

LATTEDIMAMMA

buono, nutriente e sempre con te



© maggio 2016

PIANOTERRA ONLUS

Questo lavoro è frutto dell'esperienza e delle riflessioni di tutto lo staff di Pianoterra con la supervisione di:

Giuseppe Cirillo

Daniela Palmisano

Flaminia Trapani

Un ringraziamento particolare al dott. **Maurizio Saporito**

progetto grafico

Studio Eikon

Cara mamma, ecco una piccola guida, qualche suggerimento per allattare al seno il tuo bambino.

Il latte materno è molto importante per la salute e il benessere di mamma e bambino ed è giusto cominciare per tempo a pensare a come allattare: quando tuo figlio nascerà avrai molte cose nuove di cui occuparti, quindi è meglio avere qualche informazione già prima della nascita e affrontare con la massima serenità l'inizio della vostra storia.

Può capitare di incontrare alcune difficoltà durante l'allattamento; se avrai bisogno di aiuto potrai rivolgerti agli operatori sanitari, al pediatra, al consultorio familiare, al punto nascita e anche a noi di **Pianoterra**.

Dai uno sguardo ai consigli raccolti in questa guida.

IN BOCCA AL LUPO!



PERCHÉ ALLATTARE AL SENO?

Fa bene al bambino, fa bene alla mamma!

Il latte materno è il miglior nutrimento per il bambino. L'allattamento favorisce **una relazione davvero speciale fra la mamma e il suo bambino**: è un gesto d'amore, il modo più naturale per continuare quel rapporto unico creatosi già durante la gravidanza.

Allattare fa bene anche alla mamma perché, tra le altre cose, **favorisce la contrazione dell'utero**, riducendo le perdite di sangue dopo il parto.

IL LATTE MATERNO

- è un **liquido vivo** che si modifica nel tempo per adattarsi alle caratteristiche del tuo bambino: la sua composizione varia durante la poppata, nel corso della giornata e man mano che il bambino cresce;
- è un **alimento unico** che la natura ha dedicato al tuo bambino;
- contiene **tutte le sostanze necessarie** per la sua crescita nei primi 6 mesi di vita: durante questo periodo non serve nient'altro (neanche acqua);
- **protegge il piccolo dalle infezioni** durante il suo primo anno di vita.

Inoltre, è davvero pratico ed economico: sempre pronto e pulito, altamente digeribile e, soprattutto... non costa niente!



Posso allattare anch'io?

La preoccupazione della maggior parte delle future mamme è: “Avrò la fortuna di allattare? Il mio latte sarà buono?”.

In realtà, la stragrande maggioranza delle donne è in grado di allattare e tutti i seni vanno bene, anche quelli piccoli!

Il latte materno comincia ad essere prodotto già durante le ultime settimane di gravidanza e, sin dalle prime ore di vita, il bambino stimola la produzione di latte attraverso la suzione frequente al seno. La produzione del latte avviene infatti in modo molto semplice: **più il bambino si attacca al seno in modo corretto, più latte si produce**. Ci sono bimbi che succhiano con forza ed energia e altri più pigri e sonnolenti.

È necessario **lasciare tempo** alla mamma e al bambino per conoscersi e per imparare.



Se non posso allattare...

Può succedere, non è una colpa! Il tuo bambino crescerà altrettanto bene con il latte artificiale. L'importante è avere lo stesso atteggiamento avvolgente e affettuoso dell'allattamento al seno: **tuo figlio ha soprattutto bisogno di una mamma serena che si prenda cura di lui!**

LE REGOLE D'ORO

Quando e quanto allattare?

QUANDO DEVO COMINCIARE AD ALLATTARE?



SUBITO DOPO IL PARTO! Le prime ore dopo che hai partorito sono il momento migliore perché il neonato cominci a succhiare correttamente.

Il contatto “pelle a pelle” con la mamma, sin dal primo momento, stimola nel bambino la ricerca del seno e favorisce l'**intimità e la conoscenza reciproca**. Purtroppo, non tutti i reparti di maternità permettono di tenere il bimbo al proprio fianco. È però **un tuo diritto impedire che gli vengano date aggiunte di latte** o soluzione con glucosio.

Può darsi che nei primi due o tre giorni il tuo piccolo non richieda molto il seno, ma è comunque importante tenerlo in braccio e dargli più stimoli e occasioni per succhiare.

Non avere fretta! Dagli tempo, al momento giusto si attaccherà.

DEVO AGGIUNGERE ALTRO LATTE?



NON È NECESSARIO! Il primo latte che il seno produce si chiama **colostro**. È un liquido di colore giallo ricco di anticorpi, proteine, sali minerali e tante altre sostanze importanti per la crescita sana del tuo bambino.

Il colostro è assolutamente sufficiente a sfamare il tuo piccolo; se il bambino sta bene **non sono necessarie aggiunte di altri latti artificiali o liquidi** (nemmeno l'acqua). **Nei primi giorni di vita il bambino ha bisogno di pochi grammi di nutrimento** (il suo stomaco è grande quanto una ciliegia). Il colostro, in piccole quantità, è proprio quello che fa per lui!

È preferibile **non usare ciuccio e biberon**, soprattutto all'inizio dell'allattamento e almeno per il primo mese di vita.

QUANTE VOLTE AL GIORNO DEVO ALLATTARE IL BAMBINO?



SEGUI LE SUE RICHIESTE. Non c'è un numero fisso di poppate: è normale che un neonato voglia succhiare fra le **8 e le 12 volte al giorno**, anche di notte!

Puoi allattarlo **ogni volta che mostra segni di fame:**

- muove la testolina da un lato e dall'altro
- si succhia il pugno o le mani
- apre la bocca e sporge la lingua
- il pianto è solo l'ultimo dei suoi segnali di fame.

Non ti preoccupare, l'esperienza ti aiuterà man mano a riconoscere il suo linguaggio del corpo!

Di notte tieni la culla del bambino accanto a te in modo da poterlo allattare quando ha fame. Cerca di evitare troppa luce e rumori forti.

QUANTO DEVE DURARE UNA POPPATA?



NON CI SONO REGOLE. La durata della poppata varia da bambino a bambino. Inoltre, cambierà nelle diverse ore della giornata e man mano che il bambino cresce.

Non preoccuparti se le poppate durano tanto tempo, non c'è nessun rischio di **ragadi** (piccole ferite sul capezzolo) se il piccolo è attaccato bene! Fa' succhiare il tuo bambino da un seno fino a quando si stacca da solo, spontaneamente. Dopo puoi provare a dargli l'altro seno: a volte lo prenderà, altre volte no.

POSIZIONE E ATTACCO AL SENO

Comodi mamma e bambino!

Appena nato puoi aiutare tuo figlio a fare la sua prima poppata mettendoti in posizione semi-reclinata. Questa posizione è di grande aiuto specialmente quando il bambino sta imparando a poppare, quando non riesce ad attaccarsi bene al seno, o quando ti fanno male i capezzoli. Una volta avviato l'allattamento puoi adottare diverse posizioni: **l'importante è che tu stia rilassata e comoda e che il tuo piccolo sia ben sostenuto!**

POSIZIONE DELLA MAMMA



SEMI-RECLINATA: vuol dire non essere completamente sdraiata né seduta, ma comoda, rilassata, con la schiena sostenuta da un cuscino. Adagia il piccolo su di te, pancia a pancia, facendo attenzione che il nasino e la bocca siano liberi in direzione del capezzolo.

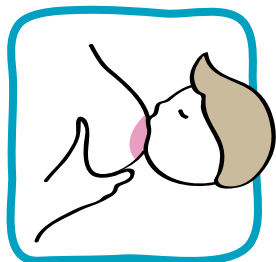


SEDUTA: tieni il bambino tra le tue braccia, sostenendolo per le spalle. Puoi sorreggergli la testina di fronte al seno posando le dita della tua mano dietro il suo collo o con l'avambraccio. Il corpicino del bambino deve essere dritto e girato verso il tuo corpo (pancia contro pancia).



SDRAIATA: mettiti sul fianco tenendo il bambino dritto davanti a te e sorreggendogli le spalle. Stare stesa sul fianco è una posizione molto comoda e riposante. Può essere utile anche in ospedale dopo un taglio cesareo o se ti fa male stare seduta nei primi giorni dopo il parto.

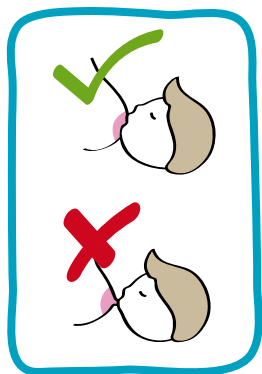
POSIZIONE DEL BAMBINO



- il **corpicino** deve essere girato verso il corpo della mamma (pancia contro pancia), il più vicino possibile al tuo corpo
- il **nasino** deve essere di fronte al capezzolo
- la sua **bocca** deve essere diretta verso il capezzolo, ben aperta (come se sbadigliasse) e la sua **lingua** sporgente
- il **mento** deve essere attaccato al seno

Puoi aiutarlo sostenendo il seno con la **mano a C** (pollice sopra l'areola e le altre dita sotto e molto dietro) e stimolando l'apertura della bocca del bambino sfiorandola con il capezzolo. Non occorre forzarlo ad aprire la bocca né portare il seno verso il bambino, porta il bambino verso il seno e se ha fame sarà lui stesso ad aprire la bocca per attaccarsi.

UN BUON ATTACCO



- la **bocca del bambino** deve essere ben aperta e **gran parte dell'areola del seno** deve essere in bocca (ci sarà più areola visibile sopra la bocca che sotto)
- il **mento è attaccato al seno**
- il **labbro inferiore è rovesciato in fuori**

Quando il bambino si attacca al seno in modo corretto comincerà a succhiare il latte: in principio succhierà velocemente, poi farà una pausa, ricominciando quindi a succhiare di nuovo. Pian piano le sue guance appariranno piene e le suzioni diventeranno lente e profonde.

ALTRE DOMANDE SULL'ALLATTAMENTO

Dubbi e timori

ALLATTARE È DOLOROSO?

NO, ALLATTARE DOVREBBE ESSERE UNA SENSAZIONE PIACEVOLE E GRATIFICANTE. Tuttavia, soprattutto nei primi giorni, alcune mamme hanno dolore al capezzolo durante la poppata. Questo dolore è dovuto al fatto che il bambino non si è attaccato bene: in tal caso è meglio staccarlo dal seno e provare di nuovo. Se il bambino non apre bene la bocca e prende solo il capezzolo e non l'intera areola, esce poco latte e si formano alcune ragadi: in tal caso è importante correggere la posizione e l'attacco al seno. Per curare le ragadi può essere utile applicare sul capezzolo qualche goccia di latte spremuto dopo la poppata e lasciare asciugare all'aria. Non sono necessari disinfettanti o creme.

HO ABBASTANZA LATTE?

SE IL BAMBINO CRESCE VUOL DIRE CHE IL TUO LATTE È SUFFICIENTE. Nei giorni dopo la nascita il piccolo perde un po' di peso (**calo fisiologico generalmente non superiore al 10%**) che sarà recuperato entro 10-15 giorni. Se sporca circa **6 pannolini al giorno di pipì e almeno 3 di cacca** significa che sta assumendo abbastanza latte.

Nei primi 2-3 mesi di vita il peso del bambino dovrebbe aumentare di circa 15-20 grammi ogni giorno: puoi controllare il peso una volta alla settimana. **Ricorda che ogni bambino è diverso dall'altro e ha differenti ritmi di crescita.**

Ci possono essere periodi in cui avvengono i cosiddetti **scatti di crescita**; in questi momenti, il piccolo sembra avere più fame e hai la sensazione che il tuo latte sia insufficiente. Cerca quindi di attaccarlo più spesso al seno, dopo circa 24-48 ore il tuo latte si adatterà alle richieste di crescita del bambino.

Se c'è bisogno di aumentare la quantità di latte che il bambino prende, basta incoraggiarlo a succhiare più spesso e più a lungo. Può essere d'aiuto anche un'atmosfera tranquilla e una posizione comoda. **Nelle 6 settimane dopo il parto la mamma deve riposare molto, alimentarsi bene e avere un adeguato sostegno pratico ed emotivo.**



COSA È MEGLIO MANGIARE DURANTE L'ALLATTAMENTO?

MANGIA QUELLO CHE HAI SEMPRE MANGIATO, IN MODO SANO ED EQUILIBRATO. Non bere molti caffè e alcolici. Non fumare e, se proprio non riesci ad evitarlo, non farlo mai accanto al bambino (proteggilo anche dal fumo degli altri).

COME ALLATTARE CON IL RITORNO AL LAVORO?

CI SONO TANTI MODI PER CONTINUARE AD ALLATTARE PUR LAVORANDO. Quando non puoi allattare direttamente il tuo bambino al seno, puoi imparare la tecnica della **spremitura manuale del latte**, oppure utilizzare il **tiralatte**, sia manuale che elettrico. Chiedi agli esperti del settore di mostrarti la tecnica corretta. Anche gli operatori di **Pianoterra** potranno darti informazioni e sostegno. Puoi conservare il latte spremuto a temperatura ambiente per circa 6-8 ore, oppure in frigorifero per 72 ore o ancora in congelatore per circa 3 mesi (puoi poi scongelarlo a temperatura ambiente o a bagnomaria).



Se sei una MAMMA LAVORATRICE, durante il primo anno di vita del bambino, hai dei diritti specifici. Per maggiori informazioni
<https://www.inps.it/portale/default.aspx?itemdir=5885>

E SE HO POCO LATTE O NON POSSO ALLATTARE?

CHIEDI CONSIGLIO E AIUTO AL TUO PEDIATRA. Se il tuo latte non è sufficiente a far crescere il bambino correttamente, puoi integrarlo con l'aggiunta di latte formulato. Offrigli sempre prima il seno e poi l'aggiunta: anche piccole quantità di latte materno proteggono il tuo piccolo da eventuali malattie e rinforzano il legame tra voi.

Se invece non hai proprio possibilità di allattarlo, allora puoi ricorrere all'allattamento artificiale con latti formulati che rispondono ai suoi bisogni di crescita sana.

Tieni in braccio il tuo bambino quando gli offri il biberon, sorridi e accarezzalo mentre succhia il latte, esattamente come avresti fatto allattandolo al seno!

PAROLE UTILI

AREOLA (MAMMARIA)

È la zona circolare intorno al capezzolo; ha un colore più scuro rispetto al resto della mammella. Sull'areola si trovano le ghiandole che lubrificano la zona dell'areola e del capezzolo per favorire la suzione al seno.

CALO FISILOGICO

È la diminuzione del peso del neonato nei primi giorni di vita. Questo “dimagrimento” si manifesta in tutti i bambini per la perdita di liquidi (pipì), e delle prime feci (cacca), chiamate **meconio**.

CAPEZZOLO

È la sporgenza di colore bruno-roseo, situata al centro dell'areola mammaria, dai cui forellini fuoriesce il latte.

COLOSTRO

È un liquido giallo sieroso, ricco di anticorpi e di sostanze nutritive. È prodotto dalla donna durante l'ultimo periodo della gravidanza e nei primi cinque-sei giorni dopo il parto. Proteggerà il neonato nei primi mesi di vita.

CONSULTORIO FAMILIARE

È una struttura sanitaria della A.S.L. (Azienda Sanitaria Locale) che interviene a sostegno della famiglia o del singolo che ne faccia richiesta.

CONTATTO “PELLE A PELLE”

È il contatto con la madre nei primi minuti dopo il parto. Favorisce il legame tra la mamma e il bambino, riduce la perdita di calore del neonato e facilita l'attacco al seno.

LATTE FORMULATO

È stato creato, in polvere o liquido, per integrare il latte materno se insufficiente o per sostituirlo quando la mamma non può allattare.

LATTE MATERNO

È il migliore alimento per il bambino dalla nascita fino al compimento del primo anno di vita. Contiene tutti i principali nutrienti (proteine, grassi e zuccheri) nelle giuste quantità, per soddisfare le richieste di crescita del bambino.



PARTO

È il momento in cui il bambino viene al mondo. Può avvenire in modo spontaneo oppure con taglio cesareo che può essere programmato o d'emergenza.

POPPATA

È il periodo in cui il bambino viene allattato. Le poppate sono libere e frequenti e non esistono regole fisse se il bambino è allattato al seno (allattamento a richiesta). Se il bambino è allattato artificialmente è necessario seguire le indicazioni del pediatra per la frequenza e la quantità di latte da somministrare.

PROTEINE

Sono sostanze nutrienti necessarie per la crescita e la rigenerazione del corpo.

PUNTO NASCITA

È una struttura sanitaria organizzata e specializzata per l'assistenza alla gravidanza e al parto.

RAGADI

Sono delle screpolature o dei piccoli tagli che possono interessare sia il capezzolo che l'areola mammaria. Generalmente le ragadi sono provocate da una posizione non corretta del bambino al seno (suzione superficiale al capezzolo).

SALI MINERALI

Sono sostanze indispensabili per il corretto sviluppo di tessuti e organi e il mantenimento dell'equilibrio idrosalinico. Si trovano in molti alimenti (latte e derivati, legumi, frutta e verdura).

SUZIONE

È un riflesso presente sin dalla nascita che permette al bambino di alimentarsi. Ogni neonato ha un suo "stile" di suzione più o meno energico.

TIRALATTE

È un apparecchio manuale o elettrico che si applica alla mammella per estrarne il latte. Si utilizza quando non è possibile allattare il neonato direttamente al seno o per aumentare la produzione di latte.

SITI WEB CONSIGLIATI

www.allattamentoibclc.it
www.consulenteallattamento.it
www.nostrofiglio.it
www.pourfemme.it
www.bambinonaturale.it
www.lilitalia.org
www.mami.org
www.vocidibimbi.it

Legge e diritti

www.inps.it
www.pariopportunita.gov.it
www.salute.gov.it
www.wikilabour.it

Napoli

www.comune.napoli.it
www.aslnapoli1centro.it
www.aslnapoli2nordservizionline.it
www.aslnapoli3sud.it
www.cittametropolitana.na.it

Roma

www.comune.roma.it
www.aslrmc.com
www.asplazio.it
www.bussolasanita.it
www.consultaconsultoriroma.blogspot.it

www.pianoterra.net

1000 GIORNI PIANO TERRA

from pregnancy
through the first 3 years
of your child's life



CENTRE FOR WOMEN, PARENTS AND FAMILY GROUPS



spazio di ascolto per e tra genitori



consigli pratici per la cura del bambino



orientamento ai servizi
(ASL, Ospedali, Comune, Associazioni, Cooperative, ecc.)



incontri con specialisti della salute di mamma e bambino
(pediatra, ginecologo, ecc.)



laboratori e spazio giochi per mamme e bambini

NAPOLI piazza San Domenico Maggiore, 3 | tel. 081.293433 | 344.1600567
1000giorninapoli@pianoterra.net

ROMA largo Sant'Alfonso, 5 | tel. 06.64871120 | 3929974077
1000giorniroma@pianoterra.net

www.pianoterra.net

PIANOTERRA onlus

Pianoterra onlus è un'associazione nata nel 2008 a Napoli per aiutare e sostenere le famiglie in difficoltà. Le operatrici e gli operatori di Pianoterra lavorano a stretto contatto con le donne in gravidanza e le mamme per rispondere ai loro bisogni in diversi modi: offerta di beni gratuiti, orientamento ai servizi territoriali per le famiglie, consulenze individuali, incontri di gruppo con esperti della salute e del benessere e molto altro.

Per partecipare alle attività di Pianoterra le mamme possono richiedere un appuntamento per un colloquio individuale al termine del quale verrà proposto un percorso di sostegno personalizzato che tenga conto dei bisogni e delle risorse di ognuna.

Pianoterra stabilisce con ogni donna un **Patto di reciproco impegno e responsabilità**, l'inizio di una collaborazione che ha come obiettivo il benessere di mamma, bambino e dell'intera famiglia.

Dal 2013 Pianoterra onlus è attiva anche a Roma.

Aree di intervento

- Nascita e maternità
- Autonomia e salute della donna
- Educazione