

Ministero della Salute
Istituto Superiore di Sanità



Centro Nazionale di Epidemiologia,
Sorveglianza e Promozione della Salute

Allattamento materno

una goccia di saggezza
una grande opportunità



latte materno

Biologico D.O.C.

*“Allattamento materno:
non c'è niente di meglio
per tutte le mamme
e tutti i bambini.
Trattiamoci bene...”*



Care mamme, questo libretto è un contributo per rispondere a quelle che sono le vostre domande più frequenti sull'allattamento al seno, nella convinzione che l'allattamento al seno sia un investimento in salute, armonia e benessere a disposizione di tutte le donne. È un aiuto in più, ma avrete anche bisogno di parlarne direttamente con persone in grado di aiutarvi a risolvere eventuali difficoltà. Anche il partner può essere di grande aiuto.

Non è mai troppo presto per iniziare a pensare a come allatterete il bambino: quando sarà nato ci saranno molte cose di cui occuparsi per cui è importante avere già delle idee e informazioni prima della nascita.

Per informazioni e supporto potete rivolgervi agli operatori sanitari (a seconda delle realtà locali: punto nascita, consultorio familiare e pediatrico, pediatra di base) e ad altre mamme esperte.

In alcuni centri esiste un numero verde e un ambulatorio per l'allattamento al seno.

In alcune città sono disponibili volontarie della lega per l'allattamento materno (La Leche League) e altri gruppi organizzati di mamme che supportano l'allattamento al seno.



Potete anche consultare dei siti internet:

www.unicef.it

www.mami.org

www.lalecheleague.org

Questo libretto è stato realizzato con la collaborazione del *Centro per la Salute del Bambino, ONLUS, di Trieste*

Perche' allattare al seno?

Il latte materno è l'alimento migliore per il cucciolo d'uomo: non ci sono dubbi al riguardo. L'allattamento favorisce una relazione davvero speciale fra mamma e bambino che è insieme nutrizione e cura, trasmissione d'affetto, d'amore e di coccole. Il latte materno contiene esattamente tutte le sostanze necessarie per la crescita del bambino nei primi 6 mesi di vita: durante questo periodo non serve altro (neanche acqua). Inoltre è davvero pratico: sempre pronto e pulito, ben digerito, e oltretutto... non costa niente!

Il latte materno è un "liquido vivo" perché si modifica nel tempo adattandosi alle caratteristiche del tuo bambino: la sua composizione varia durante la poppata, nel corso della giornata e mano a mano che il bambino cresce.

È un alimento unico che la natura ha **dedicato al tuo bambino**. Nessuna imitazione artificiale può eguagliarlo. Protegge il tuo bambino dalle infezioni, soprattutto nel primo anno di vita. Allattare fa bene anche alla mamma, ad esempio favorisce la contrazione dell'utero, riducendo le perdite di sangue dopo il parto. Molti altri vantaggi per la salute della mamma e del bambino, anche a distanza di anni, sono stati evidenziati dalla ricerca scientifica.

Tutte le mamme possono allattare?

Sì, la stragrande maggioranza delle donne è in grado di allattare esclusivamente al seno se lo desidera. Tutte le donne hanno tutto ciò che è necessario per allattare: le ghiandole mammarie che fabbricano il latte e due sostanze, la prolattina e l'ossitocina, che lo fanno produrre e fuoriuscire. La natura pensa a tutto e prepara le mammelle e il corpo della mamma fin dalla gravidanza.

Ci sono seni di diversa forma e dimensione: tutti vanno bene. Non occorre “preparare” il seno e il capezzolo all’allattamento con alcun trattamento particolare: creme e lozioni non servono a prevenire le ragadi.

Il meccanismo alla base della produzione del latte è semplice: **se il bambino succhia**, il tuo seno produce latte; se il bambino succhia di più, il tuo seno produce più latte (i riflessi che stimolano la produzione e la fuoriuscita del latte partono dal capezzolo). Il seno dunque non è un deposito di latte: ecco perché anche i seni di piccole dimensioni vanno benissimo.

Quando devo iniziare ad allattare?

Subito dopo il parto! È importante che il bambino venga lasciato con te immediatamente dopo il parto, possibilmente a contatto pelle a pelle: dandogli tempo, al momento giusto lui si attaccherà. Nei primi due giorni il tuo piccolo potrebbe non richiedere molto, ma è importante tenerlo in braccio e offrirgli più stimoli e occasioni per succhiare.

Durante i primi giorni produrrai **il colostro**, un liquido preziosissimo in quanto ricco di globuli bianchi, anticorpi, vitamina A e altre sostanze ideali per i primi giorni. Il colostro è assolutamente sufficiente per i bisogni calorici del bambino: aggiunte di acqua e zucchero o di altri latti non sono necessari se il bambino sta bene.

Non sempre puoi influire sulle pratiche adottate nella maternità dove avviene il parto, tuttavia **e’ tuo diritto** potere tenere il tuo bambino sempre vicino a te (così sarà anche più difficile che gli vengano date aggiunte di latte o di soluzione con glucosio).

Quanto deve durare la poppata?

Non ci sono regole fisse. La durata della poppata **varia da bambino a bambino**, a seconda dell'ora della giornata e a seconda dell'età del bambino. Non preoccuparti se le poppate durano a lungo; non ci sono rischi di ragadi se il bambino è attaccato correttamente!

Quante volte devo allattare il bambino?

Ogni coppia mamma-bambino è diversa e non ci sono regole fisse. È preferibile allattare ogni volta che il bambino mostra **segni di fame**, ad esempio muove la testina da un lato e dall'altro, si succhia il pugno o le mani, apre la bocca e sporge la lingua. Il pianto è un segnale tardivo di fame. L'istinto e l'esperienza ti aiuteranno con il tempo a riconoscere il suo linguaggio del corpo. Non ti preoccupare del numero di poppate: è normale che un neonato voglia succhiare fra le 8 e le 12 volte in 24 ore.

Il bambino ha bisogno di nutrirsi anche di notte: è normale che si svegli più volte per poppare. Il modo migliore per gestire le poppate notturne è tenere accanto il bambino cercando di evitare troppa luce e rumori affinché entrambi riprendiate a dormire subito dopo. Non preoccuparti eccessivamente della regolarità delle poppate: i bambini cambiano i loro bisogni nel tempo. La buona crescita del bambino ti farà capire che va tutto bene.



Quanti seni devo offrirgli?

Lascia che il bambino succhi da un seno fino a quando si stacca spontaneamente (a volte fa più pause). Dopo prova a offrirgli l'altro seno: a volte lo vorrà altre volte no.

REGOLE D'ORO PER UN BUON AVVIO DELL'ALLATTAMENTO AL SENO

- **INIZIARE PRESTO AD ALLATTARE:**
le prime 2 ore dopo il parto sono il momento migliore affinché il neonato inizi a succhiare correttamente.
- **ALLATTARE FREQUENTEMENTE E A RICHIESTA,**
giorno e notte seguendo le richieste del bambino.
- **ALLATTARE ESCLUSIVAMENTE:**
solo latte materno, senza aggiunte di altri latti o liquidi (nemmeno l'acqua).
- **NON USARE CIUCCIO E BIBERON,**
soprattutto all'inizio dell'allattamento.
- **ALLATTARE CON UN ATTACCO E POSIZIONE ADEGUATI**

Come devo attaccare il bambino al seno? Sarà difficile?

Non esistono regole rigide, tuttavia a volte la conoscenza di alcune tecniche può davvero semplificarti la vita. In seguito molte di queste cose ti verranno automatiche e troverai senz'altro il modo di allattare che ti è più consono.

Durante le poppate puoi adottare **posizioni diverse**: l'importante è che tu stia bene e che il bambino sia comodo e ben sostenuto. Troverai illustrate qui di seguito le posizioni più comunemente adottate, ma non sono le uniche! Una volta che ti sei sistemata puoi posizionare il bambino in modo che sia pronto per prendere il seno.

Se sei **seduta** dovresti sostenere il bambino per le spalle tenendolo fra le braccia: in questo modo il bambino è comodo e può estendere lievemente il collo. Puoi sorreggere la testina di fronte al seno posando le dita della mano dietro al collo o con l'avambraccio. Il corpo del bambino deve essere dritto e girato verso il tuo corpo (pancia contro pancia).

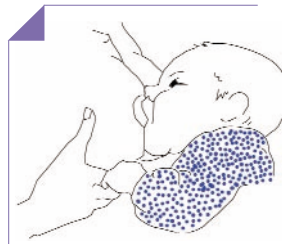


Anche se sei **sdraiata** sul fianco il bambino deve essere dritto davanti a te e devi sostenergli le spalle. Sdraiarsi sul fianco può essere utile in ospedale dopo

un taglio cesareo o se ti fa male stare seduta come può accadere nei primi giorni dopo il parto. Ad ogni modo è una posizione riposante e comoda durante la notte.

Quando avvicini il bambino al seno è importante che il suo nasino sia di fronte ed all'altezza del capezzolo. Il suo corpo deve essere il più vicino possibile al tuo. La bocca del bambino deve essere diretta verso il capezzolo. Aspetta finché il bambino spalanchi bene la bocca (come se sbadigliasse) e sporga la lingua. A questo punto porgigli il seno e lui si attaccherà.

Può essere utile sostenere il seno con la mano a C (pollice sopra l'areola e le altre dita sotto e molto dietro) e stimolare l'apertura della bocca sfiorandola con il capezzolo. Non bisogna forzare il bambino, piegargli la testa verso il seno, aprirgli la bocca a forza con un dito o cose del genere.



posizione a C

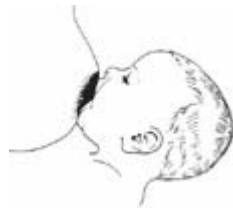
Come faccio a capire che il bambino è attaccato bene?

SE IL BAMBINO È BEN ATTACCATO AL SENO:

la bocca del bambino è ben aperta e gran parte dell'areola del seno è in bocca (*non solo il capezzolo!*)

il mento è attaccato al seno

il labbro inferiore è rovesciato in fuori
(*questo segno non sempre è visibile*)



attacco corretto



attacco sbagliato

Noterai anche che ci sarà più areola libera sopra la bocca del bambino che sotto. Se l'attacco è corretto noterai che il tuo bambino inizialmente succhia velocemente, poi si ferma, succhia di nuovo, le sue guance sono piene e le suzioni diventano lente e profonde.

Allattare e' doloroso?

No, dovrebbe essere piacevole e gratificante. Tuttavia i primi giorni dopo il parto alcune mamme hanno dolore al capezzolo all'inizio della poppata.

Se senti male è possibile che il bambino non sia attaccato bene al seno: in questo caso è meglio staccare il bambino e provare di nuovo.

Quando l'attacco non è corretto il bambino non apre abbastanza la bocca e prende solo il capezzolo: questo fa sì che esca poco latte. Inoltre la lingua, invece di appoggiarsi al seno, si appoggia al capezzolo, lo friziona e questo provoca dolore e a volte ferite (le ragadi).

POSIZIONE E ATTACCO

Posizione della mamma comoda e rilassata

Bambino ben sostenuto

Corpo del bambino girato verso il corpo della mamma (pancia contro pancia) e naso di fronte al capezzolo

Bambino portato al seno e non il seno verso il bambino

Bocca del bambino ben aperta e lingua sporgente

Mento attaccato al seno

Areola parzialmente visibile sopra il capezzolo

Per questo motivo in caso di ragadi è assolutamente necessario prestare molta attenzione alla posizione e all'attacco corretto del bambino; può essere utile applicare sul capezzolo qualche goccia di latte spremuto dopo la poppata e lasciare asciugare all'aria, mentre creme o disinfettanti non servono per prevenire le ragadi.

Avrò abbastanza latte?

La quantità di latte dipende da quanto e da come succhia il bambino. In ogni caso se il bambino cresce bene significa che assume abbastanza latte.

Dopo la nascita il bambino perde un po' di peso, poi lo recupera (a volte ci mette qualche giorno a volte anche 2 settimane). La crescita normale va dai 125 ai 200 grammi per settimana con ampie variazioni individuali.

Si può vedere se il bambino assume abbastanza latte anche contando il numero di pannolini bagnati di pipì che normalmente dovrebbero essere da 5 a 7 nelle 24 ore.

Se c'è necessità di aumentare la quantità di latte bisogna incoraggiare il bambino a succhiare più a lungo e più spesso da entrambe le mammelle. Anche un'atmosfera tranquilla e una posizione comoda aiutano la fuoriuscita del latte.

Vi sono dei periodi (intorno ai 10 giorni e ai 2 mesi di vita) nei quali avvengono degli **“scatti di crescita”** e il bambino potrebbe avere maggiori richieste: a volte passa qualche giorno affinché si ristabilisca l'equilibrio fra la richiesta del bambino e la tua produzione di latte. Se in questi periodi ti sembra che il latte diminuisca cerca di attaccare più spesso il bambino al seno.

Le aggiunte di altri latti o altri liquidi non nutritivi (compresa l'acqua), l'uso del biberon e del ciuccio possono interferire con l'allattamento al seno perché riducono il tempo in cui il bambino succhia al seno e di conseguenza la tua produzione di latte.

Cosa posso mangiare durante l'allattamento?

Non esiste una dieta particolare per le mamme che allattano. Mangia quello che hai sempre mangiato, cercando di seguire abitudini alimentari equilibrate. Limita invece i caffè e gli alcolici. Cerca di non fumare. Se non riesci a smettere non rinunciare comunque ad allattare! Cerca solo di non fumare vicino al bambino e proteggilo dal fumo altrui.

E se devo tornare a lavorare?

Se devi tornare a lavorare, come in alcune altre situazioni, ti puoi trovare nella impossibilità di allattare direttamente il tuo bambino.

In tutti questi casi è molto utile imparare a spremerti il latte manualmente o con il tiralatte (manuale o elettrico, che potrai eventualmente noleggiare in farmacia).

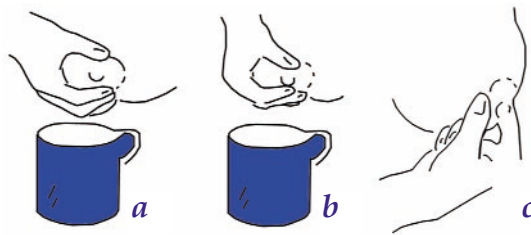
Ogni donna dovrebbe apprendere la **tecnica della spremitura manuale** già nei primi giorni di vita del bambino, così da poterla utilizzare autonomamente in caso di necessità.

Spremitura manuale del latte

Chiedi agli operatori o ad altre mamme di mostrarti questa manovra. All'inizio il latte potrebbe non fuoriuscire, ma poi inizierà a sgocciolare. Per questo, stimola il seno per almeno 3-5 minuti. È importante spremere il seno varie volte al giorno, per 10 minuti per parte. Trova una posizione comoda e prenditi il tempo necessario (ci vogliono circa 20-30 minuti in totale).

Il latte materno **puo' essere conservato** a temperatura ambiente (circa 25 °C) per 6-8 ore, in frigorifero per 72 ore e in congelatore per 3 mesi. Il latte va scongelato a temperatura ambiente, in caso di necessità a bagnomaria. Il bambino è in grado di bere il latte con un cucchiaino o con un bicchierino che va messo all'interno del labbro inferiore e inclinato lentamente.

Il biberon è inutile e controproducente.



SPREMITURA MANUALE DEL LATTE

- Prima di iniziare, toccare lievemente i capezzoli per 2-3 minuti per “avviare” l’ossitocina, che è la sostanza che fa fuoriuscire il latte.
- Mettere il pollice sopra capezzolo e areola e l’indice sotto capezzolo e areola di fronte al pollice e sostenere la mammella con le altre dita (a).
- Premere il pollice e l’indice leggermente verso il torace.
- Comprimere la mammella dietro il capezzolo e l’areola fra pollice e indice (b).
- Comprimere e rilasciare, comprimere e rilasciare in continuazione. Spostare poi le dita e spremere il latte anche dagli altri segmenti della mammella (c).

Ricordati che la gravidanza e il puerperio sono tutelati: se sei una **mamma lavoratrice** informati sui tuoi diritti. Per quanto concerne l'allattamento, durante il primo anno di vita la lavoratrice ha diritto a due periodi di riposo di un'ora ciascuno cumulabili durante la giornata. Il riposo è solo uno se l'orario giornaliero è inferiore a 6 ore. In caso di parto plurimo i riposi sono raddoppiati.

Per quanto tempo posso continuare ad allattare al seno?

Anche fino a 2 anni e oltre, come suggerisce l'Organizzazione Mondiale della Sanità, se questo è il tuo desiderio e quello del tuo bambino. Dopo i primi 6 mesi è importante introdurre altri alimenti e l'allattamento al seno fornisce circa un terzo delle calorie necessarie nel 1° anno di vita. Le difficoltà ad allattare possono essere superate con il sostegno di operatori esperti che vanno cercati con determinazione, perchè allattare è un diritto tuo e del tuo bambino.

Non c'è nulla di meglio del latte materno per ogni mamma ed ogni bambino.

Trattiamoci bene...