Allattare al seno il tuo bambino

UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

Informazioni importanti per le neo mamme

versione italiana di *Breastfeeding Your Baby* – a cura di UK Baby Friendly Initiative

CE0015ED

Introduzione

Questo opuscolo è rivolto alle mamme che stanno iniziando ad allattare al seno. Ci troverai informazioni per un inizio che ti permetta di evitare i problemi più comuni. Una sezione separata è dedicata alla spremitura del latte materno. Per evitare confusioni ci riferiamo al bambino (maschile) come termine generale anche per le bambine.

Una volta avviato, l'allattamento al seno è una pratica facile ed è un'esperienza molto piacevole per la maggioranza delle mamme e dei bambini. Nei primi giorni, però, potreste entrambi avere bisogno di imparare che cosa fare. Sarà utile esercitarvi e, se necessario, farvi aiutare e consigliare dalla tua ostetrica o da personale competente. (Se hai iniziato a dare aggiunte al bambino e desideri passare all'allattamento al seno, sappi che questo è ancora possibile, ma non sempre facile – sarà necessario parlarne con la tua ostetrica o con un operatore competente).

Ricorda:

il TUO latte è perfetto per il TUO bambino e adatto a soddisfare le sue esigenze che cambiano. La maggioranza dei bambini non avrà bisogno di nessun altro cibo o bevanda fino ai sei mesi d'età.

Perché l'allattamento al seno è così speciale?

Il latte materno contiene anticorpi che proteggono il tuo bambino dalle infezioni. Malattie e diarrea (gastroenteriti, che possono essere molto gravi), infezioni delle basse vie respiratorie, dell'orecchio e delle vie urinarie sono tutte più frequenti nei bambini allattati con latte artificiale.

Il tuo bambino continuerà a trarre beneficio dall'allattamento al seno durante la crescita. Gli studi scientifici suggeriscono che i bambini allattati al seno hanno un miglior sviluppo intellettivo. I bambini che sono stati alimentati artificialmente da piccoli hanno un rischio maggiore di eczema e diabete e tendono ad avere la pressione sanguigna più alta rispetto a quelli allattati al seno.

L'allattamento al seno offre vantaggi anche alle mamme. Aiuta a perdere il peso accumulato in gravidanza. Può proteggere dal cancro al seno ed alle ovaie e rafforzare le ossa in età avanzata.

Le informazioni che seguono ti aiuteranno ad iniziare bene.

Mettere il bambino al seno

Posizione della mamma

È importante trovare una posizione comoda.

Se allatti stando seduta controlla che:

- La schiena sia diritta e ben sostenuta
- Il grembo sia quasi piatto
- I piedi si trovino in posizione orizzontale (potresti avere bisogno di uno sgabello o di un libro spesso sotto i piedi)
- Vi siano a disposizione sufficienti cuscini per sostenere la schiena e le braccia o per posizionare il bambino.

Allattare al seno da sdraiata può essere molto confortevole. È particolarmente vantaggioso per le poppate notturne perché ti permette di riposare mentre il bambino si nutre.

Sdraiati nel letto con un cuscino sotto la testa e con la spalla sul letto.

Mettiti comoda sul fianco. Puoi aiutarti mettendo un cuscino dietro la schiena ed un altro tra le gambe.

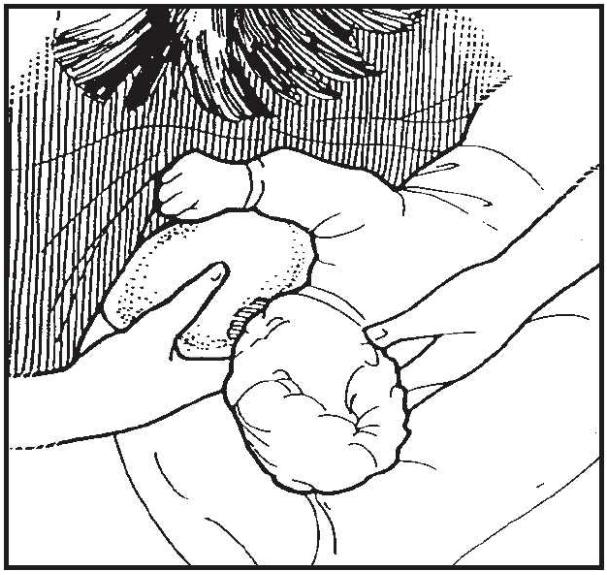
(Quando il bambino avrà imparato a poppare senza difficoltà, potrai allattarlo comodamente ovunque senza bisogno di cuscini)

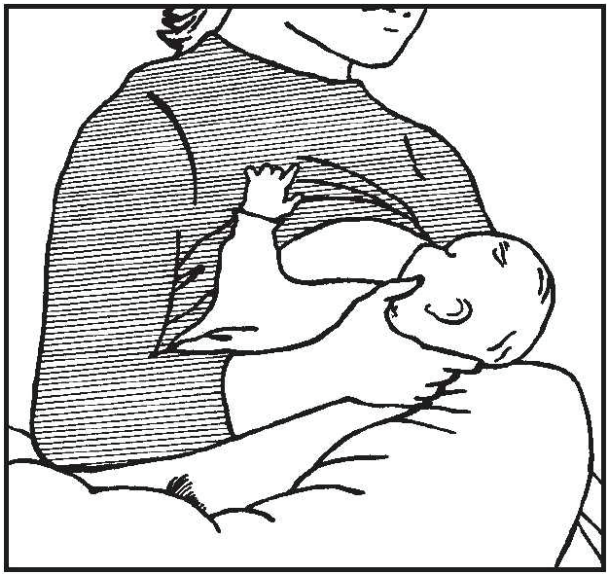
Posizione del bambino

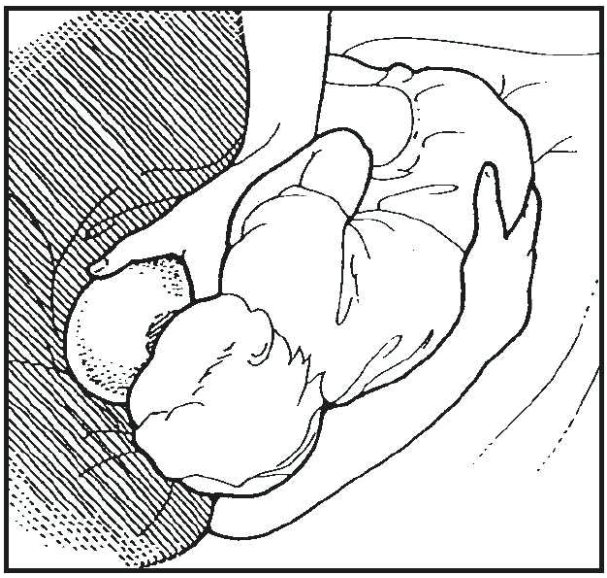
Le posizioni per l'allattamento sono moltissime.

Qualunque sia la tua scelta, ecco alcune indicazioni per aiutarti ad essere sicura che il bambino si nutra in modo adeguato:

1. Il bambino dovrebbe essere molto vicino a te
2. Posizionato di fronte al seno, con la testa, le spalle e il corpo sullo stesso asse
3. Il suo naso o il labbro superiore dovrebbero trovarsi di fronte al capezzolo
4. Dovrebbe essere in grado di raggiungere facilmente il seno, senza doversi allungare o girarsi
5. Ricorda di portare sempre il bambino verso il seno piuttosto che il seno verso il bambino





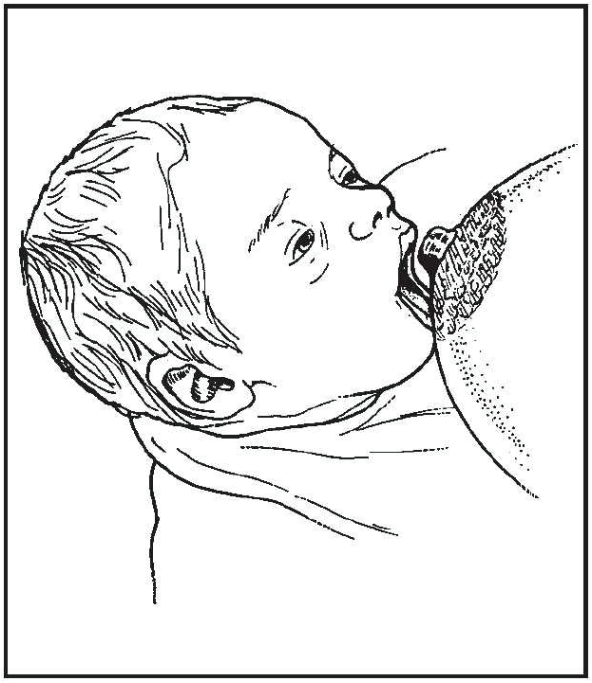


Quindi:

- **Pancia del bambino contro il corpo della mamma**
- **Naso in direzione del capezzolo**
- **Il bambino verso il seno, non il seno verso il bambino**

Attacco del bambino al seno

È importante assicurarsi che il bambino si attacchi al seno correttamente, altrimenti potrebbe non prendere abbastanza latte durante la poppata e i tuoi capezzoli potrebbero irritarsi e diventare dolenti.



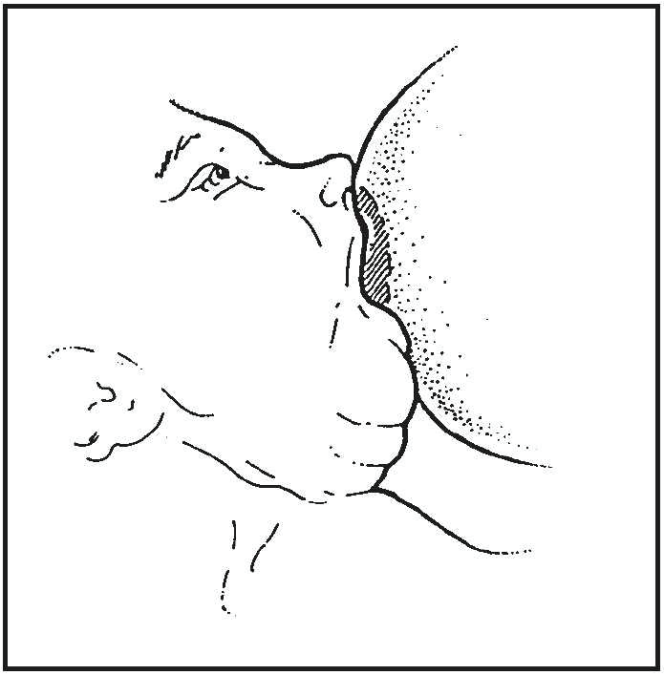
Posiziona il bambino come descritto a pag. 4, con il naso o il labbro superiore di fronte al capezzolo.

Aspetta fino a quando spalanca bene la bocca (per incoraggiarlo puoi strofinare delicatamente le sue labbra con il capezzolo).

Portalo velocemente al seno, così che il labbro inferiore tocchi il seno il più lontano possibile dalla base del capezzolo. In questo modo il capezzolo punterà verso il palato del bambino.

Il bambino è attaccato correttamente al seno quando:

- la bocca è ben spalancata e contiene una buona porzione di mammella
- il mento tocca il seno
- il labbro inferiore è estroflesso (rivolto in fuori)
- se si riesce a vedere qualcosa dell'areola (la pelle scura attorno al capezzolo), la parte sopra il labbro superiore è più visibile di quella sotto il labbro inferiore
- il modo di succhiare varia passando da movimenti di suzione brevi a movimenti lunghi e profondi con pause



Allattare al seno non dovrebbe essere doloroso. Tuttavia mentre tu ed il bambino state facendo pratica, potresti avvertire un po' di dolore o fastidio nel momento in cui il bambino si attacca al seno. Questa sensazione scompare abbastanza in fretta, dopodiché la poppata non è più dolorosa. Se invece continua a fare male, probabilmente il bambino non è attaccato in modo corretto. In questo caso staccalo dal seno scostando delicatamente il seno dall'angolo della sua bocca per interrompere la suzione, poi aiutalo a riattaccarsi. Se il dolore persiste chiedi aiuto ad un operatore competente.

Suggerimenti per allattare al seno

NANCY DURRELL McKENNA

- *Cerca di tenere il bambino vicino a te*, soprattutto nel primo periodo dell'allattamento. In questo modo imparerai a conoscerlo bene e a capire in fretta quando ha bisogno di essere nutrito. Questo è particolarmente importante di notte perché se il bambino si trova accanto a te, sarà facile prenderlo in braccio per allattarlo senza particolari fastidi. Poi entrambi tornare a riposare più velocemente.

- *Il latte materno contiene tutte le sostanze nutritive e l'acqua di cui il bambino ha bisogno*. La somministrazione di altri cibi o bevande potrebbe essere dannosa o renderlo meno interessato alla suzione al seno. Se il bambino non poppa abbastanza spesso, in seguito potresti non produrre abbastanza latte per soddisfarlo. Quindi *offrigli il seno tutte le volte che sembra essere affamato*.

- La maggior parte dei problemi comuni alle mamme che allattano nelle prime settimane (per esempio: capezzoli dolenti, ingorgo, mastite) è dovuta ad un attacco non corretto del bambino al seno oppure al fatto di non allattare abbastanza spesso. *Se hai dei dubbi chiedi aiuto*. In fondo a questo opuscolo troverai gli indirizzi cui fare riferimento.

Modalità di allattamento al seno

I bambini poppano in modo molto diverso l'uno dall'altro. Per esempio, alcuni bambini durante i primi giorni di vita non vogliono poppare molto spesso; tuttavia le poppate potranno poi diventare molto frequenti soprattutto nelle prime settimane. Questo è assolutamente normale. Se allatti il tuo bambino ogni volta che sembra affamato, potrai produrre latte in modo adeguato per soddisfare le sue esigenze. Ciò succede perché ogni volta che il bambino si attacca al seno vengono inviati dei segnali al cervello il quale, a sua volta, manda dei segnali al seno per produrre più latte. Perciò:

Più poppate = Più segnali = Più latte

NANCY DURRELL McKENNA

Ogni volta che il bambino poppa, la produzione di latte aumenta. Nel periodo in cui sta imparando a succhiare, le poppate potrebbero essere lunghe. Molte mamme temono che un allattamento frequente possa portarle a non avere abbastanza latte per nutrire il loro bambino. Ma se il bambino si attacca al seno correttamente, è molto improbabile che ci sia scarsità di latte. Se hai dei dubbi, chiedi consiglio al personale competente.

Una volta che tu e il tuo bambino avrete preso confidenza con l'allattamento, questa pratica risulterà complessivamente molto facile. Il latte è sempre disponibile e alla giusta temperatura. Non ci sono di fatto motivi per preoccuparsi: il bambino ti farà sapere quando è il momento per la poppata successiva.

Durante l'allattamento non è necessario mangiare cibi particolari ma, come in tutti i casi, cerca di mantenere una dieta equilibrata. Per lo stesso motivo non è necessario evitare alcun cibo particolare.

Continuare ad allattare al seno

L'allattamento non deve essere un ostacolo per te e il tuo bambino ad uscire di casa e godervi la vita: si può allattare praticamente dappertutto. Se indossi abiti comodi puoi allattare senza la preoccupazione che il seno si veda. All'inizio potresti sentirti un po' a disagio, ma presto acquisterai sicurezza. La maggioranza delle persone non si accorgerà nemmeno che stai allattando – può essere utile esercitarsi a casa davanti allo specchio.

Il bambino certi giorni può essere più affamato e quindi chiedere di poppare più frequentemente per un giorno o due al fine di fare aumentare la produzione di latte. Allattare il bambino ogni volta che mostra segni di fame farà in modo che la produzione si adegui rapidamente alle sue esigenze di crescita. Ricorda:

Più poppate = Più segnali = Più latte

NANCY DURRELL McKENNA

A volte potresti desiderare di uscire di casa senza il bambino, o potresti dover tornare al lavoro prima del previsto senza voler interrompere l'allattamento al seno. È possibile spremersi il latte così che qualcun altro possa darlo al bambino. Alla pagina seguente troverai informazioni sulla spremitura del latte.

Non farti tentate di somministrare cibi solidi al bambino prima che sia pronto. Tutti i bambini sono diversi. Intorno ai sei mesi, il bambino probabilmente cercherà di raggiungere ed afferrare gli oggetti e metterseli in bocca. Questo segnale indica che inizia ad essere pronto per i cibi solidi.

Allattando esclusivamente al seno si fornisce tutto il nutrimento e i liquidi di cui il bambino ha bisogno per i primi sei mesi e lo si protegge da molte malattie. Molte mamme allattano al seno molto più a lungo, alcune per due anni o più. Allattare al seno offrirà benefici a te e al tuo bambino per tutto il tempo in cui desidererete continuare.

Spremitura del latte materno

Perché può essere utile spremersi il latte

- se hai bisogno di aiutare il bambino ad attaccarsi ad un seno troppo pieno
- se le mammelle sono turgide e dolenti
- se il bambino è troppo piccolo o ammalato per poppare
- se devi allontanarti dal bambino per più di un'ora o due
- se devi tornare al lavoro

Metodi per spremere il latte materno

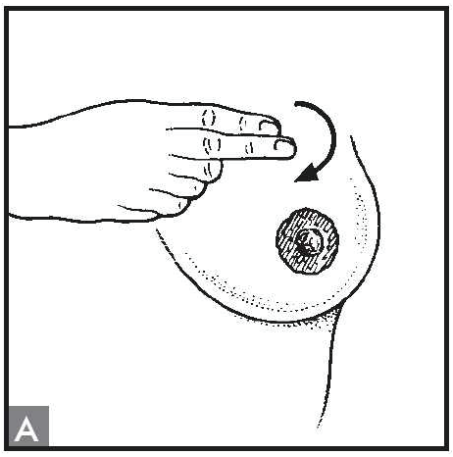
Sono tre i principali metodi di spremitura del latte materno:

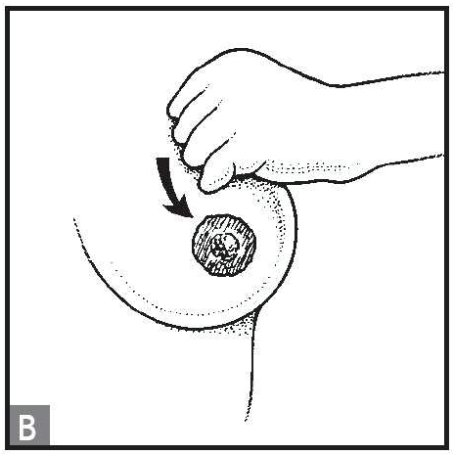
- manualmente
- con tiralatte manuale
- con tiralatte elettrico

Qualunque metodo utilizzerai, è importante lavare bene le mani prima di iniziare. Tutti i contenitori, bottiglie ed elementi che compongono il tiralatte devono essere lavati in acqua calda saponata e sterilizzati prima dell'uso.

Per favorire la fuoriuscita del latte:

- Cerca di metterti il più possibile a tuo agio e di rilassarti. Può essere d'aiuto sedersi in una stanza tranquilla e bere una bevanda calda.
- Tieni il bambino accanto a te. Se questo non è possibile, tieni davanti a te una sua fotografia.
- Fai un bagno caldo o una doccia prima di spremere il latte, oppure applica panni caldi sul seno.





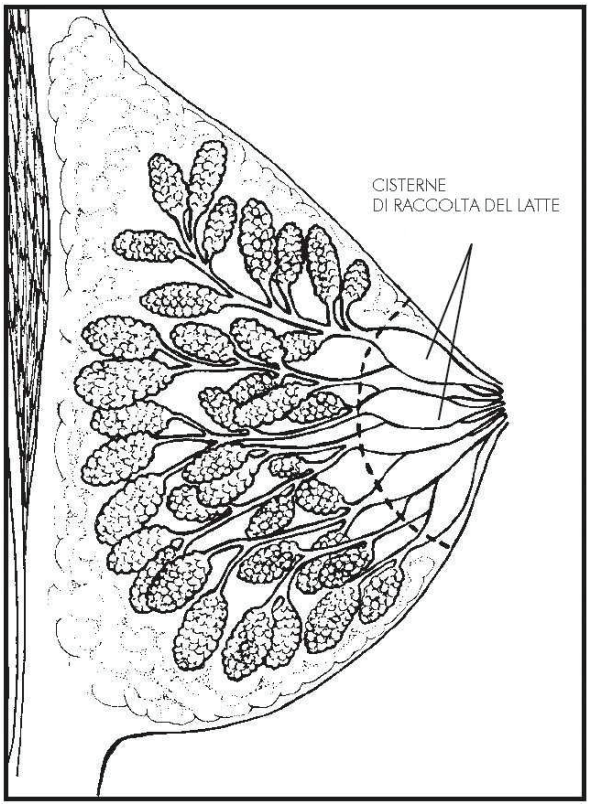
- Massaggia delicatamente il seno. Puoi farlo con la punta delle dita (A) oppure premendo e ruotando, usando la mano chiusa a pugno sul seno verso il capezzolo (B). Massaggia in tutte le direzioni, compresa la parte inferiore. Non far scivolare le dita sul seno perché potresti irritare o danneggiare la pelle.
- Dopo aver massaggiato delicatamente il seno rigira il capezzolo tra il dito indice e il pollice. Ciò favorisce il rilascio di ormoni che stimolano il seno a produrre e far fuoriuscire il latte.

Quando ti sarai abituata alla spremitura del latte, ti accorgerai di non avere più bisogno di una preparazione così accurata. Come per l'allattamento, con la pratica anche la spremitura diventa più facile.

Qualunque metodo tu scelga, il latte può essere spremuto in modo continuato da un seno solo per pochi minuti prima che il flusso diminuisca o sembri arrestarsi. Quando il latte smette di uscire, si passa all'altro seno. Poi si ritorna al primo seno e si ricomincia. Continua cambiando seno fino a quando il flusso del latte si arresta o gocciola molto lentamente.

Spremitura manuale

Si tratta di un metodo economico e conveniente per spremere il latte ed è particolarmente utile quando è necessario dare sollievo ad un seno dolorante. Queste istruzioni possono darti un orientamento, ma il modo migliore per imparare è esercitarsi (magari in bagno) e così trovare le condizioni a te più favorevoli.



Al di sotto dell'areola (la parte di pelle scura attorno al capezzolo), generalmente verso l'esterno, sono presenti piccole cisterne di raccolta del latte.

Si possono talvolta palpare come piccoli noduli sottocutanei. Il latte vi si raccoglie ed è da qui che puoi spremerlo.

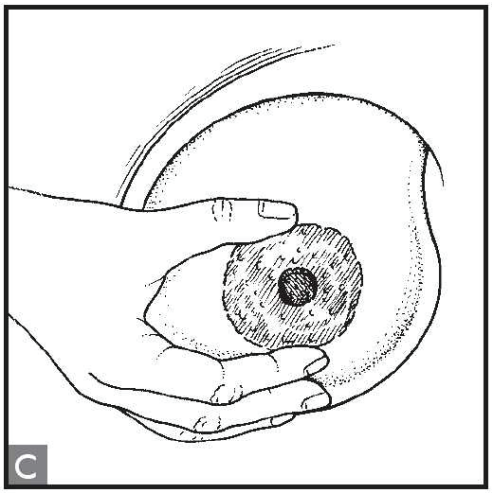
Ogni mammella è divisa in circa 15 sezioni (lobi), ognuna delle quali fa capo ad una cisterna di raccolta del latte.*

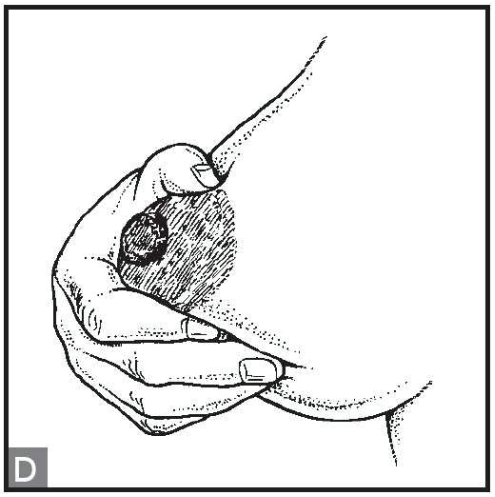
* Queste informazioni non sono completamente in linea con le ultime ricerche (Hartmann 2003) sull'anatomia del seno, ma vengono riportate in quanto rimangono una schematizzazione abbastanza chiara rispetto al perché e come effettuare la spremitura.

- Non devi "strizzare" il capezzolo perché non serve e potresti farti male.
- Fai attenzione a non far scivolare le dita lungo il seno perché potresti danneggiarne il delicato tessuto.
- Il latte può impiegare qualche minuto prima di fuoriuscire.
- È importante far ruotare le dita attorno al seno per far sì che il latte venga drenato da tutte le parti.
- Raccogli il latte in un contenitore sterile con l'imboccatura larga come, ad esempio, un misuratore graduato.
- Con la pratica è possibile spremere il latte contemporaneamente da entrambe le mammelle.

Tecnica della spremitura manuale

1. Metti il dito indice sotto il seno, in direzione del bordo dell'areola, ed il pollice sopra al seno in posizione opposta all'indice. Se hai un'areola grande, sposta le dita leggermente dentro al bordo; mentre, se la tua areola è piccola, dovrai spostarle fuori. Le altre dita serviranno per sostenere il seno (C).
2. Premi delicatamente indietro tenendo le dita ed il pollice nella stessa posizione sulla pelle.
3. Mantenendo questa delicata pressione all'indietro, premi pollice ed indice insieme in avanti, così da facilitare l'uscita del latte verso il capezzolo (D).
4. Allenta la pressione e poi ripeti i passi 2 e 3.

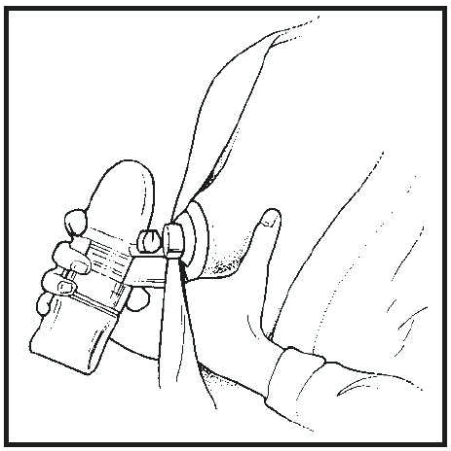


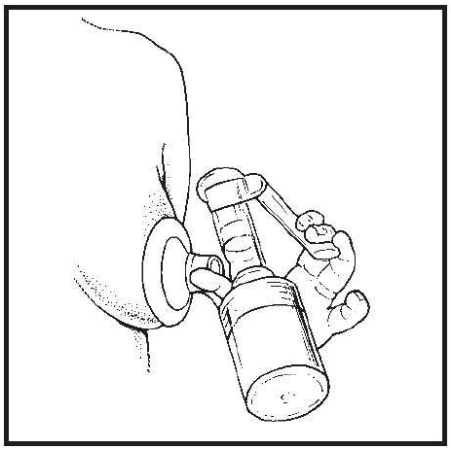


Una volta che avrai preso dimestichezza con questo sistema, ti ci vorranno solo pochi secondi per completare i passi 2-3-4. Sarai allora in grado di spremere con un ritmo costante. Questo farà sì che il latte goccioli e talvolta esca a spruzzo fuori dal seno.

Tiralatte manuali

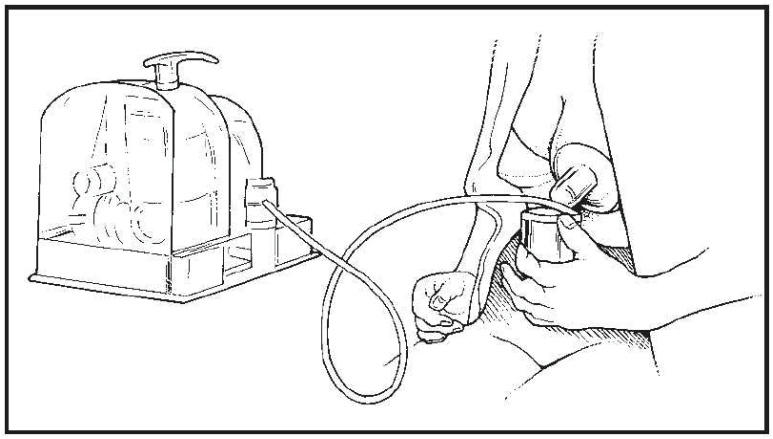
I tiralatte manuali sono più facili da usare quando le mammelle sono piene, piuttosto che quando sono morbide. Esistono vari modelli, con funzionamento differente: manuale o a batteria. Tutti sono muniti di una coppetta che si adatta al capezzolo e all'areola. I tiralatte sono diversi ed adatti a donne differenti: quindi, se possibile, la cosa migliore è avere la possibilità di provarli prima dell'acquisto.





Tiralatte elettrici

Sono veloci e facili da usare perché funzionano automaticamente. Sono particolarmente utili se hai bisogno di spremere il latte per un periodo prolungato come, ad esempio, se il tuo bambino è ricoverato nel reparto di Terapia Intensiva. In questo caso, per mantenere la produzione, dovresti spremere un minimo di 6-8 volte nelle 24 ore (inclusa una volta durante la notte).



Con alcuni tiralatte elettrici è possibile spremere entrambe le mammelle contemporaneamente. Si tratta di un metodo più veloce di altri e può stimolare una maggiore produzione di latte.

Se utilizzi un tiralatte, manuale o elettrico, segui molto scrupolosamente le istruzioni della ditta produttrice.

Conservazione casalinga del latte

Il latte materno può essere conservato in frigorifero alla temperatura di 2-4°C per 3-5 giorni. Se non hai un termometro da frigorifero, è più sicuro congelare tutto il latte che non prevedi di utilizzare entro 24 ore. Il latte materno può essere conservato per una settimana nel comparto del ghiaccio del frigorifero (lontano dallo sportello di apertura) oppure fino a 3 mesi nel congelatore.

Quando si congela il latte materno in casa per uso occasionale, può essere utilizzato qualsiasi contenitore di plastica, purché abbia una chiusura a tenuta ermetica e sia sterilizzabile. Ricorda di mettere la data e di etichettare ciascun contenitore, utilizzando poi per primo quello più vecchio. Se congeli il latte perché il tuo bambino è prematuro o malato, chiedi consiglio al personale che lo ha in cura. Se hai un congelatore con lo sbrinamento automatico, conserva il latte il più lontano possibile dall'elemento di sbrinamento.

Il latte materno dovrebbe essere scongelato lentamente, nel frigorifero o a temperatura ambiente. Il latte materno scongelato può essere conservato in frigorifero e usato entro 24 ore. Se è stato riscaldato a temperatura ambiente deve essere consumato o buttato via. In ogni caso non deve mai essere ricongelato.

Non scongelare nel forno a microonde perché può riscaldarsi in modo non uniforme e scottare la bocca del bambino.

A chi chiedere ulteriori informazioni

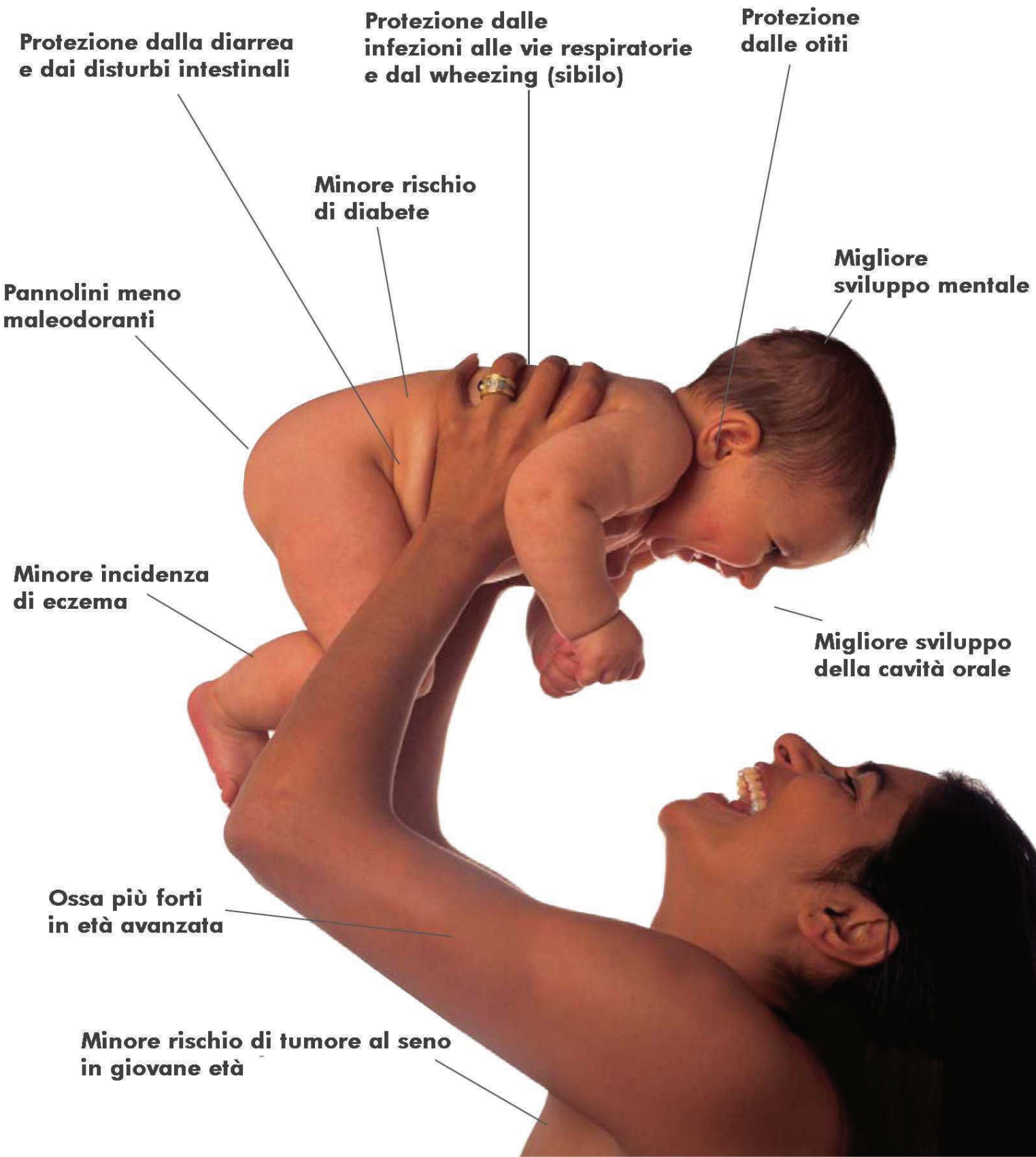
In caso di necessità operatori esperti possono aiutarti fornendoti informazioni su come nutrire il tuo bambino. Sul retro di questo opuscolo è presente uno spazio per le risorse locali; a livello nazionale puoi rivolgerti a:

MAMI – Movimento Allattamento Materno Italiano, www.mami.org – fax 055.39069711

AICPAM – Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno, www.aicpam.org – fax 055.3909970

LLL – La Leche League Italia – www.lllitalia.org – tel. 055.781737 o 06.5258365

I vantaggi dell'allattamento al seno - Quanti ne sai indicare?



L' UNICEF e *Baby Friendly Initiative*

L'UNICEF (Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia) opera in tutto il mondo per aiutare ogni bambino a realizzare appieno le sue potenzialità. Lavoriamo in più di 150 Paesi, sostenendo progetti che forniscono ai bambini:

- miglior salute e nutrizione
- acqua potabile e misure igieniche
- istruzione

Inoltre l'UNICEF aiuta i bambini che hanno bisogno di particolare protezione, come i piccoli che lavorano o sono vittime di guerra.

Baby Friendly Initiative (l'Iniziativa Amica dei Bambini) dell'UNICEF opera negli ospedali, negli ambulatori pubblici e in quelli dei medici di base. Il nostro scopo è quello di aiutarli a fornire un elevato livello di assistenza cosicché le donne in attesa e le neo mamme abbiano il sostegno necessario per la riuscita dell'allattamento al seno. Incoraggiamo gli operatori sanitari a migliorare i loro servizi per portarli a livello dei migliori standard operativi internazionali.

Per donazioni o informazioni contattare il Comitato Italiano per l'UNICEF Onlus

numero verde

800-745-000

www.unicef.it

Coloro che operano secondo questi standard possono richiedere all'UNICEF e all'Organizzazione Mondiale della Sanità il prestigioso riconoscimento di "Amico del Bambino". Per saperne di più visitate il nostro sito web www.unicef.it

Informazioni per il sostegno all'allattamento al seno disponibili localmente:

Gli indirizzi dei gruppi nazionali di sostegno all'allattamento al seno si trovano a pag. 14

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Printing of the leaflet in English is funded by the Baby Welcome Programme (01737 213161). Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

Baby Welcome

supporting breastfeeding and the Baby Friendly Initiative

Ausl della Romagna - Centro Stampa Cesena