

## IL LATTE MATERNO

Il latte della mamma è il miglior alimento per il bambino. Per i primi sei mesi in modo esclusivo e poi introducendo la prima pappa con cibi solidi, fino all'anno di vita e oltre.

Durante la gravidanza è importante parlarne con gli operatori sanitari: con il/la ginecologo/a e l'ostetrica del consultorio familiare o dell'ospedale nel corso di visite per il controllo della gravidanza.

E' anche importante chiarire i dubbi sull'allattamento al seno, coinvolgendo possibilmente anche il futuro papà o qualche altro componente della famiglia, particolarmente vicino alla mamma e che potrà essere d'aiuto in seguito.

### **Le proprietà del latte materno**

Il latte materno è un alimento "unico" e non riproducibile: la sua composizione varia a seconda che il bambino sia nato a termine oppure no, in base alla durata complessiva dell'allattamento, nei diversi momenti della giornata e addirittura nel corso della stessa poppata.

Nessun latte artificiale possiede le stesse qualità, pur determinando la regolare crescita dei bambini.

Il latte materno è un alimento "vivo", che risponde alle particolari esigenze di nutrimento di ogni bambino (proteine, carboidrati, grassi, minerali, vitamine), perfetto per la sua crescita e per lo sviluppo del suo cervello.

Facilmente digeribile e assimilabile da tutti i bambini, contiene molti fattori di protezione contro le infezioni e gli anticorpi contro le malattie cui è stata esposta la mamma.

Riduce il rischio di malattie allergiche, in quanto è prodotto dalla stessa specie, è comodo e pratico da somministrare, subito pronto alla giusta temperatura e comporta un notevole risparmio economico.

### **I vantaggi dell'allattamento materno**

#### **Per la mamma**

permette di bruciare più calorie, recuperando più velocemente il peso ideale;  
facilita il ritorno dell'utero a dimensioni normali in tempi più brevi;  
riduce il rischio di cancro alle ovaie e di quello del seno in pre-menopausa;  
migliora la calcificazione delle ossa, con effetto preventivo delle fratture in tarda età.

#### **Per il bambino**

Aumenta le difese contro malattie acute (diarrea, otite, infezioni delle vie respiratorie e urinarie, meningite, batteriemia, botulismo...) e croniche anche a lungo termine (malattie allergiche, diabete, sovrappeso e obesità, malattie croniche intestinali, linfomi...);  
favorisce un miglior sviluppo psicofisico.

### **I dubbi delle mamme**

#### **Avrò abbastanza latte ?**

E' quello che si chiedono tante mamme. In realtà, avere il latte dopo il parto, sia esso naturale o con taglio cesareo, è naturale per qualsiasi donna.

Il parto infatti attiva la produzione di due ormoni (prolattina e ossitocina) che portano alla formazione del latte e alla sua secrezione dal seno. Il bimbo che succhia mantiene alti i livelli ormonali e la produzione di latte.

Il dubbio di non produrre latte a sufficienza o non abbastanza buono non ha alcun fondamento: è sufficiente posizionare correttamente al seno il bambino e lasciarlo succhiare per il tempo e con la frequenza che desidera.

Possono tuttavia esserci delle situazioni individuali per le quali qualche mamma non

allatterà: potrà comunque dare al suo bambino attenzione, serenità, sicurezza ed amore. Le controindicazioni, per altro rarissime, sono legate a gravi patologie fisiche o psichiche. La miopia, le ragadi, i capezzoli piccoli o introflessi e il parto cesareo non sono una controindicazione ad allattare.

### **La montata lattea**

La montata lattea è un processo biologico che varia da donna a donna.

Per due o tre giorni dopo il parto, la mamma produce una piccola quantità di latte denso e giallastro di grande valore nutrizionale, molto protettivo per il neonato: il colostro.

Se si attacca spesso al seno il bambino, a richiesta, esso è più che sufficiente per nutrirlo e facilita il futuro allattamento.

Nei primi giorni succhiare frequentemente è fonte di esperienza sia per il bambino, che per la mamma e serve per ottenere la montata lattea, in quanto la stimolazione del capezzolo attiva la produzione degli ormoni, prolattina e ossitocina, che fanno produrre e secernere il latte. E' un errore aspettare di sentire il seno pieno per attaccare il bambino perchè in questo caso il seno invia un "messaggio" al cervello di ridurre la produzione, mentre più il bimbo succhia e svuota il seno, più latte si produce. Non somministrargli acqua o altri alimenti. Se si è in ospedale è importante chiedere che non vengano somministrate tali aggiunte, se non su prescrizione medica.

### **Una buona poppata**

L'osservazione e la progressiva conoscenza del proprio figlio aiuterà la mamma a capire quando il proprio bambino ha fame, quando è sazio, quanto spesso egli desidera mangiare e quanto deve durare la poppata: i neonati più piccoli si stancano facilmente, succhiano a intervalli, facendo qualche pausa ogni tanto, per cui la durata del pasto è molto variabile. Bisogna anche ricordare che la composizione del latte non è sempre la stessa: a fine poppata arriva il latte più denso e ricco di grassi quindi più nutriente che dà il senso di sazietà. E' importante che si stacchi da solo. Alla fine della poppata potrebbe fare il "ruttino" per espellere l'aria eventualmente ingerita con la suzione ma se non avviene non c'è da preoccuparsi.

Molte mamme si sentono più tranquille se, nel momento in cui passano da un seno all'altro, il bimbo fa il "ruttino", ma anche questa non è una regola generale.

### **Come capire se il neonato mangia abbastanza?**

Se il bambino piange molto o vuole succhiare spesso, la mamma può pensare che non si alimenti a sufficienza. Per evitare inutili ansie è bene:

- Controllare che il pannolino sia sempre ben bagnato ad ogni cambio, significa che il bimbo assume latte a sufficienza.
- Controllare settimanalmente il peso del bambino che deve crescere almeno 130/140 gr. alla settimana (il neonato deve recuperare il peso neonatale entro due/tre settimane)
- La doppia pesata è del tutto sconsigliabile, perché genera ansia. La tentazione sarà di somministrargli aggiunte di latte artificiale inutilmente, meglio parlare con operatrici competenti. Non serve sapere quanto il bambino mangia ad ogni pasto, ma valutare che la crescita sia regolare.

### **Come fare per avere latte?**

Ogni donna può allattare il proprio bambino per tutto il tempo che desidera.

E' utile dormire, riposare, passeggiare e non avere timore di farsi aiutare per le incombenze quotidiane. E' bene ricordare che la produzione di latte è la risposta alla suzione del bambino: quanto più succhia, tanto più latte verrà prodotto.

Controllare la posizione di attaccamento, evitare la somministrazione di qualsiasi sostanza

diversa dal latte materno, usare i succhiotti solo in caso di estrema necessità, offrire entrambi i seni ad ogni poppata dove il bimbo lo richieda, sono tutti comportamenti che aumentano la produzione di latte.

E' estremamente importante che la mamma che allatta si nutra adeguatamente: seguire una dieta varia, equilibrata, privilegiando verdura, frutta, cereali, pesce, limitando il consumo di carni rosse e conservate e di sale, riducendo gli alimenti altamente calorici, te e caffè ed eliminando il consumo di bevande zuccherate e alcoliche.

### **Come avere cura del seno durante l'allattamento?**

Prima di ogni poppata è meglio non lavare il seno né usare disinfettanti per non alterare la protezione naturale della pelle, che normalmente è garantita dalle ghiandole dell'areola mammaria: basta una normale pulizia della persona con acqua e sapone.

Evitare reggiseni troppo stretti o di tessuto non traspirante.

Avere cura che il capezzolo sia sempre ben asciutto, eventualmente lasciando il seno scoperto dopo la poppata.

Per controllare eventuali perdite di latte è possibile usare comunissimi fazzoletti in cotone, da cambiare frequentemente, per non ostacolare la fisiologica traspirazione della pelle del seno e del capezzolo e per evitare irritazioni.

Attenzione al fatto che il bimbo sia attaccato correttamente al seno (che tenga in bocca oltre al capezzolo, parte dell'areola). Le trazioni sul capezzolo, dovute a uno scorretto modo di succhiare, sono la causa dei capezzoli infiammati e dolenti.

Applicare un po' del proprio latte su capezzoli ed areola dopo le poppate, specialmente in caso di arrossamento e di dolore, può essere utile.

### **Come spremere il latte dal seno?**

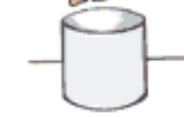
Spremere manualmente il latte può essere necessario in caso di separazione fra madre e bambino o se il bambino è troppo debole per poppare.

Può succedere anche che la mamma abbia troppo latte rispetto alla necessità del bambino e che dopo la poppata abbia ancora il seno pieno e dolente. E' utile in questo caso spremere manualmente le mammelle o usare un tiralatte. Se il latte viene raccolto può essere conservato e riutilizzato in caso di bisogno o saltuaria assenza della mamma.

#### **• Spremitura del latte materno**



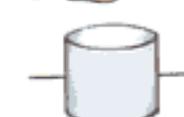
- a.) Mettere le dita e il pollice sull'areola e premere verso la parete toracica



- b.) Spremere l'areola dietro il capezzolo tra dita e pollice



- c.) premere lateralmente per spremere il latte anche dagli altri segmenti della mammella



## **Posizioni per Allattare**

### **Quando e come attaccare il bambino al seno**

Il primo pasto deve avvenire il più presto possibile, dopo il parto.

In caso di taglio cesareo o anestesia generale, ma non necessariamente in caso di anestesia spinale, i tempi potrebbero essere un po' più lunghi.

Non è consigliabile offrire succhiotti, tettarelle o biberon per non interferire con una corretta suzione del seno e per non interrompere il delicato meccanismo domanda-offerta che regola la produzione del latte.

### **Quando e quante volte attaccare il bambino al seno?**

Attaccare il neonato al seno tutte le volte che desidera succhiare: non imporre orari, soprattutto nei primi tempi. Il latte materno è molto digeribile e non gli farà male poppare anche ad intervalli di 1-2 ore.

E' normale che un bambino nelle prime settimane voglia succhiare molto spesso, anche 8-10 volte o più nelle 24 ore, magari con un ritmo irregolare (ogni 1-2 ore per 2-3 volte e poi con un intervallo di sonno più lungo).

Il neonato si sta adattando ad un nuovo ritmo di vita ed è bene rispondere positivamente a questi primi bisogni perchè non si tratta di "vizi"

Nei primi giorni di vita, la quantità di latte di ogni poppata può essere un po' scarsa e il neonato sente presto di nuovo fame. Appena la suzione avrà stimolato una maggiore produzione di latte, la frequenza delle poppate risulterà minore.

A volte può capitare che neonati più piccoli e/o ancora itterici tendano a dormire tanto a scapito dell'alimentazione che potrebbe risultare insufficiente. In questi casi è opportuno svegliare, cambiandogli il pannolino o coccolandolo un po'.

E' importante che il bimbo mangi anche di notte, se lo richiede, perché di notte la mamma secerne in maggior quantità l'ormone che fa produrre il latte (prolattina) e la poppata sarà più abbondante. Per questi motivi, è bene che il bambino, anche in ospedale, stia sempre con la mamma. Per questo è possibile informarsi sugli ospedali che attuano il "rooming-in", che consiste nell'aver il bambino in camera 24 ore su 24.

### **Come deve succhiare il bambino?**

E' importante che il neonato si attacchi al seno come una piccola ventosa, anche ad una parte dell'areola mammaria oltre al capezzolo. Così la suzione non farà male ed il latte verrà trasferito sicuramente dal seno al bambino.

### **Corretto attacco al seno**

Non tenete le vostre dita "a forbice" sul seno. Questa posizione può interrompere il flusso del latte lungo i condotti che lo portano al capezzolo. Se temete che il bimbo non possa respirare perché il suo nasino è ostruito dal vostro seno, estendetegli lievemente la testa all'indietro e il naso sarà libero.

In breve il neonato diventerà espertissimo da solo e riuscirà a succhiare da capezzoli di qualsiasi forma o dimensione. Se il seno fosse gonfio e teso, come può succedere in alcuni casi in cui c'è una montata latteica molto importante è opportuno ridurre la tensione stimolando la fuoriuscita di un po' di latte sino a quando il seno non sia sufficientemente morbido. Questo eviterà di produrre danni ai capezzoli e irrequietezza nel bambino.



•

### **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, 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 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.

•

### **Le posizioni per allattare?**

**Posizione classica:** è 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;

stimolate la bocca del vostro bimbo con il capezzolo e quando, per un riflesso spontaneo, l'avrà ben aperta, inseritelo con delicatezza in bocca insieme all'areola circostante.



**Posizione sdraiata:** è 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.

Potete trovare altre posizioni valide, purché entrambi siate comodi e il bambino si attacchi bene, senza esercitare trazioni sul capezzolo.

**Posizione "rugby":** E' utile quando il bambino predilige una posizione e/o un seno rispetto all'altro.

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.

E' ideale nel caso di allattamento di gemelli: uno da un seno, uno dall'altro contemporaneamente, risparmierete così un sacco di tempo!

### **Quanto a lungo allattare al seno?**

Il corretto allattamento al seno soddisfa tutte le necessità del bambino fino ai 6 mesi.

Da questa età in avanti devono essere introdotti progressivamente cibi semi-solidi e, più tardi, solidi, continuando al tempo stesso ad allattare al seno.

La mamma può allattare al seno per tutto il tempo desiderato da lei e dal bambino: non è un problema la ripresa del ciclo mestruale né lo svezzamento del piccolo.

Non ostacolano il proseguimento dell'allattamento nemmeno l'attività sportiva o il rientro al lavoro, così come una nuova gravidanza.

### **Il Ruolo del Papà**

Il papà è importante per sostenere la neo-mamma, che in questo periodo può essere fisiologicamente più fragile a causa delle modificazioni ormonali legate alla nuova situazione e potrebbe andare incontro a momenti di ansia e scoraggiamento. La potrà sostenere soprattutto rinforzando la sua capacità di prendersi cura del suo bambino, dandole sollievo

nell'accudimento quotidiano con la propria presenza attiva, nel dare fiducia alle sue scelte e decisioni rispetto ai giudizi esterni di parenti, amici,....

La aiuterà inoltre a gestire il pianto del bimbo, a trovarne il giusto significato senza ritenerlo sempre e solo sintomo di fame o di disagio ma anche opportunità per diminuire i livelli di tensione accumulata dal bimbo.

## **E l'assunzione di cibi e farmaci?**

### **Cibi**

Per quanto riguarda i cibi non sono necessarie particolari restrizioni: potete mangiare di tutto, seguendo la vostra dieta abituale, in quantità lievemente superiore al solito (sono necessarie circa 500 calorie in più per produrre la quantità di latte che serve al neonato), ma senza eccedere.

La mamma che ha avuto un bambino o che allatta non ha bisogno di osservare una dieta specifica, ma può liberamente assumere i cibi abitualmente consumati nel corso della gravidanza: i vostri bimbi li conoscono, erano concentrati nel liquido amniotico.

- Avrete sicuramente sentito nominare numerosi cibi da bandire come i cavoli, gli asparagi, etc.: è vero, alcuni cibi modificano il sapore del latte, ma non è detto che il vostro bimbo non li gradisca!

Se un bambino presenta dei disturbi (es. macchie, mal di pancia, ecc.) ogni volta che la madre assume una certa qualità di cibo, conviene parlarne con il proprio pediatra.

- **Farmaci**
- Per quanto riguarda i farmaci, è sempre prudente chiedere consiglio al proprio medico.
- **Come fare in caso di malattia della mamma?**

In caso di febbre, la madre potrà assumere antifebbrili come il paracetamolo, senza per questo interrompere l'allattamento.

In caso di malattie infettive della madre, occorre tenere presente che il bambino è già esposto alla malattia. Non è bene sospendere l'allattamento al seno, perché gli anticorpi prodotti dalla madre verso quella malattia passano attraverso il latte e difendono il neonato adeguatamente.

- In caso di influenza e raffreddore, sospendendo l'allattamento, si riduce la protezione del bambino e si aumenta la possibilità di farlo ammalare; è utile però l'uso di una mascherina davanti al naso e alla bocca della mamma. Se non è possibile attaccare al seno il bambino, il latte va spremuto e somministrato secondo le indicazioni precedenti. Spremendo il latte non solo si può nutrire il piccolo, ma è possibile anche mantenere la produzione del proprio latte compatibilmente con le condizioni della mamma.
- In caso di malattie più serie, il latte va eventualmente sospeso solo per breve periodo e su indicazione medica.
- **Problematiche correlate al fumo**
- La futura madre, se fumatrice, dovrebbe fare ogni sforzo per smettere di fumare in gravidanza anche per la salute del proprio bambino.
- Dopo il parto, come durante la gravidanza, l'esposizione del piccolo al fumo passivo dei familiari e di chi gli sta intorno costituisce un fattore di rischio elevato per lo sviluppo di molte malattie nei primi anni di vita, tra cui quelle respiratorie come otite media, bronchite, bronchiolite, polmonite e asma e aumenta fortemente il rischio di morte improvvisa per i lattanti (SIDS).
- Nel bambino con predisposizione alle allergie, il fumo passivo facilita lo sviluppo di una sensibilizzazione allergica.
- E' molto importante per la salute del bambino, oltre che per quella della donna, che le mamme che fumano colgano l'occasione per abbandonare questa abitudine.

- Un alleato in questa decisione è il medico di famiglia, che può fornire l'assistenza e i consigli necessari, in collaborazione con i Distretti dell'ASL, nell'ambito di un programma aziendale antifumo, al quale le assistenti sanitarie del consultorio familiare hanno aderito e ne sono promotrici .