

MONICA DILIBERTI | IWONA KAZMIERSKA | LOREDANA A. MESSINA

AllatTiAmo

nutrimento per anima e corpo

WWW.ASSOCIAZIONEGEORGIA.IT





Allattare è una cosa seria

L'esigenza di scrivere un opuscolo che tratti il tema dell'allattamento al seno sorge per molti motivi, primo tra tutti offrire strumenti pratici e conosciuti in grado di tranquillizzare le neomamme sul fatto che allattare al seno è una pratica naturale, anche se non siamo cresciute vedendo le nostre mamme allattare i nostri fratelli; è una pratica che non intralcia la soggettività e la possibilità di continuare la propria vita professionale; non crea limitazioni o difficoltà alcuna sulle uscite, palestre, viaggi di varia natura.

Sinteticamente l'allattamento al seno non toglie nulla alla mamma, ma al contrario la arricchisce di un'esperienza unica nel suo genere che comporta tantissimi benefici fisici per sé e per il suo bambino, e relazionali con il proprio piccolo.

Allattare è una cosa seria, ma se decidete di non allattare... sarete ugualmente mamme con la M maiuscola, ma con un'esperienza meravigliosa in meno per voi!

Non ci sono mamme meno brave ma ricordiamoci che il nostro bambino sarà sereno se noi per prime affronteremo tutto con serenità.

BENEFICI DELL'ALLATTAMENTO AL SENO

Al contrario di quanto detto negli anni 50-70, l'allattamento materno è il modo migliore per nutrire il bambino, ma anche per instaurare un rapporto benefico tra madre e bambino. Il latte materno, infatti, non fornisce soltanto importanti principi nutritivi e agenti immunizzanti al bambino, ma permette di creare una diade che nutre madre e bambino affettivamente ed emotivamente, generando un senso di benessere in entrambi.

Allattare, infatti, offre al neonato la sensazione di essere protetto e accudito, inoltre è la prosecuzione fisiologica del rapporto che si è creato durante la gravidanza. Quando il bimbo esce dal grembo materno, nella "frustrazione" e nel "caos" che la nascita impone, sia esso taglio cesareo o parto naturale, gli unici fattori che riconosce e che per lui sono fondamentali sono l'odore della mamma e il suono del suo battito cardiaco: solo questi elementi permettono al piccino di sentirsi al sicuro.

Quando nasce un bambino, nascono una mamma e un papà e le informazioni diventano fondamentali per permettere ai due neogenitori di sperimentarsi insieme al loro bimbo senza farsi prendere dal panico e dalla paura, che molto spesso i consigli non richiesti generano.

Allattare è un diritto ma bisogna avere le giuste informazioni e gli strumenti idonei per non farsi venire l'ansia e viverlo con serenità, perché un bimbo è sereno se lo è la mamma.

*Allattare è un diritto
ma bisogna avere le giuste
informazioni e gli strumenti
idonei per non farsi venire
l'ansia e viverlo con serenità,
perché un bimbo è sereno
se lo è la mamma*

Subito dopo il parto, tieni il bambino in contatto pelle a pelle, servirà anche ad offrirti il calore di cui ha bisogno e inoltre serve a farlo sentire protetto in un ambiente per lui nuovo e che fino a quel momento ha conosciuto in modo ovattato.

È importante inoltre permettere al bambino di usare le sue competenze innate per raggiungere il seno e soprattutto basta osservarlo per farsi guidare e per creare da subito l'intesa con il nuovo arrivato.

I BENEFICI PER IL BAMBINO

Il latte materno contiene tutto ciò di cui ha bisogno il bambino e le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandano di allattare esclusivamente al seno almeno per i primi 6 mesi di vita.

Durante i primi 2-4 giorni il seno produce colostro che, a differenza di ciò che ci dicono le nostre nonne, è un siero ricco di proteine e di anticorpi funzionali per il bambino e le poche gocce prodotte riescono a saziare e riempire il piccolo stomachino del bambino, che alla nascita non è più grande di un pomodorino ciliegino.

Inoltre il latte materno:

- protegge da infezioni respiratorie, urinarie, otiti;
- protegge dalla dissenteria (diarrea);
- riduce il rischio di diabete, obesità, leucemie, malattie cardiovascolari;
- contribuisce ad una migliore conformazione della bocca;
- migliora lo sviluppo cerebrale;
- riduce il rischio di allergie nelle famiglie predisposte;
- riduce la predisposizione all'obesità infantile;
- Riduce il rischio di sindrome della morte in culla o SIDS.



Il latte materno contiene anticorpi e agenti immunizzanti che gli vengono trasmessi direttamente dalla mamma e che aiutano il bambino a combattere le infezioni.

Va ricordato inoltre che il latte materno viene definito anche "sangue bianco", proprio perché è altamente digeribile e ciò permette al bambino di non avere coliti o problemi di stitichezza.

I BENEFICI PER LA MAMMA

L'allattamento materno non è unilaterale e anche la mamma ne trae beneficio e, oltre a permettere la creazione di un rapporto unico, genera vantaggi anche a livello fisico.

Infatti, allattare permette alla mamma di:

- far contrarre l'utero permettendo il naturale ritorno alle dimensioni originarie;
- recuperare la forma fisica più velocemente poiché l'adipe si trasforma in energia per produrre il latte.

L'allattamento materno non è unilaterale e anche la mamma ne trae beneficio

Inoltre, riduce il rischio di:

- sanguinamento post-partum;
- anemie;
- alcune forme di tumore al seno, alle ovaie e di osteoporosi in tarda età.

Ricordiamoci che il seno è un contenitore perfettamente sterile e sempre pronto all'uso, quindi molto comodo, anche perché il latte fuoriesce sempre alla "giusta" temperatura. Non va dimenticato, però, che allattare al seno è "faticoso", in quanto i bambini, digerendo con molta più facilità, possono richiedere poppate più frequenti, per tale motivo si parla di "allattamento a richiesta", ma ciò non toglie che rilassarsi si può, basta cambiare le proprie priorità!

LE POSIZIONI



1. SEMI RECLINATA

Questa viene definita la posizione della prima poppata ma è evidente che è possibile utilizzarla in qualsiasi altro momento. È un modo naturale e semplice per il bambino di esprimere le sue competenze naturali per il raggiungimento del seno. Questa posizione è molto utile quando il bambino sta imparando a poppare, quando non riesce ad attaccarsi bene al seno o quando alla mamma fanno male i capezzoli. La mamma deve mettersi in una posizione né completamente sdraiata né completamente seduta, con la schiena sostenuta e rilassata. Il

bambino va adagiato su di sé a pancia in giù, facendo attenzione che si appoggi sulla guancia, nella zona che va dall'addome al torace. In questa maniera è il corpo della mamma che sostiene il bambino, anche se alcune donne preferiscono tenere la propria mano sulla schiena e sul sederino del bambino. Quando il neonato si trova in questa posizione, seguendo i suoi tempi, striscia, spinge, sobbalza fino a raggiungere il seno. È importante assecondare tali movimenti. Dopo alcuni tentativi, il bambino aprirà la bocca ottenendo un attacco che funziona.



ILLUSTRAZIONI A CURA DI: MELANIA MERLO

2. A CULLA

La posizione a culla è quella più conosciuta e quella legata all'immaginario di ognuno di noi. La testa del bambino poggia sull'avambraccio dello stesso lato del seno utilizzato. La mano della mamma è sul sederino del piccolo e una mano è completamente libera.

3. INCROCIATA

La posizione incrociata è quella in cui il bambino viene tenuto con il braccio opposto rispetto al seno utilizzato e la mano della mamma gli sorregge la nuca.

4. RUGBY

La posizione a rugby è quella in cui il bambino è posto sotto il braccio della mamma poggiato su un cuscino che lo sostiene con i piedini che puntano all'indietro.

5. SDRAIATA

La posizione sdraiata è quella che tendenzialmente viene utilizzata quando il bambino è un po' più grande ed è collocato pancia a pancia accanto alla mamma, a sua volta sdraiata.

Questa è la posizione che molte utilizzano per allattare durante la notte.

Naturalmente non ci sono "ricette" per utilizzare le varie posizioni, ma ogni coppia mamma/bimbo avrà la sua preferita in cui la vicinanza e l'allattamento avverranno in maniera del tutto naturale.

Se l'attacco e la posizione sono adeguati il bambino avrà una suzione efficace e inoltre la mamma non sentirà dolore. Per un corretto attacco il bambino deve:

- aprire la bocca riempiendola con il seno e non solo con il capezzolo fino a vedere l'areola solo dalla parte superiore. Quella inferiore invece è completamente coperta;
- il mento del bambino è a stretto contatto con il seno;
- il labbro inferiore è rovesciato all'infuori;
- la punta della lingua del bambino si estende fuori dalla gengiva e forma con i bordi una U.





BAMBINO SODDISFATTO O NO?

Molto spesso, le neomamme e i neopapà chiedono in che modo possono capire quali sono i segni del bambino che indicano fame e soprattutto come fanno a capire quando è soddisfatto.

I bambini vanno osservati e se ci fidiamo del loro istinto verrà più semplice anche a noi genitori.

Ricordiamoci che esistono dei segnali precoci, dei segnali intermedi e dei segnali tardivi. Questi ultimi sono quelli che scatenano le ansie e le paure delle neomamme e sono quelli che attivano il famoso circolo vizioso che non permette quasi mai un allattamento sereno. Quindi non preoccupiamoci

di coloro che dicono di non attaccare troppo presto i bambini al seno. Quando vediamo il nostro piccolo che inizia a muovere la testolina a destra e sinistra, ad aprire la bocca indicando proprio la ricerca del seno, quello è il momento più funzionale per attaccarlo. Questi sono i segnali precoci. Quando il bambino non viene soddisfatto attiva uno stato d'allerta maggiore cominciando a stiracchiarsi, muovendosi sempre di più portando le manine alla bocca e iniziando a succhiare tutto ciò che sfiora la sua bocca. Quelli sono i segnali intermedi in cui il bambino non è ancora del tutto spazientito.

L'allattamento al seno viene definito a richiesta perché non esistono orari o regole fisse. Il neonato potrebbe richiedere di attaccarsi al seno anche prima delle tre ore

I segnali tardivi si hanno quando il bambino inizia ad agitarsi, piangendo e diventando rosso. Quando questo accade, il neonato va innanzitutto rassicurato e calmato, coccolandolo, parlandogli, accarezzandolo e facendogli sentire il calore.

Solo quando diminuirà i suoi livelli di stress e smetterà di piangere possiamo portarlo al seno per l'attaccamento sicuro e sereno. Fondamentale in questo caso è non farsi prendere dal panico perché, se il bambino ci sente nervosi e in ansia, non riuscirà a rasserenarsi.

Quindi facciamo un respiro profondo prima di prenderlo allo scopo di potergli offrire la nostra tranquillità. Se una mamma è serena il bimbo sarà sereno.

L'allattamento al seno viene definito a richiesta perché non esistono orari o regole fisse. Il neonato potrebbe richiedere di attaccarsi al seno anche prima delle tre ore, proprio perché il latte materno è facilmente digeribile o solo perché ha sete e vuole soltanto bere, o perché desidera il contatto fisico con la mamma.

Quando il bambino si staccherà dal seno sarà il momento in cui sarà soddisfatto e vi dirà che "va bene così".

La maggior parte dei bambini si nutre almeno 8 volte al giorno nelle 24 ore, ma nei primi giorni possono arrivare anche a 12. Ma ricordatevi che tutto è indicativo e che le regole le creerete e le co-costruirete insieme al vostro bambino.

Molte mamme pensano che la richiesta continua di attaccarsi sia un indice della poca quantità del latte, ma così NON È!

Va ricordato che i seni si preparano a produrre latte fin dalla gravidanza; subito dopo il parto e nei giorni successivi si produrrà una sostanza gialla che viene definita colostro e, solo dopo 3/7 giorni, il colore diventerà bianco. Sarà quello il latte materno. Nei primi giorni lo stomaco del bambino sarà grande come un pomodorino ciliegino, poi con il passare dei giorni sarà grande come una noce, via via a 2/3 settimane circa avrà la grandezza di un uovo o una mela.

Inoltre, più il piccolo si attacca, più il seno verrà stimolato a produrre latte creando un circolo che prevede: più poppate, più suzione, più segnali, più latte. In parole povere: IL LATTE VIEN POPPANDO!

Ogni poppata sarà dedicata ad un unico seno perché, quando il neonato succhia, inizialmente la composizione del latte sarà più zuccherina, quindi più leggera e più adatta a dissetare il bambino, e con il passare dei minuti arriverà la composizione più grassa e proteica che avrà lo scopo di soddisfare la fame del bambino.

I segni che indicano che il bambino è soddisfatto e che sta poppando abbastanza sono semplici e chiari:

- una volta rientrati a casa dall'ospedale, il bambino si sveglia per i pasti almeno 8 volte nelle 24 ore e attiva segnali precoci;
- il bambino inizia ad emettere urine molto più chiare, abbondanti almeno per 6 volte al giorno dopo il 5° giorno di vita;
- le feci assumono un colore giallo e diventano molto più morbide;
- il neonato riprende il peso della nascita entro le prime due settimane di vita;
- dopo la poppata, il bambino è soddisfatto e rilassato.

I PROBLEMI AL SENO

Il seno, soprattutto se è la prima volta, viene messo a dura prova dal bambino e molto spesso la neomamma è spaventata e preoccupata che diventi floscio o faccia troppo male. Allattare al seno non è doloroso, ma sicuramente il primo mese è un momento in cui i tessuti devono abituarsi alle novità.

Un corretto attaccamento del bambino sicuramente può prevenire ragadi (ossia quelle ferite fastidiose, dolorose e spesso sanguinanti che si formano), ingorghi mammari e altro, ma anche nel caso in cui dovessero presentarsi esiste un rimedio a tutto.

Nel caso in cui si formano le ragadi, chiedete aiuto ad una persona competente e provate a capire cosa non va nell'attacco del vostro bambino.

L'ingorgo mammario, invece, è causato da una rimozione inadeguata e poco bastevole di latte dal seno. La sensazione che la neomamma prova è di seno pieno, pesante, teso, caldo e il bambino potrebbe avere difficoltà ad attaccarsi.

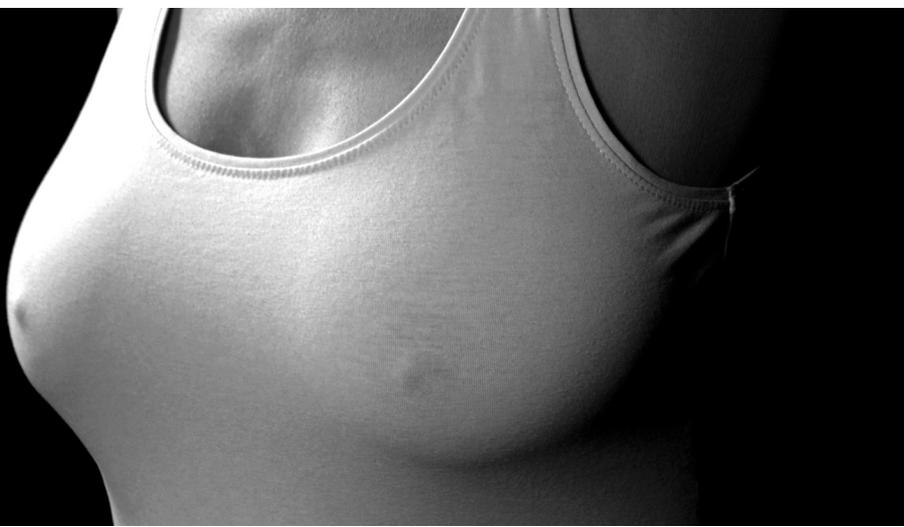
Se in questo caso il neonato non è collaborante perché sazio o perché non riesce, può essere utilizzata la spremitura manuale o il tiralatte. Prima è sempre importante e

utile massaggiare il seno delicatamente per 1-2 minuti, fare impacchi di acqua tiepida, un massaggio alla schiena ai lati della colonna vertebrale o una doccia calda. Inoltre, per diminuire l'infiammazione, dopo la poppata o la spremitura si potrebbe avere beneficio da impacchi freddi sul seno.

La mastite può essere un'altra difficoltà ed è spesso conseguenza di stasi di latte non drenato e si presenta con sintomi molto simili a quelli influenzali.

Il seno è dolente con una zona indurita e calda, brividi di freddo, dolori articolari. In caso di mastite, è sempre meglio confrontarsi con il medico per iniziare una cura che sia compatibile con l'allattamento. Bisogna inoltre attaccare molto più frequentemente possibile il bambino cercando di eliminare la stasi di latte.

Allattare al seno non è doloroso, ma sicuramente il primo mese è un momento in cui i tessuti devono abituarsi alle novità





LUOGHI COMUNI SULL'ALLATTAMENTO

La birra fa latte

La credenza che bere la birra aumenti la produzione di latte materno è ancora molto frequente, ma si tratta di una diceria. Non esiste alcuna evidenza scientifica che lo dimostri.

Dopo 6 mesi il latte diventa acqua

C'è chi pensa che, dopo aver allattato per un certo periodo di tempo, il latte diventi meno nutriente. Niente di più sbagliato. Il latte materno ha la capacità di modificarsi in modo da calibrarsi sulle esigenze nutrizionali del bambino. Ma di certo non si "impoverisce".

Allattando un po' di dolore è normale

Falso. Se una donna sente dolore mentre allatta vuol dire che c'è qualcosa che non va. Nella maggior parte dei casi, il problema sta all'attacco del bambino.

Oppure può essere necessario cambiare posizione. Le ragadi al seno sono causa di dolore anche intenso e anche la candida.

Chi ha un seno piccolo ha poco latte

La produzione del latte non dipende assolutamente dalla dimensione, dalla forma o dal volume del seno della mamma. Chi ce l'ha più grande ha solo una maggiore quantità di tessuto adiposo e connettivo, ma non per questo produce più latte.

Allattare fa perdere i capelli

Non è esattamente così. Tutte le donne che partoriscono assistono ad una caduta più o meno copiosa di capelli.

La prolattina, prodotta dal corpo in grande quantità quando si allatta, facilita ulteriormente la caduta.

Si tratta di un fenomeno passeggero, che passa in qualche mese.



Non si può fare sport quando si allatta

Secondo alcune donne - probabilmente (mal) consigliate da madri e zie - non si dovrebbe fare attività fisica quando si allatta. Il motivo? Il latte diventerebbe brutto a causa dell'acido lattico. Questa sostanza va a finire nei muscoli, ma di certo non nel latte materno.

Allattare rovina il seno

Il terrore di quasi tutte le mamme. Ma è vero semmai il contrario. L'azione continua di svuotamento e riempimento del seno può essere una specie di "ginnastica" naturale che migliora tono ed elasticità delle mammelle.

Un neonato può mangiare troppo durante una poppata

I piccoli imparano molto presto ad autoregolarsi e, anche se sono nati da poco, conoscono il senso di sazietà. Il loro stomaco è piccolissimo, quindi basta poco per riempirlo.

Ma pensare che mangino eccessivamente quando sono allattati è solo un falso mito.

Quando si allatta non si può rimanere incinta

L'allattamento non può essere considerato un anticoncezionale. Non è detto infatti che non ci sia ovulazione. Pensare di essere sicure perché si allatta è assolutamente sbagliato. Si deve ricorrere ad altri metodi, compresa la pillola: ne esistono di compatibili con l'allattamento.

Chi ha un parto cesareo non può allattare

Il cesareo non costituisce un problema per l'allattamento al seno. L'unica differenza che può esserci riguarda il momento in cui si inizia a farlo. La mamma che fa il cesareo deve aspettare i tempi "tecnici" dell'intervento. Ma per il resto nulla vieta di allattare anche dopo un cesareo.



COINVOLGIMENTO DEI PAPÀ E DEI FAMILIARI

Ricordiamoci che parenti e amici possono influenzare la neomamma e possono dare un aiuto e un sostegno fondamentale

Molti neogenitori pensano che, allattando esclusivamente al seno, i papà vengano messi in una posizione di esclusione dalla relazione con il bambino.

Di fatto così non è!

I papà sono fondamentali sia per la mamma che per il bambino. La loro funzione è di "protezione" sia per l'una che per l'altro. Le mamme appena tornate a casa dall'ospedale necessitano di serenità e tranquillità e non hanno bisogno di un'ondata di parenti e amici che vogliono conoscere l'ultimo arrivato. L'affetto di parenti e amici è sicuramente bellissimo e fondamentale, ma la figura del papà può essere quella del mediatore e funzionale nel "dirigere" entrate e uscite per evitare stress e confusione.

Ricordiamoci poi che dopo il primo mese, momento in cui il seno si è "resettato" sulle necessità e sulle richieste del bambino, il latte può essere tirato, o attraverso la spremitura o con i tiralatte, e può essere conservato:

- a temperatura ambiente per le prime 3-4 ore;
- in frigo a 0-4 gradi fino a 4 giorni;
- nel congelatore per i successivi 6 mesi.

Possono essere utilizzati contenitori di plastica o vetro sterilizzato e a chiusura ermetica con quantità non superiore a 60 ml specificando la data di spremitura. Vanno usati prima sempre quelli più vecchi.

A quel punto i papà possono iniziare a condividere pienamente l'allattamento, dedicando il loro tempo alle poppate del bambino.

Il latte materno può essere somministrato o attraverso l'ausilio di un cucchiaino o oppure attraverso l'uso dei biberon. Dopo qualche mese infatti la suzione dei bambini può essere molto meno inficiata dall'ausilio di strumenti esterni.

Naturalmente vanno sempre utilizzati biberon funzionali ed ergonomici e in presenza della mamma. In ogni caso, sempre meglio la cara calda tetta piuttosto che il freddo e insapore biberon!

Il latte materno va scongelato lentamente in frigorifero riscaldandolo successivamente in acqua tiepida e MAI con il microonde.

Il latte scongelato e non riscaldato può essere conservato in frigo e usato entro le 24 ore.

L'allattamento è perfettamente compatibile con uno stile di vita moderno e inoltre si nutre il bambino con un prodotto a km 0 per meglio dire - a mm 0.

È importante per le famiglie capire l'importanza dell'allattamento e tutti possono collaborare. Il bambino può essere allattato per i primi 6 mesi di vita fino ai 2 anni di vita ma anche oltre, tutto dipende dalla volontà e soprattutto dalla serenità della mamma.

Ricordiamoci che parenti e amici possono influenzare la neomamma e possono dare un aiuto e un sostegno fondamentale acquisendo corrette informazioni, apprezzamento, appoggio morale e aiuto pratico, soprattutto nelle prime settimane.

E allora...

AllaTiAmo!

ASSOCIAZIONE GEORGIA

*Tutela della gravidanza
e della salute perinatale.
Accompagnamento
delle gravidanze
e della genitorialità*

L'Associazione Georgia nasce il 2 Maggio 2013 dall'amore di una mamma che si è sentita infinitamente sola e triste dopo aver improvvisamente perso la sua bambina senza che nessuno riuscisse a dare delle spiegazioni. Georgia nasce dalla volontà di quella mamma e di un'equipe di professionisti con lo scopo primario di ridurre l'isolamento e la solitudine che i genitori vivono offrendo uno spazio d'ascolto, sostegno e supporto psicologico.

OFFRIAMO

- Consulenze psicologiche individuali, di coppia e familiari
- Percorsi individuali legati ad ansie, stress e paure
- Partecipazione a gruppi di auto-mutuo-aiuto
- Consulenze medico specialistiche
- Spazi informativi inerenti le procedure specifiche da seguire ed i professionisti a cui rivolgersi

*Lavoriamo costantemente
per migliorare e migliorarci.
Unisciti alla squadra!*



ASSOCIAZIONE GEORGIA



WWW.ASSOCIAZIONEGEORGIA.IT
ASSOCIAZIONE GEORGIA
ASCOLTO, SOSTEGNO E SUPPORTO

IN COLLABORAZIONE CON



Regione Siciliana
Assessorato della Salute
Dipartimento Attività Sanitarie e
Osservatorio Epidemiologico



IMamma



PER INFORMAZIONI

Presidente Dott.ssa Loredana A. Messina
Via Cavour, 70 • 90133 Palermo
e-mail: info@associazionegeorgia.it
Mobile: +39 339 6055491 (ANCHE SMS)