

Quadro anonimo del XIX secolo conservato presso la quadreria dell'Ospedale di Vigevano

*Latte di mamma:
gocce di consigli*

Queste pagine sono dedicate alle madri che scelgono di allattare o che ancora devono fare questa scelta, per dare risposte alle più comuni domande:

- perché allattare?
- come allattare?
- come risolvere i più comuni problemi ?
- come spremersi il latte?

PERCHÉ IL LATTE DI MAMMA È COSÌ IMPORTANTE

Il latte materno è perfetto per il bambino, si modifica nel tempo per adattarsi alle sue esigenze.

La maggior parte dei bambini non necessita di altri alimenti o bevande fino ai 6 mesi di età.

Il latte materno è un alimento “vivo” perché contiene anticorpi che proteggono il bambino dalle infezioni con documentata minor frequenza di otiti, infezioni gastrointestinali, infezioni respiratorie.

Il latte materno continuerà a proteggere il bambino durante la sua crescita favorendo uno sviluppo psicomotorio ottimale. I bambini che non sono allattati al seno hanno un maggior rischio di sviluppare obesità.

L'allattamento al seno è utile anche alla mamma:

- Favorisce la perdita di peso accumulato durante la gravidanza.
- Protegge dal tumore della mammella e dell'ovaio.
- Riduce il rischio di osteoporosi durante la menopausa.

In alcuni casi l'allattamento al seno può non verificarsi indipendentemente dai tentativi e dagli sforzi, ma questo non fa venir meno il proprio ruolo di madre. L'impiego del latte non materno, inoltre, non pregiudica la salute del neonato.

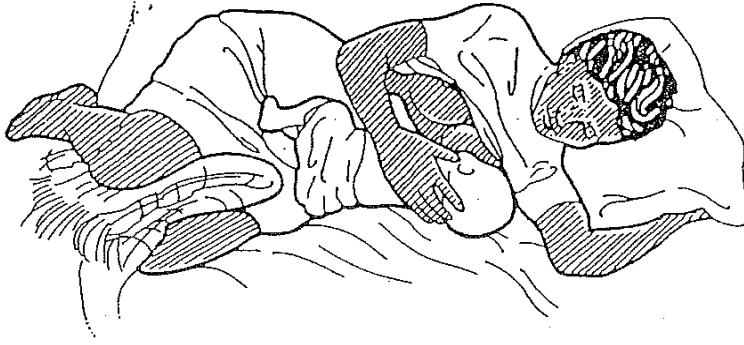
COME ATTACCARE IL BAMBINO AL SENO

Una parte del successo dell'allattamento al seno dipende dalla posizione e dall'attacco del bambino.

Talvolta il bambino non è in grado di succhiare abbastanza latte provocando dolore, ragadi o ingorgo mammario. Ciò in genere dipende dal fatto che non è correttamente attaccato al seno.

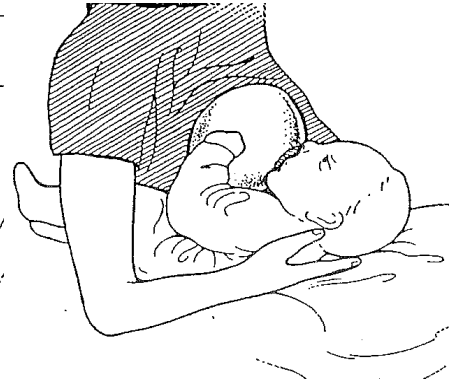
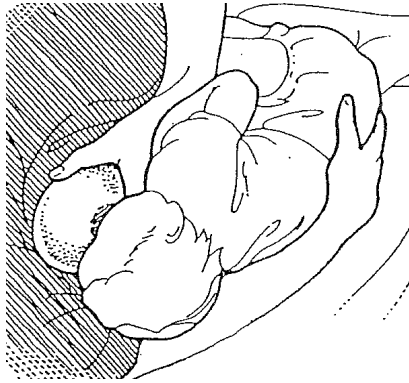
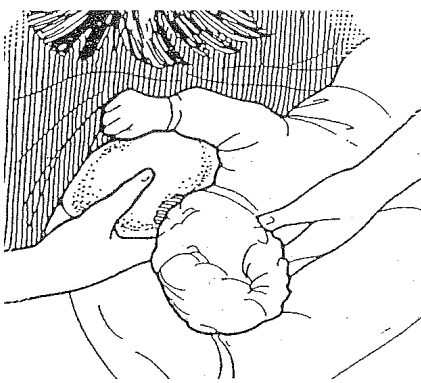
LA POSIZIONE DELLA MAMMA

- comoda e rilassata
- seduta: schiena diritta e ben sostenuta, cuscini a disposizione per la schiena e le braccia se occorre sostenere il neonato
- sdraiata (soprattutto durante i pasti notturni)



LA POSIZIONE DEL BAMBINO:

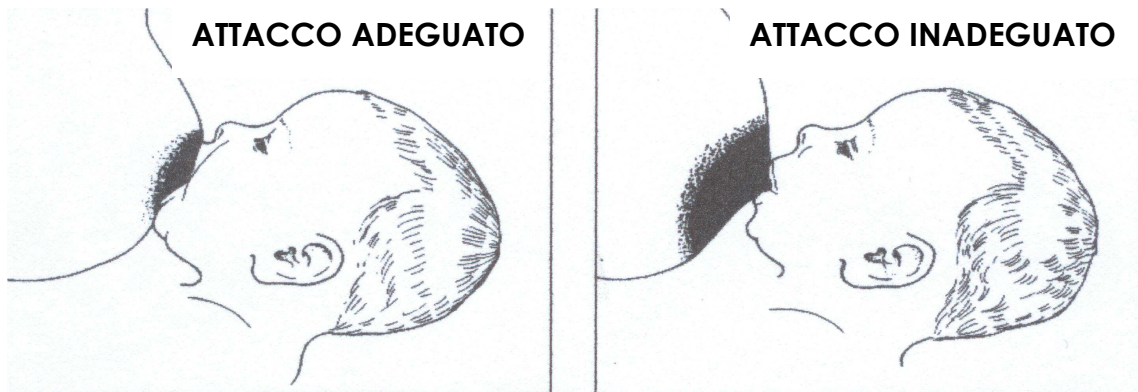
- il bambino deve essere tenuto a contatto con voi, pancia a pancia
- il capezzolo di fronte al naso del bambino
- portare velocemente il bimbo verso il seno, non viceversa, appena spalanca bene la bocca.



L'ATTACCO DEL BAMBINO AL SENO

Quando il bambino sta succhiando controllare che:

- ✓ il mento sia a contatto col seno,
- ✓ la bocca sia ben aperta,
- ✓ il labbro inferiore sia girato all'infuori,
- ✓ le guance siano piene,
- ✓ si veda più areola libera sopra che sotto la bocca.



- Non occorre premere il seno davanti al naso del bambino per aiutarlo a respirare: se la posizione è corretta il naso è automaticamente libero.
- La suzione del neonato avrà movimenti lenti e profondi, seguiti da brevi pause. Si potrà sentirlo deglutire senza altri rumori (tipo schiocchi) che sono il segno di un attacco non corretto.
- È possibile che nei primi giorni, appena il bambino prende il seno, si avverta una sensazione dolorosa che scompare dopo pochi minuti. Se si continua a provare dolore è probabile che il bambino non sia correttamente attaccato al seno: va staccato delicatamente inserendo un dito nell'angolo della bocca del neonato e poi può essere riattaccato.

SUGGERIMENTI PER RIUSCIRE AD ALLATTARE

Nei primi giorni la mamma dovrà tenere spesso il bambino vicino, a contatto anche pelle a pelle, soprattutto nelle ore notturne, per favorire l'interazione frequente e veloce, l'allattamento ai primi segni di fame (ad es. succhiare le mani, girare la testa di lato, spalancare la bocca quando gli si tocca la guancia...) ed una più rapida ripresa del sonno dopo la poppata.

Per i primi 6 mesi dare altri alimenti o bevande al neonato può essere dannoso e può rendere l'allattamento al seno più difficile (riduzione del numero di poppate = riduzione della produzione di latte). Ogni volta che il bambino ha fame va attaccato al seno!

Il **comportamento dei neonati** nei riguardi dell'allattamento varia enormemente, i pasti possono essere molto frequenti anche 10/12 al giorno o possono durare molto a lungo (anche 60 minuti). Ogni volta che si allatta si stimola la produzione di ormoni che regolano la produzione di latte.

PIÙ IL BAMBINO SUCCHIA PIÙ HA, PIÙ SUCCHIA PIÙ AVRÀ!

Dopo che il bambino avrà imparato ad attaccarsi, l'allattamento al seno diventerà semplice. Il piccolo farà capire quando è giunta l'ora della poppata ed il latte materno è sempre pronto e disponibile.

Gran parte dei problemi incontrati dalle mamme nelle prime settimane di allattamento (ad esempio capezzoli dolenti, ragadi, ingorghi mammari, mastiti, scarsa produzione di latte) si verificano perché il bambino non è ben attaccato al seno o perché il numero di poppate è troppo scarso.

Indispensabile è la **CORREZIONE DELL'ATTACCO** al seno, cui eventualmente associare:

per i capezzoli arrossati: impacchi freddi per lenire il dolore;

per le ragadi: paracapezzoli di argento (favoriscono la rapida cicatrizzazione); lasciar asciugare sull'areola gocce di latte materno ed evitare impacchi umidi o coppette in cotone assorbente

per l'ingorgo mammario: impacchi o doccia calda, spremitura del seno manuale o con tiralatte.

Se i problemi persistono o il seno si arrossa e compare la febbre è utile chiedere consiglio ad un esperto (ostetrica, pediatra, infermiera pediatrica).

La *mamma non deve seguire una dieta particolare*, solo nutrirsi in modo bilanciato. Non occorre rinunciare a particolari alimenti nel timore di nuocere al bambino.

COME SAPERE SE IL BAMBINO MANGIA A SUFFICIENZA

- Il bambino è correttamente attaccato al seno
- Si stacca spontaneamente
- Appare soddisfatto e tranquillo dopo il pasto
- Bagna almeno 6 pannolini al giorno
- Non ci sono problemi quali ingorgo o ragadi.

Può essere utile verificare l'accrescimento ponderale del piccolo (l'incremento è mediamente di 160 g/settimana)

SUGGERIMENTI PER CONTINUARE AD ALLATTARE

- Verso le 6/8 settimane di età del neonato e poi verso il 5° mese il bambino sarà particolarmente affamato ed avrà bisogno di pasti più frequenti per alcuni giorni, fino a quando la produzione di latte non si sarà adattata alle sue nuove esigenze.

- L'allattamento al seno non significa che la mamma debba rinunciare alle sue abitudini. Con un abbigliamento comodo ed adatto potrà allattare ovunque. Se talvolta vorrà uscire senza il bambino o se dovrà tornare al lavoro prima del previsto, senza interrompere l'allattamento al seno, è possibile spremersi il latte in modo che altri possano offrirlo durante la sua assenza.

LA SPREMITURA DEL LATTE

Può essere utile togliersi il latte:

- per attaccare più facilmente il bambino al seno
- se il seno è pieno e da fastidio
- se il bambino è troppo piccolo o malato per attaccarsi al seno
- se la mamma si deve allontanare dal piccolo per più di un'ora
- se la mamma deve tornare al lavoro.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'UNICEF consigliano agli operatori sanitari di insegnare a tutte le madri le tecniche di spremitura del latte.

METODI PER LA SPREMITURA DEL LATTE

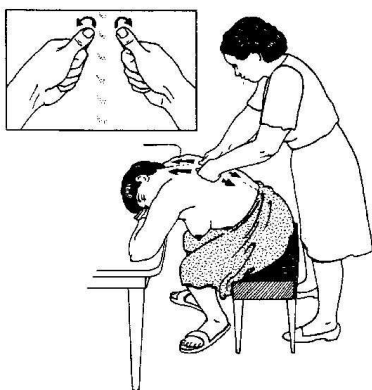
Ci sono tre metodi principali per spremere il latte:

- spremitura manuale
- con una pompa a mano
- con una pompa elettrica

Qualunque sia la tecnica che si adotterà è molto importante lavarsi le mani accuratamente prima di iniziare e utilizzare contenitori (bottiglie e/o parti della pompa) lavati e sterilizzati prima dell'uso.

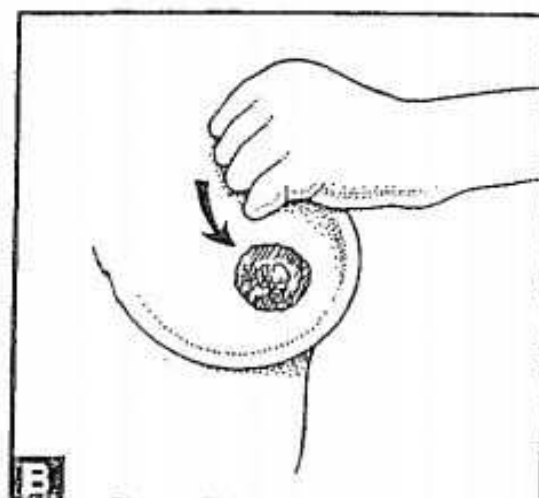
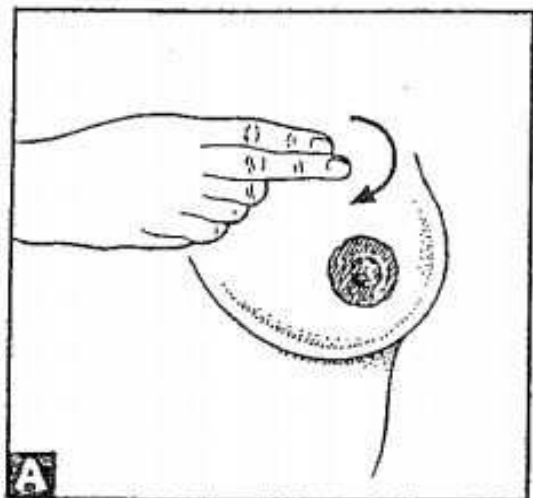
Prima di iniziare, per favorire la fuoriuscita del latte:

- Cercare di mettersi comode
- Stare vicino al bambino
- Fare prima un bagno o una doccia calda oppure applicare al seno panni caldi

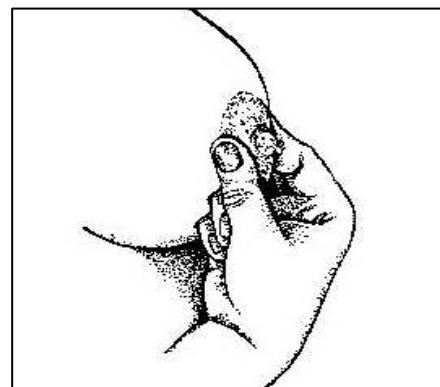


Si può aiutare la mamma massaggiandole la schiena, ai lati della colonna vertebrale, partendo dall'alto, con movimenti circolari. Questo massaggio sembra stimolare il riflesso di emissione del latte.

- Massaggiare gentilmente il seno con la punta delle dita (Fig. A) oppure premendo e ruotando le nocche sul seno, verso il capezzolo (Fig. B).



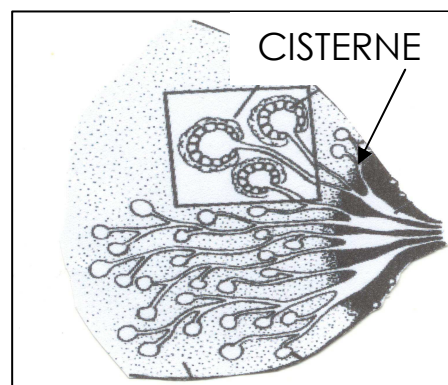
- Far protrudere il capezzolo modellandolo fra pollice e indice. Questa manovra stimola il rilascio di ormoni che inducono produzione ed emissione di latte.



LA SPREMITURA MANUALE

È una tecnica di spremitura del latte facile ed economica. Può essere eseguita in vari modi, due dei quali verranno qui spiegati. Si consiglia di provarli entrambi prima di decidere quale utilizzare per la mamma.

Sotto l'areola (la parte di pelle scura attorno al capezzolo), generalmente verso l'esterno, si trovano piccole cisterne di raccolta del latte. Si possono talvolta palpare come piccoli noduli sottocutanei. Il latte vi si raccoglie ed è da qui che si potrà spremere.

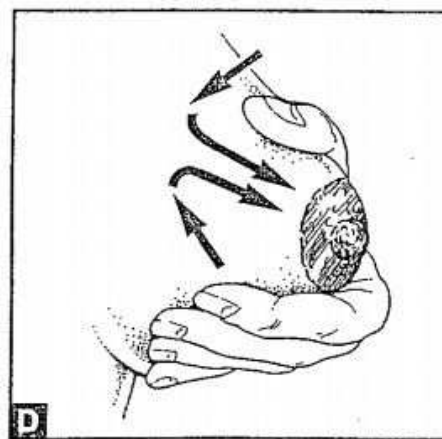
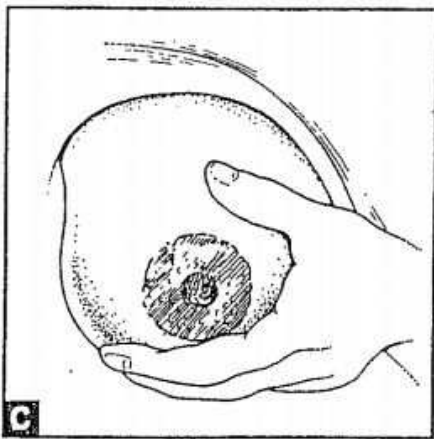


- Non si deve spremere il capezzolo perché non sarà efficace ed è doloroso.
- Si deve aver cura di non far scorrere le dita sulla pelle perché si potrebbe danneggiare la delicata cute del seno.
- Il latte inizia a fuoriuscire non immediatamente ma dopo 1-2 minuti.

- È importante spremere il latte in un contenitore sterile con l'imboccatura piuttosto larga.
- Con un po' di pratica si può spremere entrambi i seni contemporaneamente.

Tecnica 1

- 1) Porre le dita sotto il seno, a livello della parte periferica dell'areola, ed il pollice al di sopra, di fronte all'indice (Fig. C). Sostenere delicatamente il seno con le dita.
- 2) Comprimere delicatamente la mammella fra pollice e indice
- 3) Continuare a premere e rilasciare. Il latte comincerà a fuoriuscire
- 4) Applicare la pressione di pollice e indice allo stesso modo attorno all'areola per svuotare bene i lobi.

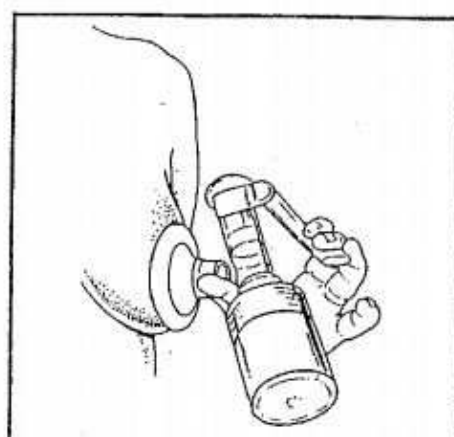
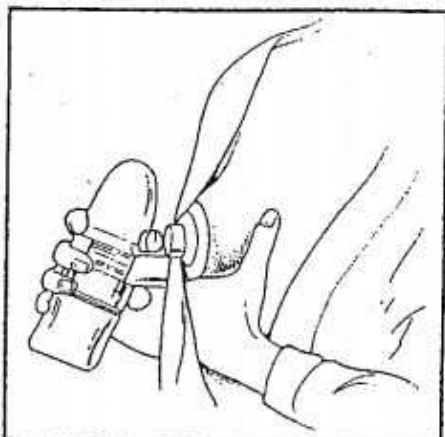


Tecnica 2

- 1) Posizionare le dita sotto il seno (v. tecnica 1)
- 2) Contemporaneamente alla compressione dell'areola fra pollice e indice si preme il seno contro la parete toracica. (Fig. D)

TIRALATTE MANUALE

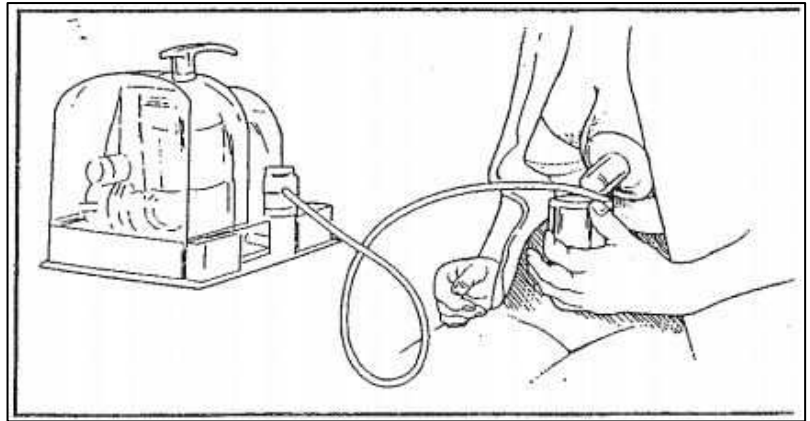
Quello manuale è più facile da usare quando il seno è teso. Ne esistono di vario tipo, azionabili manualmente o a batteria.



TIRALATTE ELETTRICO

È facile e veloce e funziona automaticamente. Sono utili soprattutto se si deve spremersi il latte a lungo come può essere necessario in caso di ricovero del bambino in terapia intensiva neonatale. In questo caso sarà necessario che il latte sia spremuto almeno 6-8 volte al giorno (compresa una volta durante la notte) per mantenere adeguata la produzione di latte.

Con alcune pompe elettriche è possibile spremere contemporaneamente entrambe le mammelle (metodo più veloce, che aiuta ad aumentare la produzione di latte)



CONSERVAZIONE DEL LATTE MATERNO

Il latte materno può essere conservato:

- fino a 24 ore nel frigorifero (nel ripiano in alto), 1 settimana nel congelatore, 3 mesi nel freezer;
- i contenitori per conservare il latte devono avere una chiusura ermetica e all'utilizzo devono essere etichettati con la data e l'ora di raccolta. Ogni raccolta DEVE avere il suo contenitore;
- il latte di mamma viene scongelato lentamente (non nel microonde) ed usato entro 24 ore se conservato in frigorifero;
- MAI ricongelare il latte di mamma.

*La luna è una mamma che guardando un bebé
lo volle nutrire da sola, da se'
per cui prese il bimbo e con molta dolcezza
gli diede dal seno una lacrima e mezza.
il bimbo crebbe forte, tanto forte perché
non c'è nessun latte migliore di te.*

LE IMMAGINI PRESENTI NEL TESTO SONO TRATTE DAI MANUALI OMS-UNICEF