

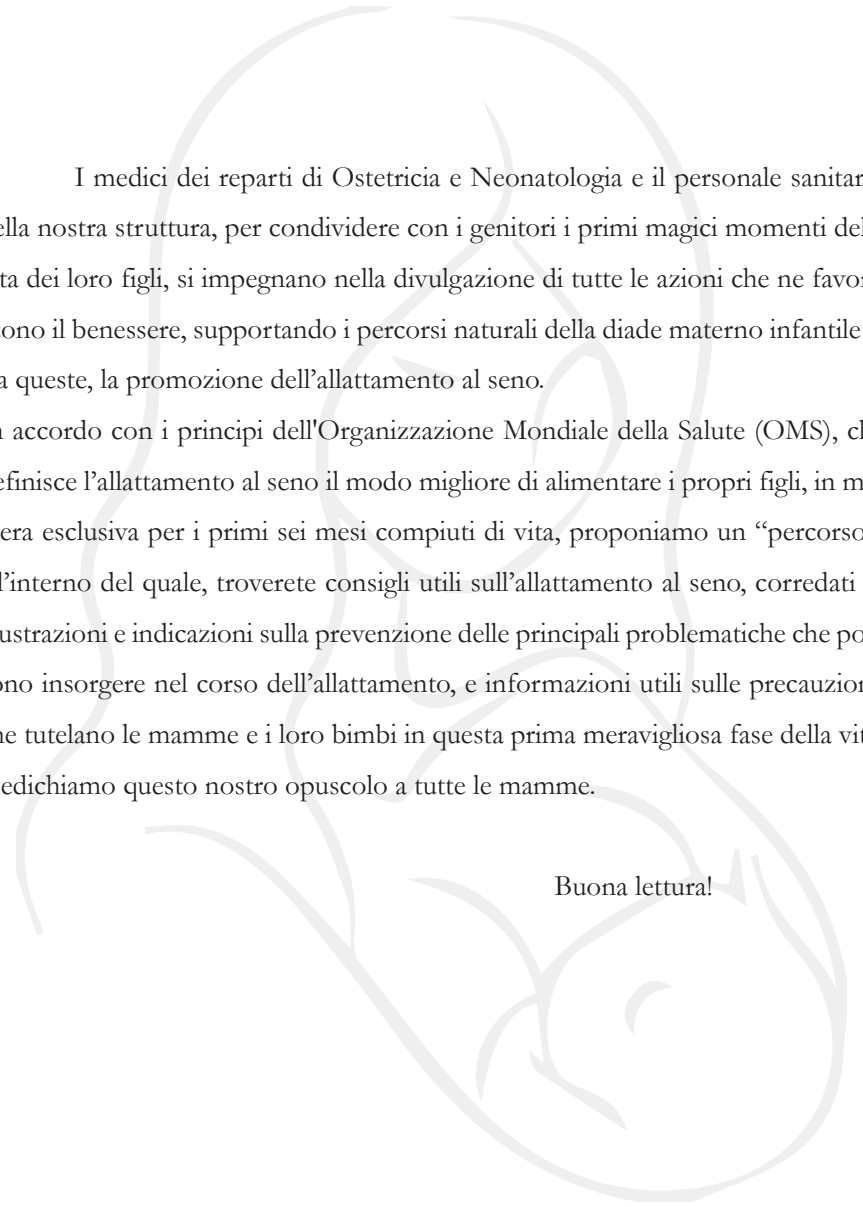


# Casa di Cura **CANDELA**



## **Allattamento al Seno**

---



I medici dei reparti di Ostetricia e Neonatologia e il personale sanitario della nostra struttura, per condividere con i genitori i primi magici momenti della vita dei loro figli, si impegnano nella divulgazione di tutte le azioni che ne favoriscono il benessere, supportando i percorsi naturali della diade materno infantile e, tra queste, la promozione dell'allattamento al seno.

In accordo con i principi dell'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS), che definisce l'allattamento al seno il modo migliore di alimentare i propri figli, in maniera esclusiva per i primi sei mesi compiuti di vita, proponiamo un "percorso", all'interno del quale, troverete consigli utili sull'allattamento al seno, corredati di illustrazioni e indicazioni sulla prevenzione delle principali problematiche che possono insorgere nel corso dell'allattamento, e informazioni utili sulle precauzioni, che tutelano le mamme e i loro bimbi in questa prima meravigliosa fase della vita. Dedichiamo questo nostro opuscolo a tutte le mamme.

Buona lettura!

# ALLATTARE AL SENO

## 1. UN GESTO NATURALE

Il latte materno è l'alimento più completo ed adeguato per il neonato.

Tra le buone pratiche, che favoriscono l'allattamento al seno, al momento della nascita, trova massima espressione il bonding, ossia il contatto pelle a pelle con il quale il piccolo sente l'odore, il calore della mamma, come nel suo nido naturale: dall'utero alla pancia.

Grazie al fenomeno del crawling e in assenza di distrazioni o interferenze esterne, dopo circa un'ora il neonato è in grado di trovare da solo il seno della mamma, strisciando sull'addome materno riesce a raggiungere il capezzolo.

A guidarlo è l'odore del seno, che è lo stesso del liquido amniotico.

Dapprima il neonato esplora e stimola il seno con le dita, facendo così allungare il capezzolo e preparandolo per l'allattamento, poi, grazie al riflesso di suzione, che caratterizza l'immediato post parto, è pronto ad attaccarsi e a succhiare le prime gocce di colostro.

Per favorire l'allattamento al seno, un'altra buona pratica, da noi già adottata, è il rooming-in, ovvero la permanenza del piccolo con la mamma 24 ore al giorno con il supporto del personale dedicato.

## 2. I BENEFICI

Il latte della mamma è un alimento specie-specifico, anzi ancor di più, individuo-specifico, perché è fatto per rispondere perfettamente alle esigenze nutrizionali, biologiche, psicologiche e sociali della creatura.

Ha importanti effetti positivi sulla salute della diade madre-bambino, sia a breve che a lungo termine.

Il latte della mamma è, infatti, altamente digeribile e contiene nelle giuste proporzioni tutti i nutrienti necessari per un corretto sviluppo del bambino. Aumenta la resistenza alle malattie, in quanto è ricco di anticorpi e di fattori protettivi che aiutano a combattere le infezioni.

Gli studi scientifici evidenziano che il latte materno consente un corretto sviluppo del sistema nervoso del neonato, è associato ad un minore tasso di infezioni delle alte vie respiratorie e gastrointestinali, protegge da allergie e da malattie del metabolismo, mantiene più bassi i valori della pressione e del colesterolo nel sangue, prevenendo sovrappeso e obesità nell'età adulta.

I vantaggi legati all'allattamento si riflettono, anche, sulla mamma che allatta. Ciucciando il bambino stimola la secrezione di ossitocina, che fa contrarre l'utero e lo aiuta a ritornare, in tempi più rapidi, alle dimensioni normali, favorendo in questo modo, la ripresa dopo il parto.

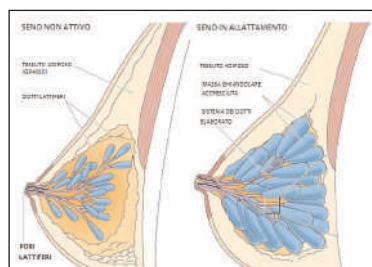
Grazie a questo circuito, inoltre, viene ridotto il rischio di emorragie post parto, di osteoporosi dopo la menopausa e, quando l'allattamento viene protratto per almeno tre mesi, contribuisce, anche, a ridurre il rischio di sviluppare il cancro del seno e dell'ovaio

### 3. SENO E ALLATTAMENTO

Il seno comincia a trasformarsi, sin dai primi giorni di gravidanza, anzi ancor prima della mancanza mestruale, comincia ad ingrossarsi, dando un senso di fastidio e di tensione ed una maggiore sensibilità del capezzolo, che sovente preannunciano alla donna di essere gravida prima di aver fatto il test.

Nel corso della gravidanza, infatti, il seno diventa più grosso e più pesante. L'areola, ovvero la zona intorno al capezzolo, diviene più scura e più estesa, le vene sul seno si fanno più evidenti, la pelle diventa più lucida e secca ed a volte compaiono smagliature rossastre.

Gli ormoni, rilasciati in questa fase, stimolano lo sviluppo dei dotti galattiferi e degli alveoli. Nel secondo trimestre viene rilasciato un ormone, la prolattina, che stimola la produzione di latte. Prima della poppata si potrebbe avvertire un formicolio al seno o avere delle perdite di latte: si tratta della montata lattea, momento nel quale i tessuti si contraggono,



intorno agli alveoli, e fanno passare il latte attraverso i dotti galattiferi.

Può anche darsi che si avverta un leggero dolore al ventre, dovuto al rilascio di ossitocina che, oltre a favorire la spremitura dei suddetti dotti, favorisce la contrazione dell'utero.

Maggiori sono le occasioni nelle quali il bimbo si attacca al seno nei primi giorni maggiore è la montata lattea. Il latte, quindi, si forma grazie alla suzione del bimbo. L'attaccamento precoce in sala parto completa il bonding e favorisce la produzione di latte... prima si attacca meglio è!

#### 4. MA QUANDO ARRIVA IL LATTE?

Nei primi giorni dopo il parto, la mamma produce il colostro, un liquido giallo ricco di anticorpi, proteine e vitamina.

Anche se in piccolissime quantità, è un miracolo della natura!

Non esiste al mondo niente che possa essere ad esso sostituito: idrata, disseta, e facilita la digestione.

Dopo circa 3/5 giorni il latte diventa più bianco ed abbondante, arriva la montata latte, e si attiva il meccanismo della domanda/offerta... più il neonato si attacca e più latte si produce.

Man mano questo latte di transizione cederà il posto al latte maturo, che accompagnerà la crescita del bimbo per tanti altri mesi.

#### 5. POSIZIONI CONSIGLIATE

Se nel corso della gravidanza si è già scelto di allattare o se si addivenuti a questa scelta al momento del parto, va chiesto supporto al personale dedicato.



Il personale preposto vi da indicazioni, dopo aver controllato il seno, sulla posizione e sulle modalità più adatte.

Si può allattare, infatti, in molti modi, l'importante è essere comodi, rilassati e in una posizione che renda facile la poppata.

##### Posizione semi-reclinata

Questa posizione, adatta per le prime poppate, rappresenta un modo naturale e semplice per il bambino di esprimere le sue competenze innate di raggiungere il seno e per la mamma di prendersi cura di lui e di essere sensibile e reattiva ai suoi bisogni. E' indicata, soprattutto, quando il bambino sta imparando a poppare, non riesce ad attaccarsi bene al seno, o fanno male i capezzoli.





### Posizione a culla

Questa è la classica posizione che viene in mente, pensando all'allattamento al seno.

Consiste nel sedersi con il bambino posizionato di lato, la sua testa e il suo collo appoggiati lungo l'avambraccio e il suo corpo sulla pancia,

in una posizione "pancia-verso-mamma". Nonostante sia molto diffusa, questa posizione non è sempre facile da assumere con un neonato, perché non gli offre il supporto garantito da altre posizioni.

Un cuscino posto dietro le spalle della mamma e un cuscino da allattamento sul grembo, che sostenga il bambino o le braccia, possono offrire maggiore supporto ed evitare di sforzare la schiena e le spalle.

### Posizione a rugby

Questa posizione è, sovente, apprezzata dalle mamme che hanno partorito con taglio cesareo, che hanno avuto un parto gemellare o prematuro, oppure, che hanno seni particolarmente voluminosi. Stare seduta e poggiare il bambino lungo l'avambraccio, con il suo corpo posizionato al fianco e i piedini rivolti verso lo schienale della poltrona.

In questo modo il neonato viene sostenuto saldamente e la mamma ha la possibilità di vederne bene il viso. Essere posizionato a lato del corpo della mamma aiuta il bambino, anche, a sentirsi al sicuro.



### Posizione sdraiata di lato

La posizione sdraiata di lato è ideale per le poppate notturne e per l'allattamento a letto o sul divano; può, inoltre, risultare più comoda di una posizione da seduta in caso di taglio cesareo o punti di sutura.

Mamma e bambino devono essere distesi sul fianco, uno accanto all'altra, pancia contro pancia.

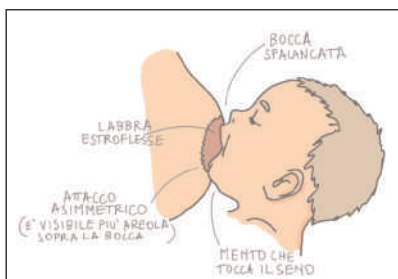


## 6. L'ATTACCO

Bisogna aspettare, sempre, che il bambino spalanchi la bocca e che sfiori il capezzolo con le sue labbra.

Subito dopo, va avvicinato facendo in modo che il suo labbro inferiore tocchi il seno, il più lontano possibile dalla base del capezzolo. In questo modo il capezzolo, entrando in bocca, punta verso il palato del bambino. Se l'attacco e la posizione sono adeguati il bambino poppa efficacemente e la mamma non sente dolore.

È importante essere rilassati e lasciare che la poppata proceda in modo naturale. Accarezzando il bimbo si può controllare che la sua bocca sia bene aperta e riempita dal seno, che il labbro inferiore sia rovesciato in fuori, che il mento poggi a stretto contatto ed il collo sia leggermente all'indietro. Il ritmo delle



suzioni varia durante la poppata; si passa da suzioni brevi e frequenti a suzioni meno frequenti, con movimenti della bocca ampi e profondi, talora intervallati da pause. Per staccarlo, si può inserire, delicatamente, un dito nell'angolo della bocca, in questo modo interromperà la suzione.

### Consigli

Se, durante la poppata, la mamma prova dolore può essere che il bimbo non sia attaccato correttamente.

Per quanto attiene la durata media di una poppata, prima di tutto, è necessario ricordare che il bambino può chiedere di poppare non solo per fame o per sete, ma per tanti motivi (sonno, paura, bisogno di coccole...), quindi, il tempo può variare sensibilmente. Normalmente, però, è bene tenere il bimbo attaccato 15/20 minuti per seno, ed iniziare le poppate cercando di alternare i due seni. La maggior parte dei bimbi, allattati al seno, non soffre d'aria o di coliche. Quando piange bisogna provare a coccolarlo un poco e prima di somministrargli qualcosa di diverso dal latte consultare sempre il pediatra di fiducia.

## 7. RICONOSCI IN TEMPO QUANDO HA FAME

Il primo segnale di un blando appetito corrisponde a uno schiocco della lingua sul palato o a un movimento del succhiare prodotto con le labbra. Subito dopo il bambino inizia a cercare il seno girando la testa di qua e di là: sta chiedendo, cortesemente, il latte. Quando inizia a succhiarsi il dito, la mano, o il polso, è più evidente che ha fame. Dopo di che, inizia a piangere. A questo punto è molto affamato ed è spaventato che il suo latte non arrivi più. Così agitato è probabile che si attaccherà al seno in modo scorretto.



## 8. LA GIUSTA QUANTITÀ

Soprattutto durante i primi giorni, bisogna offrire il seno al piccolo ogni volta che lo richiede e non più tardi delle quattro ore (diurne).

Durante la notte...meglio dormire!

Molte mamme si preoccupano e non capiscono se il bimbo prende una sufficiente quantità di latte. In effetti, misurare questo dato è difficile.

Quando si attacca 6-8 ore nell'arco delle 24 ore, ciuccia bene, dorme, è felice, sano, attivo, vivace, sporca almeno 4/5 pannolini, prende peso, o inizia a recuperare peso dopo il calo fisiologico, puoi stare tranquillo: sta assumendo la giusta quantità di latte!

## 9. LATTE E DINTORNI

### Allattamento e stile di vita

L'allattamento è, anche, compatibile con uno stile di vita moderno. È semplice uscire di casa e vivere una vita sociale appagante: si può allattare fuori casa ovunque, tanto il latte è sempre disponibile, pronto, alla giusta temperatura, non viene contaminato...ed è gratuito!

Durante l'allattamento non si deve rinunciare ai cibi preferiti, bisogna mantenere una dieta sana ed equilibrata, che faccia stare bene, e bere due litri di acqua al giorno. Non è necessario escludere cibi particolari.



Alla nascita il bambino conosce già gli odori e i sapori di quello che la mamma era abituata a mangiare nell'ultimo trimestre di gravidanza ed è importante per lui riprendere quelle abitudini.

### **Severamente vietati:**

- 1) ALCOOL, perché passa nel latte ed ha effetti negativi sul sistema nervoso del bambino, rendendolo sedato e meno interattivo con l'ambiente.
- 2) FUMO, perché riduce la produzione di latte e aumenta nel bambino il rischio di malattie respiratorie.
- 3) SOSTANZE STUPEFACENTI.

### **Con l'allattamento sono compatibili:**

- le cure dentarie,
- gli accertamenti radiologici,
- indagini condotte sulla mammella,
- una buona parte dei farmaci (però bisogna avere l'accortezza di confrontarsi sempre con il medico di riferimento),
- il lavoro (per eventuali approfondimenti, invitiamo a visionare la Disciplina della normativa relativa alla Tutela dell'allattamento delle donne lavoratrici).

### **Conservazione del latte materno**

Se si ricomincia a lavorare, ad andare in palestra o se, semplicemente, si desidera che ogni tanto sia il partner a occuparsi di nutrire il vostro bambino, così da poter recuperare un po' di sonno arretrato, si può estrarre il latte e conservarlo affinché gli venga dato quando lo richiede.

Il latte può essere tirato mediante:

- un tiralatte manuale
- un tiralatte elettrico,

la loro scelta dipende dal motivo per il quale si utilizzano e dalla preferenza di ogni singola madre.

Quando si sceglie un tiralatte bisogna controllare che sia facile da pulire e da usare, che non provochi fastidio o dolore e che sia possibile avere misure diverse delle coppe di plastica, che si applicano al seno, per poter scegliere quella adatta.

Il latte può essere conservato o congelato, dentro appositi contenitori:

- in frigorifero per essere somministrato entro le 24 ore,
- in freezer per utilizzarlo in casi non preventivabili (entro tre mesi).

Se si raccoglie quantità di latte superiore alle necessità del bambino si può, anche, decidere di donarlo alla Banca del latte più vicina, che per i bimbi prematuri rappresenta un vero farmaco salvavita! Si trovare l'elenco delle Banche del latte umano donato sul sito dell'AIBLUD.

Prima di estrarre il latte è importantissimo:

- lavare le mani con cura,
- assicurarsi che tutti gli accessori necessari per tirare e conservare il latte siano stati lavati, sciacquati e sterilizzati.

Poi:

- scrivere sul contenitore la data del giorno,
- mettere il contenitore dentro il frigorifero dove la temperatura è più alta e non vicino l'apertura,
- ricordarsi di gettare il latte avanzato alla fine di ogni poppata, quello posto in frigorifero e non utilizzato entro le 12 ore, e quello conservato nel freezer dopo tre mesi,

In più, ricordarsi di:

- non ricongelare mai il latte scongelato,
- scongelare il latte, durante la notte in frigorifero, o in acqua calda,
- non aggiungere mai al latte congelato quello appena tirato,
- trasportare il latte tirato utilizzando un contenitore termico con unità refrigeranti,
- dopo aver scaldato il latte materno, con l'ausilio dello scaldabiberon o dell'acqua calda (mai al microonde), agitare bene il biberon, poiché il grasso contenuto tende a separarsi.

## 10. PROBLEMI E SOLUZIONI

### Igiene del seno

Nel corso dell'allattamento è fondamentale curare l'igiene del capezzolo, perché può portare infezioni.

Per tenere sempre il capezzolo pulito, basta utilizzare una volta al giorno un sapone neutro e poi risciacquare, dopo ogni poppata, con acqua intiepidita e asciugare.

Pulire prima e dopo la poppata il seno, lavandolo, non serve, anzi gli e fa perdere il suo odore naturale, importantissimo per il bambino.

Può essere spalmata qualche goccia del suo latte sul capezzolo, come se fosse una crema, perché è grasso e ha delle proprietà idratanti e antisettiche ed è, quindi, il miglior prodotto in circolazione.

E' importantissimo asciugare il seno prima di mettere il reggiseno, perché la pelle è molto delicata, soprattutto, quella del capezzolo, e l'umido che rimane può far macerare la cute.

Il capezzolo, durante l'allattamento, è sottoposto a sollecitazioni e strapazzi, quindi, non trascurate le irritazioni perché queste possono causare lesioni o ragadi, molto dolorose in allattamento.

Bisogna cercare di utilizzare un reggiseno comodo e di cotone ed evitare magliette sintetiche e strette.

Non usare profumi (il neonato deve riconoscere l'odore della sua mamma) e creme antiragadi che contengano paraffina minerale, perché possono essere assunte dal lattante attraverso il contatto della bocca.

### **Capezzoli introflessi o piatti**

La forma e la grandezza dei capezzoli può variare molto da donna a donna. Alcune donne hanno i capezzoli piatti o introflessi e allattano senza nessun problema, altre hanno bisogno di supporto.

I capezzoli introflessi possono essere stimolati già durante la gravidanza, con l'utilizzo di modellatori del capezzolo, a partire dalla 32esima settimana di gestazione, oppure si può optare per il paracapezzolo.

Si tratta di un pezzo di silicone sottile e flessibile, a forma di capezzolo e dotato di piccoli fori sull'estremità che permettono il passaggio del latte.

### **Igiene del seno**

Nel corso dell'allattamento è fondamentale curare l'igiene del capezzolo, perché può portare infezioni.

Per tenere sempre il capezzolo pulito, basta utilizzare una volta al giorno un sapone neutro e poi risciacquare, dopo ogni poppata, con acqua intiepidita e asciugare.

Pulire prima e dopo la poppata il seno, lavandolo, non serve, anzi gli e fa perdere il suo odore naturale, importantissimo per il bambino.

Può essere spalmata qualche goccia del suo latte sul capezzolo, come se fosse una crema, perché è grasso e ha delle proprietà idratanti e antisettiche ed è, quindi, il miglior prodotto in circolazione.

E' importantissimo asciugare il seno prima di mettere il reggiseno, perché la pelle è molto delicata, soprattutto, quella del capezzolo, e l'umido che rimane può far macerare la cute.

Il capezzolo, durante l'allattamento, è sottoposto a sollecitazioni e strapazzi, quindi, non trascurate le irritazioni perché queste possono causare lesioni o ragadi, molto dolorose in allattamento.

Bisogna cercare di utilizzare un reggiseno comodo e di cotone ed evitare magliette sintetiche e strette.

Non usare profumi (il neonato deve riconoscere l'odore della sua mamma) e creme antiragadi che contengano paraffina minerale, perché possono essere assunte dal lattante attraverso il contatto della bocca.

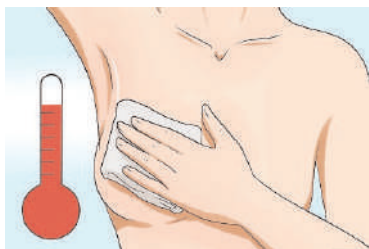
### **Capezzoli irritati o con ragadi**

I capezzoli doloranti sono uno dei problemi più comuni delle neo-mamme.

Nei primi giorni di allattamento è normale che la pelle sia un pochino irritata, ma se il dolore diventa più intenso o dura parecchi giorni, forse c'è da cambiare qualcosa.

Si consiglia di controllare se il bambino si attacca bene, se il dolore continua va contattato il pediatra.

Se, invece, vi sono delle ragadi, va usato il paracapezzoli, che permette di continuare ad allattare mentre si cura l'infezione.



### **Ingorgo mammario**

Può capitare, soprattutto nelle prime settimane di allattamento, nelle quali la produzione del latte si sta adeguando alle richieste del lattante. Il seno appare gonfio, arrossato, dolente al tatto e duro, a volte compare

febbre, ma sempre inferiore a 38° C. Si può verificare quando la mamma produce più latte di quanto il piccolo riesce a succhiare. Il modo più semplice ed efficace è allattare il bambino spesso, in modo da 'sgorgare' il seno. Un'ottima soluzione possono essere, anche, le spugnature con acqua tiepido-calda prima della poppata, perché il calore aiuta a fluidificare il latte. Se il bambino non riesce a succhiare, prima della poppata, può essere utile massaggiare un po' il seno e far uscire un poco di latte, in modo da ammorbidire la zona dell'areola e favorire l'attacco.

### **Mastite**

Questa infiammazione del seno rappresenta uno degli ostacoli più impegnativi per la neomamma, che nutre al seno il suo bebè. Compare dolore intenso al seno, febbre alta e malessere generale. In questo caso la prima indicazione è quella di continuare



ad allattare frequentemente (oppure usare il tiralatte), riposare il più possibile, e contattare il proprio medico per stabilire se è opportuno iniziare una terapia antinfiammatoria oppure antibiotica. Per dare sollievo alla mamma, può essere utile effettuare, come per l'ingorgo, degli impacchi caldi e umidi, per attenuare il dolore e favorire la fuoriuscita del latte, tramite massaggio.

*Non bisogna mai sviluppare  
ansie e preoccupazioni !  
Il nostro personale è formato per aiutare  
e favorire questo magico momento.*

Gli “**Ospedali Amici dei Bambini**” fanno 10 passi”.

La clinica Candela aderisce e rispetta i 10 percorsi, proposti dall’ UNICEF e dall’OMS nel 1992, per mettere in pratica le azioni che favoriscono l’allattamento al seno, adottando pienamente il seguente decalogo:

1. Definire un protocollo scritto per l'allattamento al seno, da far conoscere a tutto il personale sanitario.
2. Preparare tutto il personale sanitario, per attuare compiutamente questo protocollo.
3. Informare tutte le donne in gravidanza dei vantaggi e dei metodi di realizzazione dell'allattamento al seno.
4. Aiutare le madri perché comincino ad allattare al seno già mezz'ora dopo il parto.
5. Mostrare alle madri come allattare e come mantenere la secrezione lattea anche nel caso in cui vengano separate dai neonati.
6. Non somministrare ai neonati alimenti o liquidi diversi dal latte materno, tranne che su precisa prescrizione medica.
7. Sistemare il neonato nella stessa stanza della madre (rooming-in), in modo che trascorran insieme ventiquattro ore su ventiquattro durante la permanenza in ospedale.
8. Incoraggiare l'allattamento al seno a richiesta tutte le volte che il neonato sollecita nutrimento.
9. Non dare tettarelle artificiali o succhiotti ai neonati durante il periodo dell'allattamento.
10. Favorire la creazione di gruppi di sostegno alla pratica dell'allattamento al seno, in modo che le madri vi si possano rivolgere dopo essere state dimesse dall'ospedale o dalla clinica.

**Casa di Cura Candela S.p.A.**  
**90141 Palermo - Via Valerio Villareale, 54 - tel. 091 587122**  
**[www.clinicacandela.it](http://www.clinicacandela.it) - [info@clinicacandela.it](mailto:info@clinicacandela.it)**