



Allattamento, che passione!

Una raccolta di documenti presi dal web, una guida facile e veloce per imparare ad allattare e non mai sentirsi sole...



L'allattamento materno: Il miglior inizio

Iniziamo subito dagli aspetti positivi, elencando i vantaggi dell'allattamento al seno.

Quali vantaggi offre l'allattamento materno al mio bambino?

- ✦ L'allattamento materno è particolarmente adatto per soddisfare i bisogni alimentari ed emotivi del vostro bambino. Al vostro seno, vostro figlio troverà il nutrimento perfetto per il suo corpo che è in rapida crescita, nonché l'amore e la sicurezza di cui ha bisogno per svilupparsi come persona.
- ✦ L'allattamento materno è una fonte di importanti immunità. Il corpo della madre che allatta al seno produce anticorpi contro i germi che minacciano la salute del suo bambino e glieli passa attraverso il latte. Inoltre, il latte materno contiene cellule vive che combattono i batteri nello stomaco del bambino.
- ✦ I bambini allattati al seno sono meno soggetti alle malattie respiratorie. Hanno anche meno raffreddori. I bambini nutriti con latte materno sono meno predisposti a malattie gravi come bronchite e polmonite.
- ✦ I bambini allattati al seno sono meno soggetti alle allergie rispetto a quelli allattati artificialmente. L'allattamento al seno integrale fino al sesto mese di vita del bambino porta ad una minore incidenza di allergie. I bambini allattati al seno hanno meno probabilità di soffrire di eczema e di eruzioni cutanee nella zona del pannolino.
- ✦ Il latte materno protegge dalle malattie. I bambini allattati al seno hanno meno gastroenteriti, vomitano con meno frequenza, hanno meno otiti e subiscono meno ricoveri ospedalieri rispetto ai bambini allattati artificialmente.

Quali vantaggi offre per me (madre) l'allattamento materno?

- ✦ L'allattamento materno favorisce il legame madre - bambino. L'allattamento al seno soddisfa e rafforza il bisogno della madre e del bambino di stare insieme. Le poppate frequenti offrono molte occasioni di contatto "pelle a pelle" e permettono di conoscersi meglio.
- ✦ Di solito, i bambini allattati al seno piangono di meno. Il contatto frequente con la madre rende i bambini felici e appagati. Poiché il latte materno è facilmente digeribile, essi hanno meno probabilità di essere disturbati da flatulenza e dal male al pancino.
- ✦ Il latte materno non richiede preparazione. È sempre alla temperatura giusta e non necessita né di conservazione in frigorifero, né di sterilizzazione; è una comodità grande quando si viaggia o durante la notte.
- ✦ L'allattamento vi aiuterà a dimagrire. L'allattamento facilita la perdita dei chili in più che avete preso durante la gravidanza, poiché la produzione di latte richiede un maggior consumo di energie.

Il seno

Le mammelle sono una ghiandola composta da 15-25 segmenti separati ramificati (vedi figura sotto). Queste sono circondate da tessuto di supporto e da grasso. Cellule che producono il latte si trovano lungo i piccoli alveoli, simili a palloncini, che sono piccoli depositi di latte a grappolo e si trovano all'estremità di ogni ramo. I dotti lattiferi vanno dagli alveoli ai dotti più grandi che si allargano in depositi lattiferi, chiamati 'seni lattiferi', proprio dietro il tuo capezzolo.

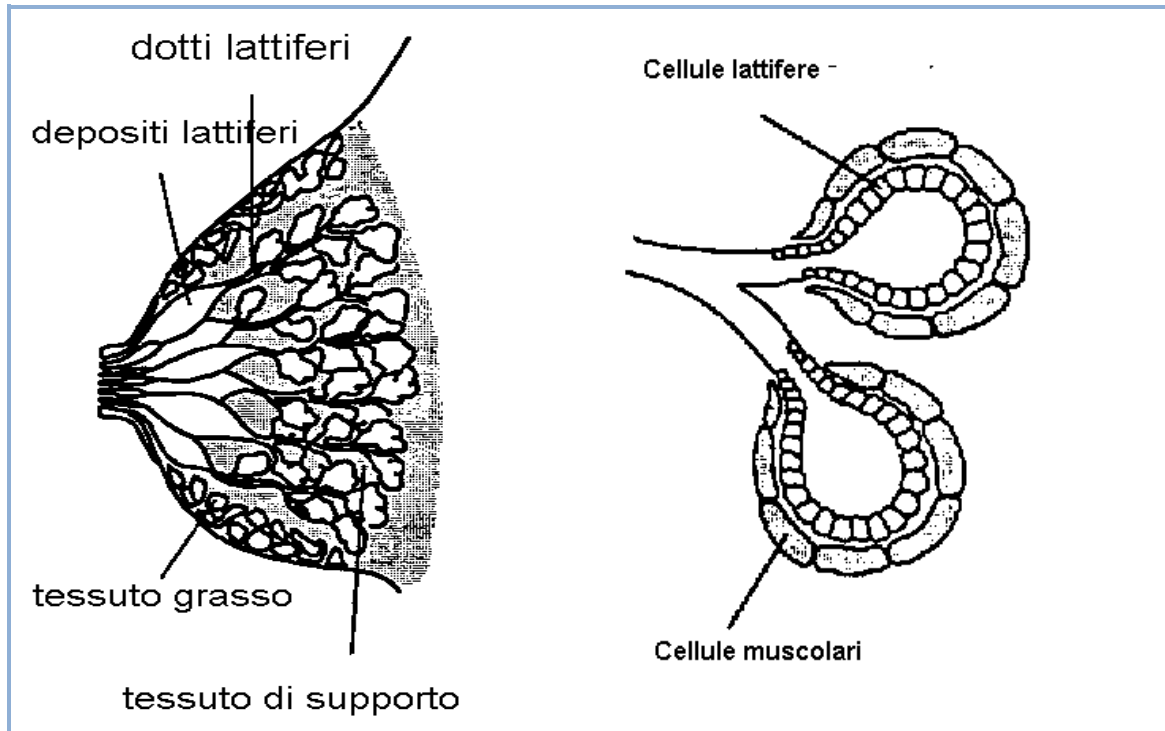


Fig. Il seno

La produzione del latte

Quando il tuo bambino succhia alle mammelle stimola il rilascio di ormoni dal tuo cervello e questi regolano la produzione del latte. Più il bambino stimola il seno, e perciò più ormoni vengono rilasciati dall'atto di succhiare, più latte viene prodotto. Inoltre, più latte viene rimosso dalle mammelle, più latte viene prodotto. Se invece la suzione del bambino viene ridotta, viene prodotto meno latte.

Questo significa che se provi a restringere o regolarizzare l'allattamento a un certo numero di pasti o se limiti il tempo che il bambino sta al seno, il messaggio che dai al tuo corpo è di produrre meno latte e il tuo bambino potrà non ricevere tutto il latte che gli servirebbe. Se invece l'appetito del bambino e il suo fabbisogno possono determinare quante volte e per quanto tempo prende il latte, la produzione del latte viene adeguata alle esigenze del bambino. Le tue mammelle non sono mai completamente vuote di latte. Normalmente il tuo bambino ne lascia un poco nel seno. La produzione è molto intensa mentre il bambino sta succhiando e

continua dopo che ha finito di mangiare. Quando il tuo seno è molto pieno e gli alveoli sono allargati come piccoli palloncini pieni, la produzione di latte rallenta.

La composizione del tuo latte varia durante il pasto. All'inizio c'è l'acquoso primo latte e alla fine c'è il secondo latte, ricco di grassi. La composizione e la quantità di latte cambia anche durante la giornata e nel corso dei mesi.

L'attaccamento al seno

Tutte le informazioni riportate si riferiscono a bambini sani e nati a termine

Attaccamento precoce

Attaccare il bambino al seno precocemente ha degli innegabili vantaggi: il bambino è molto reattivo nelle prime due ore dopo il parto e può sfruttare al massimo il riflesso di suzione che gli è innato; ma se questo non fosse possibile perché il bambino non vuole succhiare o perché la struttura non prevede di lasciare il bambino con la madre (sic!) è sempre possibile recuperare.

Attaccamento corretto al seno

Si può allattare in molte posizioni, per iniziare le più comode sono da sdraiate sul fianco e da seduta.

In entrambe il bambino dovrebbe trovarsi sdraiato sul fianco con la pancia contro il corpo della madre (anche la madre dovrebbe trovare una posizione comoda e rilassata). Il capezzolo dovrebbe trovarsi all'altezza del naso del bambino in modo che quando quest'ultimo spalancherà la bocca prenderà il capezzolo dal basso verso l'alto.

Il bambino si attacca al seno e non al capezzolo per cui non ha molta importanza la forma del vostro capezzolo, l'importante è che non venga preso in punta. L'ideale sarebbe di stimolare la bocca del bambino con il capezzolo per poi avvicinarlo al seno quando aprirà la bocca (come per fare uno sbadiglio) e permettergli di prendere in bocca una buona parte dell'areola.

Segni di attaccamento corretto

Il naso e il mento del bambino toccano il seno.

La mascella si muove nella suzione fino all'orecchio.

Il ritmo della suzione all'inizio è veloce per poi rallentare e fermarsi a tratti per deglutire.

Solo in caso di seno particolarmente abbondante è necessario allontanare lo stesso dal naso dal bambino, in tal caso potete farlo esercitando una leggera pressione sulla parte superiore del seno.

Quantità delle poppate

Negli ospedali purtroppo vige spesso la regola di portare i bambini alle madri "ad orario", in realtà, la maggior parte dei neonati succhierebbe dal seno più volte di quelle previste dagli

orari imposti: in genere un neonato dovrebbe poppare dalle 8 alle 12 volte nelle 24 ore, ma finchè cresce bene ogni bambino può trovare il suo ritmo da solo.

Durata delle poppate

Ci sono bambini che amano poppare a lungo e quelli che in 5 minuti hanno finito, quelli che ciucciano a brevi intervalli (anche ogni ora) e quelli che lo fanno ogni 3-4 ore, e poi ci sono i tipi "misti". L'ideale sarebbe di lasciare al bambino la possibilità di succhiare secondo le sue esigenze, anche perché questo permette alla madre di essere sicura che il bambino prenda la quantità di latte di cui ha bisogno.

C'è una posizione ideale per allattare?

Non c'è una posizione ideale per allattare, è importante scegliere la posizione più confortevole per la mamma e il neonato. E' giusto che la mamma sia comoda nell'allattare, ma anche il piccolo deve avere voglia di succhiare perché la poppata sia proficua, per cui non insistete a portare al seno un bimbo ancora addormentato: cercate prima di calmarlo, se piange forte.

Non bisogna preoccuparsi se, specialmente all'inizio della poppata, si prova un piccolo fastidio ai capezzoli: questo è normale e il fastidio passa dopo pochi minuti. Non bisogna scoraggiarsi se il capezzolo è piatto o rientrato e il piccolo ha difficoltà ad attaccarsi. Il bambino succhia dal seno e non dal capezzolo. Tutto migliorerà con le successive poppate del bambino.

All'inizio....

Mettetevi in una posizione comoda e assicuratevi che il bambino sia ben posizionato al seno. (La ricerca ha dimostrato che un corretto posizionamento aiuta a prevenire il dolore ai capezzoli e ad aumentare la produzione di latte.) Non dovrebbe essere doloroso allattare il bambino al seno. Contattate una Consulente de La Leche League (Lega per l'allattamento materno) se avete bisogno di aiuto.

Per assicurarvi che il bambino sia attaccato correttamente al seno, controllate se:

- ✦ Il corpo del bambino è girato su di un fianco, con l'ombelico verso il vostro; La testa del bambino poggia nell'incavo del vostro braccio piegato, con il vostro capezzolo di fronte alla sua bocca, in modo che non debba girare la testa per afferrarlo.
- ✦ Usate l'altra mano per sostenere e portare il seno verso il bambino, tenendo il pollice sopra il seno e le altre dita sotto.
- ✦ Solleticare il labbro inferiore con il capezzolo: il bambino spalancherà la bocca.
- ✦ Portate il bambino verso il seno piuttosto che il seno verso il bambino. Quando egli apre bene la bocca, centrate il bambino sul capezzolo e tiratelo velocemente verso di voi, con il braccio che lo tiene.
- ✦ Assicuratevi che buona parte della zona scura intorno al capezzolo (areola) e non soltanto il capezzolo, entri nella bocca del bambino.
- ✦ Allattate da entrambi i seni. Il bambino riesce a regolare da sé la quantità di latte da ingerire, quindi egli si staccherà spontaneamente quando sarà sazio.

Posizione classica

E' la posizione in cui la mamma è seduta.

- ✦ mettetevi comode, appoggiate allo schienale;
- ✦ tenete il bambino stretto a voi, di fronte alla mammella, pancia contro pancia;
- ✦ sostenetelo con sicurezza, in modo che il suo corpo sia orizzontale e ben appoggiato al vostro braccio o a un cuscino che potete tenere sulle ginocchia;
- ✦ stuzzicate la bocca del vostro bimbo con il capezzolo e quando, per un riflesso spontaneo, l'avrà ben aperta, introduceteglielo con delicatezza in bocca insieme all'areola circostante.



Posizione sdraiata

E' la posizione ideale nei primi giorni dopo il parto (particolarmente in caso di parto cesareo) e successivamente quando siete stanche.

- ✦ tenete il bambino molto vicino al vostro corpo e sul fianco, pancia contro pancia;
- ✦ tenete sollevato il braccio dalla parte del seno che offrite al bambino.



Posizione "rugby"

La mamma tiene il suo bambino con il braccio corrispondente al seno che offre. E' utile quando il seno è molto pieno e il bambino si attacca con difficoltà. E' ideale nel caso di allattamento di gemelli: uno da un seno, uno dall'altro, contemporaneamente, risparmierete così un sacco di tempo!

- ✦ mettete un cuscino al vostro fianco e appoggiatevi sopra il bimbo, con il corpo sotto il vostro braccio;
- ✦ con la mano sostenete la testa del piccolo di fronte e rivolta verso la mammella.



Allattamento con cuscino



Molto utile per non sforzare la schiena e per sostenere il bambino, è l'uso del cuscino da allattamento.

Come in figura, legare il cuscino attorno alla vita e posizionare il bambino correttamente sul cuscino.

Come alimentarsi quando si allatta

La dieta della nutrice deve essere varia, ad alto contenuto di liquidi, vitamine e sali minerali, e deve contenere in più le calorie necessarie per compensare quelle secrete con il latte e necessarie per produrlo. Il latte e i latticini sono alimenti importanti, e se la mamma non li introduce perché è allergica o non li gradisce, la dieta deve essere integrata con calcio. Alla nutrice si consiglia di non assumere superalcolici, di non fumare e di limitare il consumo di quei cibi che possono talvolta modificare il sapore del latte o determinare problemi gastrici o diarrea nel bambino.

Non è dimostrato che esistano cibi capaci di aumentare la produzione di latte.

Alcuni consigli:

- ✦ caffè: non più di 2 tazzine al giorno, preferibilmente decaffeinato
- ✦ thè:, preferibilmente deteinato
- ✦ vino: non più di 2 bicchieri al giorno, ai pasti
- ✦ birra: non più di una lattina al giorno, ai pasti
- ✦ evitare cibi speziati, piccanti, sapidi e che possano dare gusti particolari al latte come cioccolato, pomodori, cipolle, aglio, spezie, verdure della famiglia dei cavoli
- ✦ latte: secondo il vostro gradimento, ma se c'è familiarità per allergie non più di 250 cc al giorno
- ✦ uova: 2-3 alla settimana, ma se c'è familiarità per allergie non più di 1 alla settimana

La conservazione del latte materno

Talvolta il latte materno deve essere tolto, come nel caso di un ingorgo mammario, o qualora la

mamma decida di continuare a somministrare il suo latte anche se non può essere presente per allattare (per esempio perché riprende a lavorare).

In questi casi si può ricorrere alla "spremitura" manuale del seno, o si può utilizzare il tiralatte. Il latte materno può essere conservato.

Alcuni consigli:

- ✦ usate contenitori di plastica (non di vetro perché alcune componenti del latte si possono attaccare sulle pareti) e riempiteli con la quantità corrispondente ad un pasto
- ✦ conservatelo in frigorifero per non più di 24 ore, nel freezer del frigorifero per non più di 3 mesi, nel congelatore a -18°C per non più di 2 anni
- ✦ scongelatelo nel frigorifero o in acqua fredda, non a temperatura ambiente

FAQ – Domande frequenti

Quante volte dovrei allattare il mio bambino?

Allattate spesso. Più attaccate il bambino al seno, più latte ci sarà. I bambini allattati al seno preferiscono un intervallo di due-tre ore dall'inizio di una poppata all'inizio dell'altra. Questo succede poiché il latte materno è digerito con più rapidità e facilità rispetto al latte artificiale. Di solito, l'allattamento al seno ha il seguente ritmo: il bambino al primo seno sta attaccato per 10-15 minuti finché comincia a perdere interesse per questo seno; potete quindi fargli fare il ruttino o cambiargli il pannolino e attaccarlo al secondo seno per tutto il tempo voi e il bambino desiderate (forse dieci minuti, forse di più). Alla poppata successiva, offritegli per primo il seno con cui è stata finita la poppata precedente. Alcuni bambini preferiscono parecchie "portate" (ovvero poppate) brevi, altri preferiscono rimanere attaccati più a lungo. Non mettete fretta al bambino; prendetevi il tempo necessario. Ricordatevi che le prime sei settimane servono ad entrambi per imparare e, inoltre, rammentate che il tempo e la pazienza risolveranno molti problemi. Guardate il bambino e non l'orologio.

Il mio bambino sta ricevendo sufficiente latte? Avrò latte a sufficienza?

Se il bambino bagna 6-8 pannolini (di stoffa) e va di corpo diverse volte al giorno con feci semisolide di colore giallo senape (sotto le sei settimane di età), vuol dire che riceve latte a sufficienza. Dopotutto, quello che esce deve pur essere entrato.

Poiché l'allattamento materno segue la regola della "domanda e offerta", ricordate che più spesso allattate più latte ci sarà. La produzione di latte è praticamente continua, poiché non appena il bambino succhia il latte inizia a prodursi e ad affluire, quindi non dovete aspettare per permettere al seno di riempirsi.

Come posso essere sicura di iniziare bene l'allattamento?

Attaccate il bambino appena potete dopo la nascita e, in seguito, ogni volta che lo richiede. Chiedete che al bambino non venga dato né latte artificiale né acqua glucosata nella nursery, poiché queste pratiche ostacolano un buon inizio di allattamento al seno.

Come posso allattare in presenza di altre persone?

É abbastanza facile allattare un bambino piccolo in modo che non se ne accorga nessuno, se portate vestiti a due pezzi. Se indossate, per esempio, un maglione o una camicia abbondante, potete sollevarli per allattare facilmente. Potete girarvi un po' per attaccare al seno il bambino e quando egli starà poppando, gli altri invece penseranno che si è addormentato tra le vostre braccia. Imparare ad allattare con discrezione vi aiuterà a sentirvi a vostro agio quando dovete allattare in presenza degli altri.

Posso continuare ad allattare qualora dovessi riprendere il lavoro e stare lontana dal mio bambino per diverse ore al giorno?

Più tempo potete stare a casa con il vostro bambino, più tempo avrete per sviluppare un rapporto con lui, e più facile sarà per voi allattare e lavorare fuori casa. Molte mamme hanno scoperto che ci vogliono sei-otto settimane prima di stabilire le "regole" di allattamento più adatte a loro e al bambino. Dopo alcune settimane il bambino adotterà un ritmo più regolare e voi aumenterete la vostra sicurezza come madre. Più tempo starete a casa, magari fino all'età in cui il bambino inizia a mangiare cibi solidi (dopo i sei mesi), più sarà facile per voi continuare ad allattare quando tornerete al lavoro.

Anche se doveste riprendere il lavoro prima, il vostro bambino trarrà beneficio da alcune settimane (o anche giorni) di allattamento direttamente al seno.

Sitografia

<http://www.lli.org/Lang/Ita/ItaFAQ.html>

<http://www.allattiamo.it/emergenza.htm>

http://www.vitadidonna.it/gravidanza_000019.html

http://www.asl.milano.it/mammabambino/allattamento/divgen_allatta_posizio.asp

http://www.mammaepapa.it/salute/pag.asp?nfile=sf_lmat