

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

**Cari genitori,  
lo sapevate che...**



*“L’allattamento al seno costituisce l’alimentazione naturale ed ideale per il neonato e apporta allo sviluppo del bambino basi biologiche ed affettive ineguagliabili: la società ha dunque il dovere di promuovere l’allattamento al seno e di proteggere le donne gravide e quelle che allattano contro ogni tipo di influenza esterna che potrebbe comprometterlo.”*

*(Dichiarazione congiunta O.M.S. – U.N.I.C.E.F. di Ginevra, ottobre 1979)*

***Manuale per la promozione  
dell’allattamento al seno***

***“L’allattamento al seno è ecosostenibile, è un cibo a chilometro zero e risparmia risorse ambientali”***

## Allattare al seno...

Subito dopo il parto, il vostro bambino cerca, annusa, lecca e infine succhia il seno. Il riflesso di suzione, che è massimo dopo circa 45 minuti dal parto, **facilita l'espulsione della placenta e riduce la perdita di sangue materno.**



Allattare al seno è **un'esperienza speciale, intima, profonda ed importante** soprattutto per te, mamma, e per il tuo bambino.

È un momento di incontro tra due persone che hanno bisogno l'una dell'altra. Potrai comunicare con **parole, sguardi, sorrisi e carezze**, lui ti risponderà guardandoti, toccandoti e variando il ritmo della suzione.



Nel momento dell'allattamento **il vostro legame si rafforza**, il bambino si sente al sicuro, contenuto, protetto, come se fosse tornato all'interno dell'utero.

Favoriamo l'attaccamento precoce al seno facendo il **contatto "pelle a pelle"** con il tuo bambino. 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.



Il tuo bambino si sentirà più sicuro se lo tieni vicino a te (**rooming in**). Offrigli 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.

Ora, **l'utero sono le tue braccia** e nel tuo abbraccio il tuo bambino potrà riconoscere il corpo della sua mamma, ritrovare il suo calore, la sua voce, il suo odore e il contatto che conosceva dentro la pancia. Attaccato al seno, **il neonato acquisisce fiducia** verso il mondo.

L'allattamento al seno **riduce nella mamma il rischio di tumore al seno** e la possibilità di sviluppare alcune malattie in età successiva.

## Il latte materno è cibo, ma soprattutto relazione

- Il latte materno è il **migliore alimento** per il vostro bambino
- Non esiste un latte materno "non buono"
- Il latte materno è specie specifico
- Il latte materno **protegge** il bambino dalle infezioni (contiene agenti battericidi e anticorpi) e riduce le probabilità di sviluppare alcune malattie in età successiva
- Il latte materno è formato per l'**80% da acqua**, quindi il tuo bambino non avrà bisogno di bere altri liquidi (acqua, camomilla, tisane ecc...)
- Il latte materno è economico e pratico da offrire, **disponibile in ogni momento** ed alla giusta temperatura
- **TUTTE LE MAMME POSSONO AVERE IL LATTE:** la mammella è una ghiandola, se stimolata, produce!
- Nei primi giorni di vita del bambino il tuo seno contiene il **colostro**

## Il colostro è la punta di diamante dell'allattamento

Le prime goccioline che escono dal seno della mamma si chiamano **COLOSTRO**. Lo potete riconoscere perché è **giallo e denso**. Se non lo vedete uscire dal capezzolo, nemmeno con una spremitura, non vuol dire che non ci sia. **Tutte le mamme lo hanno.** Il vostro bambino, attaccandosi al seno, richiamerà le gocce di colostro dalla ghiandola mammaria alla sua bocca.

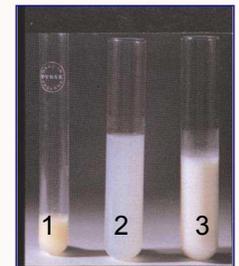
Il colostro è **importantissimo** per il neonato ed è **l'unica cosa che gli serve** in questi primi momenti di vita.

Ricordatevi che:

- Il colostro contiene tutte le sostanze del latte, ma in misura differente: meno zuccheri e grassi, **più proteine, vitamine e sali minerali.**
- Contiene in gran quantità tutti i **fattori antinfettivi** e aiuta il neonato a **liberarsi del meconio** (le sue prime feci).

Il colostro si trasformerà in vero e proprio latte:

SECREZIONI →  
COLOSTRO (1) →  
LATTE DI TRANSIZIONE (2) →  
LATTE VERO E PROPRIO (3)



## IL LATTE E' UN ALIMENTO VIVO CHE CAMBIA A SECONDA DEI BISOGNI DEL TUO BAMBINO

Nei giorni di attesa della montata latte e del latte vero e proprio, le poppate servono al bambino per assumere colostro. Attaccatelo al seno tutte le volte che lui lo richiederà: rispettate i tempi del vostro bambino e se è pigro stimolatelo con il contatto pelle a pelle.

### DOVRÀ ATTACCARSI AL SENO SPESSO, ALMENO 8 VOLTE IN UNA GIORNATA



Più starà attaccato al seno e meglio sarà. Ricordate che la mammella è una ghiandola: se stimolata con la suzione del bambino, produce!

**Più stimolo più produco  
Meno stimolo meno produco  
Non stimolo non produco**



### Come allattare?

Perché il vostro bambino si attacchi correttamente al seno, dovrebbe essere sveglio ed interessato.

Tu mamma, trova una **posizione comoda**, accogliente per il tuo bambino e ricorda che il neonato è un termometro delle tue emozioni.

Hai bisogno di **intimità e di un'atmosfera tranquilla, fiduciosa**.

- Non avere fretta.
- Con l'aiuto del papà tieni lontane persone che possono interferire o comunicarti ansia.
- Spegni il cellulare.

## I 4 punti principali che non devi dimenticare mai

### 1) “CORPO CONTRO CORPO”

*la madre deve tenere il corpo del bambino a contatto con il suo, sostenere tutto il suo corpo e non reggere solamente la testa e le spalle*

### 2) TESTA E CORPO DEL BAMBINO ALLINEATI

### 3) NASO DEL BIMBO DI FRONTE AL CAPEZZOLO

### 4) BOCCA APERTA “A PESCIOLINO”

*labbro superiore ed inferiore rivolti verso l'esterno*

### 5) L'AREOLA DEVE SCOMPARIRE

*rimane visibile solo sopra, verso il naso del bambino*



Puoi appoggiare un dito sul tuo seno per lasciare libera la narice del tuo bimbo, ma in maniera molto leggera per evitare di chiudere i dotti o provocare un mal attaccamento.

Mentre il tuo bambino succhia, ascolta il suo ritmo e la deglutizione. Se fa pause molto lunghe, stimolalo: con un dito sul piedino o dietro le orecchie, con la voce, con le carezze ...

Quando il tuo bambino è sveglio ed attivo, per prima cosa offrigli il seno. Lascialo succhiare **finché non si stacca spontaneamente**, poi offrigli l'altro seno in modo che nei primi giorni vengano stimolati a produrre entrambi. Per favorire l'attaccamento al seno mettilo pelle a pelle.

## LA PRODUZIONE DI LATTE VERO E PROPRIO ARRIVA DOPO 3-4 GIORNI DALLA NASCITA

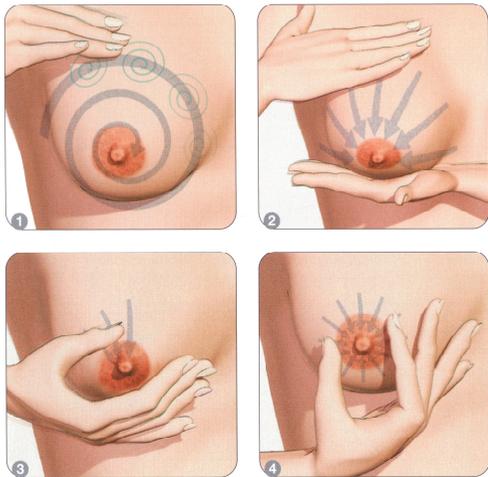
Può o meno manifestarsi con la **MONTATA LATTEA**. Il seno sarà caldo, gonfio, teso, duro e si può avere anche qualche linea di febbre.

Le feci del bambino cambiano nel corso dell'allattamento.

Le prime feci, nere, appiccicose ed inodore sono il **MECONIO**.

Dal terzo giorno diventeranno verdastre e meno appiccicose.

Dal quarto giorno saranno liquide e di colore giallo, con un odore acido.



1 Usate 2 o 3 dita per massaggiare il vostro seno, con movimento circolare dall'esterno verso il capezzolo.

2 Con il palmo completo della mano accarezzate il vostro seno dalla base verso la punta del capezzolo.

3 Mettete il vostro pollice e indice sul bordo dell'areola ed estraete delicatamente il latte.

4 Cambiate la posizione del pollice e dell'indice intorno all'areola in modo che il seno si svuoti completamente.

Quando arriva il latte, attacca **il bambino ad un seno finché non lo svuota completamente e si stacca da solo**; alla poppata successiva prenderà l'altro seno e lo svuoterà completamente. Dopo la poppata il neonato **non sempre fa il ruttino**, soprattutto nei primi giorni. Il bambino è il migliore strumento per svuotare il tuo seno.

**Non usare il tiralatte**: non è efficace quanto la suzione del tuo bambino. Se la suzione del bambino non è sufficiente a svuotare il seno in fase di montata, procedi massaggiando il seno.

Riscalda il seno **con acqua calda**: immergi completamente il seno in una bacinella, sfrutta il rubinetto della doccia, oppure fai impacchi caldi e procedi con lo svuotamento mammale.

## “Avrò poco latte?”

*L'impressione di avere poco latte non sempre corrisponde ad un'effettiva scarsa produzione di latte. Un vero calo della produzione di latte può essere un fenomeno transitorio.*

Cara mamma,

- **riposa** il più possibile,
- concediti ogni giorno uno **spazio per te**,
- rivolgiti a chi ti può aiutare ed **incoraggiare**,
- incontrati con **altre mamme** che allattano al seno,
- **difenditi** dalle persone che ti trasmettono ansia ed insicurezza,
- **non fare la “doppia pesata”**, stressante e dannosa,
- **non proporre autonomamente aggiunte** di latte in formula al tuo bambino. Il latte formulato va somministrato solo su prescrizio-

- ne pediatrica ed in caso di effettivo bisogno,
- **bevi molto**: tieni vicino a te una bottiglia d'acqua quando allatti e bevi ogni volta che hai sete,
- ricordati che **la suzione stimola** la produzione di latte,
- nutriti con una dieta varia, sana ed equilibrata.

Quando avverti o pensi di avere un calo della produzione di latte, **continua ad attaccare il bambino il più spesso possibile e tutte le volte che lo vorrà**.



Cari genitori, ricordate che i bambini possono avere degli scatti di crescita.



L'aumento di peso non è il solo indicatore di benessere. Il colorito, il sonno tranquillo, la tonicità, l'aspetto soddisfatto dopo la poppata, la suzione accompagnata da frequenti deglutizioni e il pannolino bagnato almeno 6 volte al giorno, segnalano che il vostro bambino si alimenta in modo adeguato.

Il latte materno mantiene le sue qualità finché l'allattamento prosegue.

L'**O.M.S.** (*Organizzazione Mondiale della Sanità*) consiglia di proseguire l'allattamento materno anche quando vengono introdotti cibi solidi con lo svezzamento, finché genitori e bambino lo desiderino e almeno fino al primo anno di vita.

## Come comportarsi durante l'allattamento

Durante l'allattamento puoi mangiare **tutto senza eccessi**: alimentati in modo sano, equilibrato e vario.



**Inoltre ...**

- **Bevi molta acqua**
- **Elimina l'alcool**
- **Riduci caffè e sostanze eccitanti**
- **Assumi farmaci solo su prescrizione medica**



Non fumare è la cosa migliore.

## I “nemici” dell’allattamento

Esistono dei “nemici” dell’allattamento, cerchiamo di eliminarli:

### IL CIUCCIO

almeno fino a quando l’allattamento non sarà ben avviato; non è il bambino che lo chiede, siamo noi che glielo proponiamo



### AGGIUNTA DI LATTE FORMULATO CON IL BIBERON

meglio utilizzare una siringa, un bicchierino, un cucchiaino o altri dispositivi che non interferiscano con l’abitudine del bambino alla suzione dal seno materno



### REGGISENO DA ALLATTAMENTO TROPPO STRETTO

può favorire la formazione di ingorghi mammari

### COPPETTE ASSORBI LATTE

impediscono alla pelle di “respirare”, il seno deve essere sempre asciutto, va tenuto il più possibile all’aria; si possono utilizzare fazzoletti di cotone

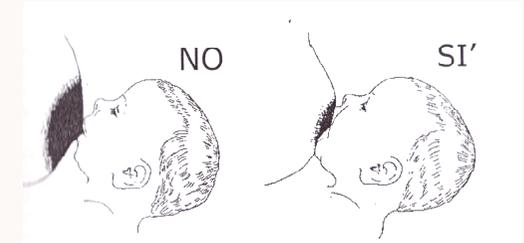
### STRESS E SITUAZIONI DI DISAGIO/DOLORE

Causa più frequente di una ridotta produzione di latte

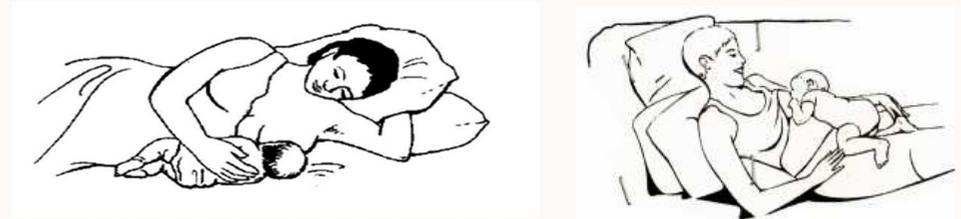
## Dolore ai capezzoli, ragadi

*È possibile prevenirli, come?*

**Attacco corretto** del bambino al seno materno fin dalle prime poppate



**Cambio di posizione** di attacco al seno del bambino in modo da cambiare la zona del capezzolo e dell’areola sottoposti a maggiore sollecitazione.



È sufficiente una **normale igiene quotidiana** del seno. Evitare l’utilizzo di detergenti troppo profumati che cambiano l’odore del seno materno. Mantenere il seno esposto **all’aria ed asciutto**.

### *Come curare le ragadi*

- Spalmare sul capezzolo preziose gocce di colostro
- Correggere l’attacco del bambino al seno
- Variare le posizioni del bambino
- Alternare i seni
- Tenere il seno il più possibile all’aria, mantenerlo asciutto, indossare cotone
- Non usare le coppette assorbi latte

## L'ingorgo mammario

Gli ingorghi mammari si verificano quando il seno non viene svuotato correttamente. Il seno si presenta duro, arrossato, dolente, teso e non esce il latte.

In caso di ingorgo è consigliabile:

- allattare il bambino frequentemente,
- prima e dopo la poppata, massaggiare il seno,
- riscalda il seno prima della poppata per favorire la fuoriuscita del latte e svuota manualmente dopo la poppata se risulta ancora molto duro,
- variare le posizioni di attacco al seno del bambino.



### **Infine, cari genitori,**

*vivete con serenità un'eventuale integrazione con latte in formula qualora necessaria. Non sentitevi inadeguati o meno amati dal vostro bambino.*

*All'interno di un ambiente sereno ed intimo, si può donare più amore dando da mangiare al vostro bambino con un biberon, piuttosto che con il seno, quando sussiste qualche impedimento all'allattamento materno e/o per decisione materna.*

**Se avete bisogno di un confronto o di avere la risposta ad una domanda, chiamateci senza riserve!**

Rivolgetevi a:

### **Ostetriche del consultorio familiare** \_\_\_\_\_

Servizio **PRONTO LATTE**

Dal lunedì al venerdì, ore 8-13.

Tel. 339 7894489

Servizio **PUERPERIO AMBULATORIALE**

**Imola** (Ospedale Vecchio di Imola - Viale Amendola, 8)

Consultorio Familiare

Lunedì ore 10.30-12.30; martedì ore 15-16; venerdì ore 11.30-12.30

Tel. 0542 604190

**Medicina** (Casa della Salute - Viale Saffi, 1)

Lunedì ore 14-16

Tel. 051 6978846

**Castel San Pietro Terme** (Casa della Salute - Viale Oriani, 1)

Mercoledì ore 14.30-15.30

Tel. 051 6955279

**Borgo Tossignano** (via dell'VIII Centenario, 4)

Ogni secondo e quarto mercoledì del mese, ore 11.30-12.30

Tel. 0542 94625

### **Ostetriche ospedaliere** \_\_\_\_\_

Tutti i giorni, a tutte le ore, 24 ore su 24. Tel. 0542 662553

### **Vostro pediatra di base** \_\_\_\_\_

**Link utili:**

[www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

[www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_303\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_303_allegato.pdf)

**A cura di:**

Ostetriche Ausl Imola: Elisabetta Elisei; Elena Marmocchi, Valeria Pitotti, Lucia Suzzi

Caposala UOC Pediatria e Nido Ausl Imola: Elena Dalmonte

Medici Pediatri UOC Pediatria e Nido Ausl Imola: dr.sse Barbara Battistini e Angela Lanzoni

Pediatra di libera scelta: dr.ssa Roberta Conti

Seconda edizione: settembre 2017