

L'allattamento

Allattare è prima di tutto un'esperienza ed ogni mamma ha in sé le potenzialità per viverla al meglio. Prima di cominciare è fondamentale che voi, neomamme, vi mettiatе comode e siate rilassate, in contatto con il vostro bambino/bambina. Ogni mamma può allattare nella posizione che più gradisce. Qui di seguito elenchiamo quelle più usate, che sono anche quelle raccomandate dall'UNICEF.

- **POSIZIONE CLASSICA:** La testa del bambino/della bambina poggia sull'avambraccio che la sostiene, in modo da favorire l'attacco al capezzolo dallo stesso lato. La mano opposta è libera.



- **POSIZIONE SEMI-RECLINATA:** È quella più naturale: la mamma si siede su una poltrona a schienale reclinabile o sul letto, sostenuta da alcuni cuscini, assume la posizione semi-sdraiata e poggia il bambino/la bambina pancia contro pancia, con una guancia tra le mammelle, le sue mani saranno libere. Qualche mamma preferisce comunque sostenere il sederino del bambino/della bambina con una mano. In breve tempo il piccolo spingendosi con i piedini raggiungerà da solo il capezzolo materno e si attaccherà.



- **POSIZIONE INCROCIATA:** La testa del bambino/della bambina poggia sempre sull'avambraccio, ma in questo caso, l'attacco avviene al capezzolo dell'altro lato. La mano del lato del capezzolo è libera.



- **POSIZIONE A RUGBY:** La mamma tiene il bambino/la bambina sottobraccio, come il giocatore di rugby tiene stretto il suo pallone, la punta del naso è all'altezza del capezzolo e i piedi puntano indietro. La mano del lato opposto è libera.



- **POSIZIONE SDRAIATA SUL FIANCO:** La mamma è sdraiata su un fianco, quello che preferisce, meglio se sostenuta da alcuni cuscini, attacca il piccolo al capezzolo ed ha entrambe le mani libere con le quali può aiutare il bambino/la bambina ad attaccarsi.



Volendo si può allattare anche in piedi, purché siate comode e rilassate.

ATTACCO CORRETTO:

- La bocca è ben aperta.
- Il mento aderisce al seno materno.
- Il labbro inferiore è estroflesso.
- Si vede più areola sopra che sotto.

POSIZIONE DEL BAMBINO/DELLA BAMBINA Testa, spalle e anche sono in linea. Il bambino/la bambina, vicino al corpo della madre, va verso il seno e non viceversa, sostenuto/a almeno dalla testa e dalle spalle, meglio da tutto il corpo. È rivolto/a verso il seno con il naso in direzione del capezzolo.

COME CAPISCE SE IL BAMBINO/LA BAMBINA SUCCHIA BENE? Succhia lentamente e profondamente, ha le guance arrotondate e senza fossette, si sente la deglutizione, si stacca da solo dal seno e ha un aspetto soddisfatto.

SPREMITURA MANUALE DEL SENO

Spremere:

- se il Suo bambino/la Sua bambina non può alimentarsi al seno;
- se lei è separata dal Suo bambino/dalla Sua bambina;
- se ha bisogno di qualche goccia di latte per incoraggiare il Suo bambino/la Sua bambina;
- per prevenire ragadi, ingorgo, mastite;
- per idratare il capezzolo;
- per aumentare la produzione di latte;
- per acquisire fiducia nella tua capacità di produrre latte.

Lavarsi le mani prima di eseguire la spremitura e sedersi comodamente in un ambiente tranquillo:

Posizionare pollice e indice a C, a distanza di circa 2,5-4 cm dal capezzolo, sotto i polpastrelli si ha la sensazione di avere una corda con nodi: questo è il punto dove esercitare pressione quando si sprema il latte.

1. Premere pollice e indice uno verso l'altro.



2. Comprimerlo il seno sopra i dotti: spinga pollice e dita all'indietro verso il torace.

3. Rilasciare e ripetere la manovra fino a quando il latte inizia ad uscire. Le dita devono rimanere ferme nel punto in cui sono state posizionate all'inizio.



Ripetere la manovra in tutte le altre parti del seno (ruotare le dita attorno al seno per comprimere tutti i dotti). Passi all'altro seno quando il flusso di latte rallenta. Massaggiare il seno prima dell'inizio della manovra di spremitura. La frequenza della spremitura dipende dal motivo per il quale sta spremendo. È importante usare contenitori puliti per il latte spremuto. Chieda informazioni su come conservare il latte, se necessario. Questi sono suggerimenti, non regole. Spremere il latte non deve causare dolore.

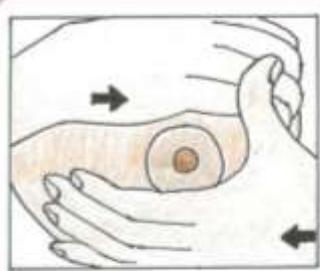
UTILIZZO DEL TIRALATTE

Preparazione ed esecuzione del pompaggio:

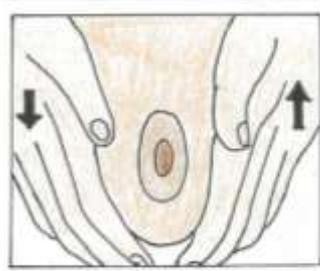
- Lavare le mani
- Mettere un leggero strato di lanolina sui capezzoli
- Massaggiare il seno
- Posizionare la pompa in modo che il capezzolo sia ben centrato
- Pompate 10 minuti con aumento individuale dell'intensità
- 5 minuti di pausa per massaggiare nuovamente il seno
- Pompate altri 5 minuti

Massaggio del seno

Lavarsi bene le mani e trovare una posizione comoda.



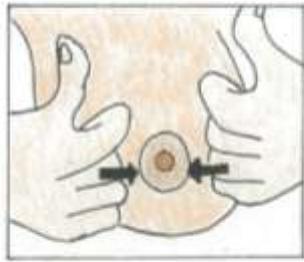
Prendere il seno orizzontalmente fra le mani e spostare le ghiandole mammarie da destra a sinistra e viceversa.



Ripetere il massaggio con le mani poste verticalmente.



Massaggiare con 3-4 polpastrelli le ghiandole mammarie in modo circolare, formare una spirale spostando le dita e massaggiando tutto il seno, sostenuto dall'altra mano.



Massaggiare delicatamente il seno con le dita a "stella" dalla base del seno fino alla punta del capezzolo.

Metodo a due mani



1° step premere con due o tre dita da ogni lato del capezzolo (con le unghie corte) mantenendo le punte delle dita lievemente incurvate.



2° step premere leggermente con le dita a destra e a sinistra del capezzolo (usare due o tre dita per ogni lato). Ruotare le dita a 90° e ripetere.

Dopo ogni utilizzo pulire bene il set di pompaggio con acqua calda e detersivo per i piatti, poi metterlo su una base pulita. Una volta al giorno va smontato il set: dividere la coppa dalla bottiglia, la testa della valvola dalla coppa, la membrana dalla testa della valvola; il tutto va bollito in acqua per 10 minuti oppure sterilizzato a vapore.

L'apparecchio elettrico per pompare si può noleggiare in qualsiasi farmacia per una modica cifra giornaliera. Per questioni igieniche il set per pompare deve essere acquistato. Il latte materno pompato può essere travasato in un biberon di vetro o di plastica precedentemente sterilizzato. Esistono anche appositi sacchetti per conservare il latte materno in congelatore/freezer. Scrivere sempre la data in cui il latte è stato pompato sul biberon o sul sacchetto.

Conservazione del latte materno

Temperatura ambiente: 6-8 ore

Frigorifero (non all'interno della porta): 3-5 giorni

Congelatore 3 stelle: 3-4 mesi

Congelatore 4 stelle: 6-12 mesi

Il latte materno si scongela preferibilmente in frigorifero ma è possibile scongelarlo anche a bagnomaria. Non utilizzare il microonde per scongelare o per riscaldare il latte materno perché danneggerebbe importanti elementi nutritivi. Il latte materno scongelato deve essere utilizzato entro 24 ore.

PARACAPEZZOLO

Il paracapezzolo è un cappelletto di silicone che copre l'areola ed il capezzolo. Viene utilizzato spesso per capezzoli piatti, rientranti o feriti. È consigliato utilizzare il paracapezzolo il più breve tempo possibile ma fino a che è necessario, per questo consigliamo di provare ad attaccare ogni tanto il Vostro bambino/a senza paracapezzolo.

Prima di applicare il paracapezzolo inumidirlo con acqua in modo da agevolarne l'aderenza con la pelle. Afferrare le ali del paracapezzolo e posizionarlo in modo che il capezzolo sia ben centrato. Durante l'allattamento la sezione aperta dovrebbe puntare nella direzione del naso del bambino. Controllare comunque la corretta posizione di attaccamento (bocca bene aperta, labbra in fuori etc..)

Dopo l'uso pulire i paracapezzoli con acqua e conservarli in un contenitore pulito. Una volta al giorno i paracapezzoli dovrebbero venire bolliti per 10 min o sterilizzati a vapore. I paracapezzoli sono acquistabili in farmacia e ne esistono di 3 misure: Small, Medium e Large.