione: questo è un passo fondamentale per l'inizio della vostra relazione!

Il rooming-in favorisce la naturale prosecuzione della gravidanza, consente al tuo bambino di sentire la propria mamma con cui ha vissuto intimamente per nove mesi. Con la nascita, il piccolo, si trova in un ambiente estraneo, carico di stimoli sensoriali a cui è impreparato a rispondere e così diverso dall'ambiente uterino... tu sei l'unica che conosce: con il tuo odore, il tuo battito cardiaco e la tua voce. Sei tu che conduci tuo figlio alla scoperta di questo

**Trascorrere del tempo insieme!
Comincerete ad intrecciare un nuovo legame per sostituire quello interrotto da poco, un legame che si instaura senza fretta, giorno dopo giorno, attraverso una vicinanza costante e naturale.**

nuovo mondo, gradatamente, in base alle tue esigenze e alla tua sensibilità. E' importante che tu sappia che questa possibilità non ti

è imposta né ci sono regole rigide: sei libera di decidere quando e per quanto tempo tenere accanto a te il tuo piccolo; [come operatori sanitari siamo disponibili a sostenerti e guidarti durante questo percorso](#) che in certi momenti potrà sembrarti piuttosto impegnativo ma ti consentirà, una volta a casa, di essere in grado di gestire al meglio il tuo bimbo.

Una pratica che va al di là del fatto che si desideri o meno allattare al seno.

L'allattamento al seno offre a madre e figlio una meravigliosa opportunità per imparare a conoscersi fin dalle prime ore dopo la nascita!

ALLATTARE AL SENO.. PERCHE'?

La sicurezza ed il calore delle tue braccia, il conforto immediato del tuo latte, l'odore familiare ed il pulsare del tuo corpo sono elementi preziosi con i quali saziare il tuo bambino e stimolare la sua mente e il suo spirito.

[Inizia con fiducia il tuo allattamento: tu e il tuo bambino siete perfettamente attrezzati per attuare questa normale funzione, che altro non è che la naturale prosecuzione della gravidanza e del parto.](#)

[zione della gravidanza e del parto.](#)

Il latte materno è il più adatto per il tuo bambino perché contiene tutte le sostanze necessarie per la sua crescita nei primi 6 mesi di vita.

E' il più pratico, sempre pronto, pulito, della giusta temperatura ed inoltre non costa nulla.

Durante questi 6 mesi al tuo piccolo non servirà nient'altro, neanche l'acqua.

Il latte materno si modifica nel tempo, adattandosi alle caratteristiche del tuo bambino, **è un alimento unico che la natura ha dedicato proprio e solo a lui.**

Allattare protegge il bimbo dalle infezioni soprattutto nel primo anno di vita e fa bene anche a te, mamma: favorisce le contrazioni dell'utero (un po' dolorose all'inizio) che riducono le perdite di sangue dopo il parto.

L'allattamento **favorisce inoltre una relazione speciale fra la mamma e il suo piccolo**, che risulta essere un insieme di nutrizione e cura, trasmissione di affetto, d'amore e coccole.

Dal 7° mese di gravidanza viene prodotto dal seno il **colostro**: un liquido denso e giallognolo, perfetto come primo alimento per il neonato. Il colostro è lassativo e aiuta il neonato ad eliminare il meconio (le prime feci nere e appiccicose) e quindi previene l'ittero, meglio conosciuto come il colorito giallastro della pelle del neonato. Se il tuo bambino nascerà prima del previsto, non ti preoccupare, il latte da te prodotto sarà il più ricco e il più adatto a soddisfare i suoi bisogni .

Il latte maturo cambia la sua composizione in relazione all'ora del giorno, alla lunghezza della poppata, ai bisogni del bambino e alle malattie con cui la mamma è venuta in contatto.

I benefici dell'allattamento sono molteplici:

Per il tuo bambino:

- ⊗ protegge dalle infezioni; ogni latte materno ha gli anticorpi che proteggono il neonato dalle malattie a cui è stata esposta la propria mamma.
- ⊗ Protegge dalle allergie e intolleranze.
- ⊗ Minor incidenza di morte in culla (SIDS).
- ⊗ Minor rischio di diabete infantile, malattie croniche intestinali e malattie autoimmuni.
- ⊗ Meno problemi ortodontici e meno carie da biberon.
- ⊗ Ridotto rischio di obesità.

Per la mamma :

- ❁ Precoce riduzione del volume dell'utero con minor sanguinamento nel post parto.
- ❁ Frequenti poppate ritardano il ritorno delle mestruazioni con conseguente aumentata riserva di ferro, minor rischio di cancro al seno in età pre-menopausale, di cancro alle ovaie e all'endometrio; riduce il rischio di osteoporosi.
- ❁ E' ridotto il carico di lavoro per nutrire il bambino, ed è più veloce il recupero fisico dopo il parto.
- ❁ Permette pasti comodi di notte ed in viaggio, il latte materno non si altera e non necessita di particolare materiale da sterilizzare.
- ❁ Risparmio economico in famiglia.
- ❁ Costituisce un metodo anti concezionale efficace al 98% se vengono però mantenute queste 3 **condizioni**: **1.** esclusività del latte materno **2.** mai intervalli superiori alle 6 ore tra le poppate nei primi 6 mesi di vita del piccolo **3.** assenza di mestruazioni.

**REGOLE D'ORO
PER UN AVVIO
POSITIVO
DELL'ALLATTAMENTO
AL SENO**

Iniziare precocemente:

le prime due ore dopo il parto sono il momento migliore affinché il neonato inizi a succhiare correttamente.

Allattare frequentemente e a richiesta: assecondando le richieste del bambino.

Allattare esclusivamente:

solo latte materno, non utilizzare altri liquidi.

Non usare ciuccio e biberon:

soprattutto all'inizio dell'allattamento.

Allattare con attacco e posizione adeguati.

COME ATTACCARE BENE IL BAMBINO AL SENO



Fin dai primi giorni è molto importante riuscire ad attaccare bene il bambino al seno per far sì che assuma abbastanza latte e per evitare le tanto temute ragadi.

1. Trova una posizione comoda per te, che assicuri un solido sostegno alla schiena, quindi posa i piedi su un poggiapiedi e se lo desideri appoggia in grembo un cuscinotto o dei cuscini per sostenere le braccia

2. Accosta il bambino a te "pancia contro pancia", in modo tale che non debba girare la testa per arrivare al seno. La bocca e il naso devono essere rivolti verso il capezzolo.



3. Attacca il bambino al seno. Stimolalo ad aprire bene la bocca e avvicinalo a te sostenendogli la schiena (non forzargli la testa contro di te) facendo in modo che il mento si appoggi bene al seno.



E ora goditi questo momento! Se avverti dolore, stacca delicatamente il bambino inserendo un dito nell'angolo della sua bocca e riprova. Nelle prime settimane, può essere necessario ripetere più volte questa sequenza. Con un po' di esercizio e in sintonia con il tuo piccolo, troverai la tecnica più adatta a voi.

Man mano che acquisisci esperienza nell'allattamento, scoprirai molte posizioni alternative, che potrai utilizzare nelle diverse popolate, purché tu sia comoda e il bambino riesca a succhiare bene, puoi scegliere la posizione che ti è più congeniale.

Prova le posizioni illustrate di seguito.

Ricorda: indipendentemente dalla posizione, è molto importante portare il bambino alla stessa altezza del capezzolo. Se la posizione ti costringe a chinarti verso il bambino, rischi di provocare dolore alla schiena, stiramenti al collo e alle spalle o irritazioni ai capezzoli.

***E' IL BAMBINO CHE SI AVVICINA ALLA
MAMMA,
NON VICEVERSA!!***

POSIZIONI

POSIZIONE TRADIZIONALE



Questa posizione è la più usata.

Quando allatti tenendo il bambino in braccio, questi deve giacere sul fianco, con le spalle allineate alle anche, la testa e il sederino devono trovarsi alla stessa altezza, e la bocca alla stessa altezza del capezzolo.

Se lo desideri puoi sostenere il seno ([vedi: "Come sostenere il seno" pag.11](#)).

LA PRESA DI TRANSIZIONE (O TRADIZIONALE INCROCIATA O MODIFICATA)

Nel corso delle prime settimane, molte mamme trovano utile questa [variante della posizione tradizionale](#).

Se ti stai preparando ad allattare con il seno sinistro, sostienilo con la mano sinistra. Appoggia invece delicatamente la mano destra con indice e pollice dietro alle orecchie e al collo del bambino:

il palmo della tua mano si trova quindi tra le sue scapole. Assicurati che fin dall'inizio la sua bocca sia molto vicina al capezzolo. Quando il bambino la spalpanca, avvicinalo delicatamente verso di te con la mano destra.

LA PRESA SOTTOBRACCIO O PRESA DA RUGBY



Questa posizione è **ideale**:

- 🌀 se hai subito il parto cesareo, perché il bambino è lontano dalla tua ferita
- 🌀 per i bimbi di basso peso
- 🌀 per allattare contemporaneamente i gemelli
- 🌀 in caso di seno grande
- 🌀 nel caso in cui la mamma abbia un forte fuoriuscita di latte (riflesso di eiezione)



Nella presa sottobraccio sostieni la testa del bambino con la mano, mentre la sua schiena rimane appoggiata al tuo avambraccio, con l'altra mano sostieni il seno.

Il volto del bambino si trova di fronte a te, con la bocca all'altezza del capezzolo, le gambe e i piedini sotto al tuo braccio.

Anche in questo caso i cuscini ti possono aiutare a tenere il bambino nella posizione corretta.

ALLATTARE SDRAIATE



Molte mamme trovano che questa posizione sia comoda, soprattutto di notte. Mamma e bambino giacciono di fianco, *l'una di fronte all'altro*. Per stare più comoda puoi utilizzare dei cuscini.

Può essere utile fare un po' di pratica con questa posizione durante il giorno.

Mentre tieni il bambino in una delle posizioni descritte in precedenza, potresti aver bisogno di sorreggere il seno con la mano libera, evitando che il peso delle mammelle gravi sul mento del bambino e facilitandogli la poppata.

COME SOSTENERE IL SENO?



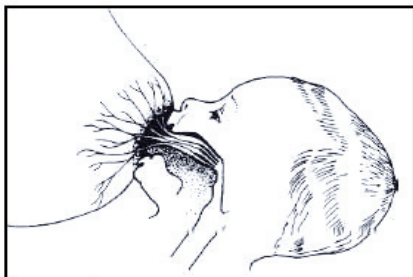
CORRETTO!!



SCORRETTO!!

Le dita devono essere tenute ben lontane dall'areola e dalla bocca e dal mento del bambino; **SCORRETTO** è tenere indice e medio "a forbice".

E' importante aspettare che la bocca del tuo bambino sia completamente aperta prima di avvicinarlo al seno per permettere l'ingresso di una buona porzione dell'areola. Una volta attaccato osserva che il mento del tuo piccolo aderisca al seno e il suo naso sfiori il seno ma sia libero per respirare.



ATTACCO CORRETTO



ATTACCO SCORRETTO

**IL BAMBINO E'
ATTACCATO
BENE?**

Quando si offre il seno al bambino, inizialmente succhierà in modo ritmico e rapido senza deglutire, "segnalando" al seno di essere pronto per l'emissione del latte. Non appena riceve il latte le sue guance sono piene, vedrai mandibola e mascella in movimento, fino all'orecchio. Inoltre lo sentirai deglutire, prima rapidamente, poi più lentamente, man mano che il suo appetito viene soddisfatto. Al termine della poppata il bambino si addormenterà al seno, completamente sazio, oppure si staccherà contento, oppure vorrà attaccarsi all'altro seno per prendere ancora del latte.

***Pretendi che il tuo piccolo si attacchi
in modo corretto al seno!
Poiché un attacco scorretto
può portare a
conseguenze negative:***

- ❁ Il bambino può far male mentre succhia e danneggiarti il capezzolo (dolore al capezzolo, arrossamento, ragadi).
- ❁ Il bambino non rimuove il tuo latte efficacemente per cui il seno non si svuota e ne può conseguire un ingorgo.
- ❁ Il bambino appare insoddisfatto: non vuole smettere di succhiare o piange molto.
- ❁ Un attacco inadeguato ed inefficace ti può portare all'impressione che non stai producendo latte a sufficienza.



DOMANDE E RISPOSTE

1. TUTTE LE MAMME POSSONO ALLATTARE?

Certo, indipendentemente dalle dimensioni del tuo seno: le ghiandole mammarie fabbricano il latte sostenute da due sostanze (prolattina e ossitocina), che lo fanno produrre e fuoriuscire. *Se il bambino succhia il tuo seno produce il latte: se succhia di più ne produce di più (legge della domanda*

e dell'offerta).

Le prime 6 settimane di vita sono una *fase importante per l'avvio e la regolazione dell'allattamento*, nota come "fase della calibrazione", che coincide col puerperio (il periodo dopo il parto) è per questo che soprattutto in questa fase devi assecondare il tuo piccolo dandogli il controllo sulla richiesta necessaria di latte.

Molti allattamenti vanno in crisi proprio in questo periodo, per una mancata comprensione dei meccanismi fisiologici preposti alla lattazione. E' per questo che non ti devi scoraggiare e non aver paura di rivolgerti a noi: in qualsiasi momento della giornata l'infermiera del nido sarà felice di rispondere ad ogni tuo quesito e cercherà di dissolvere ogni tuo dubbio.

2. QUANDO DEVO INIZIARE AD ALLATTARE?

Appena ti è possibile! Compatibilmente con le vostre condizioni e il tipo di parto. Nelle prime 24 ore di vita il tuo piccolo potrebbe non richiedere di succhiare spesso perché dorme molto, *è importante tenerlo fra le braccia vicino a te (co-bedding) e*

offrirgli più stimoli e occasioni per succhiare il tuo colostro.

Se tu e il bambino restate in contatto, per esempio nella stessa stanza, il bambino inizierà a mostrare dei comportamenti che anticipano la poppata, come portarsi le mani alla bocca o fare il movimento di suzione, e tu potrai più facilmente riconoscerli.

3. SONO I PRIMI GIORNI CHE ALLATTO MA HO POCO LATTE, SARA' SUFFICIENTE?

Il latte dei primi giorni, il colostro, è prodotto in minime quantità, ma è denso in quanto molto ricco di proteine e sali minerali, importanti per le necessità nutritive e biologiche del tuo bimbo nei primi giorni di vita. E' importante attac-

care il neonato spesso al seno, **almeno 8-10 volte nelle 24 ore, affinché madre-bambino trovino il loro ritmo.**

4. DEVO ASPETTARE CHE IL MIO BAMBINO PIANGA PER ALLATTARLO?

Un neonato che piange per fame è un neonato affamatissimo!!!

Infatti, **il momento migliore per iniziare una poppata è quando il bambino vi dà i primi piccoli messaggi che è pronto per mangiare.** Se i primi segnali vengono

ignorati, il bambino si agiterà sempre di più finché non inizierà a piangere, il che complicherà poi l'attaccarsi al tuo seno. Se la poppata viene ulteriormente rimandata, il bambino può stancarsi e poppare male una volta che finalmente gli viene offerto il seno.

E' fondamentale che tu sappia cogliere **i segnali precoci di fame:**

- ✿ il bambino muove la bocca alla ricerca di qualcosa, oppure fa i movimenti della suzione
- ✿ piccoli movimenti del corpo, irrequietezza
- ✿ rumori di suzione
- ✿ tenui vagiti o sospiri
- ✿ movimenti veloci degli occhi
- ✿ movimenti della mano verso la bocca, con o senza suzione della mano

Rispondere a questi segnali con la poppata evita che il bimbo manifesti i **segnali detti intermedi** che indicano che ha fame da un po' più di tempo: irritabilità, strillette, irrequietezza, pianto intermittente.

**5.IL MIO BAMBINO
APPENA NATO
SEMBRA NON
DIMOSTRARE
INTERESSE VERSO LA
SUZIONE AL SENO,
COSA POSSO FARE?**

Ogni bimbo possiede capacità innate di succhiare al seno; se il vostro bimbo sembra non avere fame, non aver voglia di succhiare, provate a stimolarlo a livello sensoriale, poiché soprattutto nei primi giorni di vita, i bambini si affidano all'olfatto e al contatto pelle-a-pelle per iniziare a poppare, quindi, per risvegliare gli istinti del bambino, è essenziale stimolare questi due sensi.



OLFATTO: se necessario, puoi spremere una goccia di latte e spalmarlo sul capezzolo e sull'areola; è importante che non utilizzi profumi intensi, creme profumate sul seno...

Il bambino ha bisogno di un contatto stabile con il tuo corpo per orientarsi e concentrarsi. Tieni il tuo bambino il più possibile vicino a te, in braccio, vicino al seno (anche se dorme), nel tuo letto o meglio a **CONTATTO PELLE A PELLE**; questo farà sì che i suoi "istinti" vengano stimolati e inizi a cercare il seno.

6. QUANTO DURA LA POPPATA?

Non esiste una regola fissa, ma la poppata può variare da bambino a bambino, a seconda dell'ora della giornata e dell'età; indicativamente non più di 40 minuti. Non preoccuparti se i primi giorni le poppate saranno più lunghe. Se il bimbo è attaccato correttamente non ci sono rischi di ragadi e questo permette un corretto l'avvio dell'allattamento.

7. DEVE SEMPRE POPPARE DA AMBEDUE I SENI?

Non è una regola, lascia che succhi da un seno fino a quando si stacca spontaneamente (non c'è un tempo minimo, né massimo), poi prova a offrirgli l'altro seno: a volte lo vorrà altre volte no. Il tuo bambino potrebbe succhiare ad un seno per 30 minuti e all'altro per soli 5 minuti. È importante non staccare il bimbo precocemente dal seno (ad es. per offrirgli per forza l'altro seno) poiché in questo modo lo privi del latte terminale più ricco di grassi, che da maggiore sazietà ed è fondamentale per una buona crescita.

8. QUANTE VOLTE ALLATTARE IL BAMBINO?

Ogni volta che il bimbo mostra segni di fame, l'istinto materno e l'esperienza ti aiuteranno con il tempo a riconoscere il suo linguaggio. Il tuo bambino può avere la necessità di succhiare anche 8-12 volte in 24 ore ed è normale che si svegli anche di notte; per i primi mesi tienilo nel lettino accanto a te, in modo che entrambi riprendiate a dormire subito dopo. Non preoccuparti per l'irregolarità delle poppate: i bambini cambiano i loro bisogni nel tempo. Se il peso del bimbo aumenterà ti farà capire che tutto va bene. È importante lasciare che il bimbo mangi quando vuole, questo soddisfa la fame o la sete e riduce la tensione e la pienezza del seno. Fisiologicamente è indicato allattare il bambino su richiesta e dimenticare tutto sulle scadenze dell'allattamento.

**9. SI VUOLE
ATTACCARE DOPO
DUE ORE DAL PASTO,
MA AVRA' DIGERITO?**

Il latte materno viene digerito con facilità e rapidità, quindi il bambino può essere attaccato al seno anche prima di un'ora dal pasto precedente.

**10. HO SENTITO
PARLARE DI POPPATE
A GRAPPOLO..**

Quando parliamo di poppate a grappolo non intendiamo poppate lunghe, ma che il bimbo succhia al seno frequentemente in certe ore e molto meno in altre (da 5 a 10 volte nell'arco di 2-3 ore), per poi dormire pro-

fondamente. Generalmente ciò avviene nel tardo pomeriggio o all'inizio della sera; è un comportamento normale del bimbo e va sfruttato per avviare la lattazione soprattutto nei bambini piccoli e nei primi giorni di vita.



**11. IL MIO BAMBINO
DEVE POPPARE LA
NOTTE?**

I pasti notturni sono importanti per assicurare un'adeguata stimolazione della produzione di latte e la sua assunzione da parte del tuo bambino. Sono di grande importanza soprattutto nei primi mesi di vita per permettere un buon avvio della lattazione e

un'adeguata crescita del tuo piccolo. Solitamente il bimbo smette di poppare la notte intorno ai 4-5 mesi, ma questo dato è molto individuale.



12. ALLATTARE E' DOLOROSO?

No! Dovrebbe essere piacevole e gratificante. Tuttavia, **nei primi giorni** quando il bambino si attacca, potresti descrivere questo momento come doloroso, ma il dolore dovrebbe passare nell'arco

di alcuni secondi. Il male iniziale si chiama **"dolore da stiramento del capezzolo"** ed è causato dal fatto che il capezzolo e l'areola vengono stirati per formare la 'tettarella'.

Se senti male durante tutta la poppata è probabile che il bambino non sia attaccato bene al seno: in questo caso è meglio staccarlo e riprovare; **RICORDA:** un bimbo non ben attaccato al seno non riesce a rimuovere il latte ed aumenta la possibilità della formazione di ragadi e ingorgo. **Man mano che il tuo seno si abitua, il momento dell'attacco sarà indolore.**

Nel momento in cui il bambino rilascia il seno, **osserva il tuo capezzolo:** dovrebbe avere lo stesso aspetto di prima di entrare in bocca al bambino.

13. SARA' SUFFICIENTE IL MIO LATTE? SARA' ANCORA BUONO?

A volte l'allattamento viene sospeso perché si pensa che il latte possa non essere più sufficiente o inadeguato per composizione (troppo acquoso, poco nutriente, troppo pesante...).

La composizione del latte materno non è mai costante, infatti varia, non solo nel corso dei mesi o della giornata, ma **addirittura nel corso della**

stessa poppata, mantenendo sempre l'adeguatezza nutrizionale, quindi **FINCHÈ IL LATTE C'È (indipendentemente dalla quantità), È SEMPRE L'ALIMENTO IDEALE PER IL TUO BAMBINO!**

Per quanto riguarda la quantità, esso può transitoriamente ridursi (stress, malattia...); ricorda che un **ammorbidimento del seno**, rispetto ai primi giorni di vita del tuo piccolo, non è indice di carenza di latte.

Il dato principale che conferma che il tuo bambino sta assumendo poco latte è solo l'inadeguato aumento del suo peso. In questo caso è utile incoraggiare il bambino a succhiare più a lungo e più spesso, da entrambe le mammelle, per qualche giorno per stimolare la produzione del latte, in relazione alle esigenze del tuo piccolo, ricorda che è importante che il bimbo si alimenti anche di notte! Anche un'atmosfera tranquilla e una posizione comoda aiutano la fuoriuscita del latte.

14. IL NEONATO DEVE BERE?

No, non ne ha bisogno, perché come già ti è stato descritto in precedenza, **il tuo latte contiene già tutti i liquidi sufficienti** a dissetare il bambino.

Non è necessario dargli da bere neanche in attesa della montata

lattea, anche perché eviteremo di abituare il piccolo al biberon, che ha un sistema diverso di suzione rispetto al seno e questo potrebbe confonderlo.



15. COME RIUSCIRO' A RECUPERARE LA STANCHEZZA DOPO IL PARTO?

Soprattutto dopo il cesareo si crede di poter riposare meglio se il piccolo viene affidato al personale del nido, ma [la lontananza crea preoccupazione](#): è meglio tener vicino il tuo piccolo per poter così soddisfare prontamente le sue richieste e ripo-

sare ogni volta che lo fa anche lui.

Chiedi ai tuoi parenti e amici di limitare le visite per rispettare il tuo bisogno di riposo e ricorda che il personale del nido è sempre disponibile.

16. IL SENO E' MENO TESO RISPETTO A QUALCHE TEMPO FA: NON HO PIU' LATTE?

Se si conduce l'allattamento a domanda dopo le prime settimane la [produzione del latte si calibra sulle richieste del bambino](#) ed è normale che il seno appaia più morbido perché il bambino diventa più efficiente nel drenarlo.

Continua ad allattare con serenità, non badare alle modificazioni del tuo seno e se il tuo piccolo aumenta di peso tutto va per il meglio.

17. COME SO CHE IL MIO BAMBINO STA ASSUMENDO ABBASTANZA LATTE AL SENO?

La quantità di latte assunta dal tuo piccolo dipende da quanto e da come succhia il bambino, in ogni caso [se cresce bene significa che assume abbastanza latte](#).

Non è necessario pesare il bambino prima e dopo la poppata, è sufficiente pesarlo settimanalmente.

Oltre al peso ci sono alcuni [elementi che ti possono rassicurare sul buon andamento dell'allattamento](#) senza instaurare una "dipendenza" dalla bilancia:

- ☼ durante la poppata il ritmo di suzione del tuo bambino rallenta man mano che il latte viene rilasciato e puoi sentirlo deglutire

- ❁ la bocca del tuo piccolo è umida quando succhia al tuo seno
- ❁ la produzione di pipì e il cambiamento del colore delle feci ti indicano che il bimbo ha assunto latte: se esce qualcosa, da qualche parte è entrata!
- ❁ al termine della poppata il piccolo appare soddisfatto.
- ❁ Quando i bambini crescono le evacuazioni possono diventare meno frequenti; tuttavia alcuni bambini passano, a circa sei settimane, a scariche meno frequenti ma più abbondanti.

Ci sono alcuni **elementi percepiti dalla mamma** che ti possono confermare che tutto procede per il meglio:

- ❁ il tuo seno si ammorbidisce durante la poppata
- ❁ senti un senso di rilassamento e sonnolenza
- ❁ aumenta la sete
- ❁ puoi avvertire delle contrazioni uterine e un aumento delle perdite durante o dopo la poppata nei giorni immediatamente dopo il parto
- ❁ fuoriesce il latte dal seno opposto durante la poppata
- ❁ puoi avvertire una sorta di "formicolio" al seno nella zona del capezzolo



18. COME CRESCE UN BAMBINO ALLATTATO AL SENO?

Un neonato può perdere nei primi 3-4 giorni fino al 10% del peso alla nascita. Questa perdita di peso corrisponde a liquidi che il neonato ha immagazzinato durante la vita uterina ed è definito **calo fisiologico**.

Il neonato **riguadagna il peso alla nascita entro 2 settimane**. Non deve stupire se in questa prima fase il peso rimane stazionario per qualche giorno prima di avviarsi ad un deciso aumento (scatto).

Il tuo piccolo dopo aver ripreso il peso della nascita solitamente comincerà ad aumentare di almeno 150gr/settimana durante i primi 3 mesi, almeno 90gr/settimana fra 4 e 6 mesi, 50gr settimana fra 7 e 12 mesi (raddoppia il peso alla nascita a 5/6 mesi, lo triplica all'anno).

La crescita del bambino allattato al seno può essere discontinua, presentando, ad esempio, un aumento inferiore alla norma durante una settimana e un aumento compensatorio durante quella successiva.

19. COSA SONO GLI SCATTI DI CRESCITA?

Il bambino improvvisamente appare insaziabile, di colpo pieno di bisogni da soddisfare, lamentoso, vuole attaccarsi al seno molto più spesso...

Queste fasi vengono definite "scatti di crescita"; tipicamente questi perio-

di sono intorno alle 2-3 settimane, alle 6 settimane ed ai 3 mesi. Ce ne sono poi altri al sesto mese e all'ottavo, ma spesso si notano meno. Gli scatti di crescita in genere durano da un paio di giorni ad una settimana.

SIGNIFICA CHE NON HO ABBASTANZA LATTE? COSA DEVO FARE?

Gli scatti di crescita, che comprensibilmente preoccupano le molte mamme che non ne conoscono l'esistenza, sono **fasi nella vita del tuo piccolo**; infatti la crescita del bambino non è sempre la stessa: ci sono momenti in cui deve crescere di meno e momenti in cui deve crescere di più e quindi deve mangiare di più.

E' sufficiente, ancora una volta, **assecondare il bambino** ed attaccarlo ogni volta che lo richiede e per tutto il tempo che lo desidera (solitamente succede che voglia succhiare molto durante la notte), il corpo della mamma in breve tempo aumenterà la produzione ed il bambino tornerà tranquillo.



E' importante non interferire in questo processo con tisane o ciuccio, il seno produce tanto più latte quanto più spesso viene svuotato e stimolato attraverso la suzione. Quindi se convogliamo la suzione del bambino al ciuccio o se gli riempiamo il pancino con acqua zuccherata sarà meno interessato a succhiare al seno e di conseguenza il tuo seno produrrà meno latte e lui non introdurrà alimenti nutritivi!

20. POSSO UTILIZZARE IL CIUCCIO?



Viene consigliato di iniziare ad usare il ciuccio quando si ha la certezza che il neonato abbia imparato a succhiare validamente al seno materno, in quanto l'utilizzo improprio, soprattutto nelle prime ore di vita, può interferire con l'allattamento: il tempo che il bimbo 'perde' nella suzione del ciuccio va a discapito della produzione (all'inizio) e al mantenimento (in seguito) del latte materno. In sostanza è preferibile che quando il piccolo dimostra segnali precoci di fame, gli venga proposto il seno. Non si intende che il ciuccio debba essere bandito: il suo utilizzo diminuisce il rischio di SIDS (morte in culla), consola il piccolo quando piange, nei prematuri supporta la maturazione neurologica ed infine può portare serenità alla madre riducendo l'ansia nei primi giorni di vita.

Ecco alcuni **consigli utili al suo utilizzo**:

- ❄️ non forzare il piccolo al suo utilizzo se lo rifiuta
- ❄️ utilizzare il ciuccio possibilmente solo di notte, e nel caso in cui venga perso non riproporlo
- ❄️ sospendere l'utilizzo del ciuccio al termine del primo anno di vita, poiché i potenziali rischi di un improprio e prolungato utilizzo del ciuccio sono: insuccesso all'allattamento al seno, disallineamenti dentali, rischio di otite media soprattutto dopo il primo anno di età.

21. POSSO USARE IL PARACAPEZZOLO?

Non è necessario che tu lo acquisti prima del parto, in quanto le indicazioni reali al suo utilizzo sono poche e specifiche e devono essere valutate ed indicate dal personale del nido;

anche se hai un capezzolo piatto o rientrante, non è detto che il tuo bimbo non riesca a succhiare efficacemente! E' il corretto attaccamento del bimbo al seno che previene le ragadi e che riduce il dolore, **NON IL PARACAPEZZOLO.**

22. MI SENTO STANCA, CONFUSA E TALVOLTA TRISTE, IL BAMBINO PIANGE SPESSO, HO POCO LATTE, VERO?

Una fase di stanchezza, accompagnata da sentimenti contrastanti, è del tutto normale nei primi giorni, così come il pianto frequente del neonato, che non è segno affidabile di insufficiente introduzione di latte.

Le variazioni ormonali, la modificazione dell'immagine corporea, la montata lattea, l'instaurarsi di un rapporto continuo con il tuo bambino, fanno sì

che come neo-mamma ti trovi in condizione di **particolare sensibilità psicofisica.**

Accanto a sentimenti di profonda gioia ed autogrificazione, possono manifestarsi sentimenti di avvillimento e confusione, di tristezza... **nella maggior parte dei casi è una fase transitoria, condivisa dalla maggior parte delle mamme!**

In questi momenti ricerca l'aiuto dei familiari per sbrigare le faccende domestiche, ricordati di seguire i ritmi del tuo piccolo e, se ti è possibile, di riposare tutte le volte che anche lui lo fa!

Se ti senti scoraggiata, non devi provare vergogna o sentirti inadeguata, hai diritto di ricevere tutto l'aiuto di cui hai bisogno, se lo ritieni **utile parlare con un professionista; rivolgiti ai distretti di Darfo (tel: 0364/540.210), Breno (tel: 0364/329.408) e Edolo (Tel: 0364/772.605) e chiedi di poter parlare con una psicologa che con discrezione e professionalità saprà aiutarti nel modo migliore.**

Rivolgerti ad un professionista può aiutarti a risolvere eventuali dubbi sulla gestione del tuo piccolo; troppi consigli "domestici" possono rendere più difficile affrontare con lucidità i piccoli problemi che si manifestano.

**23. PER QUANTO
TEMPO
POSSO CONTINUARE
AD ALLATTARE AL
SENO?**

Anche fino a 2 anni e oltre, come suggerisce l'OMS, se questo è il tuo desiderio e quello del tuo bambino. Dopo i primi 6 mesi è importante introdurre altri alimenti.

Le difficoltà ad allattare possono essere superate con il sostegno di operatori esperti che vanno cercati con determinazione, perché allattare è un diritto tuo e del tuo bambino.

**RICORDATI CHE LA GRAVIDANZA
E IL PUERPERIO SONO TUTELATI,
SE SEI UNA MAMMA LAVORATRICE
INFORMATI SUI TUOI DIRITTI!**

A PROPOSITO DI...

MAMMA DI GEMELLI

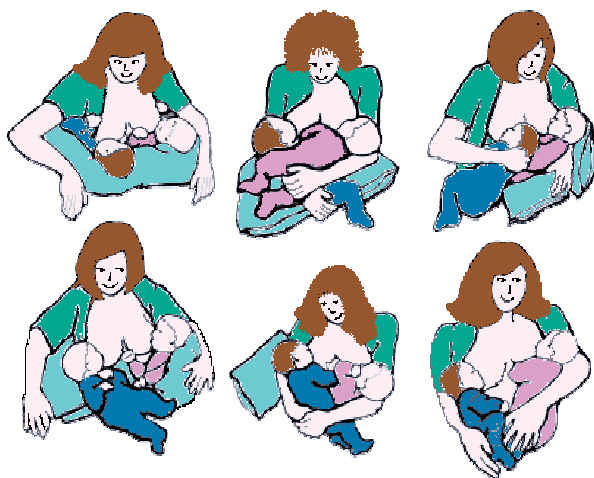
È possibile allattare una coppia di gemelli? Naturalmente sì! Certo raddoppia l'impegno ma anche i benefici naturali dell'allattamento vengono moltiplicati.. e, dato che molte volte i gemelli nascono di peso minore rispetto agli altri bimbi o un po' prima, hanno ancor più bisogno della protezione e della perfezione del latte della loro mamma.

Nella conduzione dell'allattamento a richiesta è una tua decisione, come mamma, quella di allattare contemporaneamente o separatamente i tuoi piccoli.

Nella fase iniziale potresti sentirti più tranquilla ad allattare un bimbo per volta, concentrandoti su di lui per conoscere meglio le sue modalità di suzione, ma dato che ogni bimbo può succhiare anche più di 8 volte al giorno diventa molto difficile ed impegnativo rispondere sempre alle esigenze dei tuoi piccoli; ecco allora l'utilità di imparare ad attaccarli al seno entrambi contemporaneamente, almeno per i pasti che coincidono tra i due.

Può essere inizialmente difficile trovare la giusta posizione, ma con il tempo troverai quella a te più congeniale e pratica. Può essere utile l'uso di cuscini per l'allattamento e allattare seduta a letto, meglio nel lettone, per avere un'ampia e sicura base d'appoggio per i piccoli.

Ci sono diverse **posizioni** per portare i tuoi gemelli al seno contemporaneamente. Presa a rugby per entrambi i piccoli, oppure uno a rugby e l'altro nella posizione tradizionale, infine entrambi nella posizione tradizionale, uno disteso sulle gambine dell'altro.



A volte i tuoi piccoli succhiano in modo differente, uno più vigoroso, l'altro più lento e svogliato; può essere utile “sfruttare” il bimbo più vigoroso attaccandolo per primo al seno per stimolare la produzione e avviare la fuoriuscita del latte all'altro seno, quindi portare l'altro bimbo all'altro seno per facilitarlo a succhiare.



IRENE e LARA in azione

È importante sapere che soprattutto i primi giorni può essere necessario somministrare delle integrazioni al tuo latte ma sappi che ci sono madri che hanno allattato esclusivamente al seno tre o quattro gemelli!

Alcuni consigli per te:

- registra il numero di poppate e di pannolini bagnati per assicurarti che i tuoi piccoli ricevano abbastanza latte (almeno i primi tempi)
- non è necessario mangiare per due... segui i segnali del tuo corpo: mangia quando hai appetito, bevi appena senti lo stimolo della sete
- riduci i lavori domestici e aumenta gli aiuti e i tempi di riposo!!... non lasciarti sfuggire le occasioni per riposarti!

PARTO CESAREO

Il taglio cesareo non impedisce di allattare il tuo piccolo, anche se, avendo subito un intervento potresti avere delle difficoltà a portarlo al seno.

Scegli la **posizione più comoda per te**, quella che ti consente di percepire meno il dolore della ferita: solitamente sdraiata sul

fianco o semiseduta. Ricorda che **il dolore influisce negativamente sulla produzione latte**, non sentirti obbligata a sopportare il dolore...esistono molti analgesici che non hanno effetti negativi sul tuo piccolo e possono essere utilizzati con tranquillità.

Appena puoi **tieni in stanza con te il tuo piccolo** o se è al nido **chiedi che ti venga portato per ogni poppata**; se è possibile fai rimanere un tuo caro accanto a te per aiutarti nella gestione del tuo bambino (posizionamento, spostamento nel lettino...) fino a che non sarai autonoma.

BISOGNI NUTRIZIONALI DELLA MAMMA NUTRICE



Ogni madre che intraprende un allattamento al seno, ha bisogno di mangiare abbastanza per sentirsi bene e per essere in grado di accudire il proprio bimbo; a questo proposito vi diciamo che **non esiste una dieta particolare da seguire durante l'allattamento** al seno e in particolare non è necessario mangiare cibi particolari o evitarne alcuni: **è necessario però seguire una dieta equilibrata**. Puoi assumere anche alimenti speziati o dagli aromi intensi (aglio, cipolla, peperoncino, ecc) senza però esagerare: in questo modo il bimbo imparerà a conoscere i sapori che faranno parte della sua dieta futura.

Le donne che allattano sentono naturalmente un maggior bisogno di liquidi e dovrebbero perciò bere a sufficienza per soddisfare la sete. Va ricordato che, se è bene dissetarsi secondo il bisogno, forzarsi a bere quando non si ha sete non fa bene...l'acqua in eccesso rispetto alle proprie necessità non diventerà latte, ma aumenterà semplicemente il volume delle urine materne.

Si può fumare durante l'allattamento?

La soluzione ideale sarebbe smettere di fumare, ma per chi non ci riesce ridurre la quantità e la seconda scelta obbligata! si possono fumare al massimo 1-2 sigarette al giorno **dopo la poppata** ed è tassativo non fumare nelle stesse stanze frequentate dal bambino.

Si possono consumare bevande alcoliche o caffè?

Possono essere assunte a piccole dosi (1-2 bicchieri di vino o birra e 1-2 tazzine di caffè al giorno) preferibilmente dopo la poppata.


RIENTRO AL LAVORO E ALLATTAMENTO

Un imminente rientro al lavoro, non deve essere un ostacolo nella scelta di allattare il tuo bimbo!!

Il rientro al lavoro comporta una certa impossibilità ad allattare direttamente il bimbo in quella fascia oraria: grazie alla spremitura, potrai rimuovere il latte e conservarlo correttamente per poi utilizzarlo in caso di tua assenza da casa. Puoi utilizzare un tiralatte (elettrico o manuale) o la spremitura manuale di seguito descritta.

COME SPREMERE IL LATTE CON LE MANI

- Lavarsi bene le mani
- Stare comoda, seduta o in piedi, tenendo il contenitore vicino al seno
- Massaggiare dolcemente il seno per aiutare il flusso del latte
- Sostenere il seno con la mano. (figura a.) Mettere il pollice sull' areola SOPRA il capezzolo e l'indice sull'areola SOTTO il capezzolo



a.

- Premere il pollice e l'indice leggermente verso il torace. Evitare di premere troppo per non bloccare i dotti galattofori
- Premere e rilasciare il pollice e l'indice diverse volte, finché il latte non esce (possono essere necessari alcuni minuti) (figura b.)
- Comprimere e rilasciare da tutti i lati, spostando pollice e indice in senso orario ed antiorario, per assicurare che il latte sia spremuto da tutti i dotti galattofori (deposito di latte).
- Evitare di sfregare o far scorrere le dita sulla pelle.
- Evitare di schiacciare. Comprimere o stirare il capezzolo non serve a far fuoriuscire il latte
- Spremere un seno per almeno 3 - 5 minuti, fino a che il flusso rallenta; quindi passare all'altro seno; infine ripetere da entrambi i lati.



b.

Come conservare il latte materno spremuto?

Per conservare il latte utilizzare contenitori richiudibili precedentemente puliti e sterilizzati (mediante bollitura, a vapore o con soluzione disinfettante). Possono essere anche acquistati contenitori appositi in farmacia.

Posizionare il contenitore con il latte spremuto nella parte più fredda del frigorifero (non nei vani posti sulle pareti della porta di apertura, ma nella parte posteriore del frigorifero, che risente meno delle variazioni di temperatura date dall'apertura dello stesso).

Raffreddare il latte prima di aggiungerlo a quello precedentemente refrigerato. Conservare nello stesso contenitore al massimo il latte tolto in 24 ore, poi cambiate contenitore.

Etichettare ogni contenitore con la data.

Se il latte deve essere congelato, lasciare nel contenitore spazio per la dilatazione del liquido.

Per quanto tempo conservare il latte materno?

(Secondo il corso UNICEF/OMS, 2006 e da Hamosh, Pediatrics 1996)

- ❄️ **FRIGORIFERO (A 4°C): 72 ore**
- ❄️ **CONGELATORE (A -20°C): 6 mesi**
- ❄️ **A TEMPERATURA AMBIENTE (MAX 25 °C): 4 ore**

Lo scongelamento può avvenire:

- trasferendo il biberon nel frigorifero fino a completo scongelamento, UTILIZZARE IL LATTE ENTRO 24 ORE.
- tenendo il biberon sotto acqua corrente calda (max 37°C), in questo caso il latte va utilizzato ENTRO 1 ORA.

Non scongelare il latte materno nel forno a microonde o in acqua bollente (rischio di perdita qualità organolettiche e rischio di ustioni).

Una volta scongelato, agitare delicatamente il contenitore per miscelare il grasso che si è separato.

CURA E BENESSERE DEL SENO IN ALLATTAMENTO

Come preparare il seno prima di avviare l'allattamento

- ⊗ Durante le cure igieniche quotidiane: pulisci il seno solo con acqua. Saponi, lozioni, oli o vaselina possono interferire con la lubrificazione normale della tua pelle.
- ⊗ Non lavare il seno **prima dei pasti**. Si toglierebbero i grassi protettivi e si altererebbe l'odore che il tuo bambino identifica come quello del seno della sua mamma.
- ⊗ Se i capezzoli iniziano a far male, applica una piccola quantità del latte materno dopo la poppata. Se possibile, lascia il seno all'aria aperta e al sole per un breve periodo dopo i pasti per aiutare la guarigione.
- ⊗ Il reggiseno può essere usato, ma non è necessario perché se troppo stretto può bloccare dei dotti galattofori o può limitare la circolazione dell'aria ai capezzoli. La scelta migliore è un reggiseno da allattamento in cotone di misura adeguata.
- ⊗ Non utilizzare coppette assorbilatte; in caso di necessità applica un "fazzoletto" in tessuto naturale.

Come trattare i capezzoli dolenti?

L'allattamento al seno, come già detto, non deve far male! Il motivo più comune dell'infiammazione dei capezzoli è l'attacco inadeguato del tuo bimbo al seno,

Cosa **fare** quando si hanno i capezzoli infiammati?

- ❁ Applica una piccola quantità di latte sui capezzoli
- ❁ Controlla con il personale del Nido la posizione del bambino al seno e migliorala, se necessario: questo può rappresentare la soluzione nella maggioranza dei casi!
- ❁ Applica un panno caldo e umido al seno prima della poppata per stimolare la fuoriuscita di latte.
- ❁ Inizia ogni poppata col seno meno infiammato.
- ❁ Evita limitazioni di orario della frequenza delle poppate.
- ❁ Se il tuo bambino si addormenta al seno, ma rimane attaccato senza mangiare attivamente, staccalo dolcemente.
- ❁ Esponi i seni all'aria e al sole per aiutare la guarigione.



Cosa **non fare** quando si hanno i capezzoli infiammati?

- NON usare il paracapezzolo
- NON far "riposare" il seno
- NON limitare la durata e la frequenza delle poppate
- NON applicare creme

Cosa fare per meglio tollerare i disturbi da montata lattea

La "montata lattea" si verifica in media 70 ore dopo il parto (limiti medi 50-73 ore)

Alcune donne possono avere un transitorio aumento della temperatura corporea.(inferiore ai 38°C)

Potresti inoltre avvertire :

- ❁ pienezza del seno fino a gonfiore molto fastidioso
- ❁ perdita di latte
- ❁ modifica dell'aspetto del latte
- ❁ formicolio del seno
- ❁ edema del capezzolo

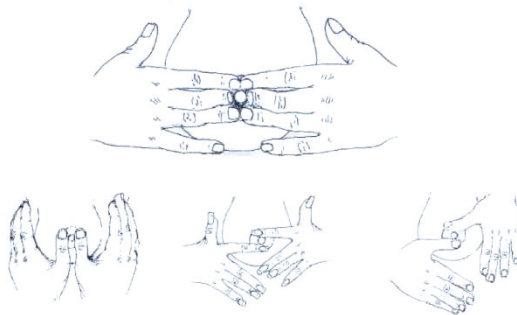
La montata lattea è un fenomeno fisiologico che non richiede un trattamento, specifico.

Se ti crea eccessivo disagio ti consigliamo :

- ❁ effettua impacchi freddi tra le poppate ⇒ diminuiscono il dolore e riducono l'edema.
- ❁ applica un impacco caldo-umido sulla zona dell'areola appena prima del pasto ⇒ può aiutare ad avviare il flusso di latte
- ❁ allatta frequentemente il bambino
- ❁ effettua un massaggio decongestionante/linfodrenante con il palmo della tua mano, dall'areola verso la regione ascellare;
- ❁ trattamento delle edema del capezzolo: premi le tre dita ai lati del capezzolo per qualche minuto, premi con i pollici e con gli indici attorno all'areola...

REVERSE PRESSURE SOFTENING **(contropressione di ammorbidimento)**

Kyle Cottermann



Come trattare un ingorgo della mammella?

Se la rimozione del tuo latte è inadeguata o poco frequente si può avere un ingorgo. Alcune madri possono produrre tanto latte che il loro piccolo non riesce a rimuovere abbastanza rapidamente da impedire un certo grado di intasamento; questo può bloccare il flusso del latte che porta ad un ingorgo ancora maggiore. I seni diventeranno caldi e dolenti, e appariranno gonfi e lucidi.

È importante che tu sappia la [differenza fra mammella piena ed ingorgo mammario](#):

Mammella piena

- mammella calda, pesante, dura
- il latte fuoriesce
- non c'è febbre.

Ingorgo mammario

- edema, seno teso e lucido, possibile arrossamento, dolore, solitamente bilaterale e interessa tutta la mammella
- il latte non esce
- può esserci febbre (TC <38.5) per 24 ore.

Come evitare l'ingorgo?

- 🌀 attacca precocemente al seno il tuo piccolo
- 🌀 poppate frequenti o utilizzo di tiralatte nel caso in cui sei impossibilitata ad attaccare il tuo bimbo al seno
- 🌀 non utilizzare reggiseni stretti
- 🌀 non dormire in posizione prona.

Come trattare l'ingorgo?

- 🌀 controlla la posizione del tuo bimbo al seno per assicurarti che sia ben attaccato al seno
- 🌀 allatta ogni volta il tuo bambino lo vuole
- 🌀 alterna posizioni diverse per ogni poppata per rimuovere il latte da tutte le parti del seno
- 🌀 massaggiare dolcemente il seno aiuta ad allevare la condizione dolorosa
- 🌀 utilizza impacchi caldo umidi (immersione in vasca calda-doccia calda) prima della poppata poiché la vasodilatazio-

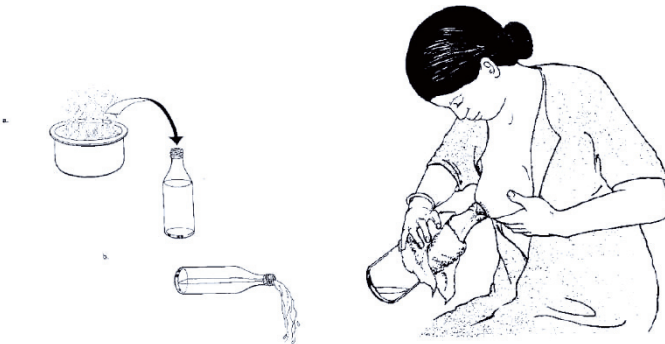
ne data dal caldo aumenta la vascolarizzazione quindi l'arrivo dell'ossitocina e di conseguenza l'emissione di latte

- ❁ utilizza impacchi freddi tra le poppate (effetto decongestionante, antidolorifico)
- ❁ spremitura manuale o con tiralatte
- ❁ metodo della bottiglia calda

METODO DELLA “BOTTIGLIA CALDA”

Questo metodo è usato principalmente quando il seno è molto ingorgato e maneggiarlo sarebbe molto doloroso.

1. Pulire una bottiglia grande (volume non inferiore a 0.7 litri) con ampio collo (2-4 cm di diametro).
2. Versare lentamente nella bottiglia acqua molto calda finché non sia quasi piena.
3. Dopo aver atteso fino a che il vetro non sia caldo, avvolgere la bottiglia in un panno e versare l'acqua.
4. Raffreddare il collo della bottiglia (fuori e dentro) ed appoggiarlo attorno al capezzolo in modo che crei un sigillo a tenuta d'aria contro il seno. Tenerlo lì pazientemente.
5. Mentre si raffredda, la bottiglia produce una leggera aspirazione che tira il seno dentro il collo e sprema il latte. La spremitura può durare in questo modo una decina di minuti.



Come trattare la mastite?

A differenza dell'ingorgo, che interessa tutto il seno, la mastite interessa solo una parte della mammella. L'ingorgo interessa quasi sempre due mammelle, la mastite una sola.

Nella prima fase di una mastite (prime 24 ore) vi può essere ancora tempo per risolvere la flogosi drenando la mammella senza ricorrere all'utilizzo di antibiotici (che comunque ti dovranno sempre essere prescritti dopo valutazione medica).

Segni di mastite

- ⊗ Edema localizzato in una zona del seno con arrossamento e dolore
- ⊗ Febbre alta >38.5°C
- ⊗ Sintomi sistemici (tipo influenzali): stanchezza, nausea, mal di testa, brividi...

Trattamento:

Eliminare le possibili cause

- ⊗ Pressione da parte di reggiseno...
- ⊗ Correggere un attacco non corretto.

Rimuovere il latte

- ⊗ Poppate molto frequenti iniziando dal lato non affetto
- ⊗ Massaggio leggero dal settore interessato dalla mastite verso il capezzolo per favorire il drenaggio
- ⊗ Impacchi tiepidi prima di allattare
- ⊗ Impacchi freddi lontano dalla poppata
- ⊗ Spremitura del latte dopo ogni poppata.

E' importante che tu ti riposi il più possibile finché l'infezione non è passata! Devi riposare tu, non il seno!

Rivolgiti al medico nel caso in cui i trattamenti sopra descritti non ti siano stati di aiuto; a volte è necessario un trattamento antibiotico.



Dedicato alle neomamme che spesso ricevono molteplici consigli che però possono confondere o avere contenuti "superati"..

LE "VECCHIE DICERIE"

Dopo i primi tempi il latte materno diventa acqua, non è più nutriente: **falso!** Finché il latte materno è prodotto è sempre l'alimento ideale per il tuo bambino.

Il bimbo piange molto i primi giorni perché il colostro non riesce a soddisfare le sue richieste **falso!** Il colostro è il primo latte, viene prodotto in piccole quantità è vero, però quanto basta per sopperire alle sue esigenze, a patto che il bimbo venga attaccato frequentemente al seno nel corso della giornata, per stimolarne la produzione;

Mia mamma e mia nonna non hanno allattato, per cui non allatterò nemmeno io: **falso!** Non esiste alcun riscontro scientifico a tale affermazione, di certo avere avuto in famiglia degli esempi

positivi e quindi rafforzanti l'allattamento al seno, incidono positivamente sulla riuscita dell'allattamento;

L'allattamento peggiora la miopia: questa affermazione è da ritenersi **falsa!** Non esiste infatti alcuna correlazione! Si ritiene infatti che sia lo stress dei primi giorni dopo il parto che può eventualmente incidere sulla vista; solo in presenza di miopia elevata e/o problemi alla retina è necessario che la madre venga seguita da un oculista che potrà fornire indicazioni a secondo del problema;

Durante l'allattamento bisogna evitare cibi particolarmente saporiti quali cavoli, asparagi, aglio, carciofi, porro, pepe, ecc. ... anche questa è un'indicazione **falsa!** Durante l'allattamento si può infatti mangiare di tutto, variando l'alimentazione: il cibo infatti conferisce al latte diversi sapori a seconda del tipo di alimento che si consuma ed il piccolo impara a conoscere una varietà di sapori propri di quella che sarà la sua alimentazione futura;

Esistono bambini allergici al latte materno: **falso!** Non è mai successo! Piuttosto può accadere che il bimbo sia allergico ad un alimento che viene introdotto dalla madre nella sua alimentazione, tipicamente il latte vaccino e derivati: pertanto in via cautelativa si consiglia di moderarne il consumo senza peraltro eliminarli completamente.

La madre si deve lavare i capezzoli prima di attaccare il bimbo: anche questa convinzione è **falsa!** Il latte materno protegge i neonati dalle infezioni! Lavare i capezzoli prima di ogni poppata, può rimuovere gli oli protettivi naturali del capezzolo.



Puoi anche consultare:

siti internet

www.lalecheleague.it LEGA PER L'ALLATTAMENTO MATERNO

www.allattare.net

www.mami.org MOVIMENTO ALLATTAMENTO MATERNO ITALIANO

www.aicpam.org ASSOCIAZIONE ITALIANA CONSULENTI
PROFESSIONALI IN ALLATTAMENTO MATERNO

www.gemelli-it.org

www.ilmondodeigemelli.org

www.prematuri.it

www.prematuri.com

Libri


L'ARTE DELL'ALLATTAMENTO MATERNO LaLecheLeagueInternational

MANUALE DELL'ALLATTAMENTO MATERNO R. Davanzo (Pensiero Scientifico Editore)

ALLATTARE AL SENO COME E PERCHE' R.Davanzo (Pensiero Scientifico Editore)

APPUNTI

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



*Non c'è nulla di
meglio del latte
materno per ogni
mamma ed ogni
bambino,
trattiamoci bene!!*

*Manuale a cura del Punto Nascita
dell'Ospedale di Esine (BS)*