

## INCENTIVAZIONE DELL'ALLATTAMENTO AL SENO



Il reparto Maternità del Gaslini favorisce l'allattamento al seno, in base alle norme definite dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e dall'UNICEF (Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia) e si impegna pertanto a realizzare i 10 passi:

1. Definire un protocollo scritto per l'allattamento al seno da far conoscere a tutto il personale sanitario
2. Preparare tutto il personale sanitario per attuare completamente questo protocollo
3. Informare tutte le donne in gravidanza dei vantaggi e dei metodi di realizzazione dell'allattamento al seno
4. Aiutare le madri perché comincino ad allattare al seno già mezz'ora dopo il parto.
5. Mostrare alle madri come allattare e come mantenere la secrezione lattea anche nel caso in cui vengano separate dal neonato.
6. Non somministrare al neonato alimenti o liquidi diversi dal latte materno, tranne su precisa prescrizione medica.
7. Sistemare il neonato nella stessa stanza della madre, in modo che trascorrono insieme 24 ore su 24 durante la permanenza in ospedale.
8. Incoraggiare l'allattamento al seno tutte le volte che il neonato sollecita il nutrimento.
9. Non dare tettarelle artificiali o succhiotti ai neonati durante il periodo dell'allattamento<sup>1</sup>.
10. Favorire la creazione di gruppi di sostegno alla pratica dell'allattamento al seno in modo che le madri vi si possano rivolgere dopo la dimissione dall'ospedale o dalla clinica.

Sulla base di questi presupposti non vengono somministrate integrazioni con latte artificiale se non per scelta materna o motivazioni cliniche valutate dal Neonatologo.

---

<sup>1</sup> In rari casi il succhiotto viene offerto ai neonati come "autoconsolazione".

Al vostro fianco, nei primi tentativi di allattamento, avrete un'infermiera pediatrica che vi aiuterà ad assumere una posizione confortevole sia per voi che per il neonato, e vi consiglierà anche sull'igiene del seno.

## **VANTAGGI**

Il latte materno possiede tutti gli elementi nutritivi necessari per far crescere il neonato in buona salute. Inoltre, contiene numerosi anticorpi che combattono i batteri già nello stomaco del neonato e lo proteggono dalle infezioni.

L'allattamento al seno è vantaggioso anche per la mamma che, consumando molte energie, perde peso più facilmente. L'allattamento protegge dal tumore alla mammella e alle ovaie.

## **Consigli Pratici sull'allattamento**

Il neonato dovrebbe essere attaccato al seno già in sala parto quando c'è uno stato di veglia favorevole cui seguirà la tendenza a dormire nelle 2 ore successive.



La migliore modalità di allattamento al seno è "a richiesta", cioè offrire il seno quando il neonato lo richiede. Nella 2°-3° giornata il numero delle poppate è elevato, anche 10-12 nelle 24 ore, in seguito il numero si riduce fino ad arrivare, dopo alcuni giorni, a 6-7 nelle 24 ore.

La montata latte avviene in 2°-4° giornata dal parto, ma nei primi giorni di vita bastano piccole quantità di colostro per nutrire il vostro neonato; nella prima settimana di vita può verificarsi un calo del peso che può arrivare al 10% del peso di nascita.

Il neonato deve essere attaccato al seno non appena mostra segni di fame (mano in bocca, lingua protrusa), prima ancora del pianto. La poppata può avere una durata variabile: il neonato si staccherà spontaneamente, sarà pertanto lui a scegliere l'intervallo e la durata. Se si addormenta, alla poppata successiva verrà attaccato al seno che precedentemente non è stato svuotato.

Un distacco precoce può non soddisfare il senso di sazietà del neonato, legato al contenuto di grassi nel latte che aumenta nella fase finale della poppata. Al termine del pasto può essere utile tenere il neonato per qualche minuto in posizione verticale per favorire l'eruttazione che, tuttavia, può anche non manifestarsi.



Piccoli rigurgiti non hanno importanza se non influiscono sul peso. Durante l'allattamento la mamma deve assumere una posizione confortevole, seduta o sdraiata, che permetta di avvicinare senza sforzo il bambino al seno (pancia contro pancia). Se la suzione avviene in modo adeguato, il capezzolo e l'areola vengono aspirati profondamente nel cavo orale, con il mento ed il naso a contatto della mammella. Una suzione corretta è la miglior prevenzione delle ragadi.

Perché l'allattamento possa essere mantenuto il più a lungo possibile, si raccomandano alcune semplici regole che riassumono i concetti sopra esposti.

- Allattamento a richiesta : il neonato non deve essere svegliato per sollecitare la poppata, ma è bene che sia lui a richiederla (mediamente nei primi mesi le poppate saranno 6-8 nelle 24 ore).
- La durata della poppata sarà a discrezione del neonato che si staccherà quando avrà raggiunto il senso di sazietà.
- Il bambino sano allattato al seno non richiede altre bevande! L'esclusività dell'allattamento ne garantisce la durata.
- E' molto più importante sapere quanto il bambino cresce piuttosto che quanto il bambino mangia, per questa ragione non occorre fare la doppia pesata ai pasti, ma è sufficiente una pesata singola una volta alla settimana: la crescita ottimale è di 140-200 grammi alla settimana nel primo trimestre di vita. In questo approccio fisiologico, il sistema di sorveglianza più valido è quello di un buon accrescimento.
- La madre produce sempre, pur nell'ambito di una variabilità individuale, un latte qualitativamente adeguato; in altre parole il tanto temuto "latte povero" non esiste ed è inutile l'analisi della sua composizione. Gli unici segni affidabili di una scarsa produzione di latte sono invece dati da uno scarso aumento di peso e da una diuresi scarsa.

Il personale del Nido è disponibile per qualsiasi consiglio ed aiuto.



Per favorire l'allattamento materno è anche importante il coinvolgimento e la collaborazione del papà del bambino.



## Allattamento Gemelli



Quando una madre partorisce due gemelli è possibile ottenere un buon allattamento esclusivo per entrambi.

Per ottenere ciò è necessario che la suzione, principale fattore per una buona produzione di latte avvenga, là dove possibile, contemporaneamente ad entrambi i seni.

In questo modo è molto probabile che la madre riesca a "Calibrare" la propria produzione di latte a fronte di una doppia richiesta e quindi raggiunga quantità che possano soddisfare entrambi i neonati.

### Complicanze

- Ragadi : se si verifica tale complicanza, è opportuno far sempre verificare l'adeguatezza della poppata che ne è la miglior prevenzione. L'applicazione di pomate o di creme è da evitare perché, pur dando un effetto benefico ed immediato sul dolore, ritardano la cicatrizzazione ; è sufficiente lavare il seno una volta al giorno col normale sapone, senza eseguire procedure di significato prevalentemente rituale prima e dopo la poppata; una goccia del proprio latte sparsa sul capezzolo pulito ne favorisce la normale idratazione; far sempre asciugare molto bene il capezzolo per evitare la macerazione.
- Ingorgo mammario: provoca dolore, arrossamento e difficoltà nella fuoriuscita del latte, è generalmente bilaterale. E' opportuno in questi casi la spremitura manuale o con il tiralatte preceduta da impacchi o spugnature calde prima delle poppate per facilitare il neonato che dovrà comunque alimentarsi a richiesta. Il seno dovrà comunque essere curato ,se compare temperatura febbrile consultare il medico.

## Consigli Dietetici alla Nutrice



1. Assicurare tutti i tipi di nutrienti variando, per quanto è possibile, i menù.
2. Garantire l'apporto proteico oltre che con la carne, anche con il pesce, pollame, uova e formaggi freschi.
3. Ridurre l'apporto di zucchero da tavola e dei cibi che lo contengono favorendo invece gli alimenti a più lenta digestione come pane e pasta.
4. Assumere preferibilmente grassi di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale.
5. Assumere frutta fresca e verdura fresca per garantire l'apporto di vitamine e minerali.
6. Limitare cibi che determinano meteorismo addominale come fagioli, ceci e fave, e i prodotti di pasticceria (in quantità eccessiva)
7. Limitare quanto più possibile le bevande eccitanti come tè o caffè e le bevande alcoliche.
8. Evitare i superalcolici, gli aperitivi e i vini liquorosi.
9. Evitare le pietanze troppo elaborate privilegiando invece quelle più semplici e più facilmente digeribili.

### **FOTOTERAPIA**

In alcuni casi, il neonato che presenta un ittero, (colorito giallastro della cute, causato dall'eccesso di bilirubina nel sangue) viene posto sotto una lampada a raggi ultravioletti per ridurne l'entità.

Anche per i neonati posti sotto fototerapia l'allattamento al seno può essere normalmente continuato.