

PERCHÉ IL LATTE MATERNO È COSÌ SPECIALE?

Il latte materno è vivo, unico, inimitabile. È il nutrimento perfetto per il bambino, cambia secondo le sue esigenze e lo nutre in modo completo, pratico, gratuito ed ecologico.

Allattare al seno rinforza la relazione tra la mamma e il suo bambino e li aiuta a conoscersi e a crescere insieme.

Protegge il bambino dalle infezioni (otiti e infezioni respiratorie, intestinali, urinarie) e da molte altre malattie: obesità, allergie, ipertensione, diabete, celiachia, alcuni tumori. Favorisce lo sviluppo intellettuale del bambino. Riduce il rischio di morte in culla.

Contribuisce al recupero fisico della mamma dopo il parto, riduce il rischio di tumore dell'ovaio e del seno, protegge dall'osteoporosi e dalla depressione post-partum.

Per qualsiasi informazione e consiglio sull'allattamento materno vi potete rivolgere al personale della Neonatologia (0461.903811) e dell'Ostetricia e Ginecologia (0461.903752) dell'Ospedale Santa Chiara di Trento e al Consultorio Familiare di zona.

Vi possiamo fornire informazioni sui luoghi e sulle persone che vi possono aiutare quando siete a casa, comprese le associazioni e i gruppi di mamme.

Per saperne di più sull'allattamento materno:
<http://apss.immanens.com/it/pv.asp?group=43>,
www.unicef.it/allattamento, www.lilitalia.org,
www.mami.org

ALLATTARE IL VOSTRO BAMBINO

Cari genitori,

L'allattamento al seno è il modo normale e naturale per una madre di nutrire il suo bambino ed è molto importante per la salute della mamma, del bambino e per la società. Pressoché tutte le donne adeguatamente informate e sostenute possono allattare. Per questo ci impegniamo a proteggere, promuovere e sostenere l'allattamento materno e la corretta alimentazione infantile secondo le buone pratiche raccomandate dall'OMS-Unicef.

Se decideste diversamente oppure se esistessero difficoltà o controindicazioni all'allattamento materno, vi forniremo una consulenza riservata per nutrire in sicurezza il vostro bambino.



Come favorire l'inizio dell'allattamento al seno?

Il bambino appena nato – se tutto va bene – viene posto sul seno materno, nudo, a contatto pelle-pelle per almeno un'ora. Questo favorisce il legame affettivo tra la mamma e il suo bambino, calma il bambino e lo mantiene al caldo, facilita la sua prima poppata al seno.

In ospedale incoraggiamo la mamma a rimanere sempre insieme al suo bambino, di giorno e di notte, come a casa (rooming-in, 24 ore su 24). Tenere il bambino sempre vicino aiuta mamma e bambino a conoscersi reciprocamente e senza interferenze, il bambino dorme meglio e piange di meno, la mamma impara a capire il comportamento e i bisogni del suo bambino, a prendersi cura di lui e ad alimentarlo secondo le sue esigenze. Per tutti questi motivi la separazione dovrebbe avvenire solo per un motivo clinico o per una scelta materna motivata. I nostri operatori saranno vicino alla mamma per sostenerla e aiutarla nella cura e alimentazione del suo bambino.

L'allattamento al seno è guidato dal bambino, le cui esigenze determinano la frequenza e la durata della poppate. L'allattamento a richiesta soddisfa il bambino, garantisce la regolare produzione del latte e previene le complicanze dell'allattamento. Quando il bambino ha fame apre la bocca e sporge la lingua, porta le mani alla bocca, si gira verso il seno. Il **pianto** è un segnale di fame solo tardivo e poco specifico. Normalmente il bambino si attacca al seno per la prima volta poco dopo la nascita e poi **tutte le volte che ha fame** (almeno 8-12 volte nelle 24 ore) **e per tutto il tempo che vuole.** Mostriamo alla mamma come e quando intervenire se il suo bambino avesse bisogni particolari. Durante le prime 4-6 settimane di vita, quando il vostro bambino impara ad alimentarsi al seno, **vi sconsigliamo di usare biberon, tettarelle, ciucci e paracapezzoli** perché potrebbero rendere più difficile l'attacco al seno e interferire con l'allattamento a richiesta, riducendo la produzione del latte.

Come allattare?

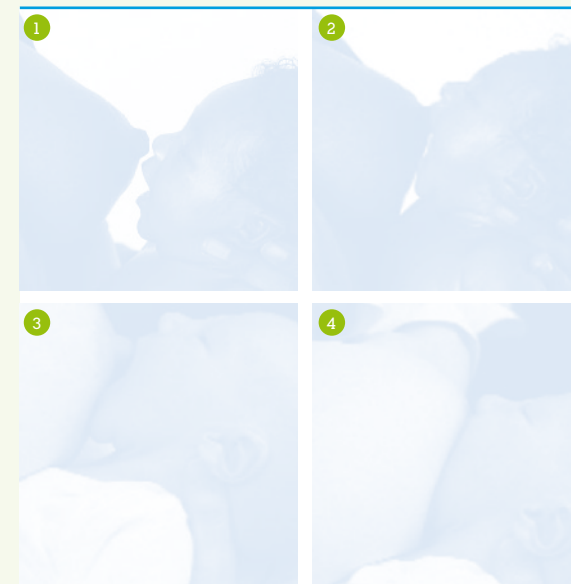
La mamma può allattare nella posizione che preferisce, comodamente seduta o sdraiata. Con una mano può sostenere il seno (con le dita lontane dall'areola) e con un braccio tiene il bambino vicino a sé e ben sostenuto (A B C D).



Il bambino è rivolto verso il seno, ha la testa in linea con il corpo e il naso di fronte al capezzolo 1. Così è comodo, può estendere il capo per attaccarsi al seno e può deglutire facilmente.

Quando il bambino spalanca bene la bocca 2 la mamma lo avvicina rapidamente al seno (e non il contrario) così che il labbro inferiore del bambino tocchi per primo il seno, il più lontano possibile dalla base del capezzolo e la sua lingua afferra gran parte dell'areola (**attacco al seno** 3).

Quando il bambino succhia al seno in modo efficace ha la bocca ben aperta, il labbro inferiore è rovesciato in fuori, il mento tocca il seno e le guance sono arrotondate e gonfie. L'areola è più visibile sopra il labbro superiore del bambino 4. La mamma non sente male ai capezzoli. Durante la poppata il modo di succhiare del bambino cambia, da suzioni brevi a suzioni lente e profonde con deglutizione. Quando il bambino è sazio si stacca da solo dal seno.



La posizione, l'attacco e la suzione corretti al seno, insieme alle poppate frequenti, garantiscono che il bambino riceva il latte materno di cui ha bisogno, assicurano la produzione del latte e prevengono l'insorgenza dei più comuni problemi di allattamento (dolore ai capezzoli, ragadi, ingorgo e mastite).

Le **poppate notturne** sono importanti per la produzione del latte. La mamma può allattare comodamente sdraiata a letto, ma dopo la poppata vi raccomandiamo di **mettere il bambino nella sua culla, vicino alla mamma, a pancia in su e con il viso scoperto, in un ambiente a 18-20°.**

Come capire se il bambino si nutre al seno in modo adeguato?

Sono segni attendibili di un allattamento efficace il benessere del bambino, la normale emissione di urina e di feci (dopo i primi giorni di vita, almeno 6 pannolini bagnati di urine chiare e almeno un paio di scariche di feci morbide al giorno) **e l'aumento adeguato di peso del**

bambino. È normale che il neonato perda peso nei primi giorni di vita, ma con poppate frequenti e attacco adeguato inizia a crescere molto presto: recupera il peso della nascita entro le 2 settimane di vita e poi cresce regolarmente, secondo la propria curva.

Il latte viene allattando: più spesso il bambino succhia, più latte il seno produce.

Come raccogliere e conservare il latte materno?

La **spremitura manuale del seno** serve ad aiutare il bambino ad attaccarsi al seno, raccogliere il latte e stimolarne la produzione, prevenire i principali problemi del seno. Mostriamo alla mamma come raccogliere il latte manualmente o con il tiralatte quando indicato.

Se la mamma si dovesse allontanare dal suo bambino (per rientro al lavoro, ricovero, ecc.) può continuare a nutrirlo con il suo latte raccogliendolo (in caso di necessità almeno 8 volte in 24 ore) e conservandolo in modo appropriato. È consigliabile **utilizzare il latte materno** entro 4 ore se è stato tenuto a temperatura ambiente, entro 3 giorni se conservato in frigorifero e entro 3 mesi se nel congelatore.

Quanto a lungo allattare?

Il latte materno fornisce al bambino tutti i nutrienti di cui ha bisogno per i primi 6 mesi di vita. Altri liquidi (comprese acqua e tisane) e alimenti non sono necessari e possono interferire con l'allattamento a richiesta, ridurre la produzione di latte e rendere il bambino più sensibile alle malattie. Le integrazioni di latte artificiale vanno somministrate su indicazione medica.

Dopo i 6 mesi il bambino ha bisogno di altri alimenti oltre al latte materno, ma l'allattamento al seno continua a fornire un importante contributo al benessere, nutrizione e salute di ogni bambino fino a 2 anni e oltre.