



AREA
MATERNO-INFANTILE



SC PEDIATRIA
E NEONATOLOGIA

ALLATTARE CON SEMPLICITA'

piccolo manuale per neomamme

serene e consapevoli

Che cos'è il latte materno?

Il latte materno è l'unico alimento che sa solo può sostenere la crescita del neonato dalla nascita fino all'avvio dello svezzamento

La quantità di latte prodotta aumenta gradualmente nei primi giorni di vita e si adatta alle necessità e alle richieste di ciascun bambino

Può rassicurare e aiutare sapere che:

Lo stomaco del neonato nei primi giorni di vita ha le dimensioni di



Il latte soddisfa i requisiti di crescita di ciascun cucciolo; ad esempio, il latte delle balene è ricchissimo di grassi e ha la consistenza quasi di una crema per difendere i cuccioli dal freddo



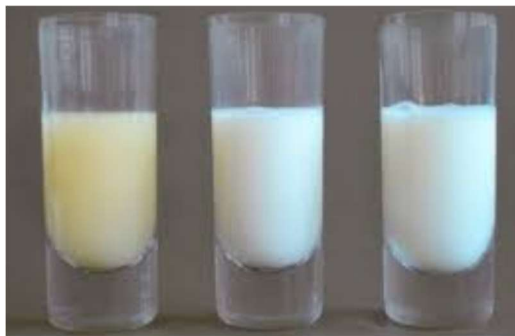
Da cosa è composto il latte?

Il latte materno è composto da acqua, zuccheri, proteine, grassi, cellule e anticorpi, e vitamine.

La quota prevalente è l'acqua, che rappresenta il 90% del totale; il latte è un bere-mangiare, e fino all'avvio dello svezzamento il bambino non ha bisogno di assumere altri liquidi.

Il latte è una sostanza viva che modifica la sua composizione e il suo colore con la crescita del bambino, in particolare nei giorni successivi alla nascita.

Nei primi giorni il latte è di colore arancione (colostro), nelle fasi successive diventa bianco.



Anche nel corso di una singola poppata la composizione del latte è differente: nella prima parte è ricco di acqua (disseta); quando il seno è quasi vuoto il latte è ricco di grassi (sazia e fa crescere).

Può rassicurare e aiutare sapere che:

Soprattutto quando fa molto caldo, il bambino potrebbe richiedere poppate molto brevi e frequenti perché ha sete e ha bisogno di bere; in questo caso le feci potranno essere più verdi per la presenza di lattosio.

Quando le poppate sono più lunghe e il seno viene svuotato completamente le feci sono di colore giallo oro per la presenza di grassi.

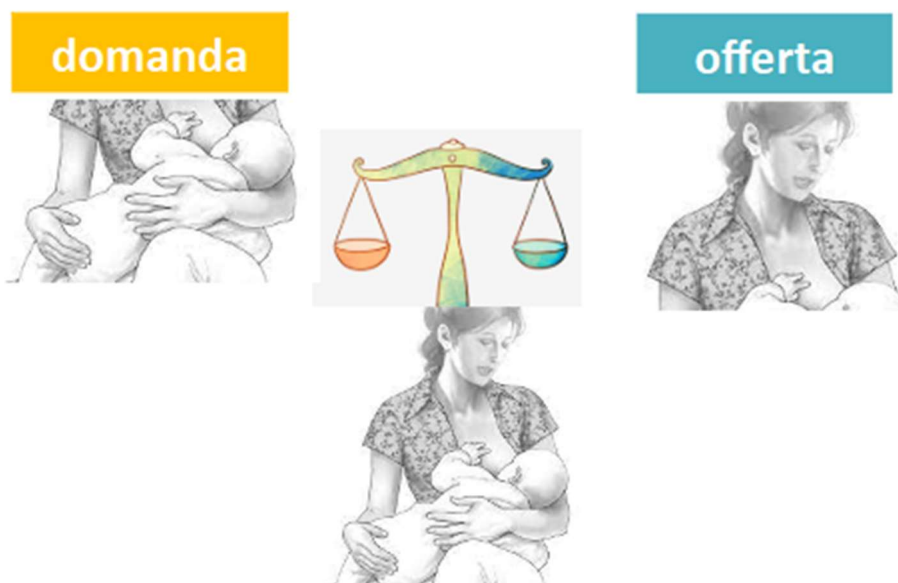
Se usando il tiralatte ci si accorge che il latte presenta delle sfumature verdi non significa che non sia buono; è il colore normale che assume talvolta il latte maturo.

Come funziona la produzione di latte?

La produzione del latte è regolata da un meccanismo di domanda – offerta attraverso la produzione degli ormoni prolattina e ossitocina da parte del cervello della mamma.

Quanto più frequentemente il bambino si attacca al seno, tanto più il seno della mamma produce il latte; il seno adatta quindi la quantità di latte prodotta alla richiesta del bambino in tutte le fasi dell'allattamento.

La prima fase di adattamento si chiama fase di calibrazione e richiede circa 4-6 settimane.



Può rassicurare e aiutare sapere che:

L'ossitocina, o ormone dell'amore e del piacere, determina la fuoriuscita del latte dal seno per contrazione muscolare. Se la mamma è in tensione (dolore, stress...) anche se produce latte non ha ossitocina e il latte fa fatica a uscire dal capezzolo

La prolattina regola la produzione di latte. I livelli di prolattina sono più alti durante la notte: è proprio per questo che i neonati sono spesso molto richiedenti di sera e di notte

Il seno non è un serbatoio con una data quantità di latte; si "ricarica" a richiesta quando viene svuotato e ogni volta che il bambino succhia

Come deve alimentarsi la mamma che allatta?

Attraverso il latte materno il bambino si abitua ai sapori della dieta della mamma, come già è avvenuto tramite il liquido amniotico durante la gravidanza.

Può rassicurare e aiutare sapere che:

Alcuni alimenti (ad esempio spezie, broccoli, asparagi...) potrebbero conferire un gusto e un odore particolare al latte materno; questo non significa che il latte sia dannoso e non rappresenta un problema per il neonato, che anzi si abitua a sapori differenti.



È importante che la mamma abbia una dieta varia ed equilibrata e che beva almeno 2 litri di acqua al giorno.

Non ci sono restrizioni alimentari per la mamma; l'unica eccezione è rappresentata dagli alcolici che non devono assolutamente essere assunti.

Thè e caffè contengono sostanze eccitanti anche per il neonato; non costituiscono un problema se assunti, evitando gli eccessi.

Può rassicurare e aiutare sapere che:

Gli unici alimenti che dovrebbero essere evitati sono quelli di dubbia sicurezza e provenienza che potrebbero comportare un rischio anche per la salute della mamma (latte crudo non pastorizzato e derivati, pesce crudo di dubbia provenienza, funghi colti nel bosco...)

Quali sono le posizioni “classiche” dell’allattamento per la mamma?

La mamma deve trovare una posizione comoda, possibilmente con la schiena appoggiata, le spalle rilassate e con supporti per gambe e braccia



Quali sono le posizioni “alternative” dell’allattamento per la mamma?



A koala



A lupa



In fascia

Può rassicurare e aiutare sapere che:

Non esiste una posizione corretta o scorretta per allattare: la parola d'ordine è comodità.

La posizione reclinata potrebbe essere utile in caso di difficoltà nell'attacco al seno oppure nel caso di bambini irrequieti che hanno difficoltà a rimanere attaccati al seno



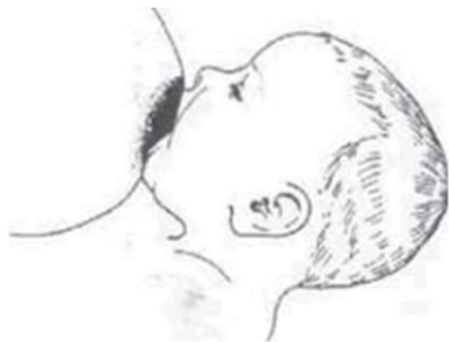
Quale è la posizione corretta del bambino?

- Orecchio, spalla ed anca sono allineati
- Il naso orientato è a livello del capezzolo
- La testa è libera di estroflettersi
- Il corpo del bambino è completamente attaccato a quello della mamma (pancia contro pancia)

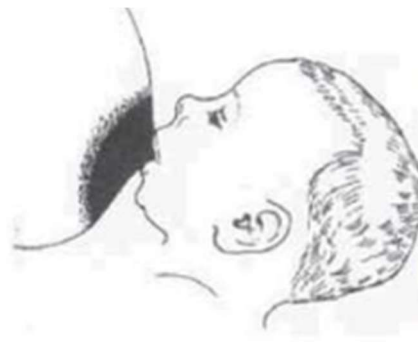


Come ottenere un attacco al seno corretto ed efficace?

- La bocca del bambino deve essere completamente spalancata
- Il neonato deve mettere in bocca non solo il capezzolo ma anche parte dell'areola
- Il labbro inferiore deve essere estroflesso
- Può essere visibile una parte dell'areola superiore
- Il mento deve essere a contatto con il seno



ATTACCO ADEGUATO



ATTACCO INADEGUATO

Quali sono i segnali di fame del neonato?

Lo schiocco della lingua sul palato, il movimento del succhiare prodotto con le labbra, la ricerca del seno con movimento della testa a destra e a sinistra, la suzione delle mani, sono tutti segnali che il neonato desidera attaccarsi al seno.

Il pianto è l'espressione di un bisogno da parte del neonato; in alcuni casi rappresenta un segnale di fame tardivo che sarebbe, tuttavia, meglio anticipare.



Può rassicurare e aiutare sapere che

Se il bambino è molto irrequieto e piange, prima di attaccarlo al seno è preferibile cullarlo e calmarlo

Quanto deve durare una poppata?

Non esiste un tempo definito. La durata di una poppata è estremamente variabile.

Nei primi giorni, in particolare nei bimbi di basso peso, succhiare può risultare un po' faticoso: se il bimbo tende subito ad addormentarsi può essere di aiuto stimolarlo affinché continui a succhiare.

Ad allattamento ben calibrato ed avviato alcuni bambini sono in grado di svuotare il seno in pochi minuti di suzione.

Alcuni bambini dopo aver svuotato un seno sono sazi e si addormentano, altri potrebbero aver voglia di succhiare un po' anche dall'altro.

Ciascuna mamma imparerà a conoscere la modalità di alimentazione del proprio bimbo e, soprattutto, ad avvertire la sensazione che il seno sia stato ben svuotato.



Con che frequenza bisogna attaccare il bambino?

È normale che un bambino possa richiedere di attaccarsi al seno tra le 8 e le 12 volte al giorno, quindi ogni 2-3 ore.

Esiste tuttavia una grande variabilità che dipende dalle caratteristiche di ciascun bambino, dal suo temperamento, dai giorni trascorsi dalla nascita e dalla fase di crescita.

Soprattutto nelle prime settimane il neonato richiede di attaccarsi molto frequentemente sia di giorno che di notte e in questo modo aiuta il seno della mamma a produrre un quantitativo di latte adeguato alle sue esigenze.

Nei primi tempi (in fase di calibrazione), è consigliato non fare trascorre più di 4 ore tra l'inizio di una poppata e la successiva.

Ad allattamento ben avviato, testimoniato da una buona crescita del bambino, è possibile che il bambino allunghi gli intervalli tra una poppata e la successiva (alcuni neonati, ad esempio, tendono a mantenere una pausa notturna anche di 6 ore).

Può rassicurare e aiutare sapere che:

Dopo una fase di relativa "stabilizzazione" nell'orario dei pasti, è possibile che il bambino richieda nuovamente di attaccarsi più frequentemente. Questo non significa che il latte non sia più buono o sufficiente, ma indica unicamente che il neonato sta facendo uno scatto di crescita e deve nuovamente aiutare la mamma a calibrare la produzione su un quantitativo maggiore di latte

Come monitorare l'avvio dell'allattamento e la crescita del bambino?

È sufficiente pesare il neonato 1 volta alla settimana. Se l'incremento è di almeno 120-150 g (nudo, senza pannolino, sempre sulla stessa bilancia) la crescita è adeguata.

Non è indicato pesare il bambino prima e dopo la poppata (doppia pesata), senza la supervisione di un operatore sanitario.

Se il bambino bagna almeno 5-6 pannolini al giorno significa che si sta alimentando correttamente.

Ad allattamento ben avviato il neonato evacua almeno una volta al giorno.



Può rassicurare e aiutare sapere che

Se il bambino mangia latte materno non esiste la possibilità che si alimenti troppo, anche se la crescita settimanale è di molto superiore a 150 g

È normale che i bambini alimentati con latte materno sporchino il pannolino anche ad ogni poppata con feci da latte materno (gialle, cremose o liquide); non significa che il neonato abbia la diarrea, è anzi un ottimo segno di un buon avvio dell'allattamento.

Come gestire i piccoli problemi durante l'allattamento

Tensione mammaria da montata lattea

Come si presenta

- seni gonfi
- sensazione di tensione, pesantezza, dolore, formicolio del seno
- perdita/gocciolamento di latte

Cosa fare

- attaccare spesso il neonato al seno
- cercare di far svuotare completamente il seno al neonato, stimolandolo se tende ad addormentarsi
- offrire anche il secondo seno se è molto teso
- se i seni rimangono tesi dopo la poppata togliere la quantità di latte necessaria a sentire sollievo con la spremitura manuale oppure con il tiralatte

Ingorgo da montata lattea

Come si presenta

- seni gonfi, pelle tesa e lucida
- rossore e calore generalizzato su entrambi i seni
- dolore variabile
- difficoltà ad attaccare bene il bambino al seno
- febbre non elevata

Cosa fare

- controllare l'attacco corretto del bambino
- attaccare spesso il neonato al seno
- se i seni rimangono tesi dopo la poppata togliere la quantità di latte necessaria a sentire sollievo con la spremitura manuale oppure con il tiralatte
- applicare impacchi freddi su entrambi i seni subito dopo aver allattato
- eventuale massaggio verso i linfonodi ascellari (pressione inversa ammorbidente)
- contattare il curante per la eventuale prescrizione di ibuprofene come antinfiammatorio

Dolore ai capezzoli e/o al seno

In relazione alla sensibilità di ciascuna mamma, è possibile avvertire lieve dolore/fastidio all'inizio della poppata che tende poi diminuire fino a scomparire.

Se persiste dolore con uguale intensità oltre l'inizio della poppata la causa più comune è un attacco scorretto del bambino.

Cosa fare

- attaccare il neonato fin da subito in modo corretto (bocca bene aperta, presa del capezzolo e parte dell'areola, labbra protese all'infuori, mento più vicino al seno e naso libero)
- In caso di attacco scorretto, staccare delicatamente il neonato dal seno (inserendo un dito nella sua bocca per fargli perdere la presa) e riattaccarlo
- contattare il curante per valutare la eventuale necessità di assumere farmaci antidolorifici

Ragadi al capezzolo

Sono piccole abrasioni molto dolorose che si verificano sul capezzolo; possono sanguinare ed evolvono in croste; possono essere visibili (esterne) oppure interne

Cosa fare

- continuare ad attaccare il neonato al seno per quanto possibile senza ridurre la frequenza delle poppate.
- se l'attacco risulta troppo doloroso, utilizzare un tiralatte per drenare il seno e riprendere ad attaccare il neonato il prima possibile
- contattare il curante per la prescrizione di farmaci antidolorifici
- spalmare sul capezzolo qualche goccia di latte alla fine della poppata (aiuta a cicatrizzare)
- applicare pomate lenitive (ad es. la lanolina, non deve essere sciacquata prima di attaccare il neonato)
- lasciare il seno il più possibile scoperto per favorire la guarigione
- valutare l'eventuale utilizzo di parapezzoli se forniscono sollievo durante la poppata

Ostruzione del dotto

Come si presenta

- nodulo dolente al seno
- cute sovrastante arrossata e calda

Cosa fare

- continuare ad attaccare il bambino: la sua suzione, in genere, risolve l'ostruzione
- “scaldare” la zona del seno ostruita con delle compresse calde (oppure sotto la doccia) e “sciogliere” il nodulo con un massaggio delicato ma deciso in direzione del capezzolo
- contattare il curante per la eventuale prescrizione di farmaci antinfiammatori
- in caso di mancato miglioramento effettuare valutazione clinica per escludere una mastite

Le false controindicazioni all'allattamento al seno

- fare sport non controindica l'allattamento
- in caso di mastite si può ed è consigliabile continuare ad allattare
- in caso di malattie/infezioni transitorie es. influenza, COVID, febbre in generale: si può continuare ad allattare mettendo in atto alcune accortezze per proteggere il neonato es. lavaggio delle mani, eventuale mascherina
- una nuova gravidanza non è un'indicazione a sospendere l'allattamento quantomeno nel I e II trimestre
- la contraccezione non è controindicata in allattamento
- la mastoplastica accrescitiva non è controindicata (esiste una minore probabilità di successo e di durata dell'allattamento)
- la mastoplastica riduttiva non è controindicata (il successo dell'allattamento è variabile)
- i problemi oculistici non controindicano l'allattamento

Per conoscere la compatibilità tra farmaci assunti dalla mamma e allattamento: contattare il CAV di Bergamo al numero telefonico 800883300

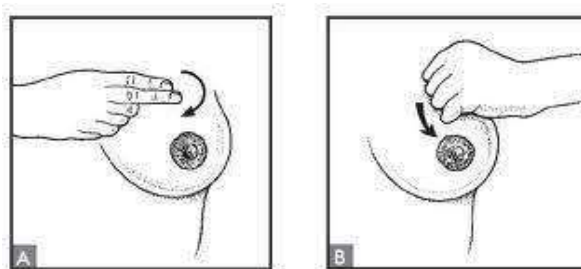
Spremitura manuale del seno e massaggio

Quando farla?

- Per ridurre il fastidio di un seno ingorgato
- Per ammorbidire un seno molto pieno e facilitare l'attacco del bambino
- Per ottenere gocce di latte da spalmare sul capezzolo (per attirare il bambino al seno o come lenitivo, in caso di ragadi)

Prima di cominciare:

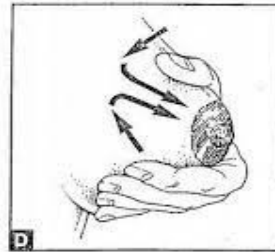
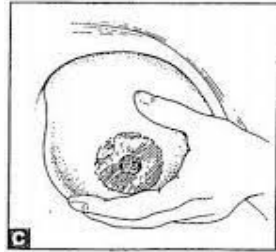
- Mettersi in una posizione comoda e rilassata
- Lavarsi bene le mani e procurarsi un contenitore pulito
- Massaggiare delicatamente il seno per 1-2 minuti, con le mani aperte o chiuse a pugno, effettuando movimenti circolari o lineari verso il capezzolo
- Interessare dal massaggio tutte le parti del seno, anche le più periferiche e sul capezzolo per attivare al meglio la fuoriuscita del latte
- Potrebbe essere utile sedersi con la schiena leggermente inclinata in avanti



Come spremere:

- Posizionare una mano sul seno formando una C, a circa 3-4 centimetri alla base del capezzolo così che questo si trovi al centro tra il pollice e l'indice
- A questo punto premere spingendo verso la cassa toracica, poi comprimere spingendo il pollice verso l'indice e infine rilasciare
- Utilizzare ritmicamente questo ciclo.

- Per i primi minuti è normale che non esca niente. Se dopo 3-4 minuti non è ancora uscito niente, spostare le dita avvicinandole o allontanandole dal capezzolo fino a trovare il punto in cui si ottiene l'uscita del latte
- Ruotare anche la posizione delle mani sul seno in modo da spremere il latte in tutte le zone della mammella



Push to chest wall



Roll



Finish roll



