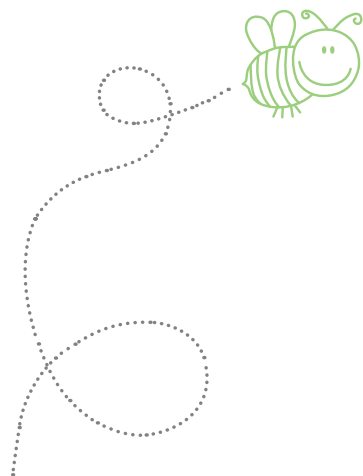


Hello Baby

Informazioni
e consigli per
l'allattamento



Indice



Introduzione.....	4
L'allattamento, un avvio ottimale alla vita.....	7
Iniziare insieme un cammino di salute	7
L'allattamento semplifica la vita	7
Informazioni utili sull'allattamento.....	8
Conformazione della mammella	8
Lattopoiesi e suzione	8
Durante la gravidanza	9
La straordinaria composizione del latte materno	9
Allattare i primi giorni.....	10
Dopo la nascita	10
Il primo latte – il colostro	10
La montata latteia iniziale	10
Massaggio al seno.....	12
Massaggio secondo Plata Rueda	12
Massaggio secondo Marmet	12
Prelevare il latte materno manualmente.....	13
Posizioni di allattamento.....	14
Allattare in posizione sdraiata	14
Allattare in posizione seduta	15
Attaccare il neonato al seno e staccarlo.....	16
Allattamento intuitivo / Posizione pancia contro pancia	16
Attaccare attivamente il lattante al seno	18
Distacco dolce dal seno	19

Ritmo e durata di allattamento	20
Ritmo di allattamento	20
Durata di una poppata	20
Allattamento in tandem	21
Svezzamento	21
Latte artificiale	22
L'allattamento nella vita quotidiana	23
Allattamento e lavoro	23
Allattamento e tempo libero	24
Problemi di allattamento.....	26
Troppo poco latte	26
Ingorgo mammario e infiammazione del seno	27
Capezzoli irritati	28
Il bebè stanco e assonnato	29
Il bebè con problemi di suzione	29
Estrarre e conservare il latte materno.....	32
Estrarre con una bella sensazione	32
Scelta del tiralatte adatto	33
Scelta della coppa adatta	34
Come eseguire l'estrazione	35
Tiralatte doppio – estrarre contemporaneamente da entrambi i seni	36
Frequenza di estrazione	36
Consigli per aumentare la quantità di latte	37
Conservazione del latte materno	38
Scongelare e riscaldare il latte materno	38
Prodotti per l'allattamento Ardo	40
Indirizzi utili.....	42



Introduzione



Cari genitori,

la nascita di un bebè è un evento che cambia la vita. D'ora in poi dovrete prendere numerose decisioni sulla cura e sull'alimentazione del vostro neonato. Una componente importante è l'allattamento.

Allattare è l'azione più naturale al mondo, eppure è un processo che solleva tante domande e che deve essere appreso. La mamma e il bebè devono fare pratica insieme. Oltre a ciò l'apprendimento risulta più facile con l'appoggio del papà o di un'altra persona cara di riferimento.

Per prendere confidenza con l'allattamento avete bisogno di conoscenze, tempo e pazienza. Con questo opuscolo Ardo vi fornisce una panoramica di ciò che si deve sapere sull'allattamento mentre i prodotti Ardo per l'allattamento vi affiancano con competenza, sapienza e rapidità nei problemi connessi all'allattamento. In questo modo la mamma e il bebè potranno godersi l'intimità dell'allattamento. Maggiori informazioni sui prodotti Ardo per l'allattamento in www.ardomedical.com.

Sfogliate l'opuscolo e troverete informazioni utili e interessanti sul tema dell'allattamento.

Marliese Pepe-Truffer
Product Manager MAS
Consulente per l'allattamento e la lattazione IBCLC
Ardo medical AG, Svizzera

Questa guida
è stata stilata in stretta
collaborazione con la Clinica
di ginecologia e ostetricia
dell'Ospedale Cantonale
di Lucerna.

 **luzerner kantonsspital**
NEUE FRAUENKLINIK LUZERN





L'allattamento, un avvio ottimale alla vita



Iniziare insieme un cammino di salute

Ampie ricerche lo hanno confermato: l'allattamento al seno è più sano del latte artificiale somministrato con il biberon.

Il latte materno contiene molte sostanze che agiscono attivamente contro le infezioni. Dato che il sistema immunitario del bambino fino al secondo anno di vita non è ancora del tutto maturo, i bambini allattati hanno dei vantaggi. Il latte materno riduce, per esempio, il rischio di malattie come otite, infezioni delle vie respiratorie e diabete.

Se nei primi sei mesi di vita il bebè viene allattato esclusivamente al seno, il rischio di allergie può essere ridotto fino al 50%. L'allattamento riduce anche il rischio del bambino di soffrire in seguito, nel corso della sua vita, di sovrappeso.

Non solo il Suo bebè approfitta dell'allattamento, anche Lei in quanto mamma ne trae giovamento. Gli ormoni dell'allattamento favoriscono il ripristino delle dimensioni normali dell'utero, riducono la perdita di sangue e il pericolo di un'infezione uterina. E poi esercitano un'azione calmante. Alcuni studi hanno inoltre mostrato che l'allattamento riduce la frequenza del tumore al seno, all'utero e alle ovaie e abbassa il rischio di infarto cardiaco.

L'allattamento semplifica la vita

Il latte materno è disponibile a qualsiasi ora, sempre alla temperatura giusta e facilmente digeribile. L'allattamento alleggerisce il budget delle spese familiari, riduce il lavoro quotidiano e lascia più tempo alla mamma per se stessa, il suo bambino e il suo partner. L'allattamento riduce anche le spese del nostro sistema sanitario e protegge l'ambiente.

In parte le mamme percepiscono il fatto di dover essere sempre presenti come uno svantaggio, ma dopo le prime 4-6 settimane di vita Lei può dare al bebè il latte materno prelevato con un tiralatte nel biberon. Il rischio che il bebè si abitui al biberon, e perciò non possa più nutrirsi al seno, è scarso. Nel lavoro a tempo pieno di mamma può crearsi più spazio oppure andare al lavoro pur continuando ad allattare.

Abbia fiducia nel Suo corpo, nelle Sue capacità, nella Sua intuizione e nel Suo bebè. Insieme al Suo bambino e con l'appoggio del Suo partner troverete la strada per una bella relazione di allattamento.

Informazioni utili sull'allattamento

Conformazione della mammella

La mammella è composta soprattutto da tessuto ghiandolare, adiposo e connettivo. Dalle ghiandole mammarie, che sono composte dai cosiddetti alveoli, un numero di canali lattiferi che va da 4 a 18 porta ai capezzoli. Nell'areola del capezzolo ci sono le estremità nervose che regolano la lattopoiesi, ossia il mantenimento della secrezione lattea. Più l'areola e il capezzolo vengono stimolati, maggiore sarà la quantità di latte secreto. Questo significa che quanto più spesso il bebè viene messo al seno, tanto più le ghiandole mammarie produrranno latte (regolazione tra domanda e offerta).

La dimensione del seno non esercita nessun influsso sulla successiva capacità di allattamento. Anche le donne con un seno piccolo possono allattare con successo.

Lattopoiesi e suzione

Gli ormoni responsabili per la produzione del latte sono sostanzialmente due: la prolattina forma il latte nelle ghiandole e l'ossitocina lo fa defluire.

All'inizio di una poppata il bebè succhia con movimenti rapidi e con una forza di suzione scarsa per avviare il flusso del latte ovvero stimolare la formazione di ossitocina. Gli alveoli e i canali lattiferi si contraggono per effetto dell'ossitocina.

Questo processo viene chiamato "riflesso di erogazione del latte" oppure anche "let-down reflex". Viene innestato in entrambe le mammelle contemporaneamente e più volte durante una poppata.

La mamma può riconoscere l'avvio del riflesso di erogazione del latte dai seguenti segnali:

- una sensazione di pizzicore e calore o fitte nel seno
- dall'altro seno inizia a defluire latte
- il bebè inizia a succhiare più lentamente e a deglutire regolarmente

Non appena il latte comincia a defluire, il comportamento di suzione del bebè cambia: la frequenza di suzione si riduce, la suzione diventa più forte e i rumori della deglutizione sono chiaramente percepibili.

La paura e lo stress possono condizionare negativamente l'ossitocina, e il latte non defluisce oppure il suo flusso è rallentato.



Tempo, pazienza e tranquillità sono le condizioni quadro ideali per allattare con successo.

Durante la gravidanza

Mutazione del seno

Durante la gravidanza il tessuto ghiandolare inizia a crescere. L'areola diventa più grande e più scura per facilitare al bebè il ritrovamento del seno dopo la nascita. Già dalla 20ª settimana di gravidanza il seno forma il primo latte (colostro), che a volte può defluire già nel corso della gravidanza.

Controllo dei capezzoli

Durante la gravidanza è utile controllare la forma dei capezzoli. Comprima dolcemente il seno accanto al capezzolo. Se i capezzoli non sporgono (capezzoli retratti) oppure rimangono piatti (capezzoli piatti), in seguito per il bebè può essere difficile afferrare il seno. Se Lei non è sicura in merito ai capezzoli, contatti per tempo una consulente per l'allattamento e la lattazione IBCLC o una levatrice.



Affinché il bebè possa attaccarsi al seno senza problemi, i capezzoli dovrebbero sporgere.

Se nei primi giorni dopo la nascita il bebè non succhia efficacemente al seno, può essere utile allattare con un cappelletto per il seno Tulips.



La straordinaria composizione del latte materno

Il latte materno si adatta al fabbisogno alternante del bebè e cambia continuamente la sua composizione in funzione dell'età del bebè, dell'ora del giorno e della relativa poppata. La composizione cambia persino nel corso di una poppata. All'inizio della poppata il latte ha un aspetto piuttosto acquoso. Dopo l'avvio del riflesso di erogazione del latte, il latte contiene molto più grasso e il suo colore va da bianco a crema. Il latte materno contiene tutte le vitamine, i minerali e i microelementi rilevanti per la crescita del bebè. Allo stesso tempo risponde a tutti i requisiti igienici.

Allattare i primi giorni



Dopo la nascita

Le prime ore dopo la nascita sono molto importanti per l'inizio della relazione di allattamento perché adesso il riflesso della ricerca e della suzione sono particolarmente marcati. L'inizio migliore della relazione di allattamento si ha se il bebè dopo la nascita viene posato nudo sul ventre della madre e rimane lì fin quando si attacca al seno. A volte i neonati strisciano addirittura fino al seno e si attaccano senza aiuto esterno.

Alcuni lattanti succhiano con energia fin dall'inizio, altri piuttosto succhiattano o leccano con cautela il capezzolo.

Il primo approccio è un evento grande e importante per voi e per il vostro bebè. Prendetevi del tempo e assaporate i primi attimi indimenticabili da genitori con il vostro bebè.

In tanti ospedali Lei o il Suo partner avete la possibilità di posare il bebè sul torso nudo anche subito dopo un parto cesareo e dargli così un amoroso benvenuto.

Se ciò non dovesse essere possibile, può anche recuperare la fase iniziale in qualsiasi momento. Posi il bebè nudo per alcune ore direttamente sul Suo seno nudo (a canguro). Questa posizione favorisce, tra l'altro, la lattopoiesi e fa crescere di giorno in giorno la vostra relazione.



A canguro – il contatto naturale e intimo anche con i neonati prematuri.

Il primo latte – il colostro

Nei primi giorni di vita del bebè si forma il colostro (primo latte). Si tratta di un latte di colore giallo, denso e facilmente digeribile che contiene molti anticorpi. Questi anticorpi rivestono la parete intestinale del bebè e lo proteggono dalle infezioni.

La montata latte iniziale

Dal 2° al 4° giorno dopo il parto (a volte anche al 6° o 7° giorno e nelle donne con neonati prematuri solo dal 10° al 14° giorno) avviene gradualmente la montata latte iniziale – il passaggio dal primo latte al latte maturo. I capezzoli diventano più caldi e più grossi e si riempiono. La quantità di latte aumenta. Spesso questo processo è accompagnato da gonfiore delle ghiandole mammarie con seni duri e dolenti. L'allattamento frequente

sin dalla nascita e dolci massaggi al seno possono prevenire un gonfiamento delle ghiandole mammarie. Qualora la montata latte sia ciò malgrado dolorosa, le seguenti misure possono essere utili e facilitare l'attaccamento al seno del bebè:

CONSIGLI

- Svuotare regolarmente il seno attaccando frequentemente il lattante oppure estraendo il latte, per esempio con il tiralatte elettrico Carum.
- Estrarre un po' di latte prima della poppata in modo che la tensione si allenti e il bebè possa attaccarsi meglio al seno.



- In caso di forte gonfiore nella zona dell'areola è d'aiuto una dolce pressione con le punte delle dita sulla zona attorno al capezzolo in direzione del torace (Reverse pressure softening, metodo della pressione inversa).

- Impacchi freddi dopo l'allattamento, per esempio con la compressa anatomica per il seno Temperature Pack (v. pagina 40, Prodotti per l'allattamento Ardo), possono altresì essere utili.



Raffredda e riscalda a seconda delle necessità:
Temperature Pack

Massaggio al seno



Il massaggio del seno favorisce la circolazione del seno stesso nonché lo scorrimento del latte ed esercita un'azione positiva sulla lattopoiesi. Massaggiare i seni delicatamente ed evitare di strofinare la cute. Il massaggio non deve mai essere doloroso. Non dimenticare: si lavi accuratamente le mani prima di ogni massaggio.

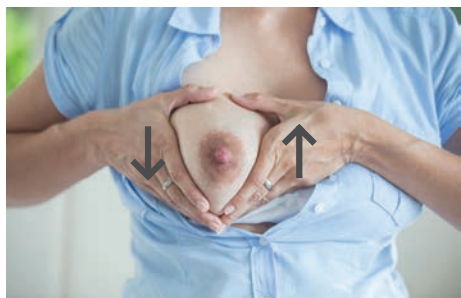
Massaggio secondo Plata Rueda

Il metodo Plata Rueda si presta in particolare per un breve massaggio al seno prima dell'allattamento o dell'estrazione del latte.

Afferrare il seno tra le mani stese in posizione orizzontale e far oscillare il tessuto ghiandolare.

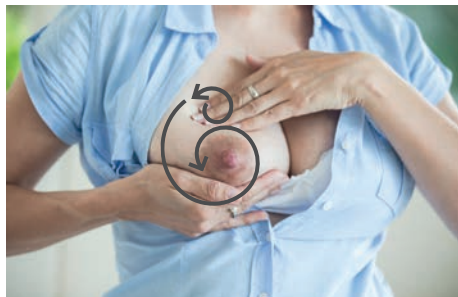


Quindi ripetere la procedura afferrando il seno tra le mani in posizione verticale.



Massaggio secondo Marmet

Il massaggio secondo Marmet è utile per massaggiare il seno durante l'allattamento o l'estrazione del latte. Il massaggio eseguito parallelamente all'estrazione del latte o all'allattamento può aumentare la quantità di latte. Il metodo di Marmet allevia anche i dolori nel caso di ingorgo mammario.



Una mano sostiene il seno. Con tre-quattro punte delle dita dell'altra mano appoggiate piatte e con movimenti circolari si può massaggiare il tessuto ghiandolare. Spostare le dita rispettivamente di 2-3 cm e ripetere la procedura finché viene massaggiato tutto il seno.

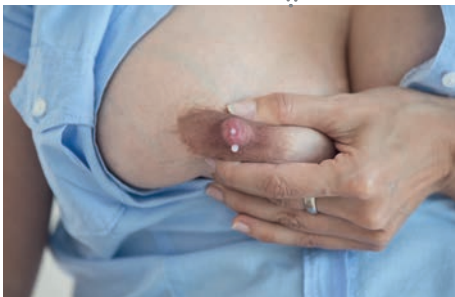
Prelevare il latte materno manualmente



1. Massaggiare il seno secondo il metodo Marmet.
2. Passare dolcemente le dita dalla base della mammella fino a sopra il capezzolo. In questo modo si fa sì che il latte defluisca.



3. Posare il pollice e le dita parallele dietro il capezzolo e premere dolcemente in direzione del torace.



4. Spingere i pollici e le dita con una leggera pressione in avanti verso il capezzolo senza strofinare la cute.
5. Ripetendo ritmicamente i passaggi 3 e 4 si può svuotare il seno.

Posizioni di allattamento



Ci sono varie posizioni di allattamento e possibilità di attaccare il neonato al seno. Queste posizioni possono sempre variare nel corso dell'allattamento. È di fondamentale importanza che la mamma trovi una posizione rilassata e comoda, che i capezzoli non dolgano al momento dell'attaccamento e che il neonato succhi con efficacia. Nei primi tempi è utile tenere un cuscino per l'allattamento sul grembo. Per sgravare i capezzoli e per uno svuotamento regolare del seno, si consiglia di cambiare sempre la posizione nel corso della giornata.

Se la posizione del neonato e il suo attaccamento al seno sono ottimali fin dall'inizio, si possono prevenire problemi di allattamento come capezzoli irritati, latte insufficiente, ingorgo mammario ecc.. Dopo pochi giorni di esercizio, potrete godere l'allattamento senza problemi.

Attaccare il neonato in maniera ottimale significa tenerlo in modo che:

- l'orecchio, la spalla e l'anca formino una linea e il bebè sia rivolto verso la mamma
- la bocca del bebè si trovi all'altezza del capezzolo
- la punta del naso e il mento tocchino il seno durante tutta la poppata
- il labbro superiore e inferiore siano rivolti verso l'esterno

- il braccio della mamma sia appoggiato e le spalle siano rilassate.

Allattare in posizione sdraiata

Posizione laterale



La mamma e il bebè poggiano su un fianco, pancia a pancia, vicinissimi. Questa posizione è consigliata soprattutto di notte o se nell'arco della giornata si desidera rilassarsi un po' durante l'allattamento.

CONSIGLI

Allattare in posizione seduta

Posizione a rugby



Il dorso del bebè poggia sul braccio della mamma, la quale sostiene la sua testa con la mano, e le gambine stanno dietro. Un cuscino per l'allattamento fa sì che la mamma non debba sostenere il peso del bebè interamente con la sua forza muscolare.

In questa posizione si può valutare e controllare bene la suzione del lattante. Questa posizione di allattamento si presta in particolare per l'allattamento di gemelli, neonati prematuri, dopo un parto cesareo o se il neonato è raffreddato.

Posizione classica a culla



Il bebè poggia sul braccio della mamma sul fianco, in modo che il suo corpo sia interamente rivolto verso la mamma. La mano della mamma sostiene il suo sederino.

Posizione a culla modificata



Anche in questa posizione il bebè sta in braccio alla mamma sul fianco e il suo corpo è interamente rivolto verso di lei. Se è appoggiato sul fianco destro, la mamma lo deve tenere con il braccio sinistro, in modo che il suo avambraccio lo sostenga e la testina del lattante poggia sulla mano della mamma.

Attaccare il neonato al seno e staccarlo

Ci sono varie possibilità di attaccare il neonato al seno. Si può lasciare che il neonato si attacchi da solo al seno (allattamento intuitivo) oppure aiutarlo attivamente. Nell'allattamento intuitivo si utilizzano i riflessi naturali del bebè, che si muove in direzione del seno e vi si attacca da solo.

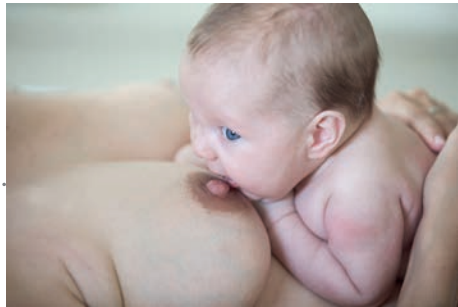
Allattamento intuitivo / Posizione pancia contro pancia

La mamma siede in posizione semieretta o sta sdraiata con il busto sollevato e si appoggia comodamente a un cuscino. Il bebè è sdraiato nudo o vestito a pancia in giù sul seno nudo.

Attendere semplicemente e vedere cosa fa il bebè. Se ha fame, inizierà a cercare il seno e dopo qualche tentativo si attaccherà da solo al seno. Gli lasci del tempo, eventualmente modifichi un pochino la sua posizione.

Nelle seguenti immagini il bebè si è attaccato spontaneamente e intuitivamente al seno e ha iniziato la suzione con efficacia. Alcuni bebè preferiscono tenere le braccia meno flesse. Anche la posizione del bebè può variare: può stare sdraiato sulla madre per il lungo, di traverso o inclinato.





bravo

Attaccare attivamente il lattante al seno

Se il bebè fa fatica ad attaccarsi al seno, può essere utile aiutarlo attivamente.

Tenere il seno



Tenere il seno con la mano libera in modo che quattro dita lo sostengano bene dal basso. Il pollice viene posizionato sopra l'areola del capezzolo.



Se il seno è teso e il bebè ha difficoltà a prendere in bocca sufficiente tessuto mammario, può essere utile spingere la pelle leggermente in avanti.

L'areola diventa così estensibile e facilita l'attaccamento al seno del bebè.

Attaccare il bebè al seno



Mettere il bebè in modo tale che il capezzolo sia rivolto in direzione del naso. La testa è leggermente reclinata all'indietro. Il mento e il labbro inferiore toccano il seno.



Il capezzolo tocca il labbro superiore del bebè. In questo modo la sua bocca si apre bene.



Quando la bocca è spalancata, porti il bebè al seno con un movimento rapido ma dolce. Il bebè tiene il capezzolo con gran parte dell'areola in bocca. Il labbro inferiore e superiore sono rivolti verso l'esterno, il mento e la punta del naso toccano il seno.

Si può aiutare il bebè ad afferrare una quantità maggiore di tessuto mammario spingendo leggermente il seno nella sua bocca con il pollice.

Se all'inizio della suzione si avverte un dolore iniziale intenso, il bebè non è attaccato ottimamente al seno. Staccarlo dal seno e riattaccarlo.

Distacco dolce dal seno

Rilasciare il vuoto prima di staccare il bebè dal seno. A tal fine spingere dolcemente un dito tra il seno e l'angolo della bocca del bebè. Quando il bebè è sazio, nella gran parte dei casi si stacca dal seno da solo.



Ritmo e durata di allattamento



Ritmo di allattamento

Ogni neonato è un individuo con un suo ritmo di sonno-veglia. Anche il momento e la durata dell'assunzione di alimenti sono diversi. Se Lei è spesso insieme al Suo bebè, per esempio nel rooming 24 ore su 24, impara rapidamente a conoscerlo e a comprendere il suo linguaggio. Così può osservare i primi segni di fame e allattarlo secondo le sue necessità.

Segnali di fame – il bebè vuole essere allattato

- Si lecca le labbra
- Rumori con la bocca
- Movimenti di ricerca e suzione
- Si succhia le dita / la mano
- Sporge la lingua
- Irrequietezza
- Il pianto è uno degli ultimi segnali, quando il bebè piange attaccarlo al seno diventa spesso più difficile



Il ritmo dell'allattamento varia ripetutamente nel corso dello sviluppo di un bebè – a volte vuole essere allattato più spesso, a volte meno.

È normale che fin dal primo giorno di vita il bebè desideri essere allattato 8-12 volte nel corso delle 24 ore. Nelle prime settimane di vita si allatta anche di notte. In questo arco di tempo ci sono periodi in cui il bebè, soprattutto alla sera, vorrebbe essere allattato ogni ora (cluster feeding). È del tutto normale. E anche nei periodi di crescita il suo ritmo di allattamento aumenta. Dopo pochi giorni il seno si è già abituato al fabbisogno maggiore (regolazione domanda-offerta).

Durata di una poppata

La durata della poppata dipende dal temperamento e dall'età di ogni bebè e varia da pochi minuti a 20 minuti per ogni seno. Offra al bebè entrambi i seni. Se dopo un seno è sazio, alla poppata successiva gli offra prima l'altro seno. Osservi i rumori della deglutizione e l'intensità della suzione. I movimenti brevi e rapidi all'inizio fanno defluire il latte e la suzione più lenta e intensa con rumori di deglutizione segnala che il bebè sta ricevendo il latte materno. Nella fascia d'età tra 2 e 4 mesi i bebè succhiano con maggior efficacia e la durata della poppata è più breve.

Allattamento in tandem

Allattare in tandem significa che la mamma allatta fratelli di età diversa. Può allattare i bambini contemporaneamente o uno dopo l'altro. Con l'allattamento in tandem si crea una vicinanza e un legame non solo tra la mamma e il bebè ma anche tra i fratelli.



Alcuni bambini si svezzano da soli durante la gravidanza a causa del mutato sapore del latte materno. Altri desiderano continuare l'allattamento. Se sussiste il rischio di doglie precoci, ne parli con il Suo medico.

Nelle ultime settimane della gravidanza si forma colostro per preparare il seno al neonato. Quasi sempre la mamma ha latte a sufficienza perché anche durante l'allattamento in tandem vale la legge di domanda e offerta. Tuttavia bisogna fare attenzione che venga allattato innanzitutto il neonato, e per un periodo sufficientemente lungo.

Svezzamento

In linea di massima una mamma può smettere di allattare in qualsiasi momento. Può scegliere tra svezzamento farmacologico e naturale. L'esperienza mostra che entrambe le varianti durano all'incirca due settimane. Uno svezzamento improvviso può causare ingorgo mammario e infiammazione del seno.

Anche durante lo svezzamento la lattopoiesi funziona secondo il principio della regolazione tra domanda e offerta. Riducendo lentamente la frequenza e la durata delle poppate, un po' alla volta la lattopoiesi si riduce. Ciò significa: la mamma allatta il suo bebè solo per un breve lasso di tempo oppure estrae solo un po' di latte materno quando avverte una sensazione di tensione sgradevole. Così lo svezzamento avviene lentamente e in maniera delicata, anche senza farmaci con possibili effetti indesiderati.

Lo svezzamento lento, secondo le necessità del bambino, è un'altra possibilità di porre termine all'allattamento. In questo caso, all'incirca dal sesto mese in poi, si sostituisce il latte materno con alimenti supplementari finché il bebè non cessa lentamente di nutrirsi al seno. Si può allattare per mesi, per esempio solo alla sera e al mattino. Il momento in cui il bebè non vorrà più attaccarsi al seno è personale come tutte le fasi dello sviluppo del bambino.

L'OMS / UNICEF raccomandano per i primi sei mesi di nutrire il bebè solo con latte materno, poi introdurre lentamente alimenti supplementari adeguati e continuare ad allattare fino al termine del secondo anno di vita o oltre.

Latte artificiale

Durante una poppata un bebè riceve molto contatto di pelle e corpo, comfort e attenzione. Affinché anche un bebè nutrito con il biberon possa vivere questo contatto, si consiglia di osservare quanto segue:

- Se possibile, somministri il biberon al Suo bebè tenendolo a contatto con la Sua pelle nuda. Indossi una maglietta senza maniche o slacci la camicetta o la camicia.
- Prenda il bebè in braccio e lo giri verso di sé in modo tale da avere un contatto visivo.

CONSIGLI

- All'inizio della poppata tocchi le labbra del bebè con il succhiotto del biberon e attenda finché il bebè afferra direttamente il succhiotto con la bocca.
- Nelle prime settimane la poppata dovrebbe durare all'incirca 20 minuti. Pertanto presti attenzione che il foro del succhiotto sia piccolo.
- Durante la poppata cambi lato, in questo modo favorirà il coordinamento occhi-mano del bebè.
- Se il bebè è sazio e continua a piangere, gli lasci succhiare un ciuccio o un dito. Lo prenda in braccio o per esempio in una fascia porta-bebè.
- Non metta il bebè nella carrozzina con il biberon fissato per nutrirlo.



L'allattamento nella vita quotidiana

Allattamento e lavoro

La ripresa dell'attività professionale non è motivo per cessare anzitempo l'allattamento. Anzi, è un motivo per continuare ad allattare perché il bambino sentirà la mancanza della mamma durante la sua assenza. Allattandolo può fare di nuovo "il pieno" con la Sua vicinanza. Tuttavia è richiesta una certa quantità di organizzazione. In questo contesto è importante che informi tempestivamente il Suo datore di lavoro che intende continuare ad allattare. Chiarisca se è possibile allattare sul posto di lavoro, se può lasciare il posto di lavoro per allattare o se ha la possibilità di lavorare da casa o estrarre il latte sul posto di lavoro.

Se desidera estrarre il latte materno, è opportuno cominciare con l'estrazione del latte tre settimane prima della ripresa del lavoro per creare una piccola riserva. Può

noleggiare o acquistare un tiralatte. Con Calypso-To-Go acquista un tiralatte con cui può estrarre molto silenziosamente il latte materno sul posto di lavoro, conservarlo fresco e trasportarlo a casa in sicurezza.

CONSIGLI

- Se fa fatica ad estrarre latte materno a sufficienza, provi ad allattare al mattino con un seno ed estrarre latte dall'altro seno.
- Il bebè ha bisogno di tempo per abituarsi al biberon, a volte si devono fare vari tentativi. Spesso beve meglio se il biberon viene tenuto dal papà, da una babysitter o dai nonni.
- Allatti il bebè prima di uscire di casa anche se non è la sua ora abituale.
- Scelga indumenti che Le consentano di estrarre il latte con discrezione.
- Preveda all'incirca 30 minuti per la preparazione del tiralatte, l'estrazione e la pulizia del set tiralatte.



- Per conservare la lattopoiesi in una mamma che ha solo allattato, è opportuno estrarre il latte ogni 3-4 ore. Dopo l'introduzione del cibo supplementare a circa sei mesi, la frequenza di estrazione si riduce.
- Durante la notte e nelle giornate libere dal lavoro può continuare ad allattare il Suo bebè secondo il suo bisogno.

I Suoi diritti sul posto di lavoro

Se ritorna al lavoro e desidera continuare ad allattare, solitamente ha diritto al tempo necessario per l'allattamento del Suo bebè o per l'estrazione del latte. Si informi presso la Sua consulente per l'allattamento, levatrice o presso le relative istituzioni.

Allattamento e tempo libero

Cerchi di avere tempo anche per sé nel Suo lavoro di 24 ore come mamma. Piccole oasi di tempo ogni giorno e regolari attività ricreative sono importanti per il Suo benessere e in fin dei conti anche per il benessere del Suo bebè. Con le riserve di latte estratto Lei assicura che il Suo bebè possa essere nutrito con latte materno anche in Sua assenza, per esempio dal papà.





Problemi di allattamento



Quasi ogni mamma può allattare il suo bambino. Tuttavia incertezza, informazioni errate o paura portano talora le giovani mamme a mettere in dubbio la loro capacità di allattare. Tante mamme non si rendono conto durante la gravidanza che l'allattamento inizia subito dopo la nascita e che deve essere prima appreso.

Con questo capitolo desideriamo incoraggiarLa e aiutarLa a superare eventuali difficoltà.

Non esiti in caso di problemi o incertezze nell'allattamento a chiedere consiglio a una persona esperta. In tanti ospedali lavorano consulenti qualificate per l'allattamento e la lattazione IBCLC che La aiutano anche dopo le dimissioni.

Troppo poco latte

Tante mamme temono senza motivo di avere troppo poco latte per il bebè. I segnali di una lattazione sufficiente sono, tra l'altro, l'aumento di peso del bebè, la sua defecazione e il suo comportamento di suzione.

Aumento di peso settimanale:
da 0 a 2 mesi: ca. 170-330 grammi
da 2 a 4 mesi: ca. 110-220 grammi

Il peso della nascita è di nuovo raggiunto entro 10 giorni dalla nascita.

Nelle prime 4-6 settimane il bebè rilascia feci almeno tre volte nel giro di 24 ore, poi nei bambini allattati possono esserci pause di più giorni. Inoltre il bebè deve avere pannolini bagnati da 5 a 6 volte nel corso delle 24 ore e la sua urina deve essere chiara.

Durante la poppata il bebè tiene il capezzolo in bocca con un'ampia area di areola. Quando il latte defluisce, il ritmo di suzione si rallenta e si sentono chiaramente i rumori tipici della deglutizione. Al termine della poppata la bocca del bebè è umida e i seni sono più morbidi.

È assolutamente normale che i Suoi seni dopo alcune settimane non siano più così pieni tra una poppata e l'altra. Ciò non ha alcuna relazione con la quantità di latte prodotta perché il latte si forma nel momento in cui il bebè succhia.

Può assolutamente accadere che la quantità di latte per alcuni giorni sia appena sufficiente, per esempio se la mamma è affaticata o se il bebè è in una fase di crescita.

La formazione del latte può essere favorita con le seguenti misure:

- attaccare il bebè più spesso al seno (ogni due ore con una pausa più lunga di notte)
- cambiare più spesso seno (allattamento a ping pong)
- contatto cutaneo più esteso
- tranquillità sufficiente
- alleggerimento nei lavori domestici
- alimentazione equilibrata
- misure di supporto come sono usuali nella Sua cerchia culturale



Inoltre può aumentare la quantità di latte stimolando la lattopoiesi con estrazioni occasionali (per ca. 5 minuti) di un po' di latte dopo la poppata. E qui non importa quanto latte materno ci sia nel biberon dopo l'estrazione.

Se il Suo bebè non aumenta sufficientemente di peso, contatti quanto prima un'esperta della lattazione per controllare la situazione dell'allattamento.

Ingorgo mammario e infiammazione del seno

Durante tutto l'allattamento, ma soprattutto nelle prime settimane a casa, può accadere che i seni dopo la poppata siano duri e doloranti. La mamma ha una sensazione come se avesse l'influenza (stanchezza, dolori alle articolazioni,

mal di testa). Questi sintomi indicano la presenza di un ingorgo mammario.

In caso di ingorgo mammario consigliamo di agire quanto più rapidamente possibile e adottare le seguenti misure:

1. Prima della poppata metta sul seno una compressa umida e calda per dieci minuti affinché il latte scorra meglio.
2. Tenga il bebè in modo tale che il suo mento sia rivolto verso la parte indurita.
3. Massaggi dolcemente i punti induriti durante la poppata.
4. Se dopo la poppata il seno è ancora indurito, estraiga latte con un tiralatte delicato (per esempio Carum) e contemporaneamente massaggi i punti induriti.
5. Dopo la poppata / l'estrazione del latte, raffreddi il seno per ca. 20 minuti con una compressa fredda, per esempio con Temperature Pack.
6. Si conceda tranquillità a sufficienza, la cosa migliore è che si corichi con il Suo bebè. Beva molto.

Se dopo alcune ore i sintomi non calano o subentra febbre, contatti un medico, una consulente professionale per l'allattamento e la lattazione IBCLC o una levatrice perché sussiste il pericolo di infiammazione del seno. Contrariamente a quanto si pensava una volta, anche nel caso di infiammazione del seno o assunzione di antibiotici non è necessario smettere di allattare.



Capezzoli irritati

I capezzoli sensibili nei primi 3-4 giorni dopo il parto sono del tutto normali. Se tuttavia i dolori persistono o i capezzoli sono dolenti o presentano irritazione, screpolature, croste o sanguinano, ciò è dovuto per lo più a un attaccamento al seno non corretto. Per esempio, se il bebè tiene in bocca solo il capezzolo e solo un'area ristretta dell'areola, non apre a sufficienza la bocca, le labbra sono ritratte verso l'interno, la mamma si piega in avanti quando lo attacca ecc.

Raramente i problemi di suzione, la candidosi (un'infezione fungina che si manifesta con macchie bianche nel cavo orale del bebè) oppure un frenulo linguale troppo corto sono la causa dei capezzoli irritati.

I capezzoli irritati causano un dolore intenso. Perciò si faccia consigliare quanto prima da una specialista in tema di allattamento.

Le seguenti misure possono essere d'aiuto:

- Analizzare e rimuovere la causa, per esempio attaccamento corretto.
- Attaccare il bebè prima al seno che fa meno male.
- Attaccare di frequente e per breve tempo è una procedura più delicata delle pause lunghe.
- Scegliere posizioni diverse per l'allattamento.
- Usare una pomata a base di lanolina, per esempio Gold Cream, che favorisce l'autoguarigione.
- Fare una pausa di allattamento ed estrarre il latte. Il "Sensitive Programme" di Carum è stato sviluppato per l'estrazione in caso di capezzoli irritati. Parte con un vuoto iniziale a malapena percepibile e un ciclo basso, che con cautela possono essere del tutto adattati alle sensazioni della mamma.

CONSIGLI



Gold Cream – Crema a base di lanolina per capezzoli



Carum – Tiralatte professionale per uso ospedaliero o per noleggio

Il bebè stanco e assonnato

Alcuni bebè sono troppo deboli per bere con efficacia e si addormentano durante la poppata. Importante è che questi bebè con poca energia ricevano molto latte materno. A tal fine può essere utile, durante la poppata, estrarre latte dall'altro seno affinché defluisca meglio. In alternativa mettere il bebè a pancia contro pancia con molto contatto cutaneo. Spesso è d'aiuto, con una siringa, mettere qualche goccia di latte materno estratto sull'angolo della bocca per animare la suzione.

Un'altra possibilità è stimolare il bebè alla suzione attiva. In tal caso si può procedere come segue:

CONSIGLI

- Tenere il bebè nella posizione a rugby. Sostenere bene la schiena. Fare attenzione che le piante dei piedi del bebè possano toccare una base e dargli la possibilità di afferrare qualcosa con le manine, per esempio il dito della mamma.
- Sostenere il seno per tutta la durata della poppata (v. pagina 18, Tenere il seno).
- All'inizio e non appena i rumori della deglutizione diventano più radi, eseguire una compressione del seno. A tal fine tenere il seno molto indietro sul principio e con l'indice e il pollice comprimere dolcemente senza dolore affinché defluisca più latte.

Il bebè con problemi di suzione

La suzione al seno si differenzia sostanzialmente dalla suzione con un succhiotto artificiale, e questo fatto crea in alcuni bebè problemi nel comportamento di suzione. Dopo la suzione ad un succhiotto artificiale o ciuccio questi bebè non riescono più a succhiare al seno.

Quanto più giovane è il bebè, tanto maggiore è il rischio che non riesca più a cambiare il suo comportamento di suzione. Perciò in tanti ospedali si rinuncia a somministrazioni inutili con il biberon e all'occorrenza si opta spesso in alternativa per uno speciale bicchiere per bebè, per esempio Easy Cup.



Se per posticipare le poppate si usa il ciuccio, il bebè soddisfa il suo bisogno di suzione con il ciuccio tranquillante. In questo modo succhia meno al seno e sussiste il rischio che riceva troppo poco latte. Questa procedura si ripercuote negativamente sulla regolazione



domanda-offerta. Perciò è opportuno rinunciare al ciuccio, almeno nelle prime 4-6 settimane in cui si avvia la lattopoiesi.

Ogni bebè ha un altro carattere e piange per diversi motivi. Se ad ogni pianto del bebè si reagisce con il ciuccio, vengono soppressi altri bisogni – il bisogno di essere preso in braccio, di contatto, di attenzione, calma, diversivo, chiacchiere o pannoloni freschi.

Per tranquillizzare il bebè:

- Parlare con calma e cantare
- Riprodurre una musica armoniosa
- Dargli limiti percettibili, per esempio avvolgerlo in un panno, circondarlo di cuscini (costruire un nido)
- Offrire un diversivo, per esempio fare il bagnetto e dondolarlo in acqua, osservare qualcosa in movimento, chiacchierare
- Soddisfare il bisogno di contatto cutaneo e corporeo (dormire e fare il bagno insieme, massaggio per bebè)
- Prendere in braccio il bebè. Alcuni studi confermano che i bambini che vengono portati in braccio o in un marsupio più a lungo piangono meno. Già con tre ore al giorno il pianto si riduce del 45%.

CONSIGLI



Estrarre e conservare il latte materno

Estrarre con una bella sensazione

In alcuni casi può rendersi necessario l'utilizzo di un tiralatte, per esempio se il neonato all'inizio succhia solo debolmente al seno e quindi la lattopoiesi non viene stimolata a sufficienza. Anche in caso di una separazione di mamma e bambino, per esempio a causa di attività lavorativa, nascita prematura o malattia del bambino, la lattopoiesi può essere avviata e mantenuta estraendo regolarmente il latte. Così può continuare a nutrire il Suo bebè con prezioso latte materno e il successivo allattamento viene favorito.

A volte il latte non defluisce subito durante l'estrazione. Sensazioni come

paura o dolore possono bloccare il riflesso di erogazione del latte. Il deflusso del latte può essere supportato con le seguenti misure:

- un atteggiamento comodo durante l'estrazione
- rilassarsi e pensare al bebè, osservare la sua foto
- estrarre il latte tenendo il bebè a vista o vicino
- ascoltare una musica armoniosa
- breve massaggio al seno (Plata Rueda) prima di ogni estrazione
- compresse calde sul seno prima dell'estrazione, per esempio Temperature Pack
- prima dell'uso, scaldare l'imbuto della coppa

CONSIGLI



Scelta del tiralatte adatto

Si distingue tra tiralatte manuale e tiralatte elettrico. Se si estrae spesso il latte, è preferibile un tiralatte elettrico. Se se ne fa un uso occasionale, quasi sempre è sufficiente un tiralatte manuale. Le farmacie, gli ospedali (Svizzera), le consulenti professionali per l'allattamento e le levatrici noleggiato il tiralatte professionale Carum. In caso di uso prolungato è opportuno acquistare un piccolo tiralatte elettrico che può essere azionato anche a batteria, per esempio Calypso.

Criteri rilevanti nella scelta di un tiralatte:

- È facile da usare?
- Nel tiralatte elettrico il vuoto (forza di aspirazione) e il ciclo (frequenza di aspirazione) si possono impostare individualmente? E ciò sia nella modalità di stimolazione come anche nella modalità di estrazione?

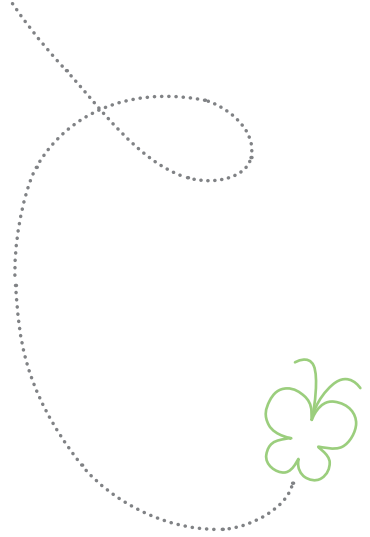
- Posso usare il tiralatte sia come tiralatte semplice che come tiralatte doppio?
- Offre la massima sicurezza e igiene – attraverso un sistema di pompaggio chiuso come la tecnologia "Vacuum Seal"?
- Il set tiralatte è facile da pulire?
- È silenzioso? Questo fattore è particolarmente rilevante se l'estrazione del latte avviene sul posto di lavoro o di notte.

Igiene e sicurezza massima – grazie a un sistema di pompaggio chiuso

La tecnologia "Vacuum Seal" garantisce massima igiene e sicurezza durante l'estrazione. Il latte materno non penetra mai nel tubo flessibile o nella pompa. Questo sistema chiuso protegge sia il latte materno che la pompa da contaminazioni.



Scelta della coppa adatta



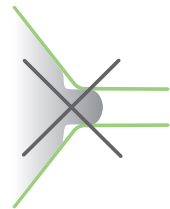
La misura della coppa va bene se...

- il capezzolo si muove liberamente nell'imbuto e può seguire i movimenti ritmici della pompa
- solo poco tessuto o niente dell'areola del capezzolo si trova nell'imbuto
- il latte defluisce e dopo l'estrazione il seno è morbido al tatto



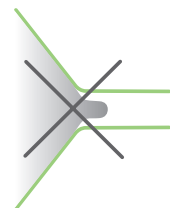
La coppa è troppo piccola se...

- il capezzolo si sfrega sulla parete dell'imbuto
- l'estrazione è sgradevole anche con un vuoto piccolo
- il latte defluisce solo lentamente
- la mamma riesce ad estrarre meno latte materno del previsto.



La coppa è troppo grande se...

- l'areola viene aspirata nell'imbuto
- l'estrazione risulta sgradevole



Come eseguire l'estrazione

L'estrazione non deve mai essere dolorosa.



1. Si lavi accuratamente le mani.
2. Tenga pronto il tiralatte e il set tiralatte.
3. Si metta comoda in un posto tranquillo e si prepari vicino qualcosa da bere.
4. Esegua un breve massaggio al seno (Plata Rueda).



5. Centri la coppa e durante l'estrazione tenga il set tiralatte sulla coppa. Non eserciti una forte pressione sul seno.

6. Accenda il tiralatte e regoli la forza di aspirazione (vuoto) e la frequenza di aspirazione (ciclo) in modo tale che l'estrazione sia gradevole.



7. Durante l'estrazione massaggi il seno.
8. Estragga in alternanza dal seno destro e sinistro. Tra un'estrazione e l'altra può fare una breve pausa, bere qualcosa e massaggiare per un attimo il seno.
9. Spenga il tiralatte, rimuova il set tiralatte e lo pulisca secondo le istruzioni per l'uso.

Un vuoto alto non fornisce automaticamente più latte, piuttosto può causare capezzoli irritati.

Tiralatte doppio – estrarre contemporaneamente da entrambi i seni



Con il tiralatte doppio si estrae latte contemporaneamente da entrambi i seni. La procedura è la stessa dell'estrazione con un set tiralatte semplice.



Per regolare la forza e la frequenza di aspirazione tenga un set tiralatte per un attimo con l'avambraccio.

Frequenza di estrazione

Quando il bebè è separato dalla mamma o l'allattamento non funziona, è opportuno fare un'estrazione possibilmente entro le prime 6 ore dal parto o non appena ci si sente in grado di farlo. Nelle prime 12 o 24 ore si può anche prelevare il colostro manualmente prima dell'estrazione con il tiralatte (v. pagina 13, Prelevare il latte materno manualmente).

Non si rattristi se nei primi giorni dopo il parto riesce ad estrarre solo poche gocce di latte. In questa fase l'estrazione serve innanzitutto a stimolare il seno affinché riceva l'impulso a generare latte.

Se possibile, estrarre 8 volte nell'arco di 24 ore. Si conceda una pausa notturna di 5-6 ore – ma non se ha molto latte, perché in tal caso sussiste il pericolo di ingorgo mammario.

È più efficace estrarre più spesso che prolungare la rispettiva durata di estrazione.

Consigli per aumentare la quantità di latte

Nella letteratura recente ci sono tre possibilità per aumentare la quantità di latte durante l'estrazione.

Estrazione doppia

Con il tiralatte doppio il tempo di estrazione si riduce della metà e la quantità di latte aumenta.

Hands-on-Pumping

Con questo metodo si può non solo aumentare la quantità di latte ma anche il contenuto lipidico.



Estragga il latte con un tiralatte doppio e contemporaneamente massaggi i seni. Continui finché non defluisce solo poco latte.



Infine svuoti il seno manualmente in una coppa o estragga il latte da un seno per volta, massaggiando contemporaneamente.

Power Pumping secondo Walker

Si consiglia di eseguire la seguente procedura una volta al giorno ad integrazione dell'usuale estrazione:

Nel corso di un'ora in alternanza

- estrarre per 10-12 minuti
- pausa di 10-12 minuti con massaggio al seno

Eeguire complessivamente tre procedure di estrazione.

È dimostrato che l'estrazione doppia, un massaggio durante l'estrazione e lo svuotamento finale a mano aumentano la lattopoiesi e il contenuto lipidico nel latte materno (Hands-on-Pumping).

Conservazione del latte materno

Quanto più igienica è l'estrazione, tanto più a lungo il latte materno si conserva. Perciò è meglio estrarre il latte materno direttamente nel contenitore in cui poi viene conservato. A tal fine si prestano particolarmente bene sacche per latte materno come Easy Freeze, che vengono fissate direttamente sulla coppa. È preferibile estrarre ogni porzione (60-120 ml) singolarmente, raffreddarla in frigorifero e poi congelarla subito.

In caso di estrazioni ripetute nelle 24 ore, si può aggiungere il latte materno appena estratto a quello già raffreddato. Se il latte è già congelato, raffreddare prima il latte appena estratto per una mezzora in frigorifero e poi aggiungerlo a quello già congelato.

Scongelare e riscaldare il latte materno

Scongelare il latte materno in frigorifero o a temperatura ambiente. Poi scaldarlo a bagnomaria o sotto acqua tiepida corrente finché non raggiunge una temperatura di ca. 37 °C. Il latte materno non deve essere riscaldato nel forno a microonde.

Può accadere che durante lo scongelamento il latte materno si disgreghi in una parte acquosa e una parte grassa. Agitandolo con cautela le parti si riaggregano. Anche leggere variazioni di colore non costituiscono motivo di preoccupazione: il latte non è cattivo e può essere comunque consumato. Usare il latte materno scongelato entro 24 ore e non riscaldarlo mai due volte.





Si può conservare il latte materno come segue*:

Luogo di conservazione	Temperatura	Durata massima di conservazione
Temperatura ambiente	16–29 °C (60–85 °F)	3–4 ore ottimale 6–8 ore accettabile in ambiente molto pulito
Frigorifero	≤4 °C (39 °F)	72 ore ottimale 5–8 giorni accettabile in ambiente molto pulito
Congelatore	<-17 °C (0 °F)	6 mesi ottimale 1 anno accettabile

* Protocollo clinico ABM no. 8: Conservazione del latte materno – Informazioni per l'uso a domicilio con lattanti sani nati a termine, Academie of BF Medicin, 2010

Prodotti per l'allattamento Ardo

CALYPSO

TIRALATTE ELETTRICO



SINGLE / DOUBLE PUMPSET

SET TIRALATTE SINGOLO / DOPPIO



CALYPSO DOUBLE PLUS

TIRALATTE ELETTRICO DOPPIO



CALYPSO-TO-GO

TIRALATTE ELETTRICO DOPPIO PER UNA MOBILITÀ OTTIMALE



CARUM

TIRALATTE PROFESSIONALE PER USO OSPEDALIERO O PER NOLEGGIO



AMARYLL START

TIRALATTE MANUALE



DAY & NIGHT PADS

COPPETTE MONOUSO PER IL SENO



LILYPADZ®

COPPETTE PER SENO RIUTILIZZABILI IN SILICONE



TULIPS

CAPPELLETTI PER IL SENO



GOLD CREAM

CREMA A BASE DI LANOLINA PER CAPEZZOLI



EASY STORE

SACCA PER LATTE MATERNO



EASY FREEZE

SACCA PER LATTE MATERNO



EASY CLEAN

SACCA PER MICROONDE



TEMPERATURE PACK

COMPRESSA ANATOMICA PER IL SENO



Maggiori informazioni sui prodotti Ardo per l'allattamento in:

www.ardo.ch/it

Indirizzi utili

ASCA Associazione Svizzera Consulenti
per l'Allattamento e per la Lattazione
www.stillen.ch/it

AICPAM Associazione Italiana Consulenti
Professionali in Allattamento Materno
www.aicpam.org

LLL La Leche League Svizzera
www.lalecheleague.ch/it

LLL La Leche League Italia
www.lllitalia.org

ELACTA European Lactation Consultant
Association
www.elacta.eu

Promozione Allattamento al Seno Svizzera
www.stillförderung.ch

Federazione Svizzera delle Levatrici
www.hebamme.ch



2^a edizione 2008/2016

Riferimenti bibliografici su richiesta

Foto www.shutterstock.com:

105216902 szefei | 209680366 wavebreakmedia | 58763413 Denys Kurbatov

© Ardo medical AG, Gewerbestrasse 19, 6314 Unterägeri, Svizzera



Congratulazioni per il Suo bebè!

Nel primo periodo intenso con un neonato nella Sua vita cambiano tante cose e alcune devono essere ridefinite e apprese.

L'opuscolo Hello Baby La affianca in questa fase della vita e Le dà tante informazioni utili e consigli per questo nuovo percorso. Così può godere in pieno il periodo con il Suo piccolo grande capolavoro.



Ardo medical AG
Gewerbstrasse 19
6314 Unterägeri
Svizzera

T +41 41 754 70 70
info@ardo.ch
www.ardo.ch

Distributore in Italia:
FARMAC ZABBAN S.P.A.
Via Persicetana 26
40012 Calderara di Reno
Bologna - Italy

T +39 051 318411
company@farmaczabban.it
www.farmaczabban.it

