



latte materno

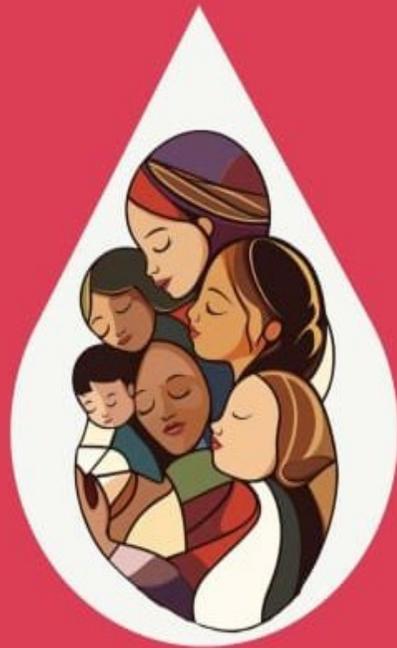
il più naturale che c'è



**Il latte materno è il più
naturale che c'è**



Ordine della Professione di Ostetrica
della Provincia di Benevento



S
ettimana mondiale
A
llattamento
M
aterno

2024

Stop alle disuguaglianze. Sostegno a 360°

Allattare secondo natura Allattare secondo natura

Quello che succede al tuo bambino nel primo anno di vita ha un grande effetto sulla sua salute futura.

L'allattamento al seno dà al tuo bambino tutti i nutrienti di cui ha bisogno per i primi sei mesi di vita, ed è importante anche oltre. Contribuisce a proteggerlo dalle infezioni e riduce le probabilità di sviluppare alcune malattie in età successive.

Il latte artificiale è fatto con il latte di mucca con l'aggiunta di altri ingredienti, non contiene sostanze che possono proteggere il tuo bambino da infezioni e malattie. Solo tu, con il tuo latte, puoi produrle. L'allattamento materno aiuta te e il tuo bambino ad avvicinarvi, fisicamente ed emotivamente.

Così mentre lo allatti il vostro legame si consolida.



In allattamento non serve mangiare qualcosa di particolare o escludere qualche alimento, ma è una buona idea, come sempre, seguire una dieta sana, equilibrata e ricca di frutta e verdura.



Da cosa protegge l'allattamento al seno?

Il tuo latte è perfetto e inimitabile per le necessità di crescita del tuo bambino. Allattare il tuo bambino offre grandi vantaggi per la sua e per la tua salute. Ogni giorno è importante e più a lungo allatterai il tuo bambino maggiori saranno i benefici per entrambi.

I bambini che non sono allattati al seno hanno maggiori probabilità di:

- soffrire di diarrea, vomito e infezioni delle vie urinarie, con maggiore frequenza di ricovero in ospedale;
- soffrire di otiti;
- rifiutare nuovi cibi e sapori;
- soffrire di stitichezza;
- avere problemi di sovrappeso e obesità, che significa avere maggior rischio di sviluppare diabete di tipo 2 e altre malattie da adulto;
- soffrire di eczema.

L'allattamento al seno ha degli effetti positivi per le mamme, per le famiglie e la comunità:

- protegge la mamma dal tumore al seno, alle ovaie e dall'osteoporosi in età avanzata;
- per le mamme che allattano è più facile perdere i chili accumulati in gravidanza perché per produrre il latte si bruciano circa 500 calorie extra al giorno;
- un evidente risparmio economico: il costo del latte artificiale e il necessario per la sua preparazione hanno un impatto forte sul bilancio familiare.

L'allattamento al seno è ecosostenibile, è un cibo a chilometri zero e risparmia risorse ambientali.



Stare vicini ... da subito

Tenendolo a contatto **pelle a pelle subito dopo la nascita**, il bambino si calma, regolarizza il suo respiro e si mantiene caldo. Questo è un buon momento per cominciare la prima poppata, il tuo bambino sarà vigile e vorrà attaccarsi al seno di solito entro un paio di ore dalla nascita. Un operatore formato può aiutarti nelle prime poppate.

Stare sempre insieme

Il tuo bambino si sentirà più sicuro se lo tieni vicino a te (**rooming in**), offrighi il seno ogni volta che mostra i primi segnali di fame, ciò aiuterà il tuo corpo a produrre il latte necessario. Approfitta di questi pochi giorni in ospedale per imparare a conoscerlo e chiedi agli operatori quando non ti senti sicura.



Come allattare al seno

Come allattare al seno

Quale posizione usare?

Mettiti comoda! è meglio trovare una posizione in cui ti senti a tuo agio prima di incominciare ad allattare, anche se puoi cambiarla se occorre, una volta che il bambino è attaccato al seno.

Le posizioni per l'allattamento sono moltissime. Basta controllare che:



La testa del bambino e il corpo siano allineati. In caso contrario, il bambino potrebbe non essere in grado di deglutire il latte facilmente.

Il bambino sia ben sostenuto vicino al tuo corpo. Sostieni la sua schiena, le spalle e il collo. Il bambino deve essere in grado di muovere all'indietro la testa per attaccarsi in maniera corretta.



Il naso del tuo bambino sia di fronte al capezzolo. Assicurati che non solo il capezzolo, ma anche buona parte dell'areola, specie la zona inferiore entri nella bocca del bambino. Se il bambino ha il naso al livello del capezzolo sarà più facile un buon attacco al seno.

Come attaccare il tuo bambino



Tienilo vicino a te con il naso davanti al capezzolo.

Lascia che il tuo bambino spinga indietro la testa così che il labbro superiore sfiori il capezzolo. Questo movimento aiuterà il bambino ad aprire bene la bocca.



Quando la bocca è bene aperta il mento tocca per prima cosa la tua mammella, la testa del bambino è spostata all'indietro così che la lingua possa avvolgere più seno possibile.



Con il mento ben vicino al seno, il naso libero, la bocca ben aperta, sarà visibile più areola superiore che inferiore. Le guance devono essere piene e rotonde mentre poppa.



Tutte le mammelle vanno bene. Non importano la forma o dimensione!

Ricapitolando Ricapitolando

- Il tuo bambino ha una buona porzione di seno in bocca (non solo il capezzolo);
- il mento è ben "affondato" nel seno;
- non senti male quando poppa (a parte le prime suzioni che possono sembrare più energiche);
- se riesci a vedere la pelle scura (areola) intorno al capezzolo, dovresti vederne di più sopra il labbro superiore del bambino che sotto quello inferiore;
- le guance del bambino sono piene e tonde durante la suzione;
- alterna lunghe suzioni seguite da una deglutizione (è normale che ogni tanto faccia delle pause);
- si stacca dal seno da solo quando ha finito la poppata.



L'allattamento al seno **è il metodo più sano** di alimentare il tuo bambino

 Se hai interrotto l'allattamento, è possibile riavviarlo anche se potrà essere impegnativo. Dare aggiunte di latte artificiale ad un bambino allattato al seno riduce la produzione di latte.

Consigli utili per l'allattamento

Non dare al tuo bambino altri alimenti o bevande

Più allatti il tuo bambino e più latte produci.

Dando altri alimenti o liquidi diversi dal latte materno riduci la produzione di latte.

Riducendo la quantità di latte che il piccolo prende si riducono anche gli effetti protettivi dell'allattamento.

Non dare al tuo bambino alimenti solidi prima che sia pronto (di solito a circa sei mesi compiuti).

Assicurati che sia attaccato correttamente al seno

Non dare il ciuccio

I bambini che prendono il ciuccio possono avere difficoltà ad attaccarsi al seno.

Possono richiedere meno volte il seno perché col ciuccio soddisfano il desiderio di succhiare.

I segni che il bambino mangia a sufficienza sono:

nelle prime 48 ore dalla nascita il bambino bagnerà solo 2-3 pannolini.

I pannolini bagnati aumenteranno fino ad arrivare ad almeno sei al giorno dopo il 5° giorno di vita.

All'inizio le feci del bambino saranno nerastre e appiccicose (meconio), dal terzo giorno diventeranno verdastre e di consistenza meno appiccicosa.

Dal 4° giorno per le prime settimane il bambino emetterà almeno 3 scariche di feci giallastre al giorno.



Dopo il primo mese, le scariche possono diventare meno frequenti.
Ricordati che è normale che le feci siano liquide.
Il bambino recupererà il peso della nascita dopo le prime due settimane.
Non devi avere male al seno o ai capezzoli. Se lo avverti, chiedi aiuto.
Il tuo bambino appare contento e soddisfatto dopo la maggior parte delle poppate e si stacca da solo dal seno.

Non esitare a chiedere aiuto

Potrebbe passare un po' di tempo prima che tu ti senta sicura.
Puoi chiedere a un operatore del punto nascita, del consultorio o di un gruppo di sostegno di aiutarti con l'allattamento al seno.



Come raccogliere il latte materno

Cosa significa "raccogliere il latte"?

Significa estrarre il latte dal seno. Puoi spremere il latte manualmente, con il tiralatte manuale o elettrico. In base alle tue esigenze, potrai trovarti meglio con un tipo di tiralatte rispetto ad un altro. Chiedi informazioni ad un operatore del punto nascita, del consultorio o di un gruppo di sostegno prima dell'eventuale acquisto. Il tiralatte deve essere pulito e sterilizzato ogni volta che si usa.

Perché "raccogliere il latte"?

Se raccogli il latte, il tuo bambino potrà avere il latte materno anche se sarà qualcun altro a darglielo. Può essere utile se sei lontana dal tuo bambino o se devi tornare a lavoro. È meglio aspettare di aver avviato l'allattamento al seno prima di far dare il latte da qualcun altro.

Quando spremersi manualmente il seno?

Se il tuo seno è troppo pieno.

Se il tuo bambino non succhia bene e vuoi dargli il tuo latte.

Se non vuoi comprare e usare un tiralatte elettrico.

Nei primi giorni dopo il parto è più efficace utilizzare la spremitura manuale perché il colostro è presente in piccole quantità.

La spremitura manuale stimola l'emissione del latte: mettiti comoda e rilassata e pensa al bambino o guardalo. Scalda il seno, massaggiandolo delicatamente. Rigira dolcemente i capezzoli tra le dita e il pollice. (Quando avrai familiarizzato con questa pratica, potresti non aver più bisogno di stimolare la fuoriuscita del latte).

Palpa dolcemente il seno alla distanza di circa 4 cm dal capezzolo, fino ad identificare una parte di seno che sembra avere una consistenza diversa. Una volta trovato il punto metti il pollice e l'indice a C (il pollice sopra e l'indice sotto). Puoi sostenere il seno con le altre dita.

- Spingi delicatamente pollice e indice all'indietro verso la parete del torace. Quindi premi il pollice contro l'indice, comprimendo il seno. Rilascia la pressione e ripeti i movimenti più volte fino a che il latte inizia a fluire; potrebbero volerci alcuni minuti. Dopodiché, il latte potrebbe uscire a zampilli o a fiotti;
- quando la fuoriuscita di latte rallenta, ruota le dita intorno al bordo dell'areola, verso un'altra parte del seno e ripeti le stesse manovre. Quando la fuoriuscita di latte cessa, passa all'altro seno, allo stesso modo. Puoi passare più volte da un seno all'altro, se necessario;
- se il latte non esce, prova ad avvicinare o allontanare le dita dal capezzolo oppure prova un massaggio dolce.



Come conservare il tuo latte

Ricorda di usare un contenitore pulito per mettere il tuo latte. Prima di riporre il contenitore con il latte spremuto nello scompartimento del ghiaccio o in freezer, metti un'etichetta con la data della spremitura. Conserva il tuo latte in frigorifero (2-4°C), ponendolo nel retro e mai nello sportello, e usalo preferibilmente entro 5 giorni, ma non superare mai gli 8 giorni. Il latte che non userai subito può essere conservato per 2 settimane nel comparto del ghiaccio o per massimo 6 mesi in freezer. Scongela il tuo latte in frigorifero.

Una volta scongelato, usalo subito o buttalo via.

Puoi riscaldare il latte alla temperatura di circa 37°C prima di darlo al bambino. Non utilizzare il microonde perché il latte può riscaldarsi in modo disomogeneo (quindi scottare la bocca del bambino) e alterarsi in alcune componenti.

Allattare durante il lavoro? Perché no?

Il ritorno a lavoro non significa la fine dell'allattamento al seno.

Con un po' di pianificazione e di collaborazione potresti conciliare con successo l'allattamento al seno con il lavoro, indipendentemente da quante ore lavori. Se torni al lavoro quando l'allattamento al seno si è stabilizzato sarà molto più facile. Manualmente o con un buon tiralatte puoi estrarre il latte in modo efficiente durante le pause di lavoro.

Potrebbe essere utile iniziare ad estrarre il latte qualche giorno prima del rientro, e costituire una riserva di latte. Se ti è possibile, quando ti estrai il latte al lavoro, portati una borsa termica in cui conservarlo fino al rientro a casa, se non hai modo di metterlo in frigorifero.

Infine non dimenticare che puoi chiedere al tuo datore di lavoro una flessibilità dell'orario che ti permetta di allattare durante ad esempio i momenti di riposo giornaliero cui hai diritto (vedi box sotto).

Un consiglio: porta un cambio di maglietta e reggiseno al lavoro in caso di perdite di latte.

La tutela della donna in caso di maternità è regolamentata dalla legge italiana (Legge n. 151 del 26 marzo 2001). La donna che lavora ha l'obbligo di astenersi dal lavoro per 5 mesi in tutto da 2 mesi prima della data presunta del parto fino a 3 mesi dopo. In caso di buona salute, può assentarsi dal lavoro all'inizio del nono mese e rimanere a casa per i primi quattro mesi del bambino. Al momento del rientro al lavoro, la mamma, fino al compimento del primo anno di età del bambino, ha diritto a due ore giornaliere di riposo retribuito se l'orario di lavoro giornaliero è di almeno sei ore; altrimenti le ore di riposo sono ridotte a una. Anche il padre lavoratore può esercitare questo diritto ma solo quando la mamma non se ne avvale. Per la mamme di gemelli le ore di riposo sono raddoppiate e le ore aggiuntive possono essere fruite anche dal padre, se necessario insieme alla madre.

Allattamento al seno e lavoro: www.inail.it - cerca "quando arriva un bambino"

