



LAZIOSANITÀ
AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA



Allattamento al Seno

Alcuni suggerimenti per le mamme



Regione Lazio

Care mamme e cari papà,
la nascita di un bambino è un'esperienza unica e l'allattamento al seno, stabilendo un immediato contatto dopo il parto, favorisce l'instaurarsi di una relazione intima fra la mamma ed il neonato, difendendo la salute di entrambi.

Il latte materno rappresenta per il bambino l'alimentazione ideale che lo protegge e pone le basi per uno sviluppo fisico e cognitivo ottimale nell'età evolutiva, fino all'età adulta.

Dal 2003 alcuni reparti maternità dei nostri ospedali partecipano ad un'iniziativa dell'Assessorato Regionale alla Sanità, coordinata da LAZIOSANITÀ - Agenzia di Sanità Pubblica (ASP), il cui fine è migliorare la qualità dell'assistenza alle mamme e ai neonati e promuovere l'allattamento al seno.

Nell'ambito del progetto, vi è stato consegnato questo opuscolo, che confidiamo possa rappresentare uno strumento di informazione agile e ricco di consigli pratici per migliorare le vostre conoscenze e chiarire eventuali dubbi.

Con questi intenti, la Regione Lazio augura a voi genitori e al vostro bambino un sereno avvenire.

Augusto Battaglia
Assessore alla Sanità
Regione Lazio

Lucio D'Ubaldo
Presidente
LAZIOSANITÀ-ASP

La Regione Lazio, nel suo Piano Sanitario 2002-2004 e con la Delibera n. 1741 del 20 Dicembre 2002, ha voluto impegnarsi in un programma di promozione e sostegno dell'allattamento al seno, cercando di rimuovere quelle barriere sociali, economiche e culturali che ancora si frappongono a tale pratica. Il progetto, coordinato dall'Agenzia di Sanità Pubblica, si pone l'obiettivo di aumentare la percentuale di donne che allattano al seno e di creare una rete regionale di "Ospedali Amici dei Bambini". Tali ospedali rispettano i "10 Passi" sull'allattamento al seno raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dal Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia (Unicef). Il progetto è stato avviato all'inizio del 2003 e vede l'adesione di un numero consistente e rappresentativo di strutture ospedaliere che si stanno impegnando in un processo di miglioramento delle pratiche assistenziali rivolte alla coppia mamma-bambino. Il progetto si avvale, inoltre, della consulenza di un Comitato Scientifico di esperti di cui fanno parte l'Unicef, la Società Italiana di Neonatologia, la Società Italiana di Ostetricia e Ginecologia, l'Associazione dei Pediatri Ospedalieri del Lazio, l'Ospedale Bambino Gesù, le associazioni professionali delle ostetriche e degli infermieri, "La Leche League" (Lega per l'allattamento materno) e l'ASP.

Perché è meglio per il bambino?

- L'allattamento materno è particolarmente adatto per soddisfare i bisogni alimentari ed emotivi del bambino. Al seno vostro figlio troverà il nutrimento perfetto, facilmente digeribile per il suo corpo in rapida crescita, nonché l'amore e la sicurezza di cui ha bisogno per svilupparsi come persona.
- L'allattamento materno è la prima immunizzazione del bambino. Il latte materno contiene cellule vive e anticorpi che combattono i germi che minacciano la salute di vostro figlio.
- I bambini allattati al seno sono meno soggetti a malattie respiratorie, gastroenteriti e otiti e, in generale, subiscono meno ricoveri ospedalieri rispetto ai bambini alimentati con latte artificiale.
- L'allattamento al seno è associato ad una minore incidenza di allergie e obesità.
- Poppare al seno favorisce nel bambino un più corretto sviluppo della struttura mandibolare e delle arcate dentarie.
- L'allattamento materno favorisce il legame madre-bambino, soddisfacendo e rafforzando il loro bisogno reciproco di stare insieme.

Perché è meglio per la mamma?

- Allattare subito dopo il parto favorisce il ritorno dell'utero alle sue dimensioni prima della gravidanza e previene le emorragie.
- Le madri che allattano al seno hanno un minor rischio di sviluppare il tumore alla mammella e all'utero prima della menopausa, nonché di soffrire di osteoporosi in età avanzata.
- Il latte materno non richiede preparazione né sterilizzazione. Gratis e dovunque, è sempre pronto alla giusta temperatura.
- L'allattamento facilita la perdita dei chili in più presi durante la gravidanza.
- Allattare al seno con successo può ridurre il rischio di depressione post-partum.

Come iniziare bene e avere abbastanza latte?

- Il bambino appena nato ha ancora tanto bisogno della vicinanza del corpo della mamma: con il contatto "pelle a pelle" subito dopo il parto, mamma e bambino acquisiscono la loro intimità.
- Iniziate ad allattare il bambino appena potete dopo la nascita. Se la struttura lo consente, tenete il vostro bambino accanto a voi giorno e notte. Questo facilita un buon inizio dell'allattamento al seno e evita che vengano somministrati liquidi diversi dal vostro latte (se non dietro indicazione medica) e che vengano usati biberon o tettarelle.
- Allattate ogni volta che vostro figlio manifesta il desiderio di poppare (il bambino gira la testa, si succhia le manine).
Dato che l'allattamento materno segue la regola della "domanda e offerta", ricordate che più spesso allattate, più latte ci sarà.
- Le poppate frequenti riducono la possibilità che durante la montata lattea e nel periodo successivo si producano degli ingorghi mammari.



Come allattare?

- Mettetevi in posizione confortevole (seduta o sdraiata) con un appoggio per la schiena, assicurandovi che il bambino stia comodo, ben sostenuto, rivolto verso di voi e alla stessa altezza del seno. Ciò aiuta a prevenire il dolore ai capezzoli e ad aumentare la quantità di latte. Allattare al seno non dovrebbe essere doloroso. Se sentite dolore è probabile che il bambino non sia attaccato adeguatamente; non usate creme e riprova con attenzione o fatevi aiutare da una persona esperta.
- Rivolgete il corpo del bambino verso il vostro, con l'ombelico verso di voi.

Se siete sedute, poggiate la testa del bambino sull'avambraccio con il naso di fronte al capezzolo, in modo che non debba girare la testa, o piegarla eccessivamente per attaccarsi. Per sostenere e orientare meglio il seno verso il bambino, potete aiutarvi mettendo il pollice (dell'altra mano) sopra il seno e le altre dita sotto, a formare una "C". Le dita devono essere ben distanti dall'areola (la zona scura intorno al capezzolo).



Una posizione alternativa può essere quella di sostenere il corpo del bambino con il braccio opposto al seno che volete offrire, con la mano bene aperta tra le spalle e la base del collo del bambino. In questo caso potete sorreggere il seno da sotto (formando con le dita una "U") e premere leggermente la mammella per facilitare una presa più ampia possibile dell'areola.



La posizione sdraiata su un fianco può essere particolarmente utile dopo un taglio cesareo. È una posizione molto comoda durante la notte: potrete allattare senza dovervi alzare. Anche in tal caso la testa del bambino deve essere leggermente retroflessa in modo che l'areola entri bene nella sua bocca e il naso non sia attaccato al seno.



Come attaccare il bambino?

Solleticate le labbra con il capezzolo: il bambino spalancherà la bocca.



Quando il bambino apre bene la bocca accostatelo velocemente a voi. Portate il bambino verso il seno piuttosto che il seno verso il bambino. Il suo corpo deve essere il più vicino possibile al vostro.

Assicuratevi che non soltanto il capezzolo, ma anche buona parte dell'areola, specie la zona inferiore, entri nella bocca del bambino. Se sentite dolore staccate il bambino inserendo il vostro dito nell'angolo della bocca e provate a riattaccarlo con attenzione.



Come controllare la poppata?

- Il mento del bambino tocca la mammella.
- La bocca è bene aperta.
- La lingua si trova sotto l'areola.
- Il labbro inferiore è rivolto in fuori, se lo scostate, potete osservare la lingua sotto l'areola.
- Si vedrà più areola libera sopra la bocca del bambino che non sotto.
- Quando il bambino succhia, le guance sono piene e si sente la deglutizione senza schiocchi.

- Se vi sembra che il naso sia troppo vicino al seno, non fate pressione con le dita sul seno ma avvicinate di più il sederino del bambino al vostro corpo e il naso si allontanerà automaticamente.

Quante poppate?



- Allattate il bambino ogni volta che lo richiede (allattamento "a richiesta"). I bambini allattati al seno specie nelle prime settimane sono soliti poppare frequentemente (almeno 8 volte al giorno).
Imparate a riconoscere i segnali precoci di fame: muove gli occhi sotto le palpebre, si stiracchia, fa dei rumoretti, succhia la mano, cerca il seno muovendo la testa da un lato all'altro.
- Allattare frequentemente aiuta a prevenire e a risolvere l'ingorgo mammario.
- Alcuni bambini più piccoli, o pigri, o dormiglioni potrebbero aver bisogno nelle prime settimane di essere svegliati e stimolati a poppare, per esempio cambiando il pannolino o mettendo il bambino nudo vicino al vostro corpo.
- La produzione di latte è continua, quindi non è necessario aspettare per permettere al seno di riempirsi. Nell'allattamento "a richiesta", dopo le prime settimane, il seno resta sempre morbido: questo è segno che si è stabilito un equilibrio fra produzione di latte e richiesta del bambino.
- Il latte materno cambia composizione a seconda del momento e del modo in cui il bambino poppa, adeguandosi perfettamente ai suoi bisogni e allo stadio di crescita.
- Se il vostro bambino desidera poppare, non ha importanza il motivo, può solo fargli bene.
- Il bambino popperà anche di notte, è normale che accada anche per lungo tempo. Se si sveglia, è più pratico tenerlo accanto a voi, offrendogli il seno per soddisfare il suo bisogno; vi riaddormenterete insieme.
- Dopo i primi 4 giorni di vita, se il bambino, prendendo solo latte della mamma, bagna abbondantemente almeno 6 pannolini al giorno di urina chiara e va di corpo diverse volte al giorno (sotto le sei settimane di età) con feci liquide o semiliquide, vuol dire che riceve latte a sufficienza.

Per quanto tempo?

- Sulla durata della poppata non ci sono regole: ogni coppia madre-bambino ha i propri ritmi fisiologici. Inoltre la maggior parte dei bambini riesce a regolare da sé la quantità da ingerire. Poiché l'ultima parte del latte è quella più nutriente, è importante che il bambino non venga staccato durante la poppata; lo farà spontaneamente quando è sazio.
- Offrite l'altro seno se vi sembra che il bambino non sia ancora soddisfatto.
- Alla poppata successiva iniziate dal seno che sentite più pieno.
- Ricordatevi che le prime sei settimane servono a entrambi per imparare e che il tempo e la pazienza risolveranno molti problemi. Fatevi orientare dal bambino piuttosto che guardare l'orologio!



Come proseguire l'allattamento?

- In alcuni momenti della vita il bambino aumenta il ritmo di crescita e può chiedere di poppare più spesso. Assecondatelo per 2-3 giorni perché questo non significa che voi non abbiate abbastanza latte ma più semplicemente che il bambino sta stimolando la vostra offerta.
- Se il bambino chiede di poppare, la risposta giusta è sempre il seno: l'acqua, le tisane o semplicemente il ciuccio possono interferire con la produzione di latte.
- Coinvolgere chi vi è più vicino nell'accoglienza del nuovo nato vi permetterà di riposare e di gestire con più serenità la cura e l'alimentazione del vostro bambino.
- La mamma che allatta può mangiare ciò che vuole: una dieta sana, varia ed equilibrata, senza nessuna rinuncia specifica.
- Fino a 6 mesi compiuti il latte materno è l'alimento sufficiente a soddisfare tutte le necessità nutrizionali del bambino; successivamente è

necessario integrarlo con i primi cibi solidi. L'allattamento può proseguire fino a due anni e oltre, se la mamma e il bambino lo desiderano.

Come conciliare allattamento e lavoro?

- Un buon inizio nell'allattamento aiuta il suo proseguimento nel tempo! Le prime sei-otto settimane servono a stabilizzare l'allattamento e ad entrare in sintonia con il bambino. Col tempo il bambino sarà più regolare e la mamma acquisterà più sicurezza.
- La legge tutela le madri lavoratrici, con periodi di astensione dal lavoro dopo il parto e permessi per allattare. Se vi sarà possibile restare a casa fino all'età in cui il bambino inizia a mangiare cibi solidi (dopo i sei mesi), sarà più facile continuare ad allattare una volta tornate al lavoro; ma anche se doveste riprendere il lavoro prima, potrete continuare ad allattare il bambino "a richiesta" quando sarete presenti e, in vostra assenza, potrà essere nutrito con il latte spremuto con le mani o con il tiralatte. La spremitura è una pratica semplice e sempre possibile che vi può essere insegnata da un operatore o da una mamma esperta. Il latte materno si conserva facilmente sia in frigorifero che nel congelatore.

In caso di problemi a chi rivolgersi?

Nel caso in cui è presente dolore ai capezzoli o il bambino non appare mai soddisfatto, è molto sonnolento e la poppata dura anche più di un'ora dopo la seconda settimana di vita, o il seno rimane turgido e dolente dopo la poppata, o il bambino bagna meno di 6 pannolini, è utile rivolgersi all'ospedale dove avete partorito, o al pediatra di fiducia, o al consultorio di zona (vedi indirizzi sull'elenco telefonico o sul sito http://www.asplazio.it/asp_online/tut_soggetti_deb/tut_mat_inf/tut_mat_inf_index.php).

Il supporto da "mamma a mamma"

"La Leche League" (Lega per l'allattamento materno) è un'associazione di volontariato che offre gratuitamente informazioni e sostegno alle mamme sull'allattamento al seno, sito: <http://www.lalecheleague.org>
tel. 06/5258365 - 199 432 326 (numero a pagamento).



Informazioni a cura dell'ospedale

Gli " Ospedali Amici dei Bambini" fanno 10 passi

Gli "Ospedali Amici dei Bambini" sono quelli che rispettano dieci passi fondamentali stabiliti nel 1992 dall'OMS e dall'UNICEF. Essi hanno scelto di mettere in pratica le azioni di cui è dimostrata l'efficacia sull'allattamento al seno e di rifiutare la pubblicità e le promozioni commerciali delle ditte produttrici di latte artificiale o altri sostituti del latte materno, biberon e tettarelle.

I dieci passi per il successo dell'allattamento al seno sono i seguenti:

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 trascorrono insieme ventiquattr'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

Il nostro ospedale aderisce con convinzione a questa iniziativa nel rispetto di quanto la natura stessa ha già sapientemente predisposto e sta cercando di modificare la propria organizzazione per seguire questi 10 passi.

La situazione può migliorare anche grazie a voi: se vorrete, potrete mettere a disposizione la vostra esperienza nell'allattamento ad altre mamme, aiutandovi reciprocamente in gruppi o associazioni.



LAZIOSANITÀ
AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA

Per saperne di più del progetto:

http://www.asplazio.it/asp_online/tut_soggetti_deb/tut_mat_inf/allat_seno/allat_seno.php



Con il patrocinio dell'UNICEF



unicef

<http://www.unicef.it>

Testo a cura di:

Immacolata Dall'Oglio del Comitato tecnico-scientifico del Progetto;
Martina Carabetta de "La Leche League";
Laura Antinucci, Consulente Professionale in allattamento materno (IBCLC)

Fotografie realizzate da Angela Spinelli e Simona Asole

Si ringraziano le mamme
Lavinia e Miki e i loro bambini