

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a teal button-down shirt, breastfeeding a baby. The baby is lying on its stomach, and the woman's hands are gently supporting its head and chest. The background is softly blurred, showing a white pillow and a pink cushion.

**PHILIPS**

**AVENT**

Guida Allattamento

# Philips Avent Guida all'allattamento al seno

Sempre al tuo fianco, passo dopo passo nel meraviglioso viaggio dell'allattamento al seno.

# Indice

1. Benvenuto!
2. Il tuo corpo e l'allattamento al seno
3. Impara a conoscere il tuo bambino
4. Il corredo per l'ospedale
5. Il momento dell'allattamento
6. Come vincere la grande sfida dell'allattamento al seno
7. Continuare ad allattare al seno
8. Un supporto sempre a portata di mano
9. FAQ



# BENVENUTO!

## **Congratulazioni al nuovo arrivato in famiglia!**

Lo sappiamo benissimo: il mondo adesso sembra tutta un'altra cosa e, per qualche strano motivo, appare più luminoso e al tempo stesso più inquietante. E mescolata al tuo grande entusiasmo, ecco che si insinua un'interminabile fila di domande.

Abbiamo realizzato questa guida per aiutarti a rispondere ad alcune delle domande più frequenti sull'allattamento al seno. Imparerai tutte le nozioni essenziali, dagli istinti naturali del neonato in materia di allattamento, a quello che dovrai fare per allattarlo correttamente.

Abbiamo incluso molte informazioni pratiche, ma ricorda che questa guida vuole essere soltanto un primo passo verso il meraviglioso viaggio dell'allattamento.

Se hai dubbi o domande di qualsiasi genere, non esitare a rivolgerti al personale sanitario preposto: sono gli esperti del settore, sanno quali sono le esigenze del tuo bambino e sapranno consigliarti al meglio.



# I vantaggi dell'allattamento al seno

Cerchiamo di capire per prima cosa perché è tanto importante allattare al seno. Ecco alcuni vantaggi fondamentali per te e per il tuo bambino.<sup>1</sup>

## I vantaggi per il tuo bambino

Prova a considerare il latte materno come un superfood, realizzato appositamente per il tuo bambino. Ecco solo alcuni dei vantaggi offerti dal latte materno:

- Favorisce lo sviluppo fisico e cognitivo
- Sviluppa il sistema immunitario
- Riduce le infezioni dell'orecchio
- Riduce i disturbi allo stomaco e la diarrea

## I vantaggi per te

L'allattamento al seno offre notevoli vantaggi anche a te. Eccone soltanto alcuni:

- Contribuisce a contrarre l'utero dopo il parto
- Riduce le perdite di sangue dopo il parto
- Riduce il rischio di tumore al seno e all'utero
- Favorisce la perdita di peso se protratto per almeno 6 mesi

## La gioia di stare insieme

Una delle grandi meraviglie dell'essere genitore è la possibilità di imparare a conoscere il proprio bambino. L'allattamento al seno vi permette di trascorrere preziosi momenti insieme, pelle a pelle, per assaporare la gioia di una straordinaria vicinanza e un assoluto benessere.

## Il consiglio dell'esperto

È stato riconosciuto a livello globale che l'allattamento al seno è il modo migliore per garantire una vita sana al tuo bambino, fin dai primi giorni. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per i primi 6 mesi di vita, per poi continuare con un allattamento non esclusivo fino almeno ai 2 anni, ma anche oltre.

<sup>1</sup> [www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf](http://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf)  
Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387:475.



# Prepararsi al successo

Come per tutte le cose importanti, anche nel caso dell'allattamento al seno è importante un minimo di pianificazione.

## Controllare il seno

La bellezza del corpo umano è che non esistono due seni uguali. Questo significa che è necessario farsi controllare il seno nel caso si decida di allattare, per scoprire se è necessario ricorrere a qualche piccolo accorgimento per poter nutrire il proprio bambino nel modo più semplice e naturale possibile. Se hai i capezzoli introflessi, ad esempio, imparerai alcuni utili trucchetti per correggere la forma del capezzolo, e per aiutare il tuo bambino ad attaccarsi al seno più facilmente.

## Imporsi un obiettivo di allattamento

Molte donne ritengono utile pensare già prima di cominciare alla durata del periodo di allattamento. In realtà, chi si prefigge un obiettivo simile ha maggiori probabilità di allattare ancora più a lungo. Prova ad analizzare tutti gli aspetti della tua vita – dal tuo stile di vita al lavoro, agli aiuti su cui puoi contare.



## Realizzare un programma di allattamento

Una volta stabilito il tuo obiettivo, puoi procedere alla realizzazione di un programma che ti permetta di avere successo a breve e a lungo termine. Potresti iniziare a pensare agli aspetti pratici dei primi momenti insieme, dopo il parto, oppure a come gestire le poppate notturne.

## Cercare di ottenere il massimo dall' "Ora d'oro"

Lascia che il tuo bambino possa affidarsi al suo istinto naturale per attaccarsi al seno, trascorrendo con lui la prima ora dopo il parto (la cosiddetta "Ora d'oro"), in modo da poter iniziare a conoscervi, pelle a pelle. Vedrai che il tuo bambino cercherà di raggiungere da solo il tuo seno, per poter iniziare a succhiare.

## Chiedere aiuto

Il tuo corpo è stato creato per allattare al seno in modo naturale, ma questo non significa che tu non possa chiedere aiuto. Se allattando provi dolore o un certo disagio,

o se hai bisogno di sentirti rassicurata, rivolgiti a un professionista del settore, che saprà offrirti l'aiuto che ti serve.

## Pianificare sul lungo termine

Il tuo modo di allattare si modificherà in modo naturale con il passare del tempo. Potrà esserti utile pensare al tipo di tiralatte di cui avrai bisogno, o magari imparare a conservare il latte nel caso tu non fossi presente per una poppata.

## Trovare un supporto costante

Una volta iniziato l'allattamento al seno, non aver paura di chiedere comunque un supporto costante. Puoi rivolgerti al tuo professionista sanitario, a un gruppo di neo-mamme, o magari assicurarti di avere sempre a portata di mano gli accessori più adatti per la cura del seno, come la crema lenitiva per capezzoli o le conchiglie raccogli latte.





# Il tuo team di supporto

Hai l'impressione che ci siano mille cose da capire prima di iniziare ad allattare? Ricordati che ci sono tanti modi per imparare ad allattare, e anche tanti aiuti di cui fidarti.

## **Il tuo professionista sanitario**

Sfrutta al meglio i tuoi controlli prima e dopo il parto per rivolgere tutte le domande che ti vengono in mente sui cambiamenti del tuo corpo. Ricorda che non ci sono domande banali o stupide. In fondo per te sono tutte cose nuove!

## **Corsi pre-parto**

Oltre a utilizzarli per organizzare il momento del parto, puoi approfittare dei corsi pre-parto per chiedere informazioni sull'allattamento. È il momento ideale per fissare un obiettivo che sia giusto per te e adeguato alle tue esigenze, e anche per condividere le tue sensazioni con altre future mamme.

## **Consulente in allattamento**

Il consulente in allattamento è una figura professionale specializzata nell'allattamento al seno. Può essere un medico, un'infermiera oppure un'ostetrica. Se iniziare ad allattare ti sembra un po' complicato, è meglio chiedere il suo aiuto per quanto riguarda la posizione da adottare, l'attaccamento al seno da parte del piccolo o la produzione di latte.

## **App e comunità online**

Può capitare di non avere sempre qualcuno fisicamente presente, pronto a darti una mano, ma di certo puoi contare su molte forme di aiuto, anche dopo essere tornata a casa. A molte mamme piace usare speciali app per monitorare i pasti del loro bambino, oppure trovano un valido sostegno nelle comunità online per neo-mamme. Quando cerchi consigli in rete o sulle app, assicurati sempre che si basino su fonti mediche.



# Il tuo corpo e l'allattamento al seno

Il tuo corpo attraversa numerosi cambiamenti per sostenere il tuo bambino nell'allattamento al seno. In questo capitolo, ti porteremo dietro le quinte per spiegarti in che modo il tuo corpo riesce a produrre il latte.



## Il tuo corpo durante la gravidanza

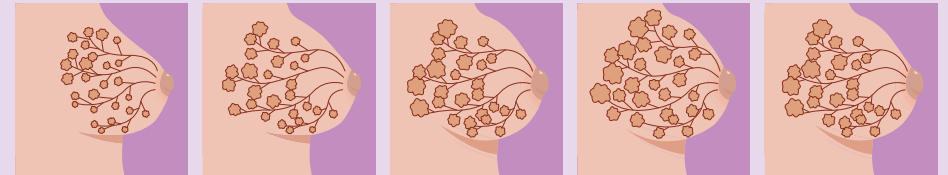
Prima di vedere in che modo cambia il tuo seno, diamo un'occhiata al quadro generale: il tuo corpo durante la gravidanza. Ecco alcuni dei principali cambiamenti che potrai notare mentre il tuo corpo si prepara per affrontare la maternità.

- Cambiamenti nel colore della pelle e smagliature
- Più peli del solito
- Crescita rapida delle unghie, che però sono più fragili
- Più corse in bagno, perché aumenta la pressione sulla vescica
- Pelle più grassa

- Cambiamenti nella respirazione, perché aumenta la pressione sui polmoni

## Come cambia il tuo seno

Il corpo si prepara anche per produrre il latte. Prima della gravidanza, il tuo seno è formato per lo più da tessuto adiposo mentre ora, con un bambino da nutrire, si trasforma in un sistema di ghiandole e dotti mammari in grado di produrre latte.



## Un'occhiata da vicino

In che modo il tuo seno trasforma il tessuto adiposo in una fonte di latte per il tuo bambino? I cambiamenti che noterai nel tuo seno sono causati da diversi fattori, fra cui:

- Un aumento di progesterone, prolattina e ormoni estrogeni
- Un aumento del contenuto di grassi e acqua nel seno
- Un aumento del flusso e del volume di sangue

## Quello che noterai

Durante la gravidanza e dopo il parto, è normale sperimentare questi cambiamenti nel seno:

- Indolenzimento e ipersensibilità
- Aumento delle dimensioni del seno
- capezzoli più grandi e più scuri
- Piccole protuberanze in rilievo attorno all'areola
- Vene più scure sul seno
- Perdita di colostro (il primo latte che produrrà)

# Come viene prodotto il latte materno

Ora che sai come il tuo corpo è meravigliosamente pensato per poter allattare al seno, è giunto il momento di capire in che modo viene prodotto il latte materno.

## Gli ormoni che ti permettono di produrre il latte

Approfitta delle visite di controllo periodiche prima del parto per rivolgere qualsiasi domanda ti venga in mente sui cambiamenti che stai sperimentando. Ricorda che non ci sono domande banali o stupide. In fondo per te sono tutte cose nuove!

Ci sono molti ormoni diversi che svolgono un ruolo essenziale nella produzione del latte. Fra questi, i più importanti per la produzione e la fuoriuscita del latte sono la prolattina e l'ossitocina.

- La prolattina stimola la produzione del latte e viene attivata mediante la stimolazione del capezzolo o dell'areola.
- L'ossitocina permette la fuoriuscita del latte e viene attivata dal suono, dall'odore o dalla suzione del tuo bambino.



## Iniziare a produrre latte

Lo sapevi che il tuo corpo inizia a produrre il latte già durante la gravidanza? Fino alla nascita del bambino, tale produzione viene tuttavia inibita dal progesterone. Dopo il parto, i livelli di progesterone si abbassano in modo naturale, lasciando posto all'azione della prolattina. La prolattina viene prodotta mediante la stimolazione del seno, sia allattando direttamente il bambino che utilizzando un tiralatte.

## Il consiglio dell'esperto

Le prime 36-72 ore dopo la nascita rivestono un ruolo essenziale per determinare la tua produzione di latte. Puoi contribuire ad aumentarla stimolando quanto più possibile il seno dopo il parto, con poppate frequenti o usando un tiralatte.



# Come si trasforma il latte materno

Il latte materno è sempre lo stesso, giusto? Beh, sì e no. Dopo la nascita del tuo bambino, in genere ci vogliono alcune settimane perché il latte materno si trasformi in quello che viene chiamato latte maturo. Ma che cos'è, quindi, il latte che produci nelle prime settimane? Ora te lo spieghiamo.

## Dal colostro al latte maturo

Il primo latte che produci non assomiglia per niente al latte come lo intendiamo normalmente. È più denso e appiccicoso, e viene chiamato colostro. È un latte ricchissimo di proteine, carboidrati e anticorpi: tutto quello di cui il tuo bambino ha bisogno per soddisfare i suoi bisogni nutritivi e per rafforzare il sistema immunitario e quello digestivo nei primissimi giorni di vita.

Dopo circa 3 giorni, ecco che arriva il latte, quello vero. Potresti considerare le settimane che seguono come un periodo di messa a punto. La tua produzione di latte si consoliderà e la composizione dello stesso subirà una trasformazione, diventando quello che viene chiamato comunemente latte maturo.

Fra le settimane 2 e 6, la maggior parte delle donne riesce ad avviare bene l'allattamento al seno, e a quel punto la composizione del latte rimane costante.

## In che modo il latte materno si modifica durante una poppata

Il latte materno cambia la sua composizione anche durante una stessa poppata.

### Il primo latte




È il latte che fuoriesce all'inizio di ciascuna poppata. È un latte piuttosto acquoso, povero di grassi e ricco di lattosio, che serve a placare la sete del bambino.

### Il secondo latte

Il secondo latte è più denso e cremoso, e viene erogato verso la fine della poppata. È molto calorico ed è l'ideale per una sana crescita del bambino.

## Il consiglio dell'esperto

Il colostro è perfetto per il minuscolo stomaco del tuo bambino. Il tuo corpo provvederà a fornire solo una piccola quantità di colostro per ciascuna poppata. Se all'inizio fai fatica ad allattare il tuo bambino, puoi raccogliere il colostro utilizzando un tiralatte.

 <b>Colostro</b>	 <b>Latte di transizione</b>	 <b>Latte maturo</b>
<b>Dalla nascita ai 3-5 giorni di vita</b>	<b>Da 3-5 giorni a 14 giorni di vita</b>	<b>A partire dai 14 giorni di vita</b>
Circa 30 ml di colostro nelle prime 24 ore dopo il parto	Aumenta in media fino a 500 ml al giorno	La quantità varia da 550 a 1150 ml al giorno
<ul style="list-style-type: none"><li>• Primo latte, di solito di colore giallastro</li><li>• Prodotto in piccolissime quantità</li><li>• Favorisce la digestione del bambino</li><li>• Ricco di proteine, vitamine e agenti immunologici</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prodotto intermedio fra il colostro e il latte maturo</li><li>• Viene prodotto in genere per un paio di settimane</li><li>• Il latte diventa di colore più chiaro</li><li>• Presenza di agenti immunologici</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prodotto in maggiore quantità: più stimoli il seno, maggiore risulta la produzione</li><li>• Il contenuto di grassi è diverso da una poppata all'altra</li><li>• Soddisfa tutti i bisogni nutritivi del tuo bambino, per i primi sei mesi di vita</li><li>• Continua a fornire vantaggi nutritivi durante lo svezzamento, anche durante il passaggio ai cibi solidi</li></ul>

## Il consiglio dell'esperto

Assicurati di svuotare completamente un seno prima di dare il secondo, affinché il tuo bambino possa ottenere i benefici sia dal primo latte, sia dal secondo latte.

## Come modificare la tua produzione di latte materno

Il latte materno viene prodotto sulla base della domanda e dell'offerta. Quando il tuo bambino stimola e poi svuota il seno, quest'ultimo spinge il tuo corpo a produrre altro latte, in modo del tutto naturale. Allattando il bambino ogni volta che mostra di avere fame – è quello che definiamo allattamento a richiesta – la tua produzione di latte si modificherà naturalmente, per adattarsi alle esigenze del tuo bambino.

## Come mantenere la produzione di latte

Se sei lontana dal tuo bambino, avrai bisogno di un tiralatte per mantenere una produzione costante, estraendo il latte con la stessa frequenza con la quale allatteresti normalmente al seno. In questo modo continuerai a stimolare il seno e ad attivare gli ormoni che regolano la produzione del latte, proprio come farebbe il tuo bambino.



## Le tue esigenze nutrizionali

Le mamme che allattano al seno hanno esigenze nutrizionali leggermente diverse rispetto alle mamme che non allattano. Questo perché hanno bisogno di maggiore energia rispetto al solito per poter produrre il latte.

Il tuo fabbisogno calorico ideale dipende da altezza, peso, età e tipo di attività svolta.

In linea generale, l'apporto energetico medio per una donna che allatta esclusivamente al seno, senza l'aggiunta di latte in polvere o cibi solidi, va dalle 2100 alle 2800 calorie al giorno, per i primi sei mesi. Dai sei mesi in poi, il fabbisogno giornaliero medio aumenta leggermente, e prevede dalle 2200 alle 2800 calorie al giorno. Questo è dovuto al fatto che il tuo bambino è cresciuto e consuma una maggiore quantità di latte.

### E i liquidi?

Dato che l'allattamento al seno determina anche un aumento della sete, oltre a verificare di mangiare a sufficienza, ricorda anche di introdurre una giusta quantità di liquidi. Durante l'allattamento, tieni sempre una bottiglia d'acqua a portata di mano e cerca di prestare attenzione al tuo corpo, per capire quando ha bisogno di bere.



# Impara a conoscere il tuo bambino

Come il tuo corpo è stato pensato in modo perfetto per allattare al seno, così anche il tuo bambino nasce con tutto quello che gli occorre per potersi nutrire. In questo capitolo, ti illustreremo in che modo beve il neonato, ti parleremo del meraviglioso riflesso di suzione con cui nascono tutti i bambini e di come questi elementi contribuiscono alla loro crescita.

## Come si nutrono i neonati

Lo sapevi che i neonati respirano solo attraverso il naso? Questo significa che durante l'allattamento al seno devono coordinare la respirazione con la suzione.

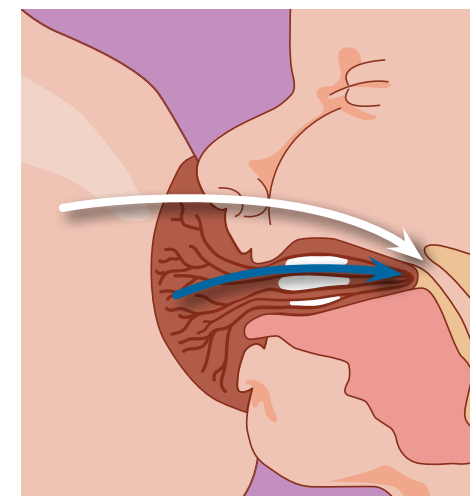
I neonati si nutrono quindi utilizzando un'azione di suzione-deglutizione-respirazione per trovare la giusta coordinazione fra succhiare il latte e inspirare l'aria.

### Un'occhiata da vicino

- 1. Suzione**  
Le labbra del bambino si attaccano al capezzolo per succhiare il latte. Anche la lingua si muove con un movimento ondulatorio, per estrarre più latte.
- 2. Deglutizione**  
Quando il bambino deglutisce, sentirai un rumore particolare, come quello prodotto pronunciando la lettera C
- 3. Respirazione**  
Noterai una breve pausa quando il bambino inspira, per poi riprendere a succhiare.

### Perché è importante

A volte verrai assalita da mille dubbi: sta andando tutto bene? Il bambino avrà preso abbastanza latte? Se durante la poppata del tuo bambino noti questa sequenza suzione-deglutizione-respirazione, potrai stare ragionevolmente tranquilla: il tuo bambino si sta nutrendo in modo efficiente ed efficace.



— Aria  
— Cibo



# Il meraviglioso mondo dei riflessi

Tutti i bambini nascono con una serie di riflessi che facilitano l'allattamento al seno. È l'aiuto fornito da Madre Natura per facilitare l'attaccamento al seno e la suzione del latte dei neonati, ancora prima che siano in grado di fare le cose più semplici. Con il passare del tempo, questi riflessi tenderanno a scomparire. Questo accadrà man mano che il tuo bambino acquisirà una maggiore consapevolezza e un miglior controllo del proprio corpo, durante l'allattamento.

Ecco alcuni dei riflessi neonatali più comuni, che noterai sicuramente anche nel tuo bambino:

## Riflesso di Epstein (Rooting)

**Che cosa lo attiva:** prova a sfiorare la guancia o la zona sopra il labbro del tuo bambino e vedrai che girerà subito la testa, spalancando la bocca come se stesse cercando qualcosa da succhiare.

**Perché è importante:** questo riflesso è un modo semplicissimo per incoraggiare il tuo bambino ad attaccarsi al seno all'inizio della poppata. Posiziona il bambino in modo tale che la sua testa sia rivolta verso il seno, così quando aprirà la bocca troverà subito il capezzolo.

## Riflesso di suzione

**Che cosa lo attiva:** il riflesso di suzione viene attivato quando il capezzolo sfiora il palato del bambino.

**Perché è importante:** la suzione ha un naturale effetto calmante per i bambini, ed è per questo che i succhietti riescono spesso a tranquillizzarli. A circa 3-4 mesi di vita, probabilmente noterai che questo riflesso inizierà a sparire: il tuo bambino potrebbe distrarsi maggiormente durante la poppata oppure potrebbe avere voglia di giocare.

## Riflesso di estrusione

**Che cosa lo attiva:** hai mai notato che ai bambini piace tirare fuori la lingua? Non riescono proprio a evitarlo! È un riflesso che viene attivato ogni volta che vengono toccate le labbra.

**Perché è importante:** il riflesso di estrusione agisce come meccanismo di protezione. Se ad esempio il tuo bambino viene svezzato con cibi solidi troppo presto, oppure se non riesce a infilare il cucchiaino in bocca, ecco che reagisce tirando fuori la lingua.

## Riflesso faringeo

**Che cosa lo attiva:** anche questo riflesso viene attivato quando qualcosa di solido (cibo o cucchiaino) viene infilato troppo in fondo, in bocca.

**Perché è importante:** come il riflesso di estrusione, anche questo riflesso ha uno scopo protettivo: blocca le vie respiratorie e spinge l'oggetto indesiderato fuori dalla bocca.



# La crescita e lo sviluppo del tuo bambino

Puoi considerare i riflessi neonatali come degli utili indicatori per lo sviluppo e la crescita del tuo bambino. Se terrai d'occhio questi riflessi e ti accorgerai di quando inizieranno a sparire, per te e per il tuo professionista sanitario sarà più facile prevedere la fase successiva.



Ecco alcune delle principali fasi di sviluppo, e che cosa potrai aspettarti per ciascuna di esse.

## 0-3 mesi

**Riflessi:** riflesso di Epstein (Rooting) e riflesso di suzione.

**Traguardi fondamentali:** il tuo bambino è in grado di attaccarsi al seno e di succhiare il latte.

## 4-6 mesi

**Riflessi:** il riflesso di estrusione e il riflesso faringeo iniziano a sparire.

**Traguardi fondamentali:** il tuo bambino inizia a stare seduto a busto eretto e mostra interesse per i cibi solidi. La capacità di rimanere in posizione eretta lo rende anche capace di fare cose come mettersi qualcosa in bocca o bere usando un bicchiere. È anche il periodo in cui inizia a fare confusione in giro.

## 7-12 mesi

**Riflessi:** man mano che il tuo bambino continua a crescere e a diventare più autonomo, i riflessi neonatali tendono a scomparire completamente.

**Traguardi fondamentali:** ora il tuo bambino possiede un maggior controllo del suo corpo e in questa fase inizia ad essere in grado di mangiare da solo. A quest'età può cominciare a mangiare cibi più densi, magari ridotti in purea, a manifestare le proprie preferenze per alcuni cibi e a rimanere sazio più a lungo, grazie ai cibi solidi.

## Il consiglio dell'esperto

Ricordati che ogni bambino cresce in base ai propri ritmi. Il tuo professionista sanitario provvederà a monitorare lo sviluppo del tuo bambino con controlli regolari e periodici dopo la nascita.

# Parliamo della quantità

Una delle questioni più delicate quando si parla di allattamento al seno riguarda la quantità di latte che il tuo bambino sta assumendo. E non dobbiamo stupirci se la maggior parte delle neo-mamme si pone spesso la medesima domanda: il mio bambino prenderà abbastanza latte?

## Il consiglio dell'esperto

All'inizio probabilmente noterai un calo di peso del tuo bambino. Questo calo fisiologico è normale nei giorni subito dopo la nascita e viene recuperato entro due settimane di vita.



### All'inizio

Nella prima fase dell'allattamento, è bene allattare il tuo bambino ogni volta che mostrerà di avere fame, piuttosto che rispettare orari precisi. In questo modo potrai produrre e regolare la quantità di latte più adatta per soddisfare le esigenze nutrizionali del tuo bambino.

### Realizzare uno schema di allattamento

Con il passare del tempo, inizierai probabilmente a seguire uno schema di allattamento e imparerai a capire quando e per quanto tempo il tuo bambino rimarrà di norma attaccato al seno. La durata delle poppate risulterà via via più corta, perché il bambino diventerà sempre più bravo a succhiare il latte.

### Quando le cose cambiano

Ricordati comunque che è del tutto normale per il tuo bambino modificare i ritmi di allattamento in alcune fasi della sua crescita: in caso di crescita improvvisa, ad esempio, o magari quando non sta bene.



## Probabilmente ti starai ancora chiedendo...

### Quanto deve durare una poppata?

Alcuni bambini amano prendersela comoda, mentre altri mangiano alla velocità della luce. Di norma, una poppata può durare da 5 minuti ad anche un'ora, dall'inizio alla fine. La durata della poppata dipende anche dal peso e dall'età del tuo bambino, e dalla frequenza con cui lo allatti.



### Quanto tempo devo attaccarlo a ciascun seno?

Per stabilire quanto tempo devi lasciare attaccato il bambino a ciascun seno, occorre capire quanto latte riesci ad immagazzinare. È sempre meglio svuotare un seno prima di offrire l'altro, ma nel caso il bambino si attaccasse solo a un seno durante la poppata, ricordati di cominciare dall'altro alla poppata successiva.

### Di quante poppate ha bisogno il mio bambino, ogni giorno?

Sebbene il numero di poppate giornaliere possa variare da un bambino all'altro, ci sono alcune linee guida che puoi utilizzare per stare più tranquillo. I neonati hanno bisogno di mangiare almeno 8-12 volte al giorno, che corrisponde a circa una poppata ogni tre ore (calcolata dall'inizio di una sessione all'inizio della successiva).



# I segnali che indicano se il tuo bambino sta assumendo una quantità sufficiente di latte
















Oltre ad attaccare al seno il tuo bambino ogni volta che mostra di avere fame, puoi controllare altri segnali, come il pannolino bagnato o la consistenza delle feci, per assicurarti che il piccolo stia assumendo abbastanza latte. Dopo tutto, quello che entra deve pur uscire! Ecco i segnali che dovresti tenere d'occhio.



## Il consiglio dell'esperto

- Allatta il tuo bambino ogni volta che mostra di avere fame, soprattutto nelle prime settimane.
- Fidati del tuo corpo.
- Tieni il conto delle poppate e dei pannolini usati, per controllare quello che entra e quello che esce, in linea generale.

## La prima settimana

<b>Giorno 1-2</b>	Il bambino dovrebbe produrre le sue prime feci, che vengono chiamate meconio e sono di colore nero-verdastro, dense e dalla consistenza "catramosa".	
	<b>Numero di pannolini bagnati al giorno</b>	<b>Numero di pannolini con feci giallastre al giorno</b>
<b>Giorno 3</b>	3 	2 
<b>Giorno 4</b>	4 	3-4 
<b>Giorno 5</b>	5 	3-4 
<b>Giorno 6</b>	6 	3-4 
<b>Giorno 7</b>	7 	3-4 
<b>Settimane 2-4</b>	6-8 	3-up  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il contenuto appare dopo la maggior parte delle poppate.</li> <li>• Acquista da 100 a 200 g. di peso a settimana, dopo aver recuperato il calo fisiologico.</li> </ul>
<b>Nei mesi successivi</b>	6-8 	1  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquista da 100 a 200 g. di peso a settimana.</li> </ul>

# Il corredo per l'ospedale

Probabilmente ti avranno già spiegato che cosa devi portare in ospedale. Ma sai anche che cosa portare per facilitare l'allattamento al seno? Ecco alcuni suggerimenti pratici che ti aiuteranno a partire con il piede giusto.



# Il kit per allattare al seno

## Cuscino per allattare

Usa il cuscino per l'allattamento per trovare la giusta posizione per il tuo bambino e sentirti più comoda mentre allatti.



## Coppette assorbilatte e conchiglie raccogli latte

Potrebbe volerci un po' di tempo per abituarti alla produzione di latte. Le coppette assorbilatte ti aiutano a proteggere i vestiti dalle fuoriuscite di latte, mentre le conchiglie raccogli latte raccolgono il latte in eccesso quando allatti o quando estrai il latte.

## Un reggiseno da allattamento e una camicia aperta sul davanti

Per sentirti a tuo agio fin dai primi giorni, ricorda di indossare un capo che si apra facilmente sul davanti e un reggiseno specifico per l'allattamento.

## Crema lenitiva per capezzoli

La crema lenitiva protegge la pelle attorno ai capezzoli ed è del tutto innocua nel caso il tuo bambino dovesse ingerirla. Molte mamme la trovano utile, soprattutto nei primi giorni, quando il bambino ha difficoltà ad attaccarsi al seno.

## Tiralatte

Il tiralatte può rivelarsi utile per favorire la produzione del latte nei giorni critici che seguono il parto. La maggior parte degli ospedali dispone di tiralatte propri ma spesso è più comodo averne uno personale, da portare anche a casa. Nelle prime 36 ore dopo il parto, è consigliata la spremitura manuale del latte, mentre una volta che l'allattamento è ben avviato, vi accorgete che il tiralatte elettrico è la soluzione migliore.

## Il consiglio dell'esperto

Nei giorni che trascorrerai in ospedale, per la prima volta avrai modo di mettere in pratica tutte le informazioni ricevute sull'allattamento al seno. Cerca di avere fiducia in te stessa e lasciati consigliare e rassicurare dal personale sanitario preposto.



# Il momento dell'allattamento

Ed è giunto il momento di affrontare per la prima volta la magia dell'allattamento. Cercheremo di affrontare gli aspetti tecnici dell'allattamento, spiegandoti come fare a capire quando il bambino ha fame, suggerendoti la posizione più comoda e aiutandoti ad attaccare il piccolo al seno. Scoprirai inoltre come accorgersi se va tutto bene e come determinare la fine di una poppata.

## I vostri primi momenti insieme

Evviva! Finalmente è nato! Se riesci, prova a stenderti in un luogo tranquillo col tuo piccino, pelle a pelle, per assaporare la straordinaria sensazione di essere insieme.

Grazie al contatto pelle a pelle nella prima ora di vita – conosciuta anche come l' "ora d'oro" – stimolerai anche gli istinti naturali del tuo bambino. Vedrai che cercherà subito il tuo seno, oppure si sforzerà di muoversi per raggiungerlo.

### Il consiglio dell'esperto

La cosiddetta "Ora d'oro" offre molti altri vantaggi. Il contatto pelle a pelle aiuta a regolare la temperatura corporea e il battito cardiaco del piccolo. E crea anche un meraviglioso legame fra mamma e figlio.







## Come capire se il bambino ha fame

Allattare il tuo bambino non appena mostra i primi segnali di fame, oppure allattarlo a richiesta, assicura al piccolo uno straordinario senso di benessere, favorisce una corretta crescita e fa in modo che la tua produzione di latte sia sempre pronta a soddisfare le sue esigenze.

Ecco alcuni dei segnali che dovresti imparare a riconoscere:

- Il piccolo muove la testa da destra a sinistra, con la bocca aperta
- Tira fuori la lingua e muove la bocca
- Si succhia il pugno

### Il consiglio dell'esperto

Lo sapevi che il pianto è in realtà uno degli ultimi segnali per indicare la sensazione di fame? Scoprirai che è molto più facile attaccare al seno il bambino e dargli il latte se impari a cogliere i primi segnali di fame.

## Mettiti comoda

È giunto il momento di metterti comoda. Ecco alcune regole fondamentali da tenere sempre a mente all'inizio di ciascuna poppata.

### 1. Trova una posizione comoda

Usa un sostegno per la schiena – un divano, una poltrona o qualche cuscino – e cerca di appoggiare anche le braccia su un bracciolo o un cuscino. Controlla anche l'atmosfera generale: un po' di musica e una luce bassa possono facilitare il relax.



### 2. Tieni il bambino vicino a te

Avvicina il bambino al tuo corpo, invece che piegarti verso di lui, in modo che abbia la bocca davanti al tuo capezzolo e la testa leggermente distesa. Testa, spalle e fianchi del piccolo dovrebbero essere allineati.



### 3. Sostieni il seno

Usa la mano libera per sostenere il seno, oppure, se preferisci, infila sotto un asciugamano arrotolato.



# Trova la posizione giusta

Per allattare al seno, puoi scegliere tra diverse posizioni: sta a te capire qual è la più adatta per te e il tuo bambino.

## Perché è importante la posizione

Lo sapevi che lo stress e la sensazione di disagio bloccano l'ossitocina, responsabile della fuoriuscita del latte? Questo significa che più sarai comoda durante l'allattamento, e più facile sarà produrre latte a sufficienza e nutrire con naturalezza il tuo bambino. Una corretta posizione durante l'allattamento favorisce anche un forte legame fra mamma e figlio, riduce il senso di fatica e facilita l'attaccamento al seno del bambino.

## Le posizioni di allattamento più comuni



### La posizione classica a culla Adatta a tutte

Sostieni il bambino con un braccio, sullo stesso lato del seno che vuoi offrirgli. La testolina del bambino poggia sull'incavo del gomito e deve essere rivolta verso il tuo seno.



### La posizione a culla modificata Facilita l'attaccamento

Tieni il bambino con il braccio opposto al lato del seno che vuoi offrirgli. Usa la mano per sostenere la testolina e avvicina il piccolo al seno in modo che sia disteso su un fianco, con la pancia verso la tua. Usa l'altra mano per sostenere il seno da sotto.



### La presa sottobraccio

#### Ideale in caso di taglio cesareo e per mamme con seno abbondante

Tieni il bambino accanto a te, con il gomito piegato. Sostieni la testolina del bambino con la mano aperta e fai in modo che il suo viso sia rivolto verso il tuo seno. La schiena del bambino poggia invece sul tuo avambraccio. Metti un cuscino sul grembo per un maggiore comfort e sostieni il seno con la mano libera.



### La posizione da sdraiata

#### Un modo rilassante per allattare di notte

Distesa su un fianco, con il bambino davanti a te, puoi tenerlo vicino con la mano libera.

## L'allattamento dei gemelli

All'inizio puoi allattare semplicemente i gemelli in due momenti separati, utilizzando le posizioni illustrate precedentemente. Con il passare del tempo, quando avrai acquisito una maggiore dimestichezza, potrai anche provare ad allattarli insieme, utilizzando la presa sottobraccio su entrambi i seni.

# Come facilitare l'attaccamento del tuo bambino

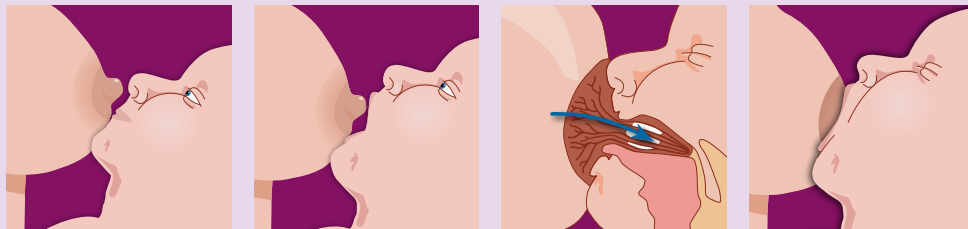
Dopo aver trovato la posizione più comoda, è il momento di aiutare il tuo bambino ad attaccarsi correttamente al seno.

## Perché è importante

Un corretto attaccamento al seno ti farà sentire in pace con il mondo, come se avessi trovato le chiavi dell'universo dell'allattamento. Significa che il tuo bambino ha capito in che modo attaccarsi al capezzolo con la bocca, per assumere facilmente il latte di cui ha bisogno, senza farti male. In questo modo potrai mantenere più a lungo la tua produzione di latte e potrai allattare con la massima comodità.

## Il consiglio dell'esperto

Potrebbe volerci un po' di tempo per apprendere come attaccare correttamente il bambino al seno. Cerca di non essere severa con te stessa, in particolare le prime volte, e non esitare a chiedere subito aiuto nel caso non dovessi riuscirci.



## Come ottenere un buon attaccamento al seno

- Fai in modo che la testa e il corpo del bambino siano allineati
- Tieni il corpo del bambino vicinissimo al tuo, ad angolo retto col tuo corpo
- Sflora la bocca, le labbra e il mento del bambino con il tuo capezzolo
- La punta del nasino dovrebbe essere di fronte al capezzolo
- Il bambino inclinerà naturalmente la testa all'indietro, spalancando la bocca
- Dirigi il capezzolo verso la parte superiore della bocca del bambino
- Avvicina il piccolo al tuo seno, invece che piegarti in avanti
- Il tuo bambino inizierà a succhiare velocemente per stimolare il flusso di latte, per poi rallentare non appena inizierà ad arrivare il latte.

## I segnali di un corretto attaccamento

Puoi utilizzare questi segnali per capire se il tuo bambino si è attaccato correttamente al seno:

- Il labbro superiore è in posizione neutra
- Il labbro inferiore è rivolto all'esterno, verso il seno
- C'è un angolo di circa 120-160° fra il labbro superiore e quello inferiore
- Mento e naso sono vicini al seno
- Le guance appaiono piene
- La lingua si allunga fino alla gengiva inferiore
- La lingua rimane in contatto con il seno se il labbro inferiore viene spostato

## A volte potrebbe essere necessario modificare qualcosa e riprovare

Se noti uno dei segnali seguenti, prova a cambiare posizione oppure prova a offrire di nuovo il seno al tuo bambino:

- Guance incavate
- Il labbro inferiore e quello superiore sono a contatto all'angolo della bocca
- Suono simile a un "click"
- Abbassando il labbro inferiore non si vede la lingua sotto il capezzolo
- Capezzoli raggrinziti o deformati alla fine della poppata

## Problemi ricorrenti nell'attaccamento al seno

### Flusso di latte abbondante

Alcune mamme ritengono di avere un flusso troppo abbondante all'inizio della poppata, e il bambino spesso fa fatica a succhiare.

**Prova così:** se vedi che il tuo bambino tossisce oppure sembra soffocare per il troppo latte, prova con una posizione più rilassata, oppure estrai il latte prima della poppata, per rallentare il flusso.

### Segnali di fame

Se ti accorgi che il tuo bambino non vuole attaccarsi al seno, può anche darsi che tu abbia interpretato male i suoi segnali di fame.

**Prova così:** prima di iniziare la poppata, controlla che il tuo bambino ti stia effettivamente mandando dei chiari segnali di fame e che sia interessato al capezzolo.

### Difficoltà nel far uscire il latte

Altre mamme si lamentano perché il flusso di latte impiega un po' di tempo per arrivare.

**Prova così:** ricorda che più sei rilassata, più facilmente il latte inizierà a uscire. Cerca di allattare in un posto tranquillo e rilassante. Può essere utile anche ripetere la procedura per attaccare il bambino al seno.





# Controllare che vada tutto bene

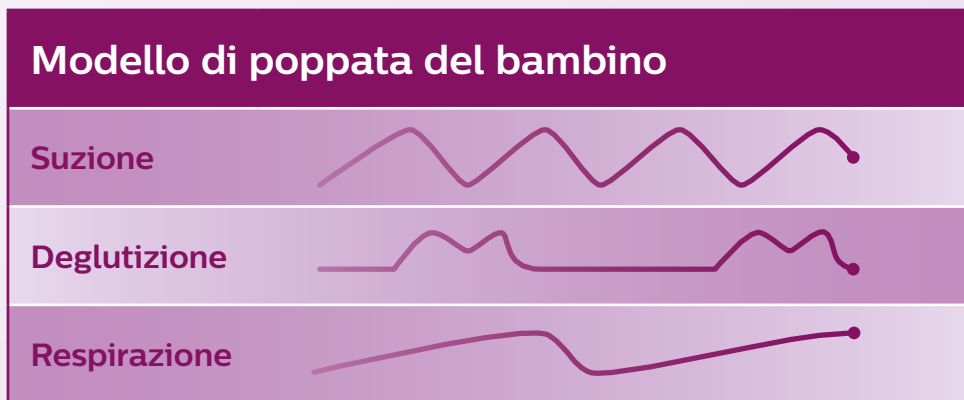
Ricordi l'azione di suzione-deglutizione-respirazione che usano i bambini per trovare la giusta coordinazione fra mangiare e respirare? Puoi utilizzare questo modello per controllare che tutto vada bene durante la poppata.

Ecco alcuni segnali per indicare che il tuo bambino sta poppando in modo corretto ed efficace:

- Ogni suzione è seguita da una deglutizione e quindi da un'ispirazione
- Sentirai un rumore particolare, come quello prodotto dalla "c" di cane
- Non sentirai nessun "click"
- Il bambino non fa pause troppo lunghe

## Perché è importante

A volte l'allattamento al seno può sembrare una procedura un tantino misteriosa. Dopo tutto, non sei in grado di vedere chiaramente quanto latte sta assumendo il tuo bambino. L'azione di suzione-deglutizione-respirazione è un ottimo segnale per indicare che il tuo bambino si sta nutrendo in modo corretto



# La fine della poppata

Che il tuo bambino rimanga attaccato al seno per pochi minuti o magari mezz'ora, a un certo punto ti renderai conto che per il momento ha mangiato abbastanza.

## Come capire se il bambino ha il pancino pieno

Alcuni bambini allontanano il seno con la manina oppure girano la testa, mentre altri preferiscono semplicemente addormentarsi dopo la poppata.

Nel complesso, noterai che il corpo e il viso del tuo bambino appaiono più rilassati, e braccia e gambe risultano più pesanti.

## Un colpetto sulla schiena

Quando hai l'impressione che il tuo bambino sia sazio, staccalo dolcemente dal seno, mettilo in posizione verticale e dagli un colpetto sulla schiena, oppure massaggialo delicatamente, per aiutarlo a liberarsi dell'eventuale aria in eccesso.





# Come vincere la grande sfida dell'allattamento al seno

Il tuo viaggio nel meraviglioso mondo dell'allattamento sarà pieno di momenti preziosi, ma anche di qualche momento di difficoltà. Questo capitolo ti aiuterà a capire quali sono le principali sfide che si trova ad affrontare una mamma che allatta, e in che modo è possibile superarle.

## I problemi più comuni

### Poco latte

La maggior parte delle donne produce una quantità di latte sufficiente a soddisfare le esigenze del proprio bambino, ma può capitare anche di avere poco latte, magari perché si stanno assumendo dei farmaci oppure perché il bambino si attacca male al seno.

**Prova così:** prova ad usare un tiralatte a intervalli regolari per stimolare la produzione di latte e chiedi al tuo professionista sanitario di controllare se il bambino si attacca correttamente.

### Aspetta! Potresti avere latte a sufficienza...

È del tutto normale preoccuparsi di non avere abbastanza latte, ma è importante conoscere la differenza fra una quantità di latte effettivamente scarsa ed una soltanto percepita come tale. Se il tuo bambino mette su peso come previsto e se appare vispo e contento, probabilmente sta assumendo abbastanza latte.

### Le dimensioni dello stomaco di un neonato

Giorno 1	Giorno 3	1 settimana	1 mese
			
Le dimensioni di una ciliegia	Le dimensioni di una noce	Le dimensioni di un'albicocca	Le dimensioni di un grosso uovo
Da 5 a 7 ml	Da 22 a 27 ml	Da 45 a 60 ml	Da 80 a 150 ml
1/2 cucchiaino	Da 20 a 30 grammi	Da 40 a 60 grammi	Da 70 a 140 grammi

### Troppo latte

Alcune mamme producono più latte del necessario. È un fenomeno che tende a verificarsi nelle prime settimane, quando il tuo corpo sta ancora cercando di mettere a punto la giusta produzione di latte, e di solito si risolve in breve tempo.

### Ingorgo mammario

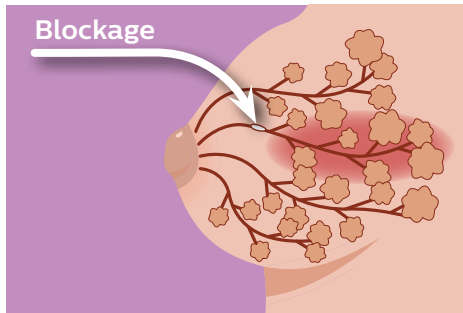
Per ingorgo mammario si intende quella spiacevole sensazione di seno gonfio, duro e dolente che avverti quando arriva il latte. È provocato da una ritenzione di liquidi e da un'infiammazione, e può rendere difficile l'attaccamento al seno da parte del bambino.

**Prova così:** un flusso abbondante di latte può rendere più difficile l'attaccamento al seno del tuo bambino. Prova a sdraiarti oppure a inclinarli all'indietro durante l'allattamento, per rallentare il flusso. Puoi provare anche ad allattare solo da un seno per l'intera poppata, magari concedendo qualche breve pausa al bambino per permettergli di prendere fiato.

**Prova così:** aiuta il tuo bambino ad attaccarsi correttamente ammorbidendo l'areola prima della poppata. Per farlo, puoi estrarre un po' di latte, oppure applicare delle spugnature di acqua tiepida sul seno. Cerca di allattare spesso il tuo bambino e, se hai problemi, non esitare a chiedere consiglio a un esperto del settore.

## Dotti lattiferi ostruiti

Si verifica quando un dotto lattifero si ostruisce, bloccando la normale fuoriuscita del latte dal seno. Può accadere perché il bambino non svuota il seno in modo corretto, perché magari un capo di abbigliamento ti comprime troppo il seno, o durante lo svezzamento. Potresti avvertire anche una protuberanza morbida oppure dura nel seno, con la pelle arrossata tutto attorno.



**Prova così:** cerca di allattare spesso il tuo bambino, in modo da svuotare quanto più possibile il seno. Applica delle spugnature tiepide sull'area colpita, prima della poppata, e stimola il flusso di latte massaggiando la zona prima e durante la poppata. È buona cosa anche evitare i reggiseni col ferretto.

## Capeczoli doloranti

Nei primi giorni potresti avvertire un certo indolenzimento o una ipersensibilità dei capezzoli, senza peraltro arrivare a provare dolore.



Paracapezzoli

## Mastite

La mastite è un'infezione della ghiandola mammaria che può trasformarsi in un'infezione se non viene curata rapidamente. Può essere provocata dai dotti ostruiti, da un ingorgo mammario trascurato e da capezzoli doloranti o screpolati. Potresti notare anche una macchia rossa sul seno o avvertire sintomi simili a quelli influenzali (febbre).

**Prova così:** rivolgiti immediatamente al tuo professionista sanitario, che provvederà a effettuare qualche test per capire la causa del problema (dotti lattiferi ostruiti o ingorgo mammario trascurato). La buona notizia è che è comunque possibile continuare ad allattare al seno.

I capezzoli doloranti possono dipendere da molti fattori, fra cui un attaccamento troppo superficiale, introflessione, mastite o frenulo linguale corto. Se avverti una sensazione di dolore per tutta la poppata o anche solo parte di essa, rivolgiti a un professionista sanitario per capire che cosa c'è che non va.

**Prova così:** controlla che il tuo bambino abbia in bocca una buona parte del seno quando si attacca. Potresti anche chiedere al tuo professionista sanitario di verificare eventuali segni di mugghetto o di frenulo linguale corto. Potrebbe esserti utile usare dei paracapezzoli per proteggere i capezzoli.

## Capeczoli piatti o introflessi

Quasi il 10% delle donne ha i capezzoli piatti o introflessi, anche se la suzione del bambino è utile per estroflettere il capezzolo, con un corretto attaccamento al seno.

**Prova così:** chiedi un consiglio supplementare per una corretta posizione e un corretto attaccamento. Puoi usare diverse soluzioni per favorire l'estroflessione del capezzolo: rivolgiti ad un professionista sanitario per maggiori informazioni. Possono essere utili anche i paracapezzoli, per mantenere la forma corretta del capezzolo, ma prima di utilizzarli ricorda di chiedere il parere del tuo professionista sanitario. Anche l'estrazione del latte può essere una soluzione.



Niplette



Conchiglie raccogli latte

## Infezione da Candida

A volte i capezzoli doloranti possono essere un segnale di infezione da candida. Può accadere se il tuo bambino ha una candida da pannolino, o magari sei stata proprio tu a contrarla. Non è insolito avvertire un forte bruciore o un dolore acuto al capezzolo o al seno. Poiché le infezioni da candida possono essere difficili da diagnosticare, il tuo professionista sanitario effettuerà un pap-test delle cellule attorno al seno e controllerà la bocca del tuo bambino, per rilevare l'eventuale presenza di macchie bianche.

**Prova così:** il medico ti prescriverà una crema medicinale da applicare sui capezzoli, adatta anche durante l'allattamento. Potrebbe prescrivere anche un farmaco per il tuo bambino, per un trattamento congiunto o per impedire la trasmissione.



## Coliche

Le coliche costituiscono un periodo di pianto inconsolabile, che molti bambini si trovano a dover affrontare. Sono caratterizzate da almeno 3 ore di pianto senza un'apparente causa, per più di tre giorni alla settimana, fino ai tre mesi di età. Non c'è una sola causa che le determina, anche se spesso sono legate all'aria presente nel pancino del bambino, oppure allo sviluppo dell'apparato digerente.

**Prova così:** le coliche rappresentano un momento molto stressante per tutti, quindi fai in modo di poter contare sull'aiuto di parenti e amici. Se sei particolarmente preoccupata, o se temi di non potercela fare, rivolgiti al tuo professionista sanitario per avere un consiglio. Se non stai allattando esclusivamente al seno, prova a usare il biberon con una valvola anti-colica che aiuterà il tuo bambino a ingerire meno aria, o magari una tettarella a flusso lento.

## Reflusso

Il tuo bambino potrebbe rigurgitare un po' di latte al termine della poppata. È quello che viene chiamato reflusso e, pur essendo un fenomeno del tutto normale, può risultare piuttosto frustrante. Tende a verificarsi nei primi quattro mesi di vita, per poi scomparire gradualmente verso l'anno.

**Prova così:** il reflusso si verifica perché la valvola che collega il pancino all'esofago del tuo bambino si perfeziona solo verso i 18 mesi di vita. Questo significa che se dai troppo latte al tuo bambino, o se viene ingurgitata troppa aria, la valvola si apre e permette al latte di venire rigurgitato. Puoi aiutare il tuo bambino proponendogli poppate più frequenti, ma con una quantità minore di latte, oppure allattandolo in posizione eretta per favorire la discesa del latte.

## Nota finale sul reflusso

È giusto ricordare che esistono due tipi di reflusso.

Il primo è del tutto normale, mentre il secondo costituisce una condizione medica chiamata reflusso gastroesofageo (GERD). Sarà il tuo professionista sanitario a valutare la situazione per te.





# Allattare al seno fuori casa

Fra le mille cose straordinarie del latte materno, c'è il fatto che è sempre a tua disposizione ovunque! Sarai sempre pronta per una poppata e potrà capitarti di dover allattare anche fuori casa. Per molte neo-mamme, occorre un po' di pratica per prenderci la mano.

## Consigli per allattare fuori casa:

- Fai pratica a casa, davanti a uno specchio
- Usa uno scialle o una sciarpa per sentirti più a tuo agio
- Cerca le speciali salette per l'allattamento che si trovano nei centri commerciali o nei supermercati
- Indossa vestiti che ti aiutino durante l'allattamento
- Cerca di stare serena, perché in fondo stai offrendo al tuo bambino il modo migliore di iniziare la sua vita

## Continuare ad allattare al seno

E adesso diamo un'occhiata all'immediato futuro. Questo capitolo ti aiuterà a organizzarti al meglio per allattare al seno anche fuori casa e per mantenere la produzione di latte anche quando non sei presente per la poppata.



# Come conservare il latte per quando non ci sei

Ci saranno momenti in cui non potrai essere presente per la poppata, ma al tempo stesso vorrai continuare ad allattare al seno. La buona notizia è che puoi assicurare comunque al tuo bambino tutti i benefici del latte materno e mantenere la tua produzione ricorrendo all'estrazione del latte.

## 3 Consigli per estrarre il latte

### 1. Pianificare per tempo

Se devi tornare al lavoro o sai di doverti assentare, inizia a inserire l'uso del tiralatte nella tua routine quotidiana, con qualche settimana di anticipo. Comincerai così a preparare una piccola provvista di latte per il tuo bambino, e imparerai a usare il tiralatte.

### 2. Trova un posto comodo

Più ti sentirai a tuo agio e più facile sarà estrarre il latte. Trova un posto tranquillo, dove ti senti comoda, e se sei al lavoro, chiedi al tuo datore di lavoro di concederti uno spazio privato, in modo da poter estrarre il latte ogni volta che ne hai bisogno.

### 3. Procedi all'estrazione con la stessa frequenza delle poppate

Per mantenere la produzione di latte, assicurati di estrarre il latte almeno con la stessa frequenza con cui allatteresti al seno. Quindi, se durante la tua assenza le poppate fossero normalmente tre, ricordati di estrarre il latte almeno lo stesso numero di volte.







# Come usare il latte materno estratto

Segui questi consigli per preparare una poppata per il tuo bambino usando il latte estratto.

- Scongela o riscalda il latte materno sotto l'acqua tiepida o con uno scaldabiberon
- Non usare il microonde per riscaldare il latte
- Non portarlo a ebollizione
- Agita il biberon
- Controlla la temperatura prima di iniziare la poppata. La temperatura ideale è quella compresa fra la temperatura ambiente e quella corporea.

# Come conservare il latte materno

Quando estrai il latte, assicurati di riporlo subito in freezer o in frigorifero. Potrai poi scongelarlo o intiepidirlo poco prima di darlo al tuo bambino. Ecco alcune linee guida per conservare al meglio il tuo latte.

- Utilizza contenitori puliti o speciali vasetti per conservare il latte
- Metti un'etichetta con la data
- Conserva il latte in frigorifero (0-4°C) per massimo 48 ore
- Congela il latte subito dopo averlo estratto: durerà fino a 3 mesi
- Riponilo nella parte posteriore, invece che nello sportello, per mantenere la temperatura quanto più costante possibile
- Usa entro 24 ore il latte scongelato e trasferito in frigorifero
- Non ricongelare il latte scongelato
- Trasporta il latte in un contenitore, in una borsa termica





# Un supporto sempre a portata di mano

In questo periodo caratterizzato da momenti di grande entusiasmo ed euforia, intervallati da attimi di timore e preoccupazione, ricordati che potrai sempre contare sul nostro supporto.

Potrai ricorrere a questa pratica guida ogni volta che ne avvertirai la necessità. Si basa su fondamenti scientifici e ti farà sentire più forte e sicura ogni volta che avrai un dubbio o una perplessità.

E poi non sottovalutare l'importanza di condividere la tua esperienza: i momenti belli, indubbiamente, ma anche quelli più difficili.

Troverai un grande sollievo nel parlare del tuo meraviglioso viaggio nel mondo dell'allattamento con i professionisti sanitari ma anche con parenti e amici, e con altre neo-mamme.

# Domande Ricorrenti

Hai altre domande? Ecco alcune utili risposte

## Non sono sicura che l'allattamento stia procedendo bene. Quando è il caso di chiedere aiuto?

Per quanto la tua domanda o il tuo dubbio possa sembrarti banale, non esitare a rivolgerti al tuo professionista sanitario per avere un suo parere.

Ecco alcuni segnali in base ai quali il tuo bambino potrebbe aver bisogno dell'aiuto di un professionista sanitario:

- Il tuo bambino non chiede di essere allattato regolarmente – almeno 8-10 volte nell'arco delle 24 ore
- Il numero di pannolini bagnati o sporchi del tuo bambino non corrisponde a quanto previsto
- L'attaccamento al seno risulta doloroso, oppure hai i capezzoli doloranti
- Il seno non appare pieno di latte tre o quattro giorni dopo il parto
- Il tuo bambino è irrequieto e sembra insoddisfatto al termine della maggior parte delle poppate
- Il tuo bambino non prende peso o addirittura lo sta perdendo.

## Avverto un dolore: che cosa posso fare?

Un lieve dolore o un senso di indolenzimento all'inizio della poppata – soprattutto nei primi giorni – è del tutto normale, mentre è il caso di segnalare subito eventuali dolori che continuano nel tempo. Non è assolutamente necessario fare le eroini e sopportare! L'eventuale dolore durante l'allattamento può essere risolto in genere con alcuni piccoli accorgimenti sul corretto attaccamento al seno, e con il prezioso aiuto del tuo professionista sanitario.

## Sto assumendo dei farmaci. Posso allattare comunque?

Molti farmaci possono essere assunti anche durante l'allattamento, ma è sempre meglio chiedere il parere degli esperti.

## E per quanto riguarda l'alcool?

È meglio evitare l'alcool durante l'allattamento. Anche in questo caso, il tuo professionista sanitario potrà fornirti linee guida più specifiche.

## E la caffeina?

Una o due bevande contenenti caffeina al giorno di norma non disturbano il tuo bambino – quindi tè, caffè, o bevande gassate. Ciò premesso, è vero che un consumo eccessivo di caffeina potrebbe rendere nervoso o irritabile il tuo bambino. Buone notizie invece per le amanti del cioccolato: nessun problema, in genere, se viene consumato con moderazione.

## Come faccio a sapere se il mio bambino sta assumendo abbastanza latte?

L'allattamento al seno è caratterizzato sempre da un alone di mistero. Non esiste un modo sicuro per capire quanto latte sta assumendo esattamente il tuo bambino, ma ci sono alcuni segnali per verificare se è comunque abbastanza:

- Il tuo bambino inizia a mettere su peso da quando lo allatti
- Nel giro di 10-14 giorni, il tuo piccino ha recuperato il peso che aveva alla nascita
- Continua a mettere su peso, in modo costante.

La morale? La prova più evidente che tutto va bene sono quelle belle guance paffute che hai

davanti agli occhi! Un bambino sereno e felice, che prende peso, è la dimostrazione che il tuo latte è più che sufficiente!

## Come faccio ad aumentare la produzione di latte?

Poiché il latte materno si basa sul concetto della domanda e dell'offerta, poppate regolari spingono naturalmente il tuo corpo a produrre più latte. Per produrre più latte, hai bisogno anche di maggiore energia, quindi cerca di consumare pasti regolari e di bere molta acqua. E non sottovalutare l'importanza del sentirti a tuo agio. Più ti sentirai comoda, e più facile sarà produrre il latte.

## Il mio bambino ha bisogno di bere qualcos'altro?

Il latte materno è tutto quello di cui ha bisogno il tuo bambino per i primi sei mesi di vita. Grazie, latte della mamma!

## Posso alternare l'allattamento al seno con altri tipi di alimentazione?

Di norma ci vogliono dalle tre alle sei settimane di allattamento esclusivo al seno per ottenere una corretta produzione di latte per il tuo bambino, e per abituare il piccino a nutrirsi al seno. Questo significa che introdurre il biberon nelle prime settimane di vita potrebbe portare a un'interruzione precoce dell'allattamento al seno.

Una volta iniziato un corretto allattamento al seno, la maggior parte dei bambini non ha nessun problema ad alternare le poppate, passando tranquillamente dal seno al biberon, nel caso tu preferissi questa soluzione.

## Devo allattare il mio bambino anche di notte?

All'inizio il tuo bambino mangerà 8-12 volte

nell'arco delle 24 ore, e questo significa che dovrai allattarlo anche di notte. La maggior parte dei bambini si sveglia quando ha fame, e anche questo contribuisce a rendere costante la tua produzione di latte.

## Che cosa si intende per “cluster feeding”?

Per “cluster feeding” si intende l'abitudine che hanno alcuni bambini di voler essere allattati molto spesso, per poco tempo. In pratica si tratta di tante, piccole poppate ravvicinate. Ad alcuni bambini piace molto questo tipo di allattamento, soprattutto nei primi mesi di vita, sia perché è particolarmente piacevole, ma anche perché può essere d'aiuto nel caso di uno scatto di crescita. Ricorda che è del tutto normale, e che può contribuire ad aumentare la tua produzione di latte.

## Il mio bambino ha il singhiozzo e fa piccoli rigurgiti durante la poppata. Devo preoccuparmi?

È del tutto normale per i neonati avere piccoli rigurgiti durante una poppata, ma in caso di rigurgiti troppo abbondanti o vomito, è meglio rivolgersi al professionista sanitario. A molti bambini capita di avere il singhiozzo, di tanto in tanto, ma in genere passa da solo, senza provocare alcun disagio al piccolo.

## Quando posso iniziare a introdurre cibi solidi nell'alimentazione del mio bambino?

È meglio aspettare che il tuo bambino abbia almeno 6 mesi prima di introdurre alimenti solidi, ma questo non significa che devi interrompere l'allattamento al seno. Puoi continuare ad allattare per tutto il tempo che desideri. Quando ti senti pronta, chiedi consiglio al tuo professionista sanitario per sapere quali sono i primi cibi da introdurre e in che modo vanno proposti.







**[www.philips.it/avent](http://www.philips.it/avent)**

Philips S.p.A. (società a socio unico), Viale Sarca  
235, 20126 Milano– P. IVA 00856750153