

# ALLATTAMENTO AL SENO

quello che le mamme desiderano sapere

## COSA POSSO FARE PER PREVENIRE E CURARE IL DOLORE AI CAPEZZOLI?

Nei primi giorni di allattamento è normale che la pelle sia un po' irritata, ma se il dolore diventa più intenso o dura per giorni, è meglio approfondire. La prima cosa da controllare è l'attacco al seno: il neonato deve afferrare sia capezzolo che areola. Assicuratevi che il suo labbro inferiore non sia ripiegato all'interno della bocca. Per ammorbidire l'areola si possono fare degli impacchi caldi, oppure si può spremere un po' di latte a mano. Alcune sostanze, come ad esempio il sapone, oppure alcool e glicerina, possono seccare ed indurire la pelle del capezzolo, facilitando le ragadi. Per la normale igiene basta l'acqua.

## L'IMPORTANZA DEL PRIMO LATTE

Nei primi giorni dopo la nascita il corpo della mamma produce una sostanza di colore giallo denso chiamata colostro, composta principalmente da acqua, proteine, agenti immunologici, vitamine, sali minerali e grassi (lipidi) e per questo molto nutriente. Anche nel caso in cui la quantità di colostro sia scarsa, presenta un elevato contenuto nutrizionale: bastano pochi grammi per effettuare una poppata sufficiente. Con il colostro la madre trasmette le proprie difese immunitarie al figlio che lo proteggono nei primi mesi di vita. Inoltre, ha un effetto lassativo e permette al piccolo di espellere le prime feci (meconio) dense e appiccicose e con esse, l'eccesso di bilirubina, aiutando a prevenire l'ittero. Si tratta di una fase estremamente importante, nella quale il neonato deve avere libero accesso al seno, con almeno 9-12 poppate nelle 24 ore. Il colostro muta gradatamente la sua composizione fino a raggiungere quella del latte maturo, attraverso uno stadio detto "latte di transizione"; ciò si verifica tra la 3° e la 5° giornata dopo il parto. Con la suzione il neonato provoca un riflesso nervoso che assicura una continua e abbondante produzione. La quantità varia da donna a donna, da giorno a giorno, da poppata a poppata.

## DIETA EQUILIBRATA PER LE MAMME CHE ALLATTANO

Per il periodo dell'allattamento al seno è fondamentale, oltre ad un buono stato di idratazione, un'alimentazione variata e mista con pasti distribuiti regolarmente nell'arco della giornata: molta frutta e verdura; legumi e pesce, calcio, ferro, zinco, grassi vegetali (come l'olio d'oliva). Durante l'allattamento vi è certamente un bisogno supplementare di sostanze nutritive, addirittura leggermente superiore a quello presente durante la gravidanza per questo è fondamentale una dieta equilibrata.

**La nostra proposta:** Verdura (1 porzione 2 o 3 volte al giorno); frutta di stagione se possibile da mangiare cruda e sbucciata (3 - 4 volte al giorno); pane, riso (meglio se integrali) prodotti di cereali, patate (3 - 5 volte a settimana); latte e derivati come yogurt, ricotta vaccina e caprino (1- 2 volte al giorno); carne e pollame 1 porzione da 120 gr circa (massimo 3 volte alla settimana); pesce 1 porzione da 150 gr. (almeno 4 volte alla settimana); uova, compresi i cibi e i prodotti contenenti uova (2 volte a settimana); legumi 1 porzione da 150 gr (3-4 volte alla settimana).

**Consumare con moderazione:** dolci (prudenza: calorie vuote e grassi nascosti!), prodotti con sostanze nervine (the, caffè, cacao) insaccati e formaggi fermentati, sale da cucina.

**Cosa evitare:** Soft drink e alcool.

## OSPEDALE DI CREMA

**Ostetricia:** Largo Ugo Dossena, 2 - Tel. 0373 280284 - email: [ostetricia.ginecologia@asst-crema.it](mailto:ostetricia.ginecologia@asst-crema.it)

**Nido:** Largo Ugo Dossena, 2 - Tel. 0373 280333 - email: [pediatria@asst-crema.it](mailto:pediatria@asst-crema.it)

**Consultorio** - Via Manini, 21 - Tel. 0373 218220 - email: [consultorio@asst-crema.it](mailto:consultorio@asst-crema.it)



Per ulteriori informazioni:

<https://www.ats-valpadana.it/programma-unicef-insieme-per-l-allattamento>





Allattare è un gesto naturale, è il modo normale di nutrire i neonati e agisce in maniera determinante sulla salute degli individui.

Per questo da oltre vent'anni la protezione dell'allattamento rientra nelle politiche nazionali, ricordando che la promozione della salute inizia proprio dalla gravidanza.

Non a caso le linee di indirizzo di Ministero della Salute, Organizzazione Mondiale della Salute e UNICEF invitano a incoraggiare iniziative al fine di creare una cultura favorevole alla pratica dell'allattamento.

Per la maggior parte dei bambini il latte umano è più facile da digerire di quello artificiale e serve per combattere le malattie. Allattare migliora l'umore della mamma e grazie al contatto fisico è molto rassicurante per i neonati.



**COME FACCI  
A CAPIRE QUANDO  
ARRIVA IL LATTE?**

**QUANDO DEVO  
ATTACCARE IL  
BAMBINO  
AL SENO?**

I segni caratteristici che indicano l'attivazione di circuiti che portano alla produzione di latte sono il seno teso, turgido e dolorabile e/o perdita di secrezioni dal capezzolo.

L'allattamento consigliato è quello a richiesta che segue i ritmi e i bisogni del bambino, (anche ogni due ore). Nelle settimane successive, all'arrivo della montata latte, sarà il bambino a "regolarizzare" gli intervalli tra le poppate e la quantità di latte.

L'allattamento a richiesta, infatti, facilita la fisiologia della lattazione che prevede la produzione di latte in risposta alla suzione del bambino. Importante è cogliere i segni precoci di fame che non corrispondono necessariamente al pianto.

**IL MIO BAMBINO  
HA MANGIATO  
ABBASTANZA?**

**PER QUANTO  
TEMPO POSSO  
ALLATTARE IL MIO  
BAMBINO?**

Il criterio per verificare se il neonato allattato esclusivamente al seno mangia a sufficienza è valutare innanzitutto il seno materno (caratteristiche del capezzolo), quindi la corretta posizione tra seno, bocca e corpo del piccolo, l'ancoraggio al seno (capezzolo e areola), la validità o meno della suzione (lenta, profonda con pause). Inoltre è importante che ci sia una coordinazione tra suzione e deglutizione. Quando il piccolo è sazio, in genere, si ferma e si stacca dal seno materno. Altro elemento importante che permette di valutare indirettamente una corretta e adeguata alimentazione è la minzione (non meno di 4-6 pannolini nelle 24 ore).

Con l'obiettivo di ottenere crescita, sviluppo e salute ottimali, l'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) raccomanda l'allattamento al seno esclusivo per 6 mesi. La decisione di avviare l'alimentazione complementare non può ignorare la valutazione dello sviluppo psicomotorio del bambino.

L'alimentazione complementare presuppone un bambino competente, che stia seduto, pronto alla manipolazione, masticazione e deglutizione del cibo. L'allattamento può continuare anche dopo l'inizio dell'alimentazione complementare, sino a quando madre e bambino lo desiderano, eventualmente anche oltre il secondo anno di vita.

**DURANTE  
L'ALLATTAMENTO  
POSSO USARE IL  
CIUCCIO?**

**L'ALLATTAMENTO  
AL SENO È  
CONTROINDICATO  
IN CASO DI  
MASTITI?**

L'uso del ciuccio nel bambino allattato al seno va evitato, quantomeno per tutto il periodo in cui la produzione di latte materno si calibra sulle necessità del bambino. L'eventuale offerta del ciuccio va presa in considerazione come intervento di prevenzione per la SIDS (sindrome della morte improvvisa in culla) solo a partire dalla terza/quarta settimana di vita.

No, la mastite non è una controindicazione all'allattamento al seno che va incoraggiato anche per drenare la mammella. E' bene sapere che la mastite in corso di allattamento al seno è relativamente frequente con un'incidenza variabile dal 3 % al 20 %. Di norma si manifesta dopo la prima settimana dal parto (solitamente è monolaterale e settoriale nell'ambito della mammella) come una zona tesa, infiammata, arrossata, presenza di febbre (superiore a 38.5°C), brividi, sintomi influenzali.