



Per un neonato non c'è alimento migliore del latte della sua mamma. Il latte materno, infatti, apporta tutte le sostanze essenziali che gli assicurano un'ottima crescita, inoltre la sua particolare composizione nelle prime poppate (il colostro) gli garantisce importanti fattori protettivi in grado di salvaguardare la sua salute futura e difenderlo dalle infezioni.

Il latte materno non ha mai la stessa composizione nel tempo e la stessa consistenza durante il corso della poppata. Per meglio adeguarsi alle necessità di crescita del neonato, infatti, nel tempo modifica la sua formula, rendendola unica e inimitabile.

Dopo i primi tre giorni il latte da colostro cambia composizione (latte di transizione) fino alla sua composizione definitiva (latte definitivo) che avverrà entro qualche settimana. Il colostro è il primo latte, giallo, ricco e molto denso. Il latte di transizione è più acquoso e di colore biancastro ed offre al piccolo in modo equilibrato e graduale tutto il nutrimento di cui ha bisogno.

I benefici dell'allattamento

L'allattamento è uno straordinario investimento nella salute del proprio piccolo. Grazie alle sue proprietà, infatti, il latte materno è in grado di favorire un corretto sviluppo del bambino e proteggerlo da molte malattie.

È ormai condiviso a livello internazionale che l'allattamento per il bambino:

- riduce l'incidenza e la durata delle gastroenteriti
- protegge dalle infezioni respiratorie
- riduce il rischio di sviluppare allergie
- migliora la vista e lo sviluppo psicomotorio
- migliora lo sviluppo intestinale e riduce il rischio di occlusioni
- contribuisce a una migliore conformazione della bocca
- protegge contro le otiti
- riduce il rischio di diabete e di tumori del sistema linfatico

Non solo il bambino, ma anche la mamma ha notevoli vantaggi nell'allattare al seno il proprio piccolo.

Ed ecco i vantaggi per la mamma:

- è gratuito, non ci sono costi di preparazione

- è pratico: sempre pronto alla giusta temperatura
- stimola la naturale contrazione dell'utero riducendo il naturale sanguinamento post partum e consentendo all'utero di tornare alle dimensioni normali più velocemente
- aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza
- riduce il rischio di sviluppare osteoporosi
- previene alcune forme di tumore al seno e all'ovaio

Dal colostro al latte maturo

Nei primi giorni dopo il parto si trova la produzione di colostro, un liquido giallognolo, ricco di proteine, minerali e vitamina A ed anticorpi (immunoglobuline). Dopo i primi giorni di allattamento, il colostro si trasforma in latte maturo che è più ricco di grassi, carboidrati e vitamine del complesso B.

La composizione del latte cambia con il passare dei mesi soprattutto per la progressiva sostituzione delle proteine. Variazioni si osservano anche nell'arco della giornata e anche durante la singola poppata. All'inizio di ogni poppata per esempio il latte ha meno grassi, che invece aumentano fino alla fine della suzione, dando al lattante un senso di sazietà.

In tutti i casi in cui è possibile, il bambino va allattato in maniera esclusiva per un periodo di almeno sei mesi, e comunque fino a quando la madre ed il bambino lo desiderino.

Allattamento, primi giorni



Il contatto mamma-bambino

L'abitudine all'allattamento si costruisce fin dai primi momenti di vita del bambino. Per questa ragione, subito dopo il parto si mette il neonato in contatto immediato e prolungato con la madre, "pelle a pelle". Anche se appena nato, il bambino è in grado di trovare da solo il seno e di succhiare. E' un momento privilegiato di contatto profondo noto come "bonding".

Che cos'è il Bonding?

E' un legame profondo, speciale, indissolubile, assolutamente unico che permette di creare un rapporto stabile e positivo tra madre e figlio. Subito dopo la nascita il piccolo viene adagiato sul

tuo ventre (contatto pelle a pelle), cercherà e troverà da solo il tuo seno; questo primo allattamento intuitivo stimolerà i riflessi naturali del tuo bambino (BREAST CRAWL). L'attacco precoce e prolungato al seno è un fattore predittivo importante della durata e dell'esclusività dell'allattamento.

Che cos'è il ROOMING-IN?

E' l'emozione dell'innamoramento reciproco. E' la pratica di lasciare mamma e neonato nella stessa stanza subito dopo la nascita 24h su 24h per favorire l'allattamento al seno a richiesta. E' il modo più semplice per far emergere le competenze materne. Eventuali dubbi e/o timori potranno essere risolti con l'aiuto del personale sanitario.

Tutte le mamme possono allattare?

La maggioranza delle donne è in grado di allattare esclusivamente al seno se lo desidera e se adeguatamente sostenuta. I seni e i capezzoli hanno forme e dimensioni diverse: vanno tutti bene! Più il neonato ciuccia il seno, più il seno produce latte. Anche i capezzoli introflessi sono adatti all'allattamento, con il tempo il tuo bambino provvederà a modellarli per rispondere alle sue esigenze.

Come prendersi cura del seno?

Non è necessario lavare spesso il seno ed è preferibile utilizzare raramente il sapone sui capezzoli, per non privarli delle naturali sostanze emollienti, protettive e curative presenti.

Utilizza gocce del tuo latte per rendere la pelle del capezzolo morbida e con giusto grado di umidità. L'utilizzo delle coppette assorbi latte, in particolare foderate di plastica, è sconsigliato, in quanto possono rendere la cute dei capezzoli più sensibile e meno protetta. E' preferibile l'utilizzo del cotone o delle coppette raccogli latte.

Utilizzate reggiseni comodi e di taglia adeguata, senza ferretti, che non comprimano il seno e durante la poppata l'uso del reggiseno può essere evitato.

Come attaccarlo al seno



Allattare è facile, ma nei primi giorni la mamma può avere bisogno di sapere cosa fare e, se necessario, di farsi aiutare. Prima di tutto è importante trovare una posizione comoda. La corretta posizione del bambino durante l'allattamento gli consentirà di poppare bene e di ricevere abbastanza latte, aiuterà inoltre a evitare dolori ai capezzoli.

Quante volte devi allattare il tuo bambino?

Ogni diade mamma/neonato è diversa e pertanto non vi sono regole fisse. Allatta tutte le volte che il tuo bambino mostra segni di fame. E' normale che il tuo neonato voglia ciucciare tra le 8/12 volte al giorno, anche di notte. Il modo migliore per gestire le poppate notturne è tenerlo vicino a te, cercando di evitare troppi stimoli (luce e rumori) affinché entrambi riprendiate a dormire subito dopo la poppata. Non somministrare acqua né altri liquidi al di fuori del latte. Non usare ciucci e/o biberon fino a quando l'allattamento non ben avviato. Non esitare a chiedere aiuto se hai bisogno al personale sanitario preposto.

Quali sono e come si riconoscono i segnali di fame?

Quando un neonato comincia ad avvertire i primi segnali di fame, in genere si sveglia, si muove, gira la testa per cercare il seno, apre la bocca ed estroflette la lingua, mette le manine in bocca e talvolta mugola. Questi segnali indicano che è arrivato il momento della poppata, e vanno quindi assecondati. In media, i neonati poppano 8-14 volte al giorno, ma c'è una grande variabilità tra un bimbo e l'altro. Allatta il bambino a richiesta, senza seguire orari rigidi, ma sempre per far fronte alle esigenze del piccolo, tenendo però anche conto dei bisogni di mamma e papà. E' utile per prevenire dolore ai capezzoli, ingorgo, mastite, evitare di staccare il bambino dal seno prima che abbia finito. È da considerare superata e inappropriata l'indicazione di attaccarlo 10 minuti per parte. Non serve forzarlo: è il bimbo ad avvertire quando è sazio. È bene lasciare che il bambino poppi da un lato finché ne ha voglia: in questo modo riceverà anche la parte più grassa di latte che è proprio alla fine della poppata. Se avvertirà ancora fame, gli si offrirà la seconda mammella. Staccare il bambino dal seno prima che abbia finito può anche avere controindicazioni per la mamma, favorendo la comparsa di ragadi

Quali sono i segni di una buona alimentazione?

1-2 pannolini bagnati durante i primi giorni, 5-7 pannolini bagnati in seguito. Frequenti evacuazioni giornaliere di feci gialle, cremose, maleodoranti nel primo mese, che in seguito possono diminuire. Il neonato/a deglutisce rumorosamente all'inizio della poppata.

Quali sono le posizioni per l'allattamento?

Posizioni per l'allattamento



POSIZIONE SEDUTA O A CULLA. È la posizione classica. Il corpo del bimbo è girato verso di te, pancia a pancia, la testa del bimbo poggia sul braccio, non necessariamente nell'incavo del gomito, in modo tale che il bambino si trovi con il naso proprio davanti al tuo seno in modo da non dover girare la testa per arrivare al seno. Devi cercare di sostenere bene le spalle: così che il bambino sia comodo e possa estendere lievemente il collo

POSIZIONE INCROCIATA. Variante della posizione seduta, ottima posizione per chi ha problemi di attacco. Sostieni il bambino con il braccio opposto al seno che offri sorreggendogli la nuca e non la testa, con la mano. Sostieni il seno con la mano dello stesso lato (posizione a C/U). Evita di spingere la testa perché stimola il bambino/a ad inarcarsi, allontanarsi dal seno. L'avambraccio sorregge la sua schiena e il sederino.

POSIZIONE CON IL BAMBINO/A SEDUTO. Può essere seduto sulla gamba o comunque posizionato/a in modo tale che la testa sia più alta del resto del corpo. Questa posizione è utile: per la mamma quando è presente un'abbondante flusso di latte e/o "dolori" al seno, per il bambino/a quando tende a stringere la bocca sul capezzolo o, in caso di rifiuto del seno per naso chiuso/otite o in caso di utilizzo di presidi (esempio divaricatore).

POSIZIONE SDRAIATA. Nei giorni dopo il parto e per le poppate notturne, allattare sdraiata con il bambino/a di fianco è più fisiologico. Evita di posizionare il bambino/a sul tuo braccio e fai attenzione che la testa sia troppo piegata in avanti.

POSIZIONE SEMIRECLINATA. Utile dopo un parto cesareo e consigliata in caso di forte flusso di latte.

POSIZIONE A RUGBY. Il bambino/a è tenuto sotto il braccio, come un pallone da rugby, sostenendolo sulla nuca con la mano e sulla schiena con l'avambraccio. una posizione utile in caso di parto cesareo, per allattare contemporaneamente i gemelli, quando il seno è molto pieno o molto grande.

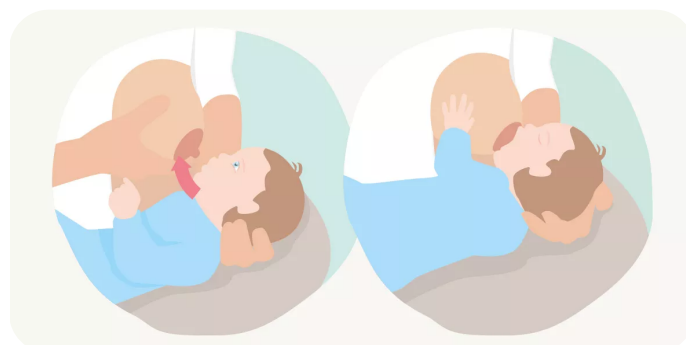
POSIZIONE DELLA LUPA. E' utile in caso di ingorgo o ragadi molto dolorose o per drenare una particolare zona del seno.



ALTRE POSIZIONI. Variare le posizioni del bambino/a durante la poppata o da una poppata all'altra consente di svuotare meglio tutto il seno esercitando la pressione di suzione ogni volta su parti diverse dell'areola e della ghiandola mammaria.

Come sostenere il seno durante la poppata?

PRESA AD U / C. Nella posizione ad U il pollice è da un lato del seno e le altre dita sono dall'altro, lontane dal bordo dell'areola. Qualunque sia la tua posizione, il pollice deve essere allineato al naso del piccolo/a. Nella posizione a C il pollice è sulla parte superiore del seno e le altre dita sotto.



REGOLE D'ORO PER UNA POPPATA EFFICACE

POSIZIONE:

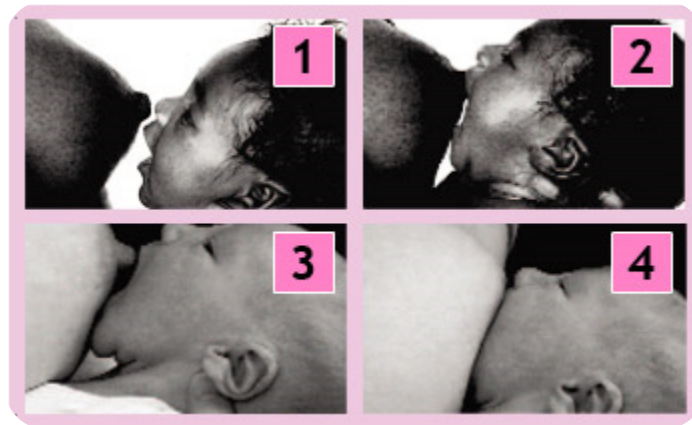
- Neonato/a sul fianco allineato
- Rivolto verso la madre (pancia-pancia)
- Naso, e non bocca di fronte al capezzolo
- Neonato/a sostenuto. Il braccio del neonato/a che sta in basso può trovarsi sotto al seno o intorno al fianco della mamma



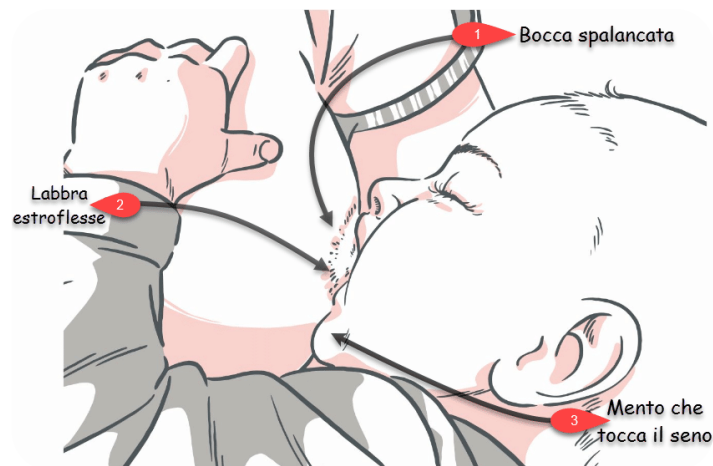
ATTACCO:

Il corretto attacco del tuo piccolo/a è fondamentale per iniziare e mantenere un buon allattamento.

- Sostieni il seno
- Tocca le labbra del bimbo con il capezzolo dal labbro superiore a quello inferiore finché non apre bene la bocca
- Quando il bambino/a spalanca la bocca, avvicinalo a te puntando il capezzolo verso il labbro superiore in modo che il mento tocchi il seno per primo. La bocca deve essere ben aperta, il labbro inferiore estroflesso; il capezzolo deve arrivare in profondità nella bocca, le labbra e le gengive devono premere contro l'areola
- L'attacco non deve essere centrato sull'areola, ma asimmetrico: si deve vedere più areola vicino al naso che vicino al mento.
- Il naso e il mento del neonato/a toccano il seno
- L'attacco non deve essere centrato sull'areola, ma asimmetrico: si deve vedere più areola vicino al naso che vicino al mento



○



SUZIONE:

Il neonato/a inizia la poppata al seno con una fase di suzioni rapide e brevi allo scopo di stimolare il riflesso materno di emissione del latte. In seguito rallenta alternando 2-3 suzioni lente, ritmiche e profonde ad una deglutizione e qualche pausa. Verso il termine della poppata le suzioni diventano irregolari con sporadiche deglutizioni.

- La mandibola si muove fino all'orecchio
- Guance tonde senza fossette
- Non rumori



Consigli utili

- Conoscere e mettere in pratica alcune semplici regole aiuta a offrire i maggiori vantaggi al bambino e a risparmiare molti disagi alla mamma.

Ecco le più importanti:

- **allattare il bambino "a richiesta", senza seguire orari rigidi:** in media, nei primi mesi i bambini poppano 8-14 volte al giorno, ma c'è una grande variabilità tra un bimbo e l'altro. Questo tipo di richiesta è normale e richiede modi per far fronte alle esigenze del piccolo tenendo conto dei bisogni di mamma e papà
- **controllare la posizione e l'attacco al seno del bambino:** è utile soprattutto per la mamma, per prevenire dolore ai capezzoli, ingorgo, mastite, evitare di staccare il bambino dal seno prima che abbia finito. È da considerare superata e inappropriata l'indicazione di attaccarlo 10 minuti per parte. Non serve forzarlo: è il bimbo ad avvertire quando è sazio. È bene lasciare che il bambino poppi da un lato finché ne ha voglia: in questo modo riceverà anche la parte più grassa di latte che è proprio alla fine della poppata. Se avvertirà ancora fame, gli si offrirà la seconda mammella. Staccare il bambino dal seno prima che abbia finito può anche avere controindicazioni per la mamma, favorendo la comparsa di ragadi
- **non dare al bambino altri alimenti oltre al latte materno per i primi sei mesi compiuti:** non ha bisogno neanche dell'acqua. In questa fase della vita, infatti, quando avverte la sete si attacca al seno prendendo quello che viene definito il "primo latte", meno grasso e più ricco di acqua e zuccheri. Essere consapevoli che l'uso di tettarelle artificiali, biberon e ciucci, soprattutto nei primi mesi di vita può interferire con l'allattamento
- **non lavare il seno prima e/o dopo ogni poppata:** il seno è provvisto di ghiandole che provvedono a una disinfezione naturale dell'areola. Non sono necessari particolari prodotti per la pulizia: basta la normale igiene della mamma
- **durante l'allattamento la mamma può mangiare ciò che desidera:** senza particolari limitazioni **fumo e alcol sono vietati:** per smettere di fumare esistono servizi dedicati; è possibile ottenere informazioni chiedendo al personale del proprio consultorio familiare o al proprio pediatra o medico di famiglia, oppure telefonare al numero verde **800 554 088** dell'Istituto Superiore di Sanità
- **per gestire la richiesta del bambino e le poppate notturne è consigliato mettere il bambino nella stanza con mamma e papà:** può essere utile mettere il lettino a contatto con quello dei genitori, togliendo una sponda e fissandolo al lettone. In questo modo si ottiene un letto a tre piazze noto come letto "a sidecar", che fornisce lo spazio necessario alle esigenze del bambino e dei genitori; dopo la poppata evitare assolutamente di mettere a dormire il bambino direttamente nel lettone dei genitori in quanto aumenta il rischio di SIDS (Sindrome della morte improvvisa infantile).

Lo staff della Neonatologia del P.O. di Foligno

