



Ministero della Salute

allattare
seno

UN INVESTIMENTO PER LA VITA

Allattamento al seno



Cosa c'è di meglio per un neonato che nutrirsi del latte della mamma?

Allattare al seno è una pratica naturale, è raccomandato dall'OMS e dall'UNICEF, apporta tutte le sostanze necessarie alla crescita e la sua particolare composizione garantisce importanti fattori protettivi in grado di salvaguardare la sua salute futura, inoltre, è fondamentale per la salute della mamma.

Il consumo del latte materno è privo di sprechi, pratico ed economico, senza costi di preparazione, sempre disponibile e alla giusta temperatura, genuino, sicuro, inimitabile ed ecosostenibile.

Ogni mamma dovrebbe essere incoraggiata ad intraprendere questo percorso e a ricevere il sostegno da parte di tutti: la famiglia, gli operatori sanitari, la comunità di appartenenza e anche i media.

Supportare le madri, assecondare, ovunque e con ogni mezzo, l'allattamento al seno è fondamentale in un periodo della vita della donna di particolare sensibilità, come quello post-parto. Promozione, protezione e sostegno dell'allattamento materno sono, dunque, una priorità per la salvaguardia della salute pubblica e la collaborazione tra tutti gli attori del sistema è fondamentale per riuscire a raggiungere questo importantissimo obiettivo.

La sfida è quella di informare tutti i soggetti interessati, accompagnare le mamme verso una scelta consapevole, senza però creare un senso di frustrazione e inadeguatezza nelle donne che, per qualsiasi motivo, non possono allattare al seno.

Questa edizione 2019 dell'opuscolo "**Allattare al seno, un investimento per la vita**", realizzato in collaborazione con il Tavolo tecnico operativo interdisciplinare per la promozione dell'allattamento al seno, fornisce consigli ed informazioni utili e costituisce un vademecum per le gestanti e per le mamme. Un contributo del Ministero della Salute alla salvaguardia e al recupero di questa buona pratica.

L'opuscolo è consultabile sul sito del Ministero: www.salute.gov.it

Giulia Grillo
Ministro della Salute

Indice

1. L'IMPORTANZA DELL'ALLATTAMENTO

Un modo per comprendere e soddisfare i bisogni del tuo bambino

- 5 Naturalmente mamma
- 6 Allattamento: unico ed ineguagliabile
- 7 Allattare è un diritto
- 7 Si parte!
- 8 Il contatto a pelle

2. IN QUALE MODO ALLATTARE

Posizione ed attacco

- 9 Attacco al seno guidato dal bambino o posizione semi-reclinata
- 10 La posizione semi-reclinata non è l'unico modo per allattare
- 12 Come capisco se è attaccato in maniera adeguata?
- 13 Sentirò dolore?
- 13 Sarò capace?
- 14 Come faccio a capire che ha fame?

3. ALLATTAMENTO A RICHIESTA

e prevenzione dei problemi al seno

- 15 Quando allattare? Quante volte?
- 17 Il latte viene allattando
- 17 Quanto dura una poppata?
- 18 Un solo seno o entrambi, per ciascuna poppata?
- 18 Ma ho abbastanza latte?
- 19 Come prevenire i problemi al seno?
- 19 Le ragadi
- 20 L'ingorgo mammario
- 21 La mastite

4. I PRIMI GIORNI

Allattare da subito

- 23 Travaglio e parto
- 23 In sala parto
- 24 Ma quando arriva il latte?
- 24 Gli Ospedali Amici dei Bambini
- 25 L'UNICEF e gli Ospedali Amici dei Bambini
- 26 I 10 passi dell'Ospedale Amico dei Bambini
- 27 Il Codice Internazionale sulla Commercializzazione dei Sostituti del Latte Materno

5. ALLATTARE E LAVORARE

Si può!

- 29 Informazioni utili a decidere
- 30 Riposo lavorativo per allattamento
- 33 Congedo parentale
- 36 Spremitura del latte
- 37 Cosa fare prima di iniziare la spremitura
- 37 Spremitura manuale
- 40 Il tiralatte
- 40 A) Tiralatte manuali
- 41 B) Tiralatte elettrici
- 42 Se usi un tiralatte elettrico
- 43 Come conservare il latte materno
- 43 I contenitori
- 43 La donazione di latte

6. ALLATTAMENTO, SOCIETÀ E SOSTEGNO ALLA DONNA

Per allattare serve una dieta speciale?

- 46 L'allattamento è compatibile con uno stile di vita moderno
- 47 Fino a quando allattare?
- 47 Sostegno familiare, del partner e degli amici
- 52 Il ritorno a casa: a chi rivolgersi?



L'importanza dell'allattamento

Un modo per comprendere e soddisfare i bisogni del tuo bambino



Tutto quello di cui ha bisogno un bambino alla nascita è essere protetto ed accudito. Al seno trova calore, sicurezza, benessere, amore, protezione, conforto e nutrimento. Allattare è la prosecuzione fisiologica del rapporto che si è creato tra te e tuo figlio durante la gravidanza. È un momento ricco di emozioni, che crea un legame intenso, aiutando te e il tuo piccolo a conoscervi e a crescere.

Il tuo latte è l'alimento naturale per il tuo bambino, l'unico che gli permetta di raggiungere il suo massimo potenziale biologico: lo nutre in modo completo e lo protegge da molte malattie e infezioni che sono più frequenti nei bambini alimentati con le formule artificiali.

Il latte materno è sempre pronto, a... "millimetro zero", alla giusta temperatura e varia adattandosi per rispondere ai bisogni del tuo bambino. Non c'è bisogno di altri alimenti o bevande fino a sei mesi compiuti. L'allattamento aiuta il piccolo a crescere e svilupparsi in modo fisiologico e mantiene il suo valore nel tempo.

Naturalmente mamma

Nei primi giorni potresti avere bisogno di rassicurazioni, informazioni e, se necessario, di aiuto.

Se stai incontrando difficoltà di qualunque genere e persino se hai già cominciato a dare al tuo bambino una formula artificiale, puoi recuperare un allattamento sereno, chiedendo aiuto a una persona esperta o ad un operatore sanitario competente.

Questo opuscolo contiene informazioni utili per allattare, fotografie, illustrazioni, e indicazioni di siti specializzati che forniscono informazioni corrette e indipendenti.

Allattamento: unico ed ineguagliabile



Benefici per te e il tuo bambino
guarda il video

<http://youtu.be/7hwLdVvKkDg>



scansiona il QR code con lo smartphone

Benefici per il tuo bambino

- favorisce uno sviluppo fisiologico della bocca;
- riduce il rischio di infezioni respiratorie ed urinarie, diarrea, otiti;
- riduce il rischio di allergie ed asma;
- riduce il rischio di diabete, obesità, leucemie, malattie cardiovascolari e sindrome della morte in culla (SIDS).

Benefici per te mamma

- aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza;
- riduce il rischio di sanguinamento post-partum;
- riduce il rischio di anemia;
- riduce il rischio di alcune forme di tumore al seno, all'endometrio e all'ovaio;
- riduce il rischio di malattie cardiovascolari;
- è gratuito;
- è pratico, sempre pronto e alla giusta temperatura.

Allattare è un diritto

- diritto di ricevere informazioni ed aiuto che ti permettano di allattare senza interferenze e di superare eventuali difficoltà;
- diritto di allattare ovunque ti trovi ed in qualsiasi momento;
- diritto a essere tutelata al rientro al lavoro su come conciliare allattamento e lavoro.

Si parte!

Per un buon inizio

- tieni il bambino in contatto pelle a pelle;
- permetti al bambino di usare le sue competenze innate per raggiungere il seno;
- osserva e fatti guidare dal bambino.



Il contatto a pelle



Pelle a pelle
guarda il video

<http://youtu.be/M5RYou7SzAl>



scansiona il QR code con lo smartphone

L'ambiente giusto per neonato e mamma

Nel contatto pelle a pelle il bambino è nudo, coperto sulla schiena da un panno e disteso a pancia in giù sul tuo petto nudo (basta la camicia ben aperta), in modo che il bambino abbia naso e bocca liberi per respirare.

Quando lo tieni pelle a pelle, lui sente il battito del tuo cuore, il tuo respiro ed il tuo odore e con tutto il suo corpo è in contatto completo con te. Queste sensazioni sono familiari per lui, lo confortano e lo aiutano ad abituarsi al nuovo ambiente.

Il contatto pelle a pelle gli permette di normalizzare e rendere stabili: il battito cardiaco, la respirazione ed il livello di zuccheri nel sangue; il calore del tuo corpo lo tiene alla giusta temperatura.

Il contatto favorisce il legame vi aiuta a conoscervi; ti aiuta a sentirti sicura e rilassata, facilita l'uscita del latte, può aumentare la produzione e agevola l'attacco del piccolo al seno; il tuo bambino - più calmo e sereno - riceverà più latte.

Tieni il bambino in contatto pelle a pelle il prima possibile dopo la nascita per un'ora o più e per tutto il tempo che desideri. Il contatto pelle a pelle è importante anche nei giorni successivi; fatelo quanto frequentemente e a lungo desiderate.

In quale modo allattare?

Posizione ed attacco

Attacco al seno guidato dal bambino o posizione semi-reclinata



Questa posizione, adatta per la prima poppata ma anche in qualsiasi altro momento, è un modo naturale e semplice per il bambino di esprimere le sue competenze innate di raggiungere il seno e per la mamma di prendersi cura di lui e di essere sensibile e reattiva ai suoi bisogni. Può essere effettuata anche quando mamma e bambino sono vestiti.



La posizione semi-reclinata è di grande aiuto quando il bambino sta imparando a poppare, quando non riesce ad attaccarsi bene al seno, o quando alla mamma fanno male i capezzoli.

Mettiti in una posizione semi-reclinata (né completamente sdraiata, né completamente seduta) che ti faccia sentire comoda, con la schiena sostenuta e rilassata; adagia su di te, nella zona che va dall'addome al torace, il bambino a pancia in giù, facendo attenzione che si appoggi sulla guancia, che abbia le vie aeree libere e che il collo, il pancino e le gambe siano in stretto contatto con il tuo corpo. In questa maniera è il tuo corpo a sostenere il bambino: le tue braccia sono libere di muoversi! Alcune mamme trovano utile sostenere la schiena e il sederino del piccino con la propria mano o con il proprio braccio.

Quando il bambino si trova in questa posizione, secondo i suoi tempi (potrebbe cominciare a cercare il seno quasi immediatamente, come anche aver bisogno di tempo), striscia, spinge, sobbalza e raggiunge il seno. Questi movimenti per an-



Posizione classica

La testa del bambino poggia sull'avambraccio dello stesso lato del seno utilizzato.



Posizione incrociata

Il bambino è tenuto con il braccio opposto rispetto al seno utilizzato. La mano della mamma gli sorregge la nuca.



Posizione rugby

Il bambino è sottobraccio alla mamma con i piedini che puntano all'indietro.



Posizione sdraiata

La mamma tiene il bambino sdraiato vicino a sé.

dare alla scoperta del seno possono includere l'uso delle sue mani per trovare il capezzolo; è importante assecondarli. Se però hai i capezzoli doloranti fai in modo che il viso del bambino tocchi il seno: questo farà aumentare la ricerca del seno con la bocca piuttosto che con le mani. Dopo alcuni tentativi il bambino affonda il mento, apre la bocca e ottiene un attacco che funziona.

La posizione semi-reclinata non è l'unico modo per allattare

Puoi allattare in molti modi, (anche stando in piedi!) l'importante è che tu ti senta comoda e rilassata e che tu ed il tuo bambino siate in una posizione che renda facile la poppata.

All'inizio potresti trovare più confortevole una certa posizione, come per esempio stare seduta sulla tua seggiola preferita, o sdraiata a letto. Mano a mano che tu ed il tuo bambino diventerete più esperti, sarai capace di nutrire tuo figlio ovunque, mentre cammini, mentre lo porti nella fascia, mentre stai mangiando seduta a tavola.

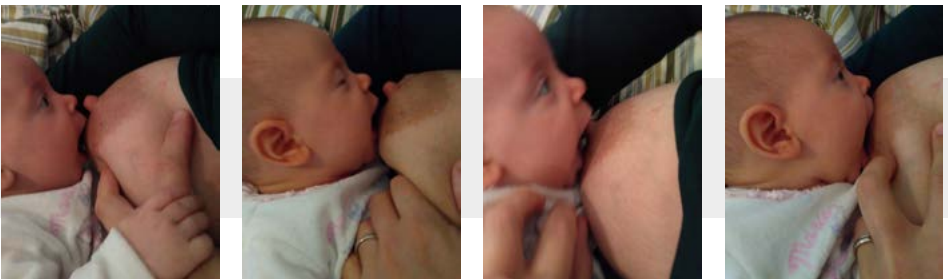
Comunque, qualsiasi posizione ti piaccia utilizzare, il bambino dovrebbe sempre ottenere un attacco profondo, cioè con una porzione abbondante di seno in bocca e deglutire senza difficoltà, perché questo permette al bambino di ottenere facilmente il latte, senza farti male.

Accorgimenti che ti possono aiutare

Fai in modo che la tua schiena sia ben sostenuta.

Potresti aiutarti con dei cuscini o delle coperte piegate. Se hai avuto un'episiotomia o cesareo, cerca una posizione in cui tu non senta dolore.

Tieni il bambino rivolto verso di te, ben sostenuto, a contatto con il tuo corpo con la testa al livello del tuo seno e con il naso, o il labbro superiore, proprio di fronte al capezzolo. Assicurati che non debba girare la testa per prendere il seno.



Aspetta che spalanchi la bocca: per incoraggiarlo puoi fargli sfiorare il tuo capezzolo con le sue labbra. Subito dopo avvicinalo al seno così che il suo labbro inferiore tocchi il seno, il più lontano possibile dalla base del capezzolo. In questo modo il capezzolo, entrando in bocca, punterà verso il palato del bambino.

L'attacco del bambino al seno non è simmetrico rispetto al capezzolo: la porzione di seno che ha in bocca dalla parte del mento è maggiore rispetto a quella dalla parte del naso.

Come capisco se è attaccato in maniera adeguata?



Allattare nella posizione efficace
guarda il video

<http://youtu.be/-w8MQ7moGwY>

scansiona il QR code con lo smartphone



Se l'attacco e la posizione sono adeguati il bambino poppa efficacemente e tu non senti male:

- la bocca è bene aperta e "riempita" dal seno;
- il mento è a stretto contatto con il seno ed il collo leggermente all'indietro;
- il labbro inferiore è rovesciato in fuori (senza che il bambino se lo succhi);
- la punta della lingua si estende oltre la gengiva inferiore e i bordi della lingua avvolgono il seno formando una "U";
- si vede più areola (la parte scura intorno al capezzolo), sopra al labbro superiore piuttosto che sotto a quello inferiore;
- il ritmo delle suzioni varia durante la poppata; si passa da suzioni brevi e frequenti a suzioni meno frequenti con movimenti della bocca ampi e profondi, talora intervallati da pause.

Sentirò dolore?

Allattare non dovrebbe essere doloroso ma comodo e semplice.

Nei primi giorni dopo il parto potresti sentire un po' di fastidio, quando il bambino si attacca al seno. Questa sensazione tende solitamente a scomparire progressivamente.

Se invece di fastidio senti dolore, probabilmente il bambino non è attaccato adeguatamente. In questo caso prova a staccarlo, inserendo delicatamente un dito nell'angolo della bocca, per interrompere la suzione. Se il bambino non spalanca bene la bocca potresti provare ad aiutarlo premendo piano con il tuo dito sullo spazio tra la sua bocca e il suo mento.

Aiutalo poi a riattaccarsi controllando la posizione.

Se però continui a sentire male chiedi aiuto a persone competenti. Infatti, se provi dolore e/o se hai ferite sul capezzolo c'è sicuramente un motivo (anche se all'apparenza sembra che tutto vada bene) e se c'è un motivo c'è una soluzione. Soluzione che hai la possibilità di trovare affinché il momento dell'allattamento sia piacevole per te ed il tuo bambino e per avere un adeguato trasferimento di latte in modo tale che la produzione sia stimolata adeguatamente.

Sarò capace?

Si! Anche se sei alla prima esperienza di allattamento, hai le competenze innate per farlo.

Tenere da subito il bambino vicino a te, sia di giorno che di notte, ti aiuterà a conoscerlo ed a capire quando ha fame.

Se ne senti il bisogno, chiedi informazioni e aiuto a figure competenti.

Come faccio a capire che ha fame?

Più che "ho fame" il bambino dice "ho bisogno del seno"

Sarà il bambino stesso a farti capire quando sarà arrivato il momento per la pop-pata. Quindi: osserva il bambino e non l'orologio!

I primi segnali, con cui il bambino ti comunica che ha bisogno di andare al seno sono: muovere o allungare le braccia, sbadigliare, aprire gli occhi, far sporgere la lingua dalla bocca, girare il capo da un lato all'altro, mettersi le manine in bocca.

Il pianto è un segnale tardivo e può rendere più difficile attaccare il bambino al seno. Cerca quindi di cogliere i segnali che precedono il pianto per offrire il seno.

SEGNALI PRECOCI - "ho bisogno del seno"



mi muovo



apro la bocca



giro la testa di lato,
cerco il seno

SEGNALI INTERMEDI - "ho molta fame"



mi stiracchio



mi muovo
sempre di più



porto la mano
alla bocca

SEGNALI TARDIVI - "aiutami a calmarmi. poi nutrirmi"



piango



mi agito



divento rosso

È il momento in cui calmare il bambino che piange:

coccolalo, tienilo in contatto pelle a pelle sul petto, parlargli e accarezzalo.

Allattamento a richiesta e prevenzione dei problemi al seno

Quanto allattare? Quante volte?

Non esiste il pericolo di allattare troppo

I bambini non sono tutti uguali e poppano in modo molto diverso l'uno dall'altro. Anche lo stesso bambino può cambiare tempi, modi e frequenza delle poppate, a seconda dei suoi bisogni.

Allatta spesso il tuo bambino seguendo i suoi segnali precoci. La maggior parte dei bambini si nutre come minimo 8 volte nelle 24 ore e nei primi giorni le poppate possono essere anche più di 12.

Se il neonato sembra disinteressato, non si sveglia almeno 8 volte nelle 24 ore o si attacca e si addormenta dopo poco che è al seno, potresti aver bisogno di svegliarlo qualche volta fino a che non lo fa da solo e cresce regolarmente.

Ecco alcuni modi per creare le occasioni per la poppata:

- tieni il bambino vicino a te per accorgerti dei primi segnali di fame e attaccalo subito per evitare che si riaddormenti;
- tieni il bambino a contatto pelle a pelle;
- scopri o spoglia il bambino (il troppo caldo ostacola il risveglio e lo rende sonnolento);
- cambia il pannolino;
- appoggia il bambino sulla tua spalla e massaggiagli schiena e corpo;
- parlagli;
- quando porti il bambino al seno, spremi qualche goccia di latte sul capezzolo per invogliarlo;
- usa la compressione del seno durante il pasto, se il tuo bambino smette di poppare attivamente e ciuccia superficialmente (cioè la bocca si muove ma senza movimenti verso le tempie e le orecchie), usa la compressione del seno per tenerlo sveglio e per aumentare la quantità di latte che prende.



Come fare la compressione del seno.

Tieni il seno come vedi nella foto e schiaccialo fra il pollice e le altre dita, comprimendolo con decisione ma non così forte da sentire male. Fai attenzione a non spostare il seno dalla bocca del bambino. Il bambino ricomincia a poppare e tu mantieni la compressione fino a quando il bambino continua a deglutire, poi ruota la mano (per agire sulle altre parti del seno) e torna a ripetere la compressione. Quando il bambino, nonostante la compressione, non poppa più, cambia seno.

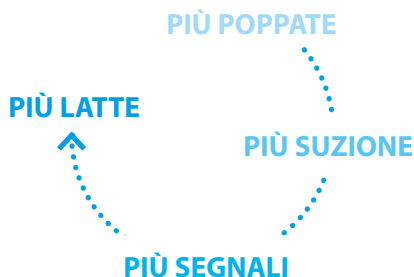
Le dimensioni dello stomaco

1 GIORNO	2 GIORNI	3 GIORNI	4 GIORNI	5 GIORNI	6 GIORNI	7 GIORNI	2 SETTIMANE	3 SETTIMANE
								
Dimensioni di una ciliegia	Dimensioni di una noce	Dimensioni di un'albicocca					Dimensioni di un uovo	

Alcune mamme temono che pasti frequenti vogliano dire poco latte, ma se pensiamo alle dimensioni del pancino del bambino, è del tutto normale!

Quando il piccolo è attaccato bene al seno, tutte le volte e quanto a lungo desidera, produrrà latte a sufficienza per le sue necessità. Ogni volta che il bambino si attacca al seno e poppa, stimola la tua produzione.

La suzione del bambino invia dei segnali a una ghiandola del cervello (l'ipofisi) che manda al seno segnali che fanno produrre più latte.



Il latte viene allattando

Il seno è una fabbrica di latte che aumenta la velocità di produzione quanto più latte viene fatto uscire. Saltare una poppata, pensando di accumulare il latte per quella successiva è controproducente ed ostacola l'allattamento.

Meno si allatta e minore sarà la produzione di latte!

Dare aggiunte di formula artificiale o liquidi (soluzione glucosata, tisane ecc, per esempio) se non sono strettamente necessarie, fa ridurre la suzione al seno.

La produzione di latte rallenta e può distogliere i bambini dal seno.

Se proprio è necessario dare un'aggiunta si possono usare modi diversi dal biberon come siringa, cucchiaino, bicchierino, per ridurre il rischio che il bambino si confonda nella suzione.

Quanto dura una poppata?

Premesso che il bambino può chiedere di poppare non solo per fame o per sete, ma per tanti motivi (sonno, paura, bisogno di coccole...), il tempo varia, perché dipende da molti fattori diversi: la competenza del bambino (mentre impara a succhiare, le poppate possono essere anche piuttosto lunghe), il carattere del bambino (alcuni sono piuttosto lenti nel mangiare), la composizione del latte, le normali variazioni di produzione di latte nel corso della giornata o delle giornate.

Se il bambino si addormenta facilmente mentre è al seno, puoi incoraggiarlo a riprendere a poppare fino a che è sazio usando la compressione del seno (vedi box nella pagina precedente).

**Se hai dubbi sull'andamento della poppata
chiedi informazioni a una persona competente.**

Un solo seno o entrambi, per ciascuna poppata?

Ci sono bambini che per soddisfare i propri bisogni poppano ad ogni pasto da entrambi i seni, altri che poppano sempre da un solo seno a pasto, ma la maggior parte dei bambini poppa a volte da entrambi i seni e a volte da uno solo.

Per soddisfare i bisogni del bambino e per stimolare adeguatamente la produzione di latte, ti puoi regolare in base ai suoi segnali. Finché inghiotte da un lato lascialo fare per tutto il tempo che vuole e offrigli l'altro seno quando dimostra di non essere più interessato al primo (non poppa più attivamente, lo lascia, si addormenta). Lascia che sia lui a decidere se e quanto a lungo desidera poppare anche dal secondo seno.

La poppata successiva avverrà nell'ordine inverso ed inizierete con il lato usato per ultimo nella poppata precedente.

Ma ho abbastanza latte?

Se credi di avere poco latte e ti senti insicura, puoi capire se il tuo bambino sta mangiando abbastanza controllando questi segnali che, se presenti, indicano che tutto procede bene:

- una volta rientrata a casa dal parto il bambino si sveglia per i pasti almeno 8 volte nelle 24 ore e ti fa chiaramente capire che ha fame;
- il bambino emette normalmente poca urina concentrata nei primi giorni, in particolare prima che giunga la montata latte della mamma. Le urine saranno però chiare, abbondanti, 6 o più volte al giorno dopo il 5° giorno di vita;
- le feci, scure nei primissimi giorni, hanno assunto un colore giallognolo e sono soffici;
- riprende il peso della nascita entro le prime 2 settimane di vita;
- il bambino è soddisfatto e rilassato dopo le poppate;
- i seni o i capezzoli non ti fanno male.

Come prevenire i problemi al seno?

Anche se il più delle volte tutto procede bene, in qualche caso possono sorgere dei problemi.

Molti dei problemi incontrati nelle prime settimane di allattamento (dolore ai capezzoli, dolore al seno, ingorgo), capitano perché ci sono delle difficoltà nella pop-pata o perché il bambino non si attacca abbastanza spesso.

Un attacco adeguato al seno e le poppate a richiesta sono la maniera più sicura per prevenire questi problemi.



Le ragadi

Si tratta di ferite dolorose e a volte sanguinanti del capezzolo, causate da un attacco scorretto da parte del bambino, da una chiusura delle gengive troppo forte, da un frenulo corto della lingua del bambino, da una forza di suzione (vuoto) troppo potente, da una candidosi.

La prevenzione si basa su un buon attacco al seno e non sull'applicazione di creme o pomate, o sull'uso di paracapezzoli (in silicone o caucciù) e/o di proteggi-capez-zoli in argento, che al contrario possono complicare e aggravare la situazione!

La cura consiste nell'ottenere un attacco corretto al seno (puoi provare anche con la posizione semi-reclinata - vedi a pagina 9) in modo da non provare dolore e non soffrire durante le poppate e nell'applicare gocce di colostro/latte, ricco di proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, sulle lesioni, fino alla completa guarigione.

In caso di bisogno chiedi aiuto a una persona competente.

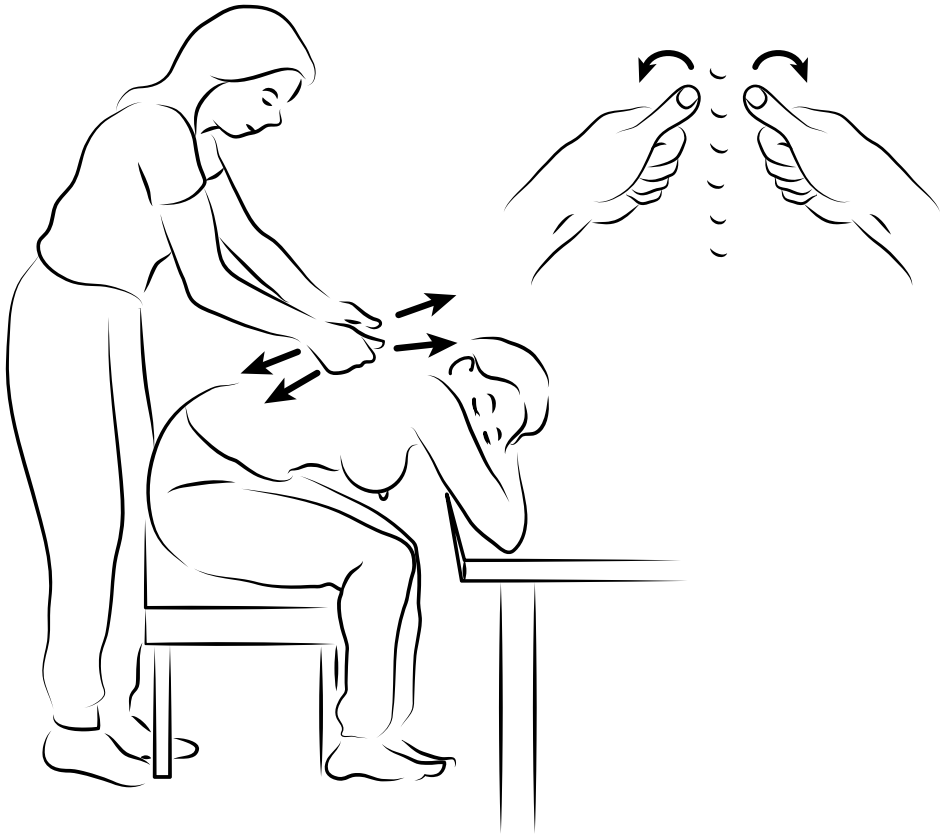
E ricorda che allattando è possibile usare una terapia antidolorifica e antiinfiammatoria per bocca da concordare con il tuo medico.

L'ingorgo mammario

È causato da una rimozione inadeguata di latte dal seno rispetto alla velocità con cui viene prodotto. La sensazione che la mamma prova è di seno pieno, pesante, teso, dolente e caldo, la pelle può essere arrossata e il bambino potrebbe avere difficoltà ad attaccarsi.

Se il bambino non può collaborare ad ammorbidire il seno perché poppando non riesce a far uscire il latte, o non è interessato a poppare, puoi usare la spremitura manuale o il tiralatte. Prima di spremere il latte può esserti di aiuto massaggiare i seni delicatamente per 1-2 minuti o farti fare un massaggio rilassante alla schiena ai lati della colonna vertebrale oppure fare una doccia calda sulla schiena.

Dopo la poppata o la spremitura, potresti trovare beneficio, per diminuire l'infiammazione, nel fare impacchi freddi sul seno.



La mastite

La mastite è spesso la conseguenza di stasi di latte non drenato. Si presenta con un seno dolente che ha una zona calda e indurita e febbre a 38,5°C o superiore, spesso con sintomi influenzali: brividi di freddo, dolori articolari. In caso di mastite è necessario confrontarsi con il medico per un'eventuale terapia antibiotica (la maggior parte degli antibiotici è compatibile con l'allattamento), allattare il più frequentemente possibile per cercare di eliminare la stasi, che ha dato origine alla mastite e riposare il più possibile.



I primi giorni

Allattare da subito

Travaglio e parto

L'allattamento è correlato e interdipendente a gravidanza, travaglio, parto, accoglienza del neonato.

Quello che accade durante il parto ha effetti sulla salute e sulla relazione tra mamma e bambino come anche sulla possibilità di allattare. Non disturbare la nascita e proteggerne la naturalità rende le madri più attive, attente ai loro bambini e pronte ad allattarli.

Come raccomandato dall'Iniziativa Ospedale Amico dei Bambini (vedi pagina 24) è importante non ostacolare l'avvio e la fisiologia dell'allattamento favorendo un approccio alla nascita centrato sul nucleo familiare, sul sostegno emotivo durante il travaglio ed il parto, sulla riduzione degli interventi invasivi non necessari, con la possibilità per la mamma di bere e mangiare cibi leggeri durante il travaglio.

In sala parto

L'allattamento può aver inizio fin dai primi momenti dopo il parto.

Dopo essere stato velocemente asciugato, il neonato dovrebbe essere messo a contatto pelle a pelle sul torace materno (in posizione semi-reclinata), prono, coperto con telino e copertina, in una posizione che gli consenta di avere la bocca ed il naso liberi per respirare. Il contatto pelle a pelle facilita l'avvio dell'allattamento, calma il neonato, migliora il suo adattamento neonatale e consente la colonizzazione del neonato con germi materni.

Non tutti i bambini vogliono poppare da subito in sala parto. In questi casi non bisogna preoccuparsi né forzarli, ma lasciarli in contatto pelle a pelle. Il contatto pelle a pelle consentirà di cogliere il momento giusto quando il neonato sarà pronto!

Ma quando arriva il latte?

I seni si preparano a produrre latte già nel secondo trimestre di gravidanza. Nei primi giorni dopo il parto il latte ha un colorito giallo più o meno intenso; questo prezioso primo latte si chiama colostro. Dopo circa 3/5 giorni diventa più bianco ed abbondante.

Il colostro è prodotto in piccolissime quantità, quelle fisiologiche per il pancino del neonato. Nei primi giorni di vita il bambino cala di peso (calo fisiologico). E' un fenomeno normale. Solitamente il calo fisiologico non supera il 10% del peso della nascita. Il colostro contiene tutto il nutrimento di cui il tuo bambino ha bisogno, gli fornisce protezione dalle infezioni e lo stimola a eliminare le prime feci di color verde scuro (il meconio).

Gli Ospedali Amici dei Bambini

L'iniziativa dell'UNICEF "**Ospedale Amico dei Bambini**" è finalizzata a garantire negli ospedali l'applicazione di procedure e modelli organizzativi di comprovata efficacia, che sostengono, promuovono e proteggono l'allattamento.

Per ottenere e mantenere il riconoscimento "**Ospedale Amico dei Bambini**", gli ospedali devono applicare i 10 Passi e rispettare il Codice Internazionale sulla Commercializzazione dei Sostituti del Latte Materno.



L'UNICEF e gli Ospedali Amici dei Bambini



Il **Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia, UNICEF**, opera in tutto il mondo per aiutare ogni bambino a crescere, realizzando completamente le sue potenzialità. Lavora in più di 160 Paesi, sostenendo programmi che forniscono ai bambini miglior salute e nutrizione, acqua potabile, istruzione.

UNICEF aiuta inoltre i bambini che hanno bisogno di particolare protezione, come i bambini che lavorano o sono vittime di guerra.

L'**Iniziativa Amica dei Bambini** dell'**UNICEF** opera con gli ospedali, i territori e gli operatori sanitari. Lo scopo è quello di aiutarli a fornire un elevato livello di assistenza, cosicché le gestanti e le neomadri ottengano il sostegno necessario per allattare con successo.

Si incoraggiano ospedali, presidi sanitari territoriali e operatori a migliorare i propri servizi per portarli a livello dei migliori standard internazionali.

Coloro che operano in questo modo possono richiedere all'**UNICEF** e all'**Organizzazione Mondiale della Sanità** il prestigioso riconoscimento "**Amico dei Bambini**".

Per saperne di più visita il sito: www.unicef.it

I 10 passi dell'Ospedale Amico dei Bambini

Protezione, promozione e sostegno dell'allattamento materno nei servizi per la maternità



1. Definire una politica aziendale e dei protocolli scritti per l'allattamento al seno e farla conoscere a tutto il personale sanitario.
2. Preparare tutto il personale sanitario per attuare compiutamente questo protocollo.
3. Informare tutte le donne in gravidanza dei vantaggi e dei metodi di realizzazione dell'allattamento al seno.
4. Mettere i neonati in contatto pelle a pelle con la madre immediatamente dopo la nascita per almeno un'ora e incoraggiare le madri a comprendere quando il neonato è pronto per poppare, offrendo aiuto se necessario.
5. Mostrare alle madri come allattare e come mantenere la secrezione latte anche nel caso in cui vengano separate dai neonati.
6. Non somministrare ai neonati alimenti o liquidi diversi dal latte materno, tranne che su precisa prescrizione medica.
7. Sistemare il neonato nella stessa stanza della madre (rooming-in), in modo che trascorrono insieme ventiquattrore su ventiquattro durante la permanenza in ospedale.
8. Incoraggiare l'allattamento al seno a richiesta tutte le volte che il neonato sollecita nutrimento.
9. Non dare tettarelle artificiali o succhiotti ai neonati durante il periodo del ricovero.
10. Promuovere la collaborazione tra il personale della struttura, il territorio, i gruppi di sostegno e la comunità locale per creare reti di sostegno a cui indirizzare le madri alla dimissione dall'ospedale.

Il Codice Internazionale sulla Commercializzazione dei Sostituti del Latte Materno

Il Codice Internazionale sulla Commercializzazione dei Sostituti del Latte Materno è stato elaborato dall'OMS tra il 1979 e il 1981, con la collaborazione di altre agenzie (UNICEF), dell'ONU e di esperti di governi, associazioni professionali, organizzazioni non governative e industria privata. Il Codice è stato approvato dall'Assemblea Mondiale della Salute (AMS) il 21 maggio 1981, a stragrande maggioranza, con voto favorevole anche dell'Italia.

Obiettivo del Codice è quello di tutelare l'allattamento. Il Codice si applica a tutti i tipi di formula lattea sia in polvere che liquidi, le formule speciali, i cosiddetti "latte di proseguimento", tutti i prodotti che possano in tutto o in parte sostituirsi al latte materno (come tisane, tè, acqua minerale, preparati liofilizzati, omogeneizzati, creme, biscotti) quando presentati come adatti a bambini di età inferiore a 6 mesi; il Codice si applica anche a biberon e tettarelle.

Il Codice non ostacola la produzione, la vendita e l'uso dei prodotti che copre; ne limita solamente il marketing, al fine di proteggere i consumatori e in particolare aiutare i genitori ad assumere decisioni informate e indipendenti da interessi commerciali.

Il Codice proibisce di promuovere e commercializzare gli stessi prodotti con offerte speciali, sconti, esposizioni e omaggi. Vieta anche a produttori e distributori di fornire alle famiglie e agli operatori sanitari campioni gratuiti.

Anche gli ospedali e i consultori non possono esporre pubblicità commerciale: è quindi vietata, in questi ambienti, l'esposizione di poster, calendari, orologi o qualsiasi altro oggetto caratterizzato da immagini di

alimenti per neonati o rappresentazioni idealizzate dalla nutrizione con biberon.

Il Codice è stato adottato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come requisito minimo per proteggere la salute infantile e con l'auspicio che venga messo in pratica in tutte le sue parti.

Tutti gli stati membri dell'OMS, e firmatari del Codice, si sono anche impegnati a tradurlo in leggi nazionali.

Al momento l'Italia ha integrato parzialmente il Codice nel suo ordinamento legislativo (DM 82/2009 con relative sanzioni DM 84/2011), regolamentando il marketing delle formule sostitutive (latti tipo 1) e proibendo anche di approntare sulla lettera di dimissione dall'ospedale uno spazio prestampato per la prescrizione di sostituti del latte materno, quando non necessari.

L'educazione dei consumatori e le giuste informazioni sull'alimentazione infantile sono un impegno fondamentale che compete alle istituzioni e a tutti gli operatori sanitari, ma anche i cittadini sono chiamati a dare il proprio contributo al rispetto del Codice.

Per approfondire visita il sito: www.ibfanitalia.org

Allattare e lavorare

Si può!



Informazioni utili a decidere

Se lavoro, devo smettere di allattare? La decisione se continuare ad allattare o meno quando si rientra al lavoro è molto personale. Per capire quale sia la cosa giusta per te e il tuo bambino possono esserti utili alcune considerazioni:

- se il bambino è affidato al Nido, il tuo latte lo aiuta a combattere quei germi a cui può essere esposto e di conseguenza si riduce il rischio di malattie;
- far sì che il bambino assuma il tuo latte ti aiuta a prenderti cura di lui anche se non sei con lui;
- l'allattamento può facilitare il rientro al lavoro e può essere una piacevole opportunità per "recuperare" anche di notte il tempo che non si sta più insieme;
- inoltre, per fortuna, l'allattamento è flessibile. Non importa che sia "o tutto o niente". Se il bambino ha già compiuto i sei mesi e assume anche altri alimenti o se non riesci o non desideri spremere il latte, puoi sempre continuare ad allattare solo quando sei con il tuo bambino.

Se interrompi l'allattamento tieni presente che la produzione di latte diminuirà gradualmente dopo un po' di tempo che il latte non viene assunto dal bambino e/o drenato. Per evitare disagi o problemi al seno, tutte le volte che hai una sensazione spiacevole di pienezza, spremi appena quel poco che basta per alleviare la tensione.

Se cambi idea e vuoi tornare a produrre più latte, ricomincia ad allattare il tuo bambino e/o aumenta i momenti in cui spremi il latte.

Riposo lavorativo per allattamento

Disciplina della normativa relativa alla Tutela dell'allattamento delle donne lavoratrici (riposi per l'allattamento, a chi spetta, quanto spetta, a chi presentare la domanda, ecc.).

A chi spetta

Hanno diritto ai riposi per allattamento solo le lavoratrici/lavoratori dipendenti, anche assicurati ex IPSEMA* (non hanno diritto le colf/badanti e le lavoratrici a domicilio, lavoratrici autonome e parasubordinate) a condizione che per tutto il periodo richiesto abbiano un valido rapporto di lavoro in corso e che il minore sia vivente.

Il lavoratore padre non può richiedere l'allattamento se:

- la madre lavoratrice dipendente si trova in astensione obbligatoria o facoltativa;
- la madre non si avvale dei riposi in quanto assente dal lavoro per sospensione (es. aspettativa o permessi non retribuiti, pause lavorative per part time verticale).

* L'IPSEMA è l'Istituto di Previdenza per il Settore Marittimo, confluito all'INPS.

Quando spetta

La lavoratrice/il lavoratore dipendente ha diritto fino all'anno di vita del bambino e nel caso di adozioni o affidamento, entro un anno dalla data di ingresso del minore in famiglia a:

- 2 ore al giorno di riposo per allattamento se l'orario di lavoro è pari o superiore alle 6 ore giornaliere;
- 1 ora al giorno di riposo per allattamento se l'orario stesso è inferiore alle 6 ore.

I riposi per allattamento si raddoppiano nei casi di:

- adozione o affidamento di 2 o più bambini, anche non fratelli, entrati in famiglia anche in date diverse;
- parto gemellare o plurimo.

Quanto spetta

Spetta una indennità pari all'ammontare dell'intera retribuzione.

La domanda

La domanda per riposi per allattamento per lavoratrici/lavoratori dipendenti deve essere consegnata prima dell'inizio del periodo di riposo per allattamento richiesto:

- direttamente ed esclusivamente al datore di lavoro (nessuna domanda va presentata all'INPS) per le lavoratrici;
- sia alla Sede INPS di appartenenza che al proprio datore di lavoro per i lavoratori.



Congedo parentale

5osa è

La legge (art. 32 D. Lgs. 151/2001 e ss.mm.ii.), riconosce alla madre lavoratrice e al padre lavoratore il diritto al congedo parentale (facoltà di astenersi dal lavoro per un periodo ulteriore e successivo al congedo obbligatorio).

Secondo la Legge di bilancio 2019 (L.145/2018) le donne possono scegliere, in alternativa a quanto disposto dal D.Lgs. 151/2001, di lavorare fino al parto, fruendo dell'intero congedo obbligatorio nei 5 mesi successivi, se il medico attesta che ciò non causa pregiudizio alla salute di donna e bambino.

Per ciascun bambino, nei primi suoi 12 anni di vita, ogni genitore può astenersi dal lavoro entro un limite di 10 mesi (11 qualora il padre lavoratore eserciti il diritto di astenersi dal lavoro per un periodo continuativo o frazionato non inferiore a 3 mesi), secondo le seguenti modalità:

- a) la madre lavoratrice, trascorso il periodo di congedo di maternità, per un periodo continuativo o frazionato non superiore a 6 mesi;
- b) il padre lavoratore, dalla nascita del figlio, per un periodo continuativo o frazionato non superiore a 6 mesi, elevabile a 7 se esercita tale diritto per un periodo continuativo o frazionato non inferiore a 3 mesi;
- c) qualora vi sia un solo genitore, per un periodo continuativo o frazionato non superiore a 10 mesi.

Spetta un prolungamento del congedo parentale per un periodo massimo di 3 anni alla madre o al padre di minore con disabilità grave fino al compimento del 12° anno del bambino, a condizione che non sia ricoverato a tempo pieno in una struttura sanitaria salvo che, in tal caso, sia richiesta dai sanitari la presenza del genitore.

Trattamento economico e previdenziale

L'art. 34 del T.U., come successivamente modificato, riconosce per i genitori che fruiscano del congedo parentale sino al 6° di vita del bambino, il diritto

all'indennità pari al 30% della retribuzione (e la contribuzione figurativa per il diritto alla pensione) per un periodo massimo di 6 mesi complessivo fra i due genitori. Per i primi 6 mesi e entro il 6° anno di vita del bambino, l'indennità è dovuta a prescindere dalle condizioni soggettive di reddito del richiedente. Per gli ulteriori 5 mesi di astensione e nel periodo intercorrente tra il 6° e l'8° anno del bambino, l'indennità spetta soltanto a chi sia titolare di un reddito individuale inferiore a 2,5 volte l'importo del trattamento minimo di pensione a carico dell'assicurazione generale obbligatoria.

Per chi superi la soglia di reddito così definita, e nel periodo dagli 8 ai 12 anni del bambino, non è prevista indennità, ma solo il diritto a fruire di un periodo di assenza dal lavoro non retribuita coperto da contribuzione figurativa ridotta, ferme restando le condizioni più favorevoli stabilite dalla contrattazione collettiva nazionale.

Modalità di fruizione

Il congedo può essere fruito dai genitori contemporaneamente e il padre può utilizzare il congedo parentale durante il congedo di maternità o i riposi giornalieri della madre.

Il periodo di congedo può essere utilizzato in modo continuativo o frazionato. Se in passato la frazionabilità doveva intendersi possibile solo per mesi, settimane o giorni, a partire dall'entrata in vigore del D.L. 216/2012 (cd. "Salva infrazioni", convertito con la Legge di stabilità 2013) è ammessa anche su base oraria all'interno della giornata lavorativa. Inizialmente la legge rinviava alla contrattazione collettiva di settore il compito di stabilire le modalità di fruizione del congedo su base oraria. Il Decreto Legislativo n. 80/2015 ha introdotto dei criteri generali che permettono l'attuazione dell'istituto anche in caso di mancata regolamentazione da parte della contrattazione collettiva, per un numero di ore sino alla metà dell'orario medio giornaliero. Il Legislatore consente inoltre di sostituire la fruizione del congedo parentale con altre misure (che sono state confermate anche per gli anni suc-

cessivi al 2015 dal d.lgs. n.148/2015): voucher di maternità (contributi per l'acquisto di servizi per l'infanzia) e trasformazione del rapporto di lavoro in part-time per il periodo di congedo parentale ancora spettante.

Congedo parentale in favore del padre lavoratore

In base alle ultime novità della Legge di bilancio, dal 1° gennaio 2019 i giorni di congedo obbligatorio per il padre lavoratore dipendente sono aumentati fino a 5 (L. 145/2018, art. 1, c. 278), mentre per il congedo di paternità facoltativo spetta un giorno in più a condizione che la neo mamma rinunci a un giorno del proprio congedo di maternità obbligatorio (cinque mesi).



Spremitura del latte



La spremitura manuale
guarda il video

<http://youtu.be/0CJBHXiJ1OQ>

scansiona il QR code con lo smartphone



La spremitura del seno può essere utile se devi tornare al lavoro, ma anche in diverse altre situazioni.

Per esempio: per nutrire un bambino che è troppo piccolo o malato per alimentarsi al seno, dopo la poppata se il tuo piccino ha bisogno di integrazioni, per ridurre il fastidio di un seno ingorgato, per ammorbidire un seno molto pieno e facilitare l'attacco del bambino, per aumentare la produzione, per ottenere poche gocce di latte da spalmare sul capezzolo con lo scopo di attirare il bambino al seno o come lenitivo.

**La spremitura può essere fatta con le mani
o con il tiralatte (manuale o elettrico).**

Cosa fare prima di iniziare la spremitura

Sii il più possibile comoda e rilassata, scegliendo una stanza tranquilla e magari bevendo qualcosa di caldo. Per facilitare l'uscita del latte rimani vicina al tuo bambino, se non ti è possibile tieni davanti a te una sua fotografia. Può essere utile far precedere alla spremitura del latte, l'applicazione per qualche minuto di un panno caldo (fai attenzione che non scotti) sul seno o il fare un bagno o una doccia caldi.

Massaggia delicatamente il seno per circa 1-2 minuti. Puoi farlo con le mani aperte o chiuse a pugno, con i polpastrelli o con il palmo della mano. Fai movimenti circolari o lineari verso il capezzolo oppure puoi anche produrre una vibrazione. Puoi usare una mano sola o tutte e due le mani contemporaneamente.

Non frizionare le dita sul seno, perché questo potrebbe danneggiarlo. È comunque importante che tu sia delicata (in nessun caso devi provare dolore) e che tu vada su tutte le parti del seno, anche le più periferiche e sul capezzolo per attivare al meglio la fuoriuscita del latte.

Spremitura manuale

È un sistema comodo ed economico per spremere il latte e risulta più efficace rispetto al tiralatte per i piccoli quantitativi di colostro nei primissimi giorni dopo il parto.

La cosa migliore per imparare è esercitarsi: così troverai il modo più adatto a te e con la pratica ti accorgerai che la spremitura diventa facile.

Lavati accuratamente le mani e procurati un contenitore pulito e adatto. Puoi usare un cucchiaino o una siringa se effettui la spremitura nei primi giorni dal parto, per raccogliere il colostro, che è normalmente in piccole quantità, anche solo corrispondenti a poche gocce. Puoi usare invece un contenitore a bocca larga per le quantità di latte più abbondanti.

PREMI - COMPRIMI - RILASCIA



La tecnica con cui si effettua la spremitura è importante per ottenere la massima fuoriuscita di latte e per evitare dolore o danno ai tessuti del tuo seno. Se ti è comodo, potrebbe esserti utile sedere leggermente inclinata in avanti, per facilitare l'uscita del latte e la sua raccolta per gravità nel contenitore.

Posiziona quindi sul seno la mano a forma di C, a circa 3-4 centimetri dalla base del capezzolo così che questo si trovi al centro tra il pollice e l'indice. Per trovare la zona giusta dove posizionare le dita, tasta il seno cercando di sentire una consistenza particolare sotto la pelle, tipo i chicchi di riso. A questo punto fai pressione spingendo verso la cassa toracica, poi comprimi stringendo il pollice verso l'indice e infine rilascia (mentre esegui questa sequenza cerca di tenere le dita ferme sul punto in cui le hai posizionate e non farle scivolare sulla pelle). Utilizza ritmicamente questo ciclo, ma se dopo 3-4 minuti non è ancora uscito niente (per i primi minuti è normale che non esca niente), sposta le dita avvicinandole o allontanandole dal capezzolo fino a trovare il punto in cui ottieni l'uscita del latte.

Esegui la sequenza di **pressione, compressione, rilascio** (alcune donne fanno solo compressione e rilascio), per alcuni minuti e alterna i seni, per circa 5-6 volte o comunque finché il latte non cessa di uscire, ruotando anche la posizione delle mani sul seno, in modo da spremere il latte in tutte le zone.



Provi dolore durante la spremitura manuale?

Provare dolore durante la spremitura non è normale. Il dolore infatti non solo rende la pratica spiacevole, ma interferisce con l'uscita del latte. Se senti male quindi, controlla di non fare troppa pressione, di non far scivolare le dita sulla pelle, di non stringere il capezzolo.

Durante la spremitura non è necessario stringere direttamente il capezzolo tra le dita.

Con l'esperienza potresti effettuare la spremitura contemporaneamente da entrambi i seni.

La durata della spremitura manuale varia a seconda del motivo:

- per spremere nei primi giorni dopo il parto il colostro: 5-10 minuti per volta alternando più volte i seni. Se il bambino non si attacca, effettua la spremitura almeno 8 volte nelle 24 ore, con una pausa notturna possibilmente non maggiore a 5 ore;
- per fare delle scorte nel mese precedente al rientro al lavoro: circa 20-30 minuti o comunque fino a che il latte smette di uscire. Puoi farlo quando sei comoda, ma il momento più efficace è 1 ora dopo la poppata;
- per aumentare la produzione di latte: circa 20-30 minuti, o comunque fino a che il latte smette di uscire, alternando più volte i seni. Estrai il latte se puoi anche 8 volte nelle 24 ore o in aggiunta alle poppate al seno;
- per ammorbidire la zona intorno al capezzolo e facilitare l'attacco del bambino: bastano poche compressioni, da effettuare al bisogno.

Il tiralatte



Scegliere il tiralatte
guarda il video

<http://youtu.be/re7N-MtH1wU>



scansiona il QR code con lo smartphone

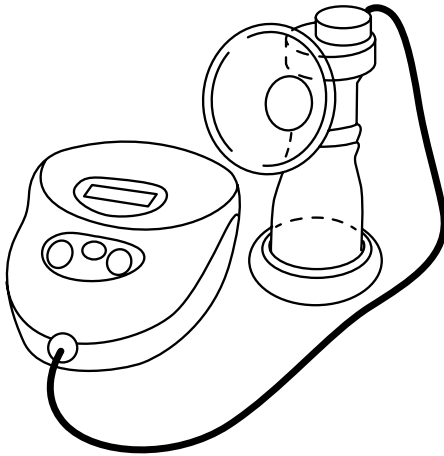
Esistono molti tipi di tiralatte, sia manuali che elettrici, ed i criteri di scelta dipendono dal motivo per cui si utilizzano e dalla preferenza di ogni singola madre.

Quando scegli un tiralatte controlla che sia facile da pulire e da usare, che non provochi fastidio o dolore e che sia possibile avere misure diverse delle coppe di plastica che si applicano al seno per poter scegliere quella adatta a te.



A) Tiralatte manuali

I più comuni sono quelli che con un meccanismo a molla, possono essere azionati da una mano sola, sono leggeri ed economici. Generalmente sono indicati quando vengono utilizzati per estrarre un quantitativo non superiore ad 1 poppata giornaliera.



B) Tiralatte elettrici

A batteria, o mini-elettrici

Sono relativamente economici e considerati comodi e pratici. Sono generalmente indicati quando la produzione è già avviata e comunque stimolata anche dal bambino. Risparmiano alla madre la fatica di un tiralatte manuale.

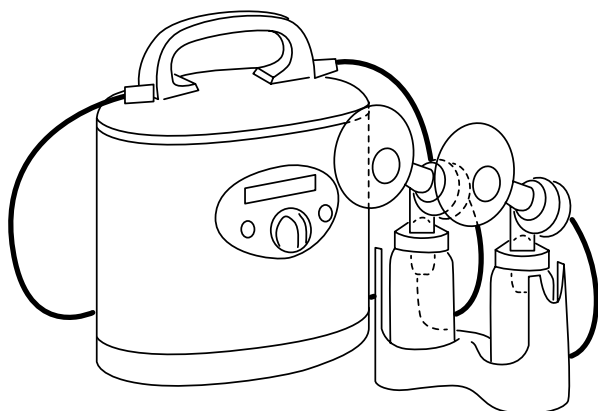
Elettrici ad uso ospedaliero

A causa dell'elevato costo vengono solitamente presi in affitto. I modelli più recenti offrono la possibilità di variare sia l'intensità che la frequenza della suzione, simulando così le diverse fasi di una poppata.

Alcuni tiralatte hanno un doppio set di aspirazione, che permette di spremere contemporaneamente entrambi i seni. Questo sistema è più rapido poiché si dimezza il tempo e si può stimolare una maggior produzione di latte.

Sono generalmente indicati per avviare e stabilizzare la produzione di latte quando il bambino non può farlo direttamente e se la spremitura va fatta per tempi prolungati come quando, per esempio, il piccolo è in un reparto di Terapia Intensiva Neonatale. In questo caso, per ottimizzare la produzione, dovresti usarlo con le due coppe insieme, 8 volte nelle 24 ore, compresa, se possibile, una volta durante la notte (con un intervallo massimo di 5 ore).

Se usi un tiralatte elettrico



Segui attentamente le istruzioni del produttore, e lava bene le mani prima di iniziare. Comincia con un massaggio delicato su tutto il seno di 1-2 minuti, e assicurati che la coppa sia della misura adatta alla conformazione del tuo seno, per permettere al capezzolo di muoversi liberamente nel punto di giunzione con l'areola, senza generare frizione.

Con i tiralatte elettrici regola la forza di vuoto alla massima potenza che non ti faccia male (la massima potenza a cui può arrivare l'apparecchio non equivale alla massima produzione) e usa contemporaneamente le tue mani per massaggiarlo e comprimerlo.

**Puoi anche effettuare la spremitura contemporanea dai due seni.
Se provi dolore controlla che la misura della coppa sia adatta al tuo seno.**

Come conservare il latte materno

Tempi di conservazione del latte

Durata	Modalità e temperature di conservazione
3-4 h	A temperatura ambiente <25 °C
24 h	A temperature <15 °C (per es. in borsa termica con blocchetti refrigeranti)
24 h	In frigorifero a 0-4°C nel caso di latte scongelato
fino a 4 giorni	In frigorifero a 0-4 °C nel caso di latte fresco
3 mesi	Nel settore freezer con sportello autonomo dentro un frigorifero
6 mesi	In un freezer a -20°C

I contenitori

Puoi utilizzare qualsiasi contenitore di plastica o di vetro (sterilizzato e a chiusura ermetica) per congelare il latte. Prepara dei contenitori di quantità non superiore a 60 ml, ricordati di contrassegnarli scrivendo la data di spremitura su ognuno, utilizzando prima quelli più vecchi.

I contenitori, le bottiglie e i componenti del tiralatte vanno lavati in acqua saponata calda; vanno invece sterilizzati se il tuo bambino è molto piccolo o se si trova in ospedale, oppure qualora tu condivida con altre il tiralatte.

La donazione di latte

Se raccogli quantità di latte superiori alle necessità del tuo bambino, puoi prendere accordi con la Banca del latte più vicina per donare il tuo latte. L'elenco delle Banche del latte umano donato è reperibile sul sito dell'AIBLUD (Associazione Italiana Banche del Latte Umano Donato) <http://aiblud.com/>



**Il latte materno congelato va scongelato
lentamente in frigorifero a temperatura ambiente.**

Va bene anche tenere il contenitore in acqua tiepida. Non usare il forno a microonde, perché il latte potrebbe riscaldarsi in modo disomogeneo e ustionare la bocca del bambino.

Il latte scongelato può essere conservato in frigorifero e usato entro le 24 ore. Una volta che è stato riportato a temperatura ambiente deve essere usato o gettato via, mai ricongelato.

**SE TI STAI TIRANDO IL LATTE PERCHÈ IL TUO BAMBINO
È PREMATURO O MALATO, CHIEDI SEMPRE CONSIGLIO
ALLO STAFF CHE LO HA IN CURA.**

Allattamento, società e sostegno alla donna

Per allattare serve una dieta speciale?



Allattare: un'esperienza da vivere con naturalezza
guarda il video

<http://youtu.be/q9cd3ShcGtk>



scansiona il QR code con lo smartphone

Seguendo i tuoi gusti, puoi mantenere una dieta sana ed equilibrata che ti faccia stare bene. Non è necessario escludere cibi particolari. Ricorda che alla nascita il tuo bambino conosce già gli odori e i sapori di ciò che eri abituata a mangiare nell'ultimo trimestre di gravidanza ed è importante per lui riprendere quelle abitudini. L'alcol va evitato o assunto con molta moderazione, perché passa nel latte ed ha effetti negativi sul sistema nervoso del bambino, rendendolo sedato e meno interattivo con l'ambiente. Nel caso in cui la mamma abbia assunto 1-2 unità alcoliche, deve aspettare almeno 2-3 ore prima di allattare.

In ogni caso, non consumare bevande alcoliche durante l'allattamento è la scelta più sicura per la salute del neonato.

È meglio evitare il fumo, che può ridurre la produzione di latte e che aumenta nel bambino il rischio di malattie respiratorie.

Una Unità Alcolica corrisponde a circa 12 grammi di etanolo, che sono contenuti in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino a media gradazione, in una lattina o bottiglia di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.

L'allattamento è compatibile con uno stile di vita moderno

L'allattamento rende più semplice per te ed il tuo bambino uscire di casa e vivere una vita sociale appagante.

Puoi allattare fuori casa ovunque: al ristorante, al mare, durante un viaggio (anche in aereo); tutto quello che vi serve per uscire è un cambio di pannolino!

Puoi riprendere l'attività fisica e una moderata attività sportiva, farti la tinta ai capelli, riprendere l'attività sessuale, scegliere eventualmente un metodo contraccettivo che, su consiglio di un professionista sanitario, sia adatto a te ed al tuo compagno.

Allattare è anche ecologico: puoi nutrire il tuo bambino con un prodotto a "millimetro zero". Inoltre allattare è gratis!

Se tu avessi necessità di cure, interventi o accertamenti sanitari, puoi nella maggioranza dei casi continuare tranquillamente ad allattare dopo averne controllato la compatibilità con il tuo medico o con uno dei centri specializzati sulle informazioni relative ai farmaci.

Per esempio, sono compatibili con l'allattamento:

- le cure dentarie, anche con anestesia
- gli accertamenti radiologici, anche con mezzi di contrasto
- le indagini condotte proprio sulla mammella (agoaspirato, biopsie, ecc...)
- una buona parte dei farmaci: sebbene più farmaci possano essere assunti anche durante l'allattamento è opportuno chiedere sempre consiglio al medico.

Fino a quando allattare?

Il tuo latte è il cibo appropriato per soddisfare completamente i bisogni del tuo bambino fino al sesto mese compiuto, momento in cui comincerai a offrirgli anche altri alimenti, che si aggiungeranno alle poppate.

L'allattamento continua ad avere importanza sia per te che per il tuo bambino dopo il sesto mese e per tutto il tempo che desiderate proseguire, anche oltre il secondo anno di vita.



Il tuo latte rimane un alimento fondamentale per la crescita di tuo figlio.

Sostegno familiare, del partner e degli amici

L'allattamento è fisiologico e tutto quello che serve è una mamma ed un bambino, tuttavia far parte di una comunità che li sostiene è molto importante, per il loro benessere e per il successo dell'allattamento.

Gli amici, i famigliari, le persone, possono influenzare le donne che allattano e possono dare un aiuto consistente al successo dell'allattamento se hanno acquisito informazioni corrette informandosi, scambiando esperienze con genitori esperti, leggendo.

Puoi anticipare ad amici e famigliari che desideri allattare ed avvisarli che avrai bisogno di incoraggiamento, apprezzamento, appoggio morale ed aiuto pratico, soprattutto nelle prime settimane.





Ogni situazione è diversa e solo tu puoi sapere cosa sia giusto per voi; è importante che tu ascolti i tuoi bisogni e le tue preferenze. Una neo mamma ha bisogno di tante energie. Alcune mamme riescono ad organizzarsi per avere un aiuto pratico per le faccende domestiche quotidiane (fare la spesa, preparare da mangiare, lavare i piatti e fare il bucato, pulire in casa, occuparsi di eventuali altri bambini). Altre, nell'ultimo periodo di gravidanza, fanno scorte di cibo nel congelatore.





Molte mamme danno istruzioni su come gestire e limitare visite e telefonate per potersi riposare assieme al figlio.

I famigliari ed il partner possono anche condividere la cura del bambino. Il bambino può piangere per molti motivi, non solo per fame. Una volta controllato che la pop-pata non sia la soluzione richiesta in quel particolare momento, ci sono altre maniere di confortarlo: tenerlo pelle a pelle, cullarlo, portarlo in giro, fargli il bagnetto, cambiargli il pannolino, parlargli. Tutte cose che può fare anche un partner o una nonna!



L'arrivo di un nuovo bambino cambia indubbiamente la vita ed è normale avere emozioni anche contrastanti di fronte a questi cambiamenti, al di là di come si nutre il proprio figlio. L'appoggio del padre è importante per il successo dell'allattamento.

L'allattamento aiuta la relazione tra mamma e bambino e fornisce alla mamma la consapevolezza delle proprie capacità.

**È IMPORTANTE PER LE FAMIGLIE, E NON SOLO PER IL PARTNER,
CAPIRE L'IMPORTANZA DELL'ALLATTAMENTO.
POTRANNO TUTTI COLLABORARE PER SOSTENERTI.**

Il ritorno a casa: a chi rivolgersi?

Le possibilità di ricevere un sostegno per mantenere l'allattamento sono diverse, anche a seconda del luogo dove risiedi. Alla dimissione puoi chiedere indicazioni più precise all'équipe che ti ha assistita durante la degenza.

Una volta a casa puoi rivolgerti a:

- Operatori sanitari specificamente formati (pediatri, ostetriche, infermiere)
- Ambulatori per l'allattamento in consultorio o in ospedale, dove disponibili
- Consulenti familiari
- Consulenti professionali in allattamento - International Board Certified Lactation Consultant (IBCLC)
- Consulenti in allattamento della Lega per l'Allattamento Materno (La Leche League Italia)
- Figure volontarie di sostegno fra donne (peer support)



Così come ci sono “Ospedali Amici dei Bambini” esistono anche le “Comunità Amiche dei Bambini” dove è stata creata una rete di sostegno territoriale, per le famiglie.

I sette passi dell’iniziativa Comunità Amiche dei Bambini (BFHC)

1. Definire una politica aziendale per l’allattamento al seno e farla conoscere a tutto il personale
2. Formare tutto il personale per attuare la politica aziendale
3. Informare tutte le donne in gravidanza e le loro famiglie sui benefici e sulla pratica dell’allattamento al seno
4. Sostenere le madri e proteggere l’avvio e il mantenimento dell’allattamento al seno
5. Promuovere l’allattamento al seno esclusivo fino ai 6 mesi compiuti, l’introduzione di adeguati alimenti complementari oltre i 6 mesi e l’allattamento al seno prolungato
6. Creare ambienti accoglienti per favorire la pratica dell’allattamento al seno
7. Promuovere la collaborazione tra il personale sanitario, i gruppi di sostegno e la comunità locale



Risorse web e informazioni sull'allattamento

TAS - Tavolo tecnico operativo interdisciplinare sull'Allattamento al Seno
www.salute.gov.it

La Leche League - www.lillitalia.org

UNICEF Italia - www.unicef.it

Movimento Allattamento Materno Italiano - www.mami.org

Ibfan Italia - www.ibfan.org

Associazione Consulenti Professionali - www.aicpam.org

La Gazzetta della Prolattina- www.lagazzettadellaprolattina.it

Epicentro - www.epicentro.iss.it/argomenti/allattamento/allattamento.asp

Genitori Più - www.genitoripiu.it

Associazione Italiana Banche del Latte Umano Donato - www.aiblud.com

Centro Tossicologico dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII Bergamo
(informazioni sui farmaci in gravidanza e allattamento);

Federazione Nazionale Collegi Ostetriche - www.fnco.it



A cura di:

Direzione Generale della Comunicazione e dei Rapporti Europei e Internazionali
Direzione Generale per l'Igiene e la Sicurezza degli Alimenti e la Nutrizione

Redazione a cura di:

Alfredo d'Ari, Roberto Copparoni, Angela Mecozzi

In collaborazione con:

Tavolo per l'Allattamento al Seno (TAS)
*Riccardo Davanzo, Gaetana Ferri, Giuseppe Plutino, Roberto Copparoni, Maria Grazia Privitera,
Marco Silano, Simona Di Mario, Edda Pellegrini, Alessandra Sgroi, Guglielmo Salvatori,
Giuseppe Canzone, Maria Vicario, Chiara Toti, Adriana Ciampa, Vanda Lanzafame.*

Progetto grafico e impaginazione:

Newman S.r.l.
www.newman-adv.it

- 2019 -

www.salute.gov.it



Ministero della Salute