



ALLATTAMENTO AL SENO

IL LATTE MATERNO:

- ❖ è l'alimento migliore per il bambino perché è sempre disponibile, sempre alla giusta temperatura, ricco di *sostanze nutritive e anticorpi* e protegge il bambino da infezioni, malattie e allergie
- ❖ Subito dopo la nascita viene prodotto il cosiddetto *colostro*, particolarmente ricco di *proteine, sali minerali e anticorpi*. La suzione del bambino è importante per stimolare la produzione del latte materno più ricco di zuccheri e lipidi, che avviene dal terzo al sesto giorno dopo il parto

ALLATTARE AL SENO:

- ❖ è fortemente raccomandato attaccare il bambino al seno entro la prima ora dalla nascita per instaurare una suzione più efficace e per rafforzare una relazione madre-bambino duratura
- ❖ è fondamentale assicurarsi che il piccolo si alimenti al seno almeno 8 volte nelle 24 ore e quindi è importante riconoscere i primi segnali di fame del neonato:

movimenti e rumori di suzione

portarsi le mani alla bocca

movimenti veloci degli occhi

tenui vagiti o sospiri ed irrequietezza

Il pianto è un segnale tardivo di fame, e può interferire con un allattamento al seno efficace



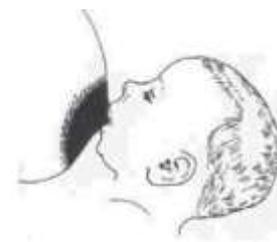
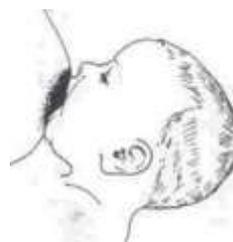
DURANTE LA SUZIONE IL NEONATO:

- ❖ è ben sostenuto e ben posizionato
- ❖ la bocca è spalancata in modo da contenere l'areola, le labbra estroflesse e attaccate all'areola, il mento tocca il seno
- ❖ deglutizione è udibile
- ❖ mani e braccia sono rilassate
- ❖ la bocca è umida
- ❖ un cuscino dell'allattamento può aiutare il giusto posizionamento



DURANTE LA SUZIONE LA MADRE:

- ❖ sente il seno più morbido al tatto
- ❖ ha sete: è importante bere prima/dopo l'allattamento acqua o tisane (es. tisana ai tre semi o al finocchio)
- ❖ perde latte dal seno opposto all'allattamento:
- ❖ il capezzolo è allungato dopo la poppata



PER FAVORIRE LA PRODUZIONE DEL LATTE:

- ❖ allattare al seno quando il neonato mostra i primi segnali di fame (approssimativamente ogni 1-3 ore)
- ❖ allattare al seno da una mammella finché il bambino sembra soddisfatto prima di offrire l'altra · Per i primi giorni non superare i 10-15 minuti·
- ❖ bere molta acqua

I SEGNI DI ALLATTAMENTO EFFICACE AL SENO NEL NEONATO SONO:

- ❖ almeno 3 evacuazioni al giorno dopo il 1° giorno
- ❖ scariche gialle e grumose dal 5° giorno
- ❖ è soddisfatto e contento dopo le poppate
- ❖ suoni di deglutizione durante la poppata
- ❖ aumento del peso (valutazione da parte del pediatra o del consultorio)
- ❖ è sconsigliato pesare quotidianamente il bambino se non prescritto da medico

Il **succhiotto** potrebbe interferire con l'apprendimento della suzione e potrebbe mascherare i segni della fame, quindi valutare il suo utilizzo solo quando tecnica/ritmo di suzione sono bene consolidate
Il **biberon** va usato solo in caso di utilizzo del tiralatte o delle integrazioni (in presenza di un'indicazione medica) · In questo caso scegliere un tipo a bocca larga, in cui il bambino debba succhiare attivamente per prelevare il latte

SITUAZIONI DIFFICILI

Il massaggio al seno ottimizza il flusso di latte:

- ❖ *Se il seno diventa molto teso e il bambino semplicemente non può attaccarsi, può aiutare massaggiare il seno e poi estrarre il latte manualmente o, con cautela, mediante un tiralatte. Il massaggio aiuta a prevenire ingorghi mammari e possibili mastiti*
- ❖ *Usare 2-3 dita per massaggiare il vostro seno, con movimento circolare dall'esterno verso il capezzolo in senso orario*
- ❖ *Con il palmo completo della mano accarezzate il vostro seno dalla base verso la punta del capezzolo*
- ❖ *Mettete il vostro pollice e indice sul bordo dell'aureola ed estraete delicatamente il latte poi cambiate la posizione del pollice e dell'indice intorno all'areola in modo che il seno si svuoti completamente*

Dolore ai capezzoli (soprattutto con il primo figlio):

- ❖ *gli impacchi freddi riducono il gonfiore e il dolore (cuscinetti in gel refrigerabili)*
- ❖ *applicare crema alla lanolina per prevenire ragadi*
- ❖ *il dolore è spesso la conseguenza di posizionamento ed attacco inefficaci*
- ❖ *considerare altre cause, come infezioni batteriche o micotiche*

Ingorgo (distinto dalla normale pienezza):

- ❖ *la normale pienezza è alleviata da poppate frequenti ed efficaci*
- ❖ *l'ingorgo si verifica in alcune madri circa 3-5 giorni dopo il parto (le mammelle possono essere dolenti e gonfie)*
- ❖ *è importante ridurre l'edema e alleviare il dolore attraverso il massaggio del seno, uso del tiralatte elettrico pressione*
- ❖ *applicazioni calde/fredde*
- ❖ *in caso di febbre rivolgersi al medico (rischio mastite)*

Ragadi al seno:

- ❖ sono dei taglietti molto dolorosi sulla cute del capezzolo o anche intorno all'areola, che possono comparire durante l'allattamento
- ❖ per prevenirle fondamentale è il **corretto attacco al seno** del bambino che deve appoggiare completamente la bocca al seno
- ❖ è raccomandata la **massima igiene**: evitare le coppette assorbenti, se necessarie usare quelle di puro cotone per evitare le infezioni; usare solo acqua per lavarsi; sarebbe buona abitudine spremere un pochino il seno tanto da far uscire un po' di colostro o un po' di latte, massaggiare capezzolo ed areola con questo liquido e lasciar asciugare la zona "all'aria"
- ❖ **NON INTERROMPERE L'ALLATTAMENTO**, per evitare anche ad un ingorgo mammario o addirittura ad una mastite
- ❖ Per aiutare le ferite a rimarginarsi si possono adottare diverse soluzioni: spalmare sulle ferite sul seno la **lanolina, crea barriera idrorepellente protettiva** (es. Purelan 100% lanolina purissima, senza né additivi né conservanti); durante l'allattamento usare un para capezzoli o in casi gravi il tiralatte; cambiare la posizione dell'allattamento (vedi figura) con l'aiuto del cuscino

Capezzoli introflessi:

- ❖ può rendere più difficoltoso iniziare l'allattamento al seno specialmente se il bimbo ha particolari problemi
- ❖ fondamentale è far attaccare il bimbo all'areola del seno
- ❖ per rendere più facile l'allattamento al seno si utilizzano mezzi non invasivi come le coppette modellatrici del capezzolo, che aiutano la sua fuoriuscita, oppure gli esercizi di stiramento manuale, chiamati anche esercizi di Hoffman. Consistono nell'afferrare il capezzolo tra il pollice e l'indice tirandolo in fuori fino a quando non si avverte dolore o nel porre i due pollici sui lati del capezzolo, esercitando una pressione su di esso tirandolo, nello stesso tempo, verso l'esterno

In tutti questi casi è bene chiedere supporto, rivolgendosi al pediatra, ai consultori e alle farmacie

Sconto 10 % su tutti i prodotti Medela

