

progetto finanziato da:



Questo opuscolo è stato realizzato grazie a un progetto finanziato dal Ministero della Salute, Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie, sulla "promozione dell'allattamento al seno" attuato in collaborazione con l'UNICEF, le regioni Sicilia, Lazio, Marche, Veneto e ASL di Milano.



impaginazione e grafica a cura di Barbara De Masi - Alessia Buffone



latte materno
il più naturale che c'è



Il latte materno è il più naturale che c'è

Allattare secondo natura

Quello che succede al tuo bambino nel primo anno di vita ha un grande effetto sulla sua salute futura.

L'allattamento al seno dà al tuo bambino tutti i nutrienti di cui ha bisogno per i primi sei mesi di vita, ed è importante anche oltre. Contribuisce a proteggerlo dalle infezioni e riduce le probabilità di sviluppare alcune malattie in età successive.

Il latte artificiale è fatto con il latte di mucca con l'aggiunta di altri ingredienti, non contiene sostanze che possono proteggere il tuo bambino da infezioni e malattie. Solo tu, con il tuo latte, puoi produrle. L'allattamento materno aiuta te e il tuo bambino ad avvicinarvi, fisicamente ed emotivamente.

Così mentre lo allatti il vostro legame si consolida.



In allattamento non serve mangiare qualcosa di particolare o escludere qualche alimento, ma è una buona idea, come sempre, seguire una dieta sana, equilibrata e ricca di frutta e verdura.



Da cosa protegge l'allattamento al seno?

Il tuo latte è perfetto e inimitabile per le necessità di crescita del tuo bambino. Allattare il tuo bambino offre grandi vantaggi per la sua e per la tua salute. Ogni giorno è importante e più a lungo allatterai il tuo bambino maggiori saranno i benefici per entrambi.

I bambini che non sono allattati al seno hanno maggiori probabilità di:

- soffrire di diarrea, vomito e infezioni delle vie urinarie, con maggiore frequenza di ricovero in ospedale;
- soffrire di otiti;
- rifiutare nuovi cibi e sapori;
- soffrire di stitichezza;
- avere problemi di sovrappeso e obesità, che significa avere maggior rischio di sviluppare diabete di tipo 2 e altre malattie da adulto;
- soffrire di eczema.

L'allattamento al seno ha degli effetti positivi per le mamme, per le famiglie e la comunità:

- protegge la mamma dal tumore al seno, alle ovaie e dall'osteoporosi in età avanzata;
- per le mamme che allattano è più facile perdere i chili accumulati in gravidanza perché per produrre il latte si bruciano circa 500 calorie extra al giorno;
- un evidente risparmio economico: il costo del latte artificiale e il necessario per la sua preparazione hanno un impatto forte sul bilancio familiare.

L'allattamento al seno è ecosostenibile, è un cibo a chilometri zero e risparmia risorse ambientali.



Stare vicini ... da subito

Tenendolo a contatto **pelle a pelle subito dopo la nascita**, il bambino si calma, regolarizza il suo respiro e si mantiene caldo. Questo è un buon momento per cominciare la prima poppata, il tuo bambino sarà vigile e vorrà attaccarsi al seno di solito entro un paio di ore dalla nascita. Un operatore formato può aiutarti nelle prime poppate.

Stare sempre insieme

Il tuo bambino si sentirà più sicuro se lo tieni vicino a te (**rooming in**), offrigli il seno ogni volta che mostra i primi segnali di fame, ciò aiuterà il tuo corpo a produrre il latte necessario. Approfitta di questi pochi giorni in ospedale per imparare a conoscerlo e chiedi agli operatori quando non ti senti sicura.



Come allattare al seno

Quale posizione usare?

Mettiti comoda! è meglio trovare una posizione in cui ti senti a tuo agio prima di incominciare ad allattare, anche se puoi cambiarla se occorre, una volta che il bambino è attaccato al seno.

Le posizioni per l'allattamento sono moltissime. Basta controllare che:



La testa del bambino e il corpo siano allineati. In caso contrario, il bambino potrebbe non essere in grado di deglutire il latte facilmente.

Il bambino sia ben sostenuto vicino al tuo corpo. Sostieni la sua schiena, le spalle e il collo. Il bambino deve essere in grado di muovere all'indietro la testa per attaccarsi in maniera corretta.



Il naso del tuo bambino sia di fronte al capezzolo. Assicurati che non solo il capezzolo, ma anche buona parte dell'areola, specie la zona inferiore entri nella bocca del bambino. Se il bambino ha il naso al livello del capezzolo sarà più facile un buon attacco al seno.

Come attaccare il tuo bambino

Come attaccare il tuo bambino



Tienilo vicino a te con il naso davanti al capezzolo.

Lascia che il tuo bambino spinga indietro la testa così che il labbro superiore sfiori il capezzolo. Questo movimento aiuterà il bambino ad aprire bene la bocca.

Quando la bocca è bene aperta il mento tocca per prima cosa la tua mammella, la testa del bambino è spostata all'indietro così che la lingua possa avvolgere più seno possibile.

Con il mento ben vicino al seno, il naso libero, la bocca ben aperta, sarà visibile più areola superiore che inferiore. Le guance devono essere piene e rotonde mentre poppa.



Tutte le mammelle vanno bene. Non importano la forma o dimensione!

Ricapitolando

Ricapitolando

- Il tuo bambino ha una buona porzione di seno in bocca (non solo il capezzolo);
- il mento è ben "affondato" nel seno;
- non senti male quando poppa (a parte le prime suzioni che possono sembrare più energiche);
- se riesci a vedere la pelle scura (areola) intorno al capezzolo, dovresti vederne di più sopra il labbro superiore del bambino che sotto quello inferiore;
- le guance del bambino sono piene e tonde durante la suzione;
- alterna lunghe suzioni seguite da una deglutizione (è normale che ogni tanto faccia delle pause);
- si stacca dal seno da solo quando ha finito la poppata.



L'allattamento al seno **è il metodo più sano** di alimentare il tuo bambino



Se hai interrotto l'allattamento, è possibile riavviarlo anche se potrà essere impegnativo. Dare aggiunte di latte artificiale ad un bambino allattato al seno riduce la produzione di latte.

Consigli utili per l'allattamento

Non dare al tuo bambino altri alimenti o bevande

Più allatti il tuo bambino e più latte produci.

Dando altri alimenti o liquidi diversi dal latte materno riduci la produzione di latte.

Riducendo la quantità di latte che il piccolo prende si riducono anche gli effetti protettivi dell'allattamento.

Non dare al tuo bambino alimenti solidi prima che sia pronto (di solito a circa sei mesi compiuti).

Assicurati che sia attaccato correttamente al seno

Non dare il ciuccio

I bambini che prendono il ciuccio possono avere difficoltà ad attaccarsi al seno.

Possono richiedere meno volte il seno perché col ciuccio soddisfano il desiderio di succhiare.

I segni che il bambino mangia a sufficienza sono:

nelle prime 48 ore dalla nascita il bambino bagnerà solo 2-3 pannolini.

I pannolini bagnati aumenteranno fino ad arrivare ad almeno sei al giorno dopo il 5° giorno di vita.

All'inizio le feci del bambino saranno nerastre e appiccicose (meconio), dal terzo giorno diventeranno verdastre e di consistenza meno appiccicosa.

Dal 4° giorno per le prime settimane il bambino emetterà almeno 3 scariche di feci giallastre al giorno.



Dopo il primo mese, le scariche possono diventare meno frequenti. Ricordati che è normale che le feci siano liquide.

Il bambino recupererà il peso della nascita dopo le prime due settimane.

Non devi avere male al seno o ai capezzoli. Se lo avverti, chiedi aiuto.

Il tuo bambino appare contento e soddisfatto dopo la maggior parte delle poppate e si stacca da solo dal seno.

Non esitare a chiedere aiuto

Potrebbe passare un po' di tempo prima che tu ti senta sicura.

Puoi chiedere a un operatore del punto nascita, del consultorio o di un gruppo di sostegno di aiutarti con l'allattamento al seno.



Come raccogliere il latte materno

Cosa significa "raccogliere il latte"?

Significa estrarre il latte dal seno. Puoi spremere il latte manualmente, con il tiralatte manuale o elettrico. In base alle tue esigenze, potrai trovarti meglio con un tipo di tiralatte rispetto ad un altro. Chiedi informazioni ad un operatore del punto nascita, del consultorio o di un gruppo di sostegno prima dell'eventuale acquisto. Il tiralatte deve essere pulito e sterilizzato ogni volta che si usa.

Perché "raccogliere il latte"?

Se raccogli il latte, il tuo bambino potrà avere il latte materno anche se sarà qualcun altro a darglielo. Può essere utile se sei lontana dal tuo bambino o se devi tornare a lavoro. È meglio aspettare di aver avviato l'allattamento al seno prima di far dare il latte da qualcun altro.

Quando spremersi manualmente il seno?

Se il tuo seno è troppo pieno.

Se il tuo bambino non succhia bene e vuoi dargli il tuo latte.

Se non vuoi comprare e usare un tiralatte elettrico.

Nei primi giorni dopo il parto è più efficace utilizzare la spremitura manuale perché il colostro è presente in piccole quantità.

La spremitura manuale stimola l'emissione del latte: mettiti comoda e rilassata e pensa al bambino o guardalo. Scalda il seno, massaggiandolo delicatamente. Rigira dolcemente i capezzoli tra le dita e il pollice. (Quando avrai familiarizzato con questa pratica, potresti non aver più bisogno di stimolare la fuoriuscita del latte).

Palpa dolcemente il seno alla distanza di circa 4 cm dal capezzolo, fino ad identificare una parte di seno che sembra avere una consistenza diversa. Una volta trovato il punto metti il pollice e l'indice a C (il pollice sopra e l'indice sotto). Puoi sostenere il seno con le altre dita.

- Spingi delicatamente pollice e indice all'indietro verso la parete del torace. Quindi premi il pollice contro l'indice, comprimendo il seno. Rilascia la pressione e ripeti i movimenti più volte fino a che il latte inizia a fluire; potrebbero volerci alcuni minuti. Dopodiché, il latte potrebbe uscire a zampilli o a fiotti;
- quando la fuoriuscita di latte rallenta, ruota le dita intorno al bordo dell'areola, verso un'altra parte del seno e ripeti le stesse manovre. Quando la fuoriuscita di latte cessa, passa all'altro seno, allo stesso modo. Puoi passare più volte da un seno all'altro, se necessario;
- se il latte non esce, prova ad avvicinare o allontanare le dita dal capezzolo oppure prova un massaggio dolce.



Come conservare il tuo latte

Ricorda di usare un contenitore pulito per mettere il tuo latte. Prima di riporre il contenitore con il latte spremuto nello scompartimento del ghiaccio o in freezer, metti un'etichetta con la data della spremitura. Conserva il tuo latte in frigorifero (2-4°C), ponendolo nel retro e mai nello sportello, e usalo preferibilmente entro 5 giorni, ma non superare mai gli 8 giorni. Il latte che non userai subito può essere conservato per 2 settimane nel comparto del ghiaccio o per massimo 6 mesi in freezer. Scongela il tuo latte in frigorifero.

Una volta scongelato, usalo subito o buttalo via.

Puoi riscaldare il latte alla temperatura di circa 37°C prima di darlo al bambino. Non utilizzare il microonde perché il latte può riscaldarsi in modo disomogeneo (quindi scottare la bocca del bambino) e alterarsi in alcune componenti.

Allattare durante il lavoro? Perché no?

Il ritorno a lavoro non significa la fine dell'allattamento al seno. Con un po' di pianificazione e di collaborazione potresti conciliare con successo l'allattamento al seno con il lavoro, indipendentemente da quante ore lavori. Se torni al lavoro quando l'allattamento al seno si è stabilizzato sarà molto più facile. Manualmente o con un buon tiralatte puoi estrarre il latte in modo efficiente durante le pause di lavoro. Potrebbe essere utile iniziare ad estrarre il latte qualche giorno prima del rientro, e costituire una riserva di latte. Se ti è possibile, quando ti estrai il latte al lavoro, portati una borsa termica in cui conservarlo fino al rientro a casa, se non hai modo di metterlo in frigorifero.

Infine non dimenticare che puoi chiedere al tuo datore di lavoro una flessibilità dell'orario che ti permetta di allattare durante ad esempio i momenti di riposo giornaliero cui hai diritto (vedi box sotto).

Un consiglio: porta un cambio di maglietta e reggiseno al lavoro in caso di perdite di latte.

La tutela della donna in caso di maternità è regolamentata dalla legge italiana (Legge n. 151 del 26 marzo 2001). La donna che lavora ha l'obbligo di astenersi dal lavoro per 5 mesi in tutto da 2 mesi prima della data presunta del parto fino a 3 mesi dopo. In caso di buona salute, può assentarsi dal lavoro all'inizio del nono mese e rimanere a casa per i primi quattro mesi del bambino. Al momento del rientro al lavoro, la mamma, fino al compimento del primo anno di età del bambino, ha diritto a due ore giornaliere di riposo retribuito se l'orario di lavoro giornaliero è di almeno sei ore; altrimenti le ore di riposo sono ridotte a una. Anche il padre lavoratore può esercitare questo diritto ma solo quando la mamma non se ne avvale. Per la mamme di gemelli le ore di riposo sono raddoppiate e le ore aggiuntive possono essere fruito anche dal padre, se necessario insieme alla madre.

Allattamento al seno e lavoro: www.inail.it - cerca "quando arriva un bambino"

Se il tuo bambino è ricoverato in ospedale è importante cominciare a tirare il latte il prima possibile dopo la nascita. Per garantire una buona produzione di latte, avrai bisogno di spremerlo almeno otto volte in 24 ore, anche durante la notte. Se stai congelando latte materno perché il tuo bambino è prematuro o è malato, chiedi consigli al personale. Chiedi al personale ospedaliero di poter tenere il bambino a contatto pelle a pelle. Questo rafforza il vostro legame e aiuta il mantenimento della produzione di latte.

Iniziative Amiche dei Bambini: poter allattare ed essere bene accolte ... ovunque

Le Iniziative Amiche dei Bambini sono un programma globale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e dell'UNICEF che incoraggia i sistemi sanitari a migliorare le cure nei confronti delle mamme e dei bambini così che possano allattare esclusivamente al seno per i primi 6 mesi di vita e continuare fino a quando madre e bambino lo desiderano.

L'Iniziativa Ospedali&Comunità Amici dei Bambini di UNICEF Italia, sia per gli ospedali che per la comunità, offre materiali per la formazione e supporto perché siano raggiunti degli standard minimi per prendersi cura della mamma e del bambino. Una volta che tutti gli standard sono raggiunti, le aziende possono essere valutate e riconosciute come Amiche dei Bambini.

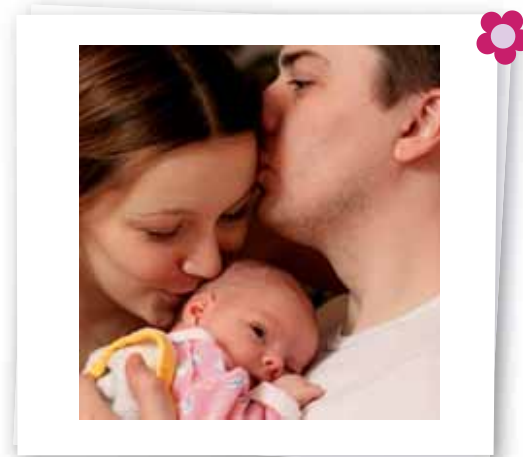
www.unicef.it/allattamento



L'allattamento al seno è una delle azioni promosse dalla campagna di comunicazione **GenitoriPiù** rivolta ai genitori, protagonisti della cura e della salute dei propri figli.

In ogni momento della vita del vostro bambino, la cura che un genitore attento e informato può dargli, è un bene prezioso. Per questo **genitoriPiù** promuove 8 azioni per la salute del bambino: 8 azioni di fondamentale importanza per voi, ma soprattutto per lui. Ognuna di queste azioni lo protegge da più di un problema. Tutte insieme costituiscono un capitale di salute per la sua vita futura. Voi genitori potete fare davvero molto: quello che fate ha più forza se ogni azione è sostenuta insieme alle altre.

Ci siamo impegnati nella promozione delle 8 azioni per offrire, insieme a voi, più salute, più protezione e più sicurezza ai vostri bambini e per mettervi in grado di utilizzare al meglio i Servizi Sanitari.



GenitoriPiù è un programma promosso dalla Regione Veneto sviluppato in molte Regioni Italiane, in collaborazione con Ministero della Salute, FIMP e UNICEF



1. Prendere per tempo l'acido folico

Pensate al vostro bambino ancora prima di concepirlo: l'acido folico è una vitamina che assunta prima del concepimento e durante i primi 3 mesi di gravidanza può prevenire importanti malformazioni. La sua assunzione è sicura. *Chiedete una consulenza preconcezionale al vostro medico di fiducia*



2. Non bere bevande alcoliche in gravidanza e durante l'allattamento

Quando una donna in gravidanza o in allattamento beve alcol anche il bimbo "beve" con lei. Proteggete il vostro bambino dagli effetti dell'alcol già dal momento del concepimento: anche in piccole quantità può provocare danni permanenti alla sua salute. Se pensate ad una gravidanza evitate l'uso di bevande alcoliche. Coinvolgete chi vi sta vicino perché vi aiuti a ricordarlo.

Chiedete informazioni al vostro medico di fiducia



3. Non fumare in gravidanza e davanti al bambino

Protegete il vostro bambino dal fumo: fumare in gravidanza mette a rischio la sua salute. Anche il fumo passivo è molto dannoso, soprattutto quando è ancora piccolo: non consentite che si fumi in casa e vicino a lui. Non fumare fa bene anche a voi.

Chiedete informazioni al vostro medico o alla vostra ostetrica di fiducia



4. Allattarlo al seno

Allattate al seno il vostro bambino. L'allattamento al seno è il gesto più naturale che c'è e il latte materno è l'alimento più completo: nei primi sei mesi di vita il vostro bambino non ha bisogno di nient'altro. Continuate poi ad allattarlo. Il latte materno protegge da tantissime malattie, sia da piccolo che da grande. E fa bene anche alla mamma.

Non esitate a chiedere sostegno ai vostri familiari e agli operatori sanitari



5. Metterlo a dormire a pancia in su

Mettete a dormire il vostro bambino sempre a pancia in su: è la posizione più sicura. Insieme all'allattamento e alla protezione dal fumo, aiuta a prevenire la "morte in culla" (SIDS). È importante anche mantenere la temperatura ambiente tra i 18° C e i 20° C, e non coprirlo troppo.

Parlatene con il vostro pediatra di fiducia



6. Proteggerlo in auto e in casa

In auto utilizzate sempre il seggiolino di sicurezza anche per tragitti brevi. Assicuratevi che sia idoneo al suo peso, che sia montato correttamente e che abbia il marchio europeo in vigore.

A casa valutate con attenzione tutti i pericoli possibili. Assumete comportamenti e precauzioni che gli garantiscano di crescere in sicurezza.

Educatelo alla prudenza anche con il buon esempio. Chiedete informazioni agli operatori sanitari





7. Fare tutte le vaccinazioni consigliate

Vaccinare il vostro bambino significa proteggere lui e gli altri bambini da tante malattie infettive. Alcune sono molto pericolose e, grazie alle vaccinazioni, oggi sono sotto controllo. Per saperne di più consultate il libretto sulle vaccinazioni nell'infanzia e rivolgetevi al vostro pediatra o agli operatori dei servizi vaccinali



8. Leggergli un libro

Trovate il tempo per leggere con il vostro bambino: sentirvi leggere un libro ad alta voce gli piacerà tantissimo e stimolerà il suo sviluppo cognitivo e relazionale. Potete cominciare già a sei mesi. Chiedete suggerimenti al vostro pediatra e in biblioteca

Per saperne di più: www.genitoripiù.it

genit  ri più



latte materno
il più naturale che c'è

Visita i siti www.unicef.it Ospedali e comunità amici dei bambini e www.lattematerno.it dove troverai altre informazioni sui servizi a tua disposizione

Altre info su:

MAMI – Movimento Allattamento Materno Italiano,
www.mami.org - fax 055.39069711

AICPAM – Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno,
www.aicpam.org – fax 055.3909970

LLL – La Leche League Italia
www.lllitalia.org - tel 199432326 (numero unico nazionale a pagamento) o 06.5258365

Associazione Culturale Pediatri
www.acp.it

Ministero della Salute bambine e bambini del mondo
<http://www.salute.gov.it/speciali/prSpeciali.jsp>
Progetto Nazionale Genitoripiù
www.genitoripiù.it

La presente pubblicazione è liberamente tratta da Start 4 life Off to the Best Start, pubblicata nel 2010 dal National Health Service (NHS) del Regno Unito e dall'UNICEF UK Baby Friendly Initiative e integrata con materiali della campagna ministeriale Genitori Più (2011).

Traduzione e adattamento dei testi dall'originale a cura di:
Claudia Carletti, Maria Enrica Bettinelli ed Elise Chapin
Revisione del testo a cura di:

Maria Enrica Bettinelli, Claudia Carletti, Graziella Cattaneo, Miriam Lelli (ASL di Milano), Elise Chapin, Rosellina Cosentino e Stefania Sani (UNICEF Italia), Sara Farchi, Simona Asole (Laziosanità), Leonardo Speri, Elisa Pastorelli e Lara Simeoni (Veneto), Alberto Firenze (Sicilia), Elisabetta Benedetti (Marche).

Fotografie realizzate da: Alessia Buffone (pag 3,6), Angela Spinelli (pag 4), Mario Cirulli (pag 10), UNICEF UK (1, 4, 5, 13), Genitoripiù - Stefano Saccomani (pag 14)