



Il Melograno
Centro Informazione
Maternità e Nascita



Gusto di mamma

Allattare al seno con facilità e soddisfazione

con il patrocinio della



**PROVINCIA
DI ROMA**

ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI E PER LA FAMIGLIA

**Questo quaderno è dedicato alla memoria e al sorriso di
Anna Maria Galeotti, donna e ostetrica straordinaria
che ha aiutato a nascere moltissimi bambini e moltissime madri**



Coordinamento editoriale

Silvia Squillaci

Grafica

Fiorella Foglia

**Questo opuscolo è stato realizzato grazie al lascito
della Signora Margherita Seimando**

Progetti di sostegno e solidarietà-Il Melograno Onlus

**Ogni donna deve poter decidere come nutrire il proprio bambino
in piena libertà, informata e consapevole,
senza sensi di colpa, impedimenti o costrizioni**

Gusto di mamma

Allattare al seno con facilità e soddisfazione

In Italia, il 90% delle madri inizia ad allattare il proprio bambino nei primi giorni dopo la nascita; solo il 40% continua a farlo in modo esclusivo all'uscita dall'ospedale. Molti fattori possono portare a questa decisione, ma troppo spesso la scelta risente della poca informazione e del mancato sostegno.

Per questo la nostra Associazione, da sempre accanto alle future madri e padri alla scoperta delle loro naturali competenze, ha pensato a uno strumento semplice e chiaro, di sostegno nella fase iniziale dell'allattamento al seno. Con la consapevolezza che la promozione dell'allattamento materno significa migliorare la salute dei bambini e delle loro mamme. Con la speranza di contribuire a rafforzare la catena calda di aiuto per i nuovi genitori, nei fisiologici momenti di difficoltà del dopo parto e del primo anno di vita del bambino.

Patrizia Romana Proserpi Porta

Presidente Associazione

Il Melograno Centro Informazione Maternità e Nascita di Roma

Un latte di alta qualità a km 0

Per il neonato non c'è alimento migliore del latte materno. Lo confermano anche i dati sempre più numerosi della letteratura scientifica. I vantaggi dell'allattamento al seno, sia per le madri che per i bambini, sono molteplici:

- il latte materno contiene tutte le sostanze necessarie per la crescita del bambino, si modifica nel tempo adattandosi ai suoi bisogni;
- è facilmente digeribile;
- offre al neonato una protezione immunitaria essenziale, poiché contiene anticorpi che lo proteggono da eventuali processi infettivi;
- è gratuito, pratico, disponibile in ogni momento e in ogni luogo alla giusta temperatura;
- con la sua specifica ed equilibrata composizione offre le migliori garanzie di salute a lungo termine e una minore esposizione ad allergie, malattie e problemi digestivi, cutanei e respiratori;
- la suzione al seno favorisce un miglior sviluppo facciale, dell'arco dentario e del palato del bimbo; alla mamma che allatta infine, stimola le contrazioni uterine, facilitando l'espulsione della placenta senza uso di farmaci e riducendo il rischio di osteoporosi dopo la menopausa e di sviluppare un tumore al seno e alle ovaie.

Allattare non è solo nutrire

Offrire al neonato un alimento che lo sazia e lo fa crescere è senz'altro importante, ma allattare è molto di più. È un momento di incontro e di intimità tra due persone che hanno bisogno l'una dell'altra. Il neonato che succhia il seno della mamma si sente contenuto e protetto, trova sicurezza e può così fidarsi del mondo per lui ancora sconosciuto.

Ma anche la mamma dopo il parto, ha bisogno di sentirsi ancora unita al proprio bambino. Il baby blues e il rischio di depressione post-partum diminuiscono se la mamma e il bimbo possono stare vicini. Durante l'allattamento entrambi si scoprono e si riconoscono. Durante la poppata la mamma comunica con il bambino con parole, sguardi, sorrisi, carezze e nelle pause il bambino le risponde guardandola, toccandola, succhiando con ritmi diversi. È un dialogo che entrambi tessono, scambiando sensazioni molto intense. La mamma impara così a conoscere le caratteristiche del proprio bambino, il suo ritmo di suzione, ciò che preferisce, mentre il bambino riconosce il corpo della mamma, il suo odore, la sua voce, il suo calore.



Un buon avvio dell'allattamento: i primi giorni dopo il parto

Tutte le mamme possono allattare, anche dopo un taglio cesareo, un parto prematuro o gemellare. Subito dopo il parto infatti, appena lo si desidera si può attaccare il bambino al seno: questo aiuterà a mantenere vigorosa la sua capacità di suzione, faciliterà l'espulsione del meconio (le sue prime feci) e gli consentirà di assumere il colostro, prodotto inizialmente dal seno e ricco di nutrienti ottimali per i primi giorni di vita.

Inoltre il contatto pelle a pelle tra la madre e il neonato immediatamente dopo la nascita, promuove il vincolo affettivo, facilita l'allattamento e la colonizzazione del neonato con i microrganismi materni, lo riscalda nel modo migliore e aumenta nella mamma gli ormoni che le danno tranquillità.

Le prime poppate hanno, inoltre, la funzione importantissima di stimolare la produzione di latte, che si mantiene nel tempo in virtù della suzione del bambino. Quanto più il seno è svuotato di latte tanto più ne produce.

Nei primi giorni il neonato fa poppate brevi e frequenti, circa 8-12 nelle 24 ore; pian piano imparerà a distanziarle conquistando un ritmo più definito e regolare.



All'uscita dalla sala parto e durante tutta la degenza ospedaliera, per favorire una stretta relazione, è importante rimanere con il bambino nella stessa stanza 24 ore al giorno (rooming in). Questo consentirà alla mamma di imparare a riconoscere i segnali precoci di fame del neonato, rispondendo ad essi e imparando a riposare quando il bambino dorme. I primi giorni, il bambino può essere talvolta un po' sonnolento e dormire anche 4-5 ore. In questo caso il bambino va svegliato e gli va offerto il seno.

Già dai primi momenti si può stimolare l'emissione di latte attraverso la spremitura manuale del seno nel caso in cui:

- il seno è troppo pieno
- il bambino ancora non succhia bene
- il bambino è troppo piccolo o malato per attaccarsi al seno

Spremere il seno manualmente è il metodo più semplice ed economico, occorre solo un po' di pratica:

- lavarsi le mani e sistemarsi in una posizione comoda
- massaggiare il seno leggermente e per pochi minuti prima di spremere, per aiutare il flusso del latte
- mettere il pollice sull'areola sopra il capezzolo e l'indice, in opposizione al pollice, sull'areola sotto il capezzolo
- premere il pollice e l'indice verso il torace e successivamente spremere la mammella sotto l'areola tra le due dita
- premere e rilasciare continuamente, finché il latte non comincia a gocciolare
- ruotare il pollice e l'indice intorno all'areola per spremere il latte da tutti i segmenti della mammella



Il momento della poppata

Per una buona riuscita dell'allattamento c'è bisogno di grande intimità e di un'atmosfera tranquilla e fiduciosa. Sistemarsi in una posizione comoda e rilassata, non avere fretta e tenere lontane persone che possono interferire o comunicare ansia.

Ognuna può scegliere la posizione che preferisce (seduta, sdraiata su un fianco, etc.) seguendo però alcuni accorgimenti. Infatti la posizione in cui il bambino sta al seno è molto importante anche per prevenire molti problemi (ragadi, ingorghi, dolore al capezzolo etc.). Se il bambino succhia correttamente, con il mento ben affondato nel seno e le guance piene e rotonde, non si dovrebbe sentire fastidio o dolore. Se, dopo le prime volte, in cui è possibile incontrare delle difficoltà, il disagio persiste può essere utile provare una posizione diversa, ed eventualmente cercare l'aiuto di un operatore competente o un gruppo di sostegno.

- La pancia del bimbo deve essere rivolta verso il corpo della mamma in modo che la testa, la spalla e il corpo siano allineati e il nasino sia di fronte al capezzolo, così che non debba girare il capo per succhiare il seno;
- è importante che il bambino sia ben sostenuto e attaccato al corpo della madre;
- nelle varie posizioni è preferibile non dover sostenere il peso del bambino con le braccia, aiutandosi con un cuscino;
- può essere utile sorreggere il seno con la mano a C, facendo attenzione che le dita siano ben distanti dall'areola (la zona scura intorno al capezzolo);
- aspettare che il bambino apra bene la bocca come per sbadigliare e offrire il seno; per invogliarlo si può sfiorare la sua guancia o le labbra con il capezzolo;
- è importante che il bambino prenda in bocca non solo il capezzolo, ma la maggior parte dell'areola;
- a volte può essere necessario fare vari tentativi, senza però forzare mai il bambino.



Quanto e quando allattare



In media i neonati crescono circa 150 grammi a settimana e 600 grammi al mese, ma questi numeri sono solo indicativi. Con l'allattamento materno non sempre l'accrescimento è costante e regolare, a volte il neonato cresce molto in una settimana e poi meno nella successiva. Se il bambino non dovesse crescere abbastanza o se comunque fosse necessario incrementare la produzione di latte occorre farlo succhiare più spesso. Le aggiunte di latte artificiale riducono la produzione di latte e disorientano il bambino.

Per il benessere del bambino e della mamma è preferibile seguire un "allattamento a richiesta", portando il bambino al seno quando ne dimostra il bisogno e lasciandolo succhiare il tempo necessario per sentirsi soddisfatto.

Il bambino che vuole attaccarsi al seno lo dimostra con una serie di segnali (non necessariamente con il pianto): muove la testa, le labbra, cerca il seno, succhia la mano.

Con il tempo la mamma riesce a riconoscere questi segnali e a distinguere i diversi bisogni: attaccarsi al seno, essere cambiato, essere consolato per qualche dolorino o semplicemente ricevere coccole e rassicurazioni. Prendere in braccio il bambino, allattarlo a richiesta o accarezzarlo contribuiscono a trasmettergli senso di sicurezza e calore. In genere il neonato si regola bene da solo, prenderà ad ogni poppata il quantitativo di latte che lo fa sentire sazio e che corrisponde alle sue esigenze personali di crescita, molto diverse per ognuno. E' bene inoltre evitare di usare il ciuccio almeno fino a che non sia ben avviato l'allattamento per consentire alla mamma di riconoscere i se-





gnali precoci di fame; evitare anche di dare al bambino altri alimenti o liquidi diversi dal latte materno per non interferire con la sua richiesta e ridurre la produzione di latte.

Per seguire l'andamento della crescita è sufficiente una pesata settimanale, ricordando in ogni caso che l'aumento di peso non è il solo indicatore di benessere del bambino. Ve ne sono altri che possono dare tranquillità al genitore: l'aspetto soddisfatto dopo la poppata; una suzione accompagnata da frequenti deglutizioni, che segnala una adeguata alimentazione; i pannolini bagnati di pipì (2-3 nelle prime 48 ore fino ad arrivare a 5-7 al giorno), le sue feci (nerastre e appiccicose all'inizio, diventeranno via via verdastre e più liquide o semiliquide); il sonno tranquillo, la tonicità.

Il benessere della mamma: alimentazione, riposo, sostegno

Alimentazione

La mamma che allatta, così come in gravidanza, non ha bisogno di seguire una dieta specifica, ma solo di alimentarsi in modo sano, equilibrato e variato.

Gli alimenti non dovrebbero essere troppo lavorati, così da mantenere tutte le proprietà nutritive.

Allo stesso tempo è preferibile, se possibile, scegliere prodotti non trattati, seguendo la stagionalità, in modo da mangiarli sempre freschi.

In ultimo è bene ricordare che i divieti e le imposizioni, numerosissimi in questo campo, sono nella maggior parte dei casi ingiustificati.



Il partner, i familiari e gli amici possono avere un ruolo importantissimo per la tranquillità della mamma e di conseguenza per una buona riuscita dell'allattamento materno. Una volta rientrata a casa, di fronte ai nuovi ritmi e ai cambiamenti che l'arrivo di un bimbo porta con sé, la mamma può cercare conferma delle proprie capacità, e allo stesso tempo sostegno, incoraggiamento e aiuto pratico, tra le persone che le sono più vicine. Ha la necessità di avere accanto qualcuno che insieme a lei affronti le difficoltà iniziali o che semplicemente le prepari un pasto nutriente; qualcuno che le offra affetto e attenzioni che la sostengano, così come lei sostiene e nutre affettivamente il figlio. Qualcuno infine che la aiuti a tutelare un ambiente intimo e tranquillo, che le dia la possibilità di godere di momenti di pausa e di riposo. Sentirsi sole, stanche e non all'altezza del ruolo nei primi periodi può essere normale: per questo avere una rete di sostegno con parenti o amici, un confronto con altre mamme che attraversano la stessa esperienza, può essere di grande aiuto.



Fino a quando allattare?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di allattare in modo esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita del bambino e di continuare fino a 2 anni e oltre, se la mamma e il bambino lo desiderano, con l'integrazione di alimenti solidi. Il latte materno rimane sempre di ottima qualità per tutta la durata dell'allattamento. Il ritorno al lavoro non dovrebbe essere una causa di interruzione dell'allattamento: la legge italiana lo tutela con un permesso di 2 ore al giorno per tutto il primo anno di vita del bambino. Inoltre per conciliare gli impegni che possono subentrare, la mamma può sempre tirare e conservare il suo latte.



Come conservare il latte materno

- *E' possibile utilizzare un tiralatte manuale o elettrico, anche ogni ora se necessario;*
- *assicurarsi che il tiralatte e il contenitore siano ben puliti;*
- *in frigo (2-4°) il latte si mantiene fino a 3 giorni, nel freezer fino a 3 mesi e in un congelatore sotto i 18° fino a 6 mesi;*
- *conviene congelare piccole quantità di latte separatamente, segnalando sulla confezione la data della raccolta;*
- *per scongelare mettere il latte nel frigorifero o in caso di necessità mettere il contenitore in acqua calda finché il latte non sia tiepido;*
- *una volta scongelato il latte va usato subito o buttato via; non ricongelare mai il latte scongelato;*
- *non utilizzare il microonde per scaldare/scongelare il latte;*
- *il bambino potrà bere il latte con un cucchiaino o con un bicchierino posto all'interno del labbro inferiore e inclinato lentamente; l'utilizzo del biberon può essere controproducente perché confonde il bambino sul tipo di suzione da attuare.*

Per favorire e sostenere la scelta consapevole delle donne l'Associazione Il Melograno Centro Informazione Maternità e Nascita promuove l'allattamento al seno:

- offrendo informazioni nei corsi di accompagnamento alla nascita sulle modalità di allattare il proprio bambino con soddisfazione, prevenire e affrontare eventuali difficoltà;
- offrendo consulenze e sostegno per ogni problematica relativa all'avvio dell'allattamento e al proseguimento nei mesi successivi;
- organizzando nel puerperio un servizio domiciliare di assistenza ostetrica, per un sostegno nelle prime fasi dell'allattamento;
- attivando gruppi di sostegno e auto-aiuto tra mamme ;
- mettendo a disposizione presso la biblioteca del Centro numerosi libri sull'allattamento al seno e materiali informativi quali opuscoli, schede, articoli, ecc. ;
- realizzando, con gli enti istituzionali, specifici progetti di promozione e sostegno.

Per informazioni

Associazione Il Melograno

Centro Informazione Maternità e Nascita

Via Saturnia, 4/a - 00183 Roma

Tel: 06 70475606

info@melogranoroma.org; www.melogranoroma.org; www.melograno.org

L'opuscolo è scaricabile gratuitamente dal sito www.melogranoroma.org



Il Melograno
Centro Informazione
Maternità e Nascita



Via Saturnia, 6/8
00183- Roma
Tel: 06 70474211
info@melogranosalute.it
www.melogranosalute.it



M E L O G R A N O
psicologia clinica

Via Albalonga, 52
00182 - Roma
Tel: 06 70393800
info@melogranopsicologia.it
www.melogranopsicologia.it