



# L'ALLATTAMENTO MATERNO



L'allattamento materno è la forma di alimentazione fisiologica che la natura ha previsto per un sano sviluppo dei neonati.

Il latte materno contiene tutto quello di cui il bambino ha bisogno per la sua crescita e il suo sviluppo: acqua, proteine, grassi, zuccheri, sali minerali, fermenti digestivi.

Tutti questi elementi sono presenti nella giusta concentrazione e si adattano giorno per giorno ai bisogni nutrizionali e alle capacità di digestione e assorbimento del bambino.

Per questo motivo il latte materno dovrebbe rappresentare l'unico alimento fino ai sei mesi di vita compiuti del bambino, ma anche oltre integrato da alimenti complementari, fino ai due anni o fino a quando mamma e bambino lo desiderano. Il latte materno è sempre pronto, alla temperatura giusta, economico e aiuta a mantenere un profondo legame affettivo tra madre e bimbo.

## VANTAGGI PER IL BAMBINO

1. Ha un'azione preventiva nei confronti delle infezioni che il bambino potrebbe incontrare.
2. Aiuta a prevenire alcune patologie come l'obesità, l'ipertensione, il diabete mellito di tipo 1, problemi ortodontici, celiachia.
3. Contiene sostanze che favoriscono lo sviluppo mentale.
4. Riduce il rischio di SIDS (morte in culla improvvisa del neonato).

## VANTAGGI PER LA MAMMA

1. Favorisce il ritorno dell'utero alle dimensioni normali.
2. Favorisce un più veloce ritorno al peso prima della gravidanza.
3. Riduce i rischi di tumore alla mammella prima della menopausa.
4. Riduce i rischi di tumore all'ovaio.
5. Protegge dall'osteoporosi.

In ospedale è favorito e praticato il rooming-in, cioè la possibilità d'accudire e tenere in stanza il bambino 24 ore su 24.

È importante cercare di stare il più a lungo possibile con lui, in modo da cogliere i primi segnali di fame e poterli offrire il seno ogni volta che lo richiede.

Inoltre il personale del Nido ti aiuterà e insegnerà ad accudire il tuo bambino.

È importante che offriate il seno al vostro bambino precocemente, subito dopo il parto, infatti nelle prime due ore il neonato è molto reattivo e può sfruttare al massimo il riflesso innato della suzione.

INTRODUZIONE

VANTAGGI

ROOMING IN

## SKIN TO SKIN

Il metodo Skin to skin (pelle a pelle) consiste nel lasciare che il bambino appena nato possa godere di un contatto diretto con la cute della madre già in sala parto e fin dai primi momenti di vita.

Se lasciato indisturbato nel contatto della pelle il neonato evidenzia un incremento della salivazione ed assume comportamenti di ricerca della mammella.

### TAPPE DELLO SKIN TO SKIN

1. Veglia attiva: il bambino appena nato ben asciutto posto sulla pancia della mamma, scaldato dal corpo materno, apre gli occhi.
2. Dopo circa 30 minuti appaiono movimenti della bocca e della lingua vi è lenta salivazione, si sta preparando alla suzione.
3. Dopo 40 minuti il bambino aiutandosi con gli arti inferiori e i gomiti (carponi) guadagna progressivamente una posizione favorevole in prossimità del capezzolo (Breast crawl).
4. Quando arriva all'altezza della mammella inizia a muovere il viso a destra e a sinistra.
5. Inizia a succhiarsi le manine. L'atto di succhiarsi le mani non è un errore di mira, ma sente l'odore del liquido amniotico e usando il tatto come rinforzo arriva al capezzolo. Per questo non bisogna asciugare le mani al bambino. Guidato dall'odore del latte inizia a succhiare.

Generalmente l'intera sequenza si conclude tra i 60/90 minuti.

Non interrompere con manovre atte al disturbo, rispettare l'intera progressione.

Se il bambino non vuole succhiare o intervengono dei problemi per cui non è possibile effettuare il contatto pelle a pelle, non significa che l'allattamento sia compromesso. E' sempre possibile provare in momenti successivi.

## IL COLOSTRO

La secrezione della mammella inizia con la produzione di un liquido particolare denso e di colore giallo, **il colostro**.

E' l'alimento più adatto nei primi giorni di vita perché ricco di proteine e sali minerali, ha proprietà anti-infettive (contiene anticorpi in quantità elevatissima) e agisce come lassativo, aiutando ad eliminare le prime feci (il meconio). Solo dopo la montata latte che si verifica in genere dopo la terza giornata dal parto, il latte materno comincia ad assumere i caratteri del latte definitivo (maturo).

Non esiste una posizione ideale. E' possibile allattare stando sedute o distese, l'importante è essere comode e rilassate. Qualsiasi posizione si scelga il bambino dovrebbe trovarsi sdraiato sul fianco con la pancia contro il corpo della mamma.



1. La bocca è ben aperta e gran parte dell'areola mammaria è in essa.
2. Il mento è attaccato al seno.
3. Più areola è visibile sopra la bocca.
4. Il labbro inferiore è rovesciato in fuori.

L'attacco al seno può risultare scorretto se la mamma è scomoda e tesa, il bambino è troppo in alto rispetto al seno.

La bocca non è sufficientemente aperta per afferrare il tessuto ghiandolare, perciò sta succhiando solo il capezzolo e non il seno, irritandolo.

Inoltre in questo modo riesce a succhiare solo il primo latte meno calorico e cremoso e quindi sarà presto affamato.



CORRETTO



SCORRETTO

POSIZIONI PER  
ALLATTARE

ATTACCO AL SENO  
CORRETTO

ATTACCO AL  
SENO  
SCORRETTO

## UN PICCOLO TRUCCO



Questo è un esempio di una delle posizioni più comuni per allattare, ma non certamente la sola...

E' importante che il capezzolo si trovi all'altezza del naso del bambino in modo che quando spalancherà la bocca prenderà il capezzolo e l'areola mammaria dal basso verso l'alto. Potrebbe essere utile stimolare la bocca del bambino con il capezzolo e poi avvicinarlo al seno quando aprirà bene la bocca (come uno sbadiglio) e permettergli di prendere in bocca una buona parte dell'areola mammaria.

La mamma sostiene il bacino e aiuta il neonato a muoversi verso la mammella destra, facendolo scivolare e ruotare, ma mantenendolo sempre a stretto contatto; il neonato arriverà con il naso di fronte al capezzolo e il mento del neonato poggerà alla parte inferiore dell'areola della mamma come per sollevare la mammella con il mento; il sederino o le ginocchia del neonato saranno sotto il braccio sinistro della madre come una 'borsetta'.

L'avambraccio sinistro della madre viene messo lungo la schiena del neonato, e la mano sinistra sostiene le spalle. La mano destra della madre scivola via dal sederino, l'indice sinistro si trova sull'orecchio sinistro del neonato, per sostenere la testa.

Nota bene: è molto importante che la nuca e la testa possano muoversi liberamente.

La mano destra della madre guida la mammella e l'areola destra verso il labbro superiore del neonato.

Appena il neonato sarà attaccato, la madre chiude la posizione mettendo il braccio destro sotto il corpo del neonato.

E' preferibile portare il bambino verso il seno e non viceversa.

E' preferibile allattare quando il bambino mostra i segni di fame, cioè:

1. Muove la testa da un lato all'altro per cercare qualcosa.
2. Apre la bocca e sporge la lingua.
3. Si porta la mano alla bocca.
4. Succhia le manine e le dita.
5. Piange (prima di attaccarlo calmarlo).

Vedi **Allegato 1** a pag. 10

E' importante specie nei primi giorni che gli intervalli tra una poppata e l'altra siano ravvicinati, non oltre le due - tre ore (8-12 volte o più al giorno). Ci sono bambini che si attaccano più frequentemente ed altri invece che tenderanno a prendersela un po' più comoda e che dovranno essere stimolati.

Anche la durata della poppata è diversa da un bambino all'altro e può anche variare da poppata a poppata. Molti bambini terminano spontaneamente la poppata in meno di 15 minuti mentre altri possono richiedere più tempo.

Lasciate che il bambino succhi da una mammella sino a quando si stacchi spontaneamente, quindi offritegli l'altra mammella: a volte si attacca anche al secondo seno, a volte si sazia con un seno solo.

Alla poppata successiva offrite il seno a cui non si è attaccato la volta precedente.

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

Nei primi giorni dopo la nascita il bambino perde peso (circa il 7-10%), poi lo recupera (in due o tre settimane). In genere il peso è raddoppiato a circa sei mesi e triplicato all'anno di vita.

La crescita è considerata normale se il bambino aumenta almeno 150 grammi a settimana, con ampie variazioni individuali. Non è necessario ricorrere alla doppia pesata. E' sufficiente osservare come succhia, sentirlo deglutire, allattarlo fino a che non è soddisfatto, assicurarsi che bagni sei o più pannolini nelle 24 ore (dopo il secondo giorno) e che evacui (le feci assumono un caratteristico color giallo oro, di consistenza quasi liquida e possono essere anche frequenti, da tre a otto scariche al giorno): questo significa che riceve latte a sufficienza.

Riassumendo, questi sono "i numeri dell'allattamento" che vi potranno tornare utili:

Il bambino ha un aspetto sano, è attento, ha la pelle tesa e idratata e cresce almeno di 150 grammi alla settimana.

1. Bagnerà 6 o più pannolini dopo il 2° giorno.
2. Andrà di corpo frequentemente (3-8 scariche al giorno).
3. Richiederà il seno dalle 8 alle 12 volte nelle 24 ore (molti bambini lo richiedono anche 15 o più. E' fisiologico e non c'è da preoccuparsi!).

Le prime 4- 6 settimane servono a madre e bambino per imparare: i tempi e la frequenza delle poppate sono solitamente irregolari con variazioni da un giorno all'altro. Con il passare del tempo tutto tenderà ad assumere ritmi più regolari.

SEGNALI DI  
FAME

DURATA DELLA  
POPPATA

QUANTITA' DI  
LATTE ADEGUATA

Il primo periodo di allattamento è quello più delicato ed è possibile che possano insorgere piccoli problemi al seno.

### CAPEZZOLI DOLENTI O CON RAGADI

I primi giorni dopo il parto alcune donne possono sentire fastidio al capezzolo all'inizio della poppata; il fastidio dovrebbe scomparire dopo qualche giorno. Se continua anzi aumenta è possibile che il bambino non si attacchi bene al seno. Verificare che il neonato abbia afferrato bene il seno e non solo il capezzolo, se così non fosse riposizionatelo.

Un dolore intenso può verificarsi quando vi siano taglietti sul capezzolo (ragadi).

Le ragadi possono sanguinare quando il bambino succhia.

**Sono spesso causate da un attacco scorretto del bambino.**

In caso di ragadi si può continuare ad allattare iniziando la poppata dalla mammella meno dolente avendo cura di attaccare in modo corretto il neonato; può essere utile applicare sul seno qualche goccia di latte spremuto e lasciare asciugare all'aria.

### INGORGO MAMMARIO

Quando arriva la montata latte le mammelle possono diventare molto dure, dolenti e talvolta si può registrare qualche linea di febbre.

Si parla d'ingorgo che può verificarsi anche nelle settimane seguenti, quando le mammelle sono così gonfie e dure da provocare dolore sfiorandole, ed è difficoltoso spremere il latte.

Ciò accade quando la mammella non è svuotata completamente.

In caso d'ingorgo è importante attaccare spesso il bambino. Se non ci riuscite per l'eccessivo dolore spremete il latte manualmente o con un tiralatte dopo aver fatto un massaggio leggero con le mani nella zona dolente per cercare di spremere il seno anche mentre il bambino è attaccato. Prima della poppata può essere utile applicare impacchi caldi sul seno e massaggiarlo, mentre dopo può aiutare l'applicazione d'impacchi freddi.

### MASTITE

La mastite è un'infiammazione della ghiandola mammaria solitamente preceduta da un ingorgo. Si manifesta con un malessere generale, con febbre al di sopra dei 38,5°C e il seno appare duro e arrossato.

Durante l'allattamento la temperatura va rilevata all'inguine.

Se dovessi accusare questi sintomi consulta un nostro operatore.

Solitamente non rappresenta un pericolo per la salute del bambino, poiché non compromette la composizione del latte.

E' importante non smettere di allattare neanche se dovesse essere necessario assumere un antibiotico per fermare l'infiammazione. Chiedi al medico curante di prescrivere uno dei tanti compatibili con l'allattamento.



Talvolta una donna che allatta può avere la necessità o l'esigenza di “tirarsi il latte”, ad esempio per risolvere un ingorgo mammario o in caso di separazione dal neonato.

Il metodo più semplice per togliersi il latte è la **spremitura manuale**.

Questa tecnica non richiede apparecchi e se ben fatta, è molto efficace. E' comunque necessario che la spremitura sia frequente, almeno otto volte al giorno.

Quando il seno è morbido è facile spremere il seno con le mani, mentre quando è ingorgato e dolente all'inizio è più difficile, ma non appena il seno comincia a svuotarsi il dolore scomparirà.

**Per spremere il latte ci vogliono 20- 30 minuti.**

Prima di iniziare la spremitura, preparate un contenitore a collo largo e dopo averlo lavato accuratamente.

## MASSAGGIO AL SENO

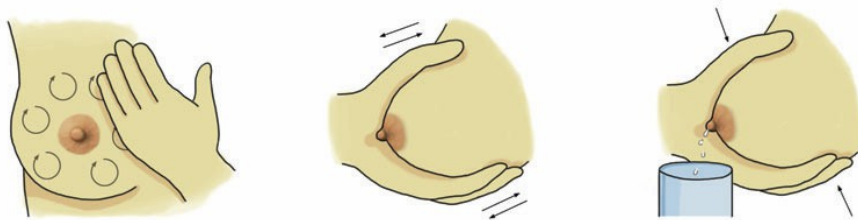
Lavatevi le mani, trovate una posizione comoda e tenete il contenitore vicino al seno.

Prima d'iniziare la spremitura massaggiare il seno e, se volete appoggiatevi dei panni caldi: massaggio e calore stimolano la fuoriuscita del latte

Mettete il pollice al di sopra del capezzolo e l'areola, mentre l'indice deve stare al di sotto.

Sostenete il seno con le altre dita.

Esercitate una pressione di pollice e indice leggermente all'indietro verso la parete toracica. Premete tra pollice e indice la parte del seno che sta dietro al capezzolo e all'areola. Premete e lasciate, premete e lasciate, questo movimento, se il seno non è ingorgato non deve essere doloroso; se si avverte dolore la tecnica non è corretta.



**All'inizio il latte potrebbe non arrivare, ma dopo aver spremuto qualche volta, comincia a gocciolare.**

Premete l'areola allo stesso modo dai lati, così che il latte fuoriesca da tutti i quadranti del seno.

Spremere il seno per almeno 5- 6 minuti e poi passare all'altro e ripetere l'operazione.

## SPREMITURA MANUALE





## CONSERVAZIONE DEL LATTE SPREMUTO

Il latte della mamma si conserva senza perdere le sue proprietà, fino a 8 giorni se refrigerato tra 2-4 gradi, per 24 ore a una temperatura a meno di 15 gradi; per 8 ore a 15/ 25 gradi e per 4 ore a temperatura ambiente.

E' anche possibile congelarlo, in tal caso si conserva per circa tre mesi se tenuto in freezer, se in un congelatore separato, fino a sei mesi.

Per conservare il latte materno, possono essere adoperati sia i contenitori in vetro (Pyrex) sia quelli in plastica (polipropilene).

Per scongelare il latte è consigliabile porre il contenitore in acqua tiepida oppure, in modo più graduale, spostarlo prima dal freezer al frigorifero, mantenendolo alla temperatura di 4 gradi.

### DIECI REGOLE D'ORO:

1. Prima d'estrarre il latte lavarsi bene le mani con acqua e sapone.
2. Lavare contenitori e tiralatte con acqua calda e sapone.
3. Spremere il latte con la stessa frequenza con cui il bambino si attaccherebbe al seno, quindi all'inizio, per facilitare e mantenere la produzione di latte e per evitare la formazione d'ingorghi mammari, almeno 8 volte al giorno per 15- 20 minuti.
4. Conservare il latte estratto in contenitori di plastica dura o vetro, dotati di coperchio a tenuta ermetica
5. Per evitare sprechi e per arrivare al quantitativo desiderato si può raccogliere insieme il latte prelevato dal seno in momenti diversi della stessa giornata, con l'unica accortezza di raffreddarlo prima di aggiungerlo al latte già raccolto in precedenza.
6. Il latte raccolto nell'arco della giornata deve essere tenuto separato dal latte di altri giorni, ed ogni contenitore dovrà essere etichettato con la data.
7. Se il latte raccolto viene mantenuto a temperatura ambiente (max 25°C) può essere utilizzato per 6-8 ore. Se viene inserito in una borsa termica con accumulatori di freddo può essere conservato per 24 ore. Se viene refrigerato a 4 gradi può essere conservato per 72 ore.
8. Il latte può essere anche congelato ma in questo caso i tempi di conservazione sono diversi a seconda del tipo di congelatore: a -15 gradi per 2 settimane; a -18 gradi per 3- 6 mesi; a -20 gradi per 6- 12 mesi.
9. Ricordate che, se volete congelarlo, il contenitore non va riempito completamente, perché il latte congelandosi aumenta di volume.
10. Il latte appena spremuto può essere offerto subito al bambino.

### SEGNALI PRECOCI - "Ho fame"



• Mi muovo



• Apro la bocca



• Giro la testa di lato, cerco il seno

### SEGNALI INTERMEDI - "Ho molta fame"



• Mi stiracchio



• Mi muovo sempre di più



• Porto la mano alla bocca

### SEGNALI TARDIVI DI FAME -

*"Aiutami a calmarmi, poi nutrimi"*



• Piango



• Mi agito



• Divento rosso

**È il momento in cui calmare il bambino che piange:**

- Coccialo
- Tienilo in contatto pelle a pelle sul petto
- Parlagli
- Accarezzalo



Per contattarci

NIDO

tel. 010 563 4552  
(24 ore su 24)

OSTETRICIA

tel. 010 563 4944  
(24 ore su 24)

Per raggiungerci

E.O. Ospedali Galliera  
via Volta, 8 - ingresso principale  
Pad. A 3° piano (ambulatorio e reparto)

[www.galliera.it](http://www.galliera.it)