



Ministero della Salute

mamma
che latte!

Consigli
alle mamme
sull'allattamento
al seno



Mamma che latte!



Ministero della Salute

www.salute.gov.it

INDICE

Allattare al seno il tuo bimbo con amore e facilità	pag 4
Allattamento al seno unico e speciale	pag 6
Vicino al cuore	pag 7
• La posizione della mamma	
• La posizione del bambino	
Il momento della poppata: come attaccare il bambino al seno	pag 10
Alcuni preziosi consigli	pag 12
Quando allattare? Quante volte?	pag 13
Va tutto bene?	pag 15
Crescere insieme	pag 16
Latte materno in tanti modi	pag 18
• spremitura manuale	
• tiralatte manuale	
• tiralatte elettrico	
Come conservare il latte materno	pag 24
Mamma non fare “Diete speciali” durante l’allattamento	pag 26
Allattare in rete	pag 26
Il ritorno a casa: a chi rivolgersi?	pag 27
L’Unicef e l’iniziativa amica dei bambini	pag 28
I dieci passi dell’Iniziativa Ospedale Amico dei Bambini	pag 29
I sette passi dell’Iniziativa Comunità Amica dei Bambini	pag 30

ALLATTARE AL SENO IL TUO BIMBO CON AMORE E FACILITÀ

Allattare al seno è, prima di tutto, un gesto d'amore. È il modo più naturale per continuare quel rapporto speciale e unico che si è creato tra te e tuo figlio, durante la gravidanza. È un momento ricco di emozioni, che crea un legame intenso aiutando te e il tuo piccolo a conoscervi e a crescere.

Il tuo latte è il migliore alimento per il tuo bambino: lo nutre in modo completo e lo protegge da molte malattie e infezioni.

Il latte materno contiene anticorpi che combattono enteriti, otiti, infezioni respiratorie e urinarie - tutte infezioni che sono più frequenti nei bambini alimentati con latte artificiale.



Il latte materno è pratico, semplice, in una parola: perfetto. La maggior parte dei bambini, infatti, non ha bisogno di altri alimenti o bevande fino a sei mesi compiuti. L'allattamento al seno aiuta il piccolo a crescere e svilupparsi nel modo migliore, e mantiene i suoi vantaggi anche nel tempo.

NATURALMENTE MAMMA

Allattare è facile, ma nei primi giorni puoi avere bisogno di sapere cosa fare e, se necessario, di farti aiutare.

Se hai già cominciato a dare al tuo bambino il latte artificiale e desideri allattarlo al seno, puoi

farlo, magari chiedendo consigli a una persona esperta.

Questo libro vuole essere un prezioso aiuto per te, mamma, e per il tuo bambino.

Contiene informazioni utili per allattare al seno, corredate da fotografie e illustrazioni.

ALLATTAMENTO AL SENO: UNICO E SPECIALE

VANTAGGI PER IL BAMBINO:

- Contribuisce ad una migliore conformazione della bocca
- Protegge contro le infezioni respiratorie e l'asma
- Protegge contro le otiti
- Protegge contro la diarrea
- Riduce il rischio di diabete

VANTAGGI PER LA MAMMA:

- 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
- È gratuito
- È pratico



VICINO
AL CUORE

LA POSIZIONE DELLA MAMMA

Prima di tutto è importante trovare una posizione comoda.

Se sei seduta, assicurati che:

- la schiena sia dritta e ben sostenuta
- i piedi siano ben appoggiati, magari sopra uno sgabello
- siano disponibili dei cuscini, utili per sostenere la tua schiena e le braccia o per tenere il bambino all'altezza del tuo seno.

È utile allattare sdraiata:

- dopo un taglio cesareo
- nei primi giorni successivi al parto

- tutte le volte che ti senti particolarmente stanca. Quella sdraiata è la posizione più comoda anche nelle ore notturne, perché puoi riposare mentre il tuo bambino poppa.

Distenditi sul letto e mettiti comoda sul fianco, con un cuscino sotto la testa e la spalla. Possono essere d'aiuto un cuscino dietro la schiena e un altro tra le gambe.

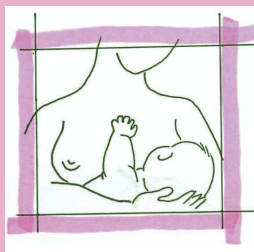
Quando il tuo piccolo avrà imparato a poppare bene, sarai capace di allattarlo ovunque, senza bisogno di cuscini.

LA POSIZIONE DEL BAMBINO

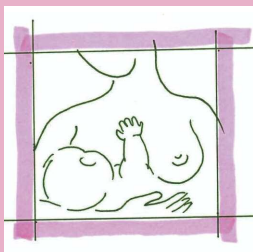
Puoi tenere il bambino in molti modi quando allatti.

Qualsiasi posizione tu scelga, ecco alcuni consigli per aiutarlo a poppare bene:

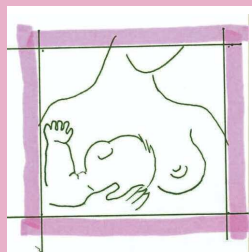
- tieni il bambino vicino a te;
- il suo volto deve essere di fronte al seno con testa, spalle e corpo allineati;
- il naso o il labbro superiore devono essere di fronte al capezzolo;
- il bambino deve poter raggiungere facilmente il seno senza bisogno di allungarsi o girarsi;
- ricorda sempre di avvicinare il piccolo verso il seno, non il contrario.



posizione Incrociata



posizione Classica



posizione Rugby

IN SINTESI:

- il bambino rivolto verso la mamma;
- il naso di fronte al capezzolo;
- il bambino verso il seno e non il seno verso il bambino.



IL MOMENTO DELLA POPPATA

COME ATTACCARE IL BAMBINO AL SENO

Controlla che il piccolo si attacchi al seno correttamente, altrimenti potrebbe non essere in grado di poppare bene e i capezzoli potrebbero farti male.



Tieni il bambino con il naso o con il labbro superiore proprio di fronte al capezzolo. Aspetta che spalanchi la bocca: per incoraggiarlo puoi sfiorare le sue labbra col capezzolo.



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



Così può poppare bene e senza che tu senta male!

QUANDO IL BAMBINO È ATTACCATO BENE NOTERAI CHE:

- la bocca è bene aperta e “riempita” dal seno
- il mento sfiora il seno
- il labbro inferiore è rovesciato in fuori e la lingua appoggiata al seno
- l’areola, la parte scura intorno al capezzolo, è meglio visibile sopra il labbro superiore piuttosto che sotto quello inferiore;
- il modo di poppare varia da suzioni brevi a movimenti lunghi e profondi, intervallati da pause.

Le prime volte che il piccolo si attacca al seno potrai sentire qualche fastidio, ma questa sensazione tenderà a scomparire rapidamente. Se continui a sentire male, probabilmente il bambino non è ben attaccato. In questo caso prova a staccarlo, inserendo delicatamente un dito nell’angolo della bocca, così da interrompere la suzione. Poi aiutalo a riattaccarsi. Se senti ancora male, fatti consigliare.

Il latte dei primi giorni si chiama **colostro** ed è prezioso, anche se è in piccole quantità, perché contiene tutto quello di cui il tuo bambino ha bisogno.

La montata latte arriverà dopo qualche giorno.

ALCUNI PREZIOSI CONSIGLI

Tieni il bambino vicino a te, soprattutto nel primo periodo dell'allattamento.

Imparerai a conoscerlo bene e a capire quando ha fame.

Questo è importante, specialmente di notte.

Se il bambino è vicino, ti sarà più facile allattarlo e potrai tornare prima a riposare. Il latte materno contiene tutte le sostanze nutritive e l'acqua di cui il bambino ha bisogno nei primi 6 mesi. Offrire altri alimenti o bevande potrebbe essere dannoso e allontanarlo dal seno. Se il piccolo non si attacca spesso, potresti non produrre abbastanza latte per le sue crescenti necessità. Perciò attaccalo al seno tutte le volte che sembra aver fame.

Alcuni problemi, incontrati nelle prime settimane di allat-

tamento (dolore ai capezzoli, ingorgo, mastite), capitano o perché il bambino non è attaccato correttamente al seno o perché non è attaccato abbastanza spesso.

«Se ne senti il bisogno, chiedi consiglio»



QUANDO ALLATTARE? QUANTE VOLTE?

I bambini non sono tutti uguali e poppano in modo molto diverso l'uno dall'altro. Nei primi uno/due giorni alcuni sembrano disinteressati. In seguito le poppate possono diventare molto frequenti, soprattutto nelle prime settimane.

Questo è del tutto normale.

Se allatti il bambino ogni volta che lo chiede, produrrà latte

a sufficienza per le sue necessita. Ogni volta che si attacca al seno, infatti, vengono inviati dei segnali a una ghiandola del cervello chiamata ipofisi. Questa, a sua volta, manda al seno segnali che fanno produrre più latte.

Perciò:

PIÙ POPPATE = PIÙ SEGNALI = PIÙ LATTE

Il latte viene allattando:

è un errore saltare una poppata, pensando di risparmiare il latte per quella successiva.

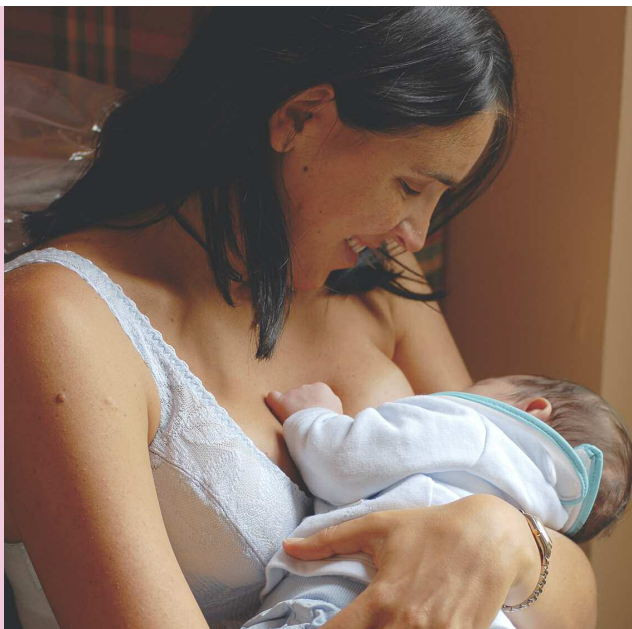
Meno si allatta e meno saranno gli stimoli per la produzione di latte! Ogni volta che il tuo bambino poppa stimola la produzione di latte.

Mentre impara a succhiare, le poppate possono essere anche piuttosto lunghe.

Molte mamme temono che pasti frequenti vogliano dire poco latte. Non è vero. Quando il piccolo è attaccato bene al seno, è molto improbabile. Se però non ti senti sicura, chiedi consiglio.

Col passare dei giorni l'allattamento diventerà sempre più facile. Il latte materno è sempre pronto alla giusta temperatura. Sarà il bambino stesso a farti capire quando sarà arrivato il momento per la poppata successiva.

VA TUTTO BENE?



- è pronto e sveglio per il pasti;
 - emette urine chiare e abbondanti almeno 5-6 volte al giorno dopo la prima settimana;
 - aumenta di peso dopo la prima settimana; sta tranquillo e dorme diverse volte durante le 24 ore.
- E quando i seni o i capezzoli non ti fanno male.

CRESCERE INSIEME

L'allattamento non impedisce a te e al tuo bambino di uscire di casa e godervi la vita.

È possibile allattare quasi ovunque.

Se indossi vesti piuttosto ampie puoi allattare senza temere di mostrare il seno. All'inizio potresti sentirti un pò a disagio, ma presto diventerai più sicura.

La maggior parte delle persone non si accorgerà neppure che stai allattando.

Prova a esercitarti in casa di fronte allo specchio.

Se vuoi uscire senza il tuo bambino o tornare al lavoro, puoi continuare tranquillamente ad allattare.

Puoi spremere il latte e lasciarlo pronto per la poppata. Più



avanti troverai alcuni consigli su questo argomento. Il latte materno da solo offre tutti gli alimenti e i liquidi di cui un bambino ha bisogno nei primi sei mesi.

Molte mamme allattano al seno anche più a lungo, fino al secondo anno e oltre.

In ogni caso, non tentare di introdurre cibi solidi prima che tuo figlio sia pronto e chiedi sempre un consiglio al pediatra.

Allattare al seno offrirà benefici a te e al tuo bambino per tutto il tempo che vorrai continuare.

Ricorda che per la crescita di tuo figlio il latte rimane un alimento fondamentale.

LATTE MATERNO IN TANTI MODI

La spremitura del seno può essere utile in diverse situazioni.

Per esempio, se:

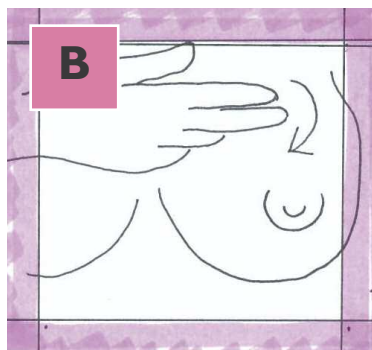
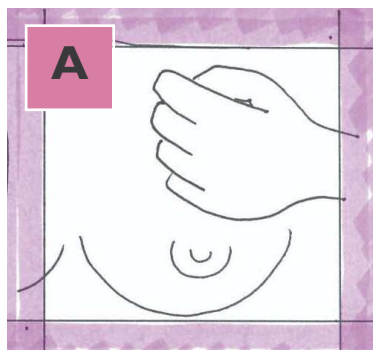
- c'è bisogno di aiutare il bambino ad attaccarsi a un seno troppo pieno
- senti i seni ingorgati e dolenti
- il bambino è troppo piccolo o malato per alimentarsi al seno
- devi allontanarti per molte ore
- devi tornare al lavoro

La spremitura può essere fatta con le mani o con il tiralatte (manuale e elettrico).

Prima di procedere alla spremitura, prova a stare il più possibile

comoda e rilassata, scegliendo una stanza tranquilla e bevendo una bevanda calda. Rimani vicina al tuo bambino ma se non è possibile tieni davanti a te una sua fotografia.

- *Prima della spremitura, fai un bagno o una doccia caldi oppure applica dei panni caldi sul seno.*
- *Massaggia delicatamente il seno: questo può essere fatto ruotando la punta delle dita (disegno B) oppure con la mano*



chiusa a pugno verso il capezzolo (disegno A). Massaggia tutto il seno, anche nella parte sottostante e non strisciare le tue dita per non danneggiare la pelle.

- *Dopo il massaggio ruota delicatamente il capezzolo tra l'indice e il pollice: questo attiva la liberazione di ormoni che aiutano a produrre e liberare latte.*

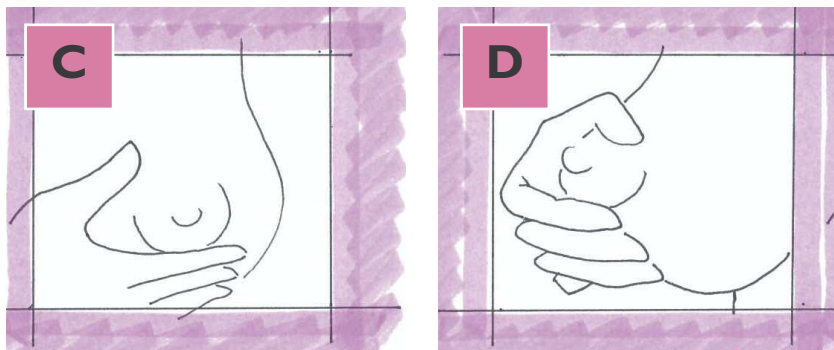
Con la pratica ti accorgerai che la spremitura, come l'allattamento, diventa più facile.

A• SPREMITURA MANUALE

È un sistema comodo ed economico per spremere il latte ed è particolarmente utile se vuoi ridurre il fastidio di un seno ingorgato.

Queste istruzioni sono una guida, ma la cosa migliore per imparare è esercitarsi: così troverai il modo più adatto a te. Innanzitutto, procurati un contenitore sterile a bocca larga - per esempio un piccolo bricco - dove raccogliere il latte. Il latte può essere spremuto da un seno continuativamente per alcuni minuti, prima che il flusso rallenti o si esaurisca. A questo punto va spremuto l'altro seno, poi si torna al primo e si ricomincia.

L'alternanza tra i seni va mantenuta finché il latte non cessa di uscire o gocciola lentamente. Con la pratica è possibile fare la spremitura contemporaneamente da entrambi i seni. Con qualunque metodo bisogna attendere uno - due minuti prima che il latte inizi a scorrere.



TECNICHE DI SPREMITUA MANUALE

1. Metti l'indice sotto il seno verso il bordo dell'areola e il pollice sopra il seno in una posizione opposta a quella dell'indice.

Se hai un'areola grande, può essere necessario portare le tue dita un pò all'interno del suo bordo. Se invece l'areola è piccola, puoi allontanare le dita un pò fuori da essa. Le altre dita servono per sostenere il seno (disegno C).

2. Tenendo l'indice e il pollice nella stessa posizione, premili delicatamente all'interno verso la parete toracica.

3. Mantenendo questa lieve pressione all'indietro avvicina il pollice e l'indice facilitando così il flusso di latte lungo i dotti e verso il capezzolo (disegno D). Non strizzare il capezzolo perché non serve e potrebbe essere doloroso.

4. Allenta la pressione tra le dita al fine di permettere ai dotti di riempirsi e poi ripeti i passaggi 2 e 3.

Con la pratica, per eseguire i vari passaggi basteranno pochi secondi e sarai capace di tenere un ritmo costante. Questo permetterà al latte di gocciolare e forse anche schizzare dal seno. È importante cambiare la posizione della mano per assicurare che il latte venga spremuto dalle varie parti del seno.

B• TIRALATTE MANUALE

Il tiralatte manuale è di facile impiego. Esistono vari modelli che agiscono in modo differente: alcuni sono azionati a mano, altri a batteria. Hanno tutti una coppetta che si adatta a capezzolo e areola.

A una donna un tiralatte si può adattare meglio di un altro, perciò sarebbe utile una prova prima dell'acquisto, se possibile.

C• TIRALATTE ELETTRICO

I tiralatte elettrici sono strumenti veloci e facili da usare, perché funzionano automaticamente. Sono particolarmente indicati se la spremitura va fatta per tempi prolungati, come quando, per esempio, il tuo piccolo è in un reparto di terapia intensiva. In questo caso, per mantenere la produzione, dovresti usarlo almeno 6-8 volte nelle 24 ore,

compresa una volta durante la notte.

Alcuni tiralatte hanno un doppio set di aspirazione che permette di spremere contemporaneamente entrambi i seni. Questo sistema è più rapido e può stimolare una maggior produzione di latte.

Importante, quando usi un tiralatte manuale o elettrico:

- Segui attentamente le istruzioni della ditta
- Lava bene le mani prima di iniziare!
- Contenitori, bottiglie e componenti del tiralatte vanno: lavati in acqua saponata calda sempre, sterilizzati se il tuo bambino è molto piccolo o si trova in ospedale, oppure se condividi con altri il tiralatte.

«Puoi anche donare il tuo latte alla banca del latte più vicina.»



COME CONSERVARE IL LATTE MATERNO

Il latte materno può essere conservato nel frigorifero:

- fino a 3 giorni nella parte più fredda a una temperatura di 2-5 °C (Se non c'è un termometro è meglio congelare il latte che pensi di non utilizzare)
- per 1 settimana nel comparto ghiaccio
- fino a 3 mesi nel settore freezer dotato di sportello autonomo
- fino a 6 mesi nel congelatore

Puoi utilizzare qualsiasi contenitore di plastica (sterilizzato e a chiusura ermetica) per congelare il latte.

Ricordati di contrassegnare e scrivere la data di spremitura su ogni contenitore e di utilizzare prima quello più vecchio.

Il latte materno congelato va scongelato lentamente in frigorifero o a temperatura ambiente.

Va bene anche tenere il contenitore in acqua tiepida.

Non usare il forno a microonde, perché il latte potrebbe riscaldarsi in modo disomogeneo e ustionare la bocca del bambino. Il latte scongelato può essere conservato in frigorifero e usato entro le 24 ore.

Una volta che è stato riportato a temperatura ambiente deve essere usato o gettato via, mai ricongelato.

SETI STAITIRANDO IL LATTE PERCHÈ ILTUO BAMBINO E` PREMATURO O MALATO, CHIEDI SEMPRE CONSIGLIO ALLO STAFF CHE LO HA IN CURA.

MAMMA NON FARE “DIETE SPECIALI” DURANTE L'ALLATTAMENTO:

semplicemente, seguendo i tuoi gusti, mantieni una dieta equilibrata che ti faccia sentire di stare bene.

Non è necessario escludere a priori cibi particolari.

Ricorda che alla nascita il tuo bambino conosce già gli odori e i sapori di ciò che eri abituata a mangiare nell'ultimo trimestre di gravidanza, ed è importante per lui riprendere quelle abitudini.

ALLATTARE IN RETE

Puoi trovare altre informazioni consultando i seguenti siti Internet:

La Leche League,www.lllitalia.org

UNICEF Italia,www.unicef.it

Il Movimento Allattamento Materno Italiano,www.mami.org

IL RITORNO A CASA A CHI RIVOLGERSI?

Le possibilità di ricevere un aiuto per continuare nel migliore dei modi l'allattamento al seno sono diverse, anche a seconda del luogo dove risiedi. Alla dimissione puoi chiedere indicazioni più precise al pediatra dell'ospedale o agli operatori che ti hanno assistita durante la degenza.

Una volta a casa puoi rivolgerti al tuo consultorio o, laddove attivo, all'ambulatorio dedicato all'allattamento al seno. Il pediatra di famiglia che avrai scelto, già prima delle dimissioni o subito dopo, sarà figura di riferimento per te e il tuo bambino. Puoi rivolgerti anche alle associazioni presenti sul tuo territorio e ai gruppi di auto-aiuto composti da mamme formate e disponibili a dare consiglio o sostegno.



Il Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia, UNICEF, opera in tutto il mondo per aiutare ogni bambino a crescere, realizzando completamente le sue potenzialità.

Lavora in più di 160 Paesi, sostenendo programmi che forniscono ai bambini:

- **miglior salute e nutrizione;**
- **acqua potabile;**
- **istruzione.**

UNICEF aiuta inoltre i bambini che hanno bisogno di particolare protezione, come i bambini che lavorano o sono vittime di guerra.

L'Iniziativa Amica dei Bambini dell'UNICEF opera con gli ospedali, i territori e gli operatori sanitari. Lo scopo è quello di aiutarli a fornire un elevato livello di assistenza, cosicché le gestanti e le neomadri ottengano il sostegno necessario per allattare con successo.

Si incoraggiano gli ospedali, i presidi sanitari territoriali e tutti gli operatori a migliorare i loro servizi per portarli a livello dei migliori standard internazionali.

Coloro che operano così possono richiedere all'UNICEF e all'Organizzazione Mondiale della Sanità il prestigioso riconoscimento "Amico dei Bambini".

Per saperne di più visita il sito web: www.unicef.it

1. Definire una politica aziendale e dei protocolli scritti per l'allattamento al seno e farla 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. Mettere i neonati in contatto pelle a pelle con la madre immediatamente dopo la nascita per almeno un'ora e incoraggiare le madri a comprendere quando il neonato è pronto per poppare, offrendo aiuto se necessario.
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. Promuovere la collaborazione tra il personale della struttura, il territorio, i gruppi di sostegno e la comunità locale per creare reti di sostegno a cui indirizzare le madri alla dimissione dall'ospedale.

1. *Definire una politica aziendale per l'allattamento al seno e farla conoscere a tutto il personale*
2. *Formare tutto il personale per attuare la politica aziendale*
3. *Informare tutte le donne in gravidanza e le loro famiglie sui benefici e sulla pratica dell'allattamento al seno*
4. *Sostenere le madri e proteggere l'avvio e il mantenimento dell'allattamento al seno*
5. *Promuovere l'allattamento al seno esclusivo fino ai 6 mesi compiuti, l'introduzione di adeguati alimenti complementari oltre i 6 mesi e l'allattamento al seno prolungato*
6. *Creare ambienti accoglienti per favorire la pratica dell'allattamento al seno*
7. *Promuovere la collaborazione tra il personale sanitario, i gruppi di sostegno e la comunità locale*

Dal 1981 esiste in quasi tutto il mondo il Codice Internazionale sulla Commercializzazione dei Sostituti del Latte Materno, che ha l'obiettivo di sostenere la migliore alimentazione per l'infanzia e proteggere l'allattamento al seno dagli eccessi del marketing di alimenti industriali per bambini.

Approvato anche dall'Italia, fino a oggi non è mai stato realmente attuato. In estrema sintesi, il Codice proibisce la pubblicità di tutti i tipi di latte (in polvere e liquido, tipo 1 e tipo 2, comprese le cosiddette "formule speciali") e di ogni altro cibo o bevanda, quando venduti e presentati come adatti a bambini di età inferiore ai sei mesi.

Tale divieto si applica anche a biberon e tettarelle. Il Codice proibisce anche di promuovere e commercializzare gli stessi prodotti con offerte speciali, sconti, esposizioni e omaggi. Produttori e distributori non possono fornire alle famiglie e agli operatori sanitari campioni gratuiti. Anche gli ospedali e i consultori non possono esporre alcun tipo di pubblicità commerciale: è quindi vietata, in questi ambienti, l'esposizione di poster, calendari, orologi o qualsiasi altro oggetto caratterizzato da immagini di alimenti per neonati o rappresentazioni idealizzate dell'allattamento con biberon. L'educazione dei consumatori e le giuste informazioni sull'alimentazione infantile sono un impegno fondamentale che compete alle istituzioni e a tutti gli operatori sanitari, ma anche i cittadini sono chiamati a dare il proprio contributo al rispetto del Codice.

Per approfondire l'argomento puoi visitare il sito: www.ibfanitalia.org

Mamma che latte!

Ministero della Salute
Direzione generale della comunicazione e dei rapporti
europei e internazionali

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza
degli alimenti e la nutrizione

Ringraziamenti

Regione Toscana Assessorato Diritto alla salute per i testi
Unicef e Leche League Italia per le fotografie



Ministero della Salute

per informazioni:
www.salute.gov.it