

PROMEMORIA DI CUOREDIMAMMA PER L'ALLATTAMENTO

Desidero innanzitutto spendere due parole sui testi che trovate in questa pagina e in quella successiva; vi prego di leggere attentamente quanto segue... Ogni contenuto presente in questa sezione ha valore esclusivamente divulgativo. Per prescrizioni individuali, 'su misura' per il vostro caso, vi invito a rivolgervi ad operatori sanitari con preparazione specifica in tema di allattamento materno. In particolare, farò menzione di **consultori familiari** e di **consulenti**, (professionali o volontarie) in allattamento materno. Ovviamente, altre figure che ruotano attorno alla coppia madre-bambino (come i medici, **pediatri** o **ginecologi**, oppure le **puericultrici**) potranno darvi, a loro volta, indicazioni. Bisogna però essere consapevoli del fatto che non è automatico che essi abbiano una preparazione specifica nelle tematiche riguardanti l'allattamento (tecnica, problemi, soluzioni). Non scordate, poi, che **tutte le indicazioni si intendono valide per neonati sani nati a termine**.

Copyright: tutti i testi presenti nella sezione Allattamento di cuoredimamma.org sono stati scritti da me personalmente, e sono ispirati ad articoli, testi, libri, siti, blog, sia italiani che americani (che riporto di volta in volta come fonti), nonché alla mia esperienza diretta. L'unica condizione per utilizzare in qualche modo i miei testi (esclusivamente per scopi divulgativi e NON commerciali!) è di darmene comunicazione preventiva (e-mail). Grazie!

Ultima revisione al testo: 20/04/2009 - © cuoredimamma.org 2009



Durante la gravidanza: informati attivamente e pianifica l'aiuto per il postparto...



01) Leggi qualcosa di specifico in tema di allattamento Serve a familiarizzare con i meccanismi di funzionamento del seno, la fisiologia della poppata, i problemi che si possono verificare, le soluzioni. Ecco il testo che reputo assolutamente indispensabile, ottimo regalo per una futura mamma:

'L'Arte dell'Allattamento Materno' ~ è il celebre Manuale de 'La Lèche League', reperibile presso la Consulente della propria zona. Fra l'altro, trovate una recensione di questo e di altri testi in tema nella sezione dei Libri per i Genitori

02) Prendi già contatto con persone qualificate alle quali potrai poi rivolgerti nei primi giorni di vita del bimbo, cioè nella fase più delicata dell'avvio dell'allattamento, quando è importante risolvere tempestivamente i piccoli problemi o le perplessità che possono presentarsi. In particolare, offrono un eccellente sostegno:

consultori familiari ~ le ostetriche spesso organizzano dei corsi di preparazione al parto, che possono essere di grande aiuto! Per trovare il consultorio più vicino a voi, [cliccate qui](#);

consulenti professionali ~ fanno capo all'AICPAM (Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno) e sono certificati IBLCE (hanno cioè superato un apposito esame presso l'International Board of Lactation Consultant Examiners). Per reperire i/le consulenti della vostra zona, potete visitare il [sito dell'associazione](#);

consulenti volontarie ~ da anni sono quelle appartenenti alla Lèche League (LLL), la lega mondiale per l'allattamento materno. Accedendo al loro [sito](#), potrete reperire la consulente della vostra zona. Vi è anche la possibilità di contattare il numero telefonico nazionale 199.432326, dalle 10 alle 20, per ricevere informazioni e consulenza.

03) Scegli accuratamente dove partorire Informati prima sulle caratteristiche che l'UNICEF raccomanda per gli 'Ospedali Amici dei Bambini' (applicano dieci passi specifici in favore dell'allattamento al seno). Anche se in Italia per ora ne sono certificati solo 15 [primavera 2008], in diverse strutture si applicano alcuni di questi punti, e ciascuno di essi può fare una grossa differenza per la coppia mamma e bambino. Il mio consiglio è questo:

leggi le caratteristiche degli 'Ospedali Amici dei Bambini' ~ vale a dire i 'dieci passi specifici in favore dell'allattamento al seno' elaborati dall'UNICEF e dall'OMS, nonché la celebre 'Dichiarazione degli Innocenti' del 1990. Nella [pagina degli approfondimenti](#) in tema di allattamento potreste trovare diversi link utili;

visita personalmente le strutture della tua zona ~ telefonando prima, per informarti sugli orari e modalità delle visite - è utile per porre domande, fare le tue valutazioni, sapere meglio cosa ti aspetta quando sarà il momento;

decidi per tempo ~ contrariamente a quanto a volte si pensi, nelle ultime settimane di gestazione è meglio avere un'idea chiara di dove si andrà a partorire (anche perchè questo dà più tranquillità).

04) Pianifica un aiuto materiale per il postparto Metti in conto che avrai bisogno di un aiuto per svolgere le incombenze pratiche (mestieri, cucinare) nelle prime settimane di vita del bambino, quelle in cui tu e il tuo piccolo imparate a conoscervi e a sintonizzare le rispettive esigenze. Organizzati per smistare incombenze specifiche tra:

coniuge ~ l'ideale sarebbe prevedere quanti più giorni possibile di congedo dal lavoro!

genitori, sorelle, fratelli, amici ~ possono essere una grande risorsa di sostegno sia morale che... pratico (qualcuno, ad esempio, potrebbe portare il bimbo a passeggio mentre riposate, o darvi una mano nella gestione della casa)

aiuto a pagamento ~ se non c'è altra soluzione, almeno per i primi tempi, potrebbe essere di grande conforto (per stirare, ad esempio)



Dopo la Nascita del bambino: fai conoscenza col tuo piccolo e tienitelo vicino il più possibile...



01) Attacca al seno il piccolo entro 1 ora dalla nascita ~ tra i 20 e i 60 minuti successivi alla nascita è il momento nel quale sia la mamma che il bambino traggono il maggior beneficio dagli altissimi livelli di ormoni scatenati dal parto, che hanno per l'appunto la funzione di favorire il primo legame (bonding) postnatale. L'alto tasso di adrenalina che ancora pervade il piccolo lo rende poi particolarmente recettivo in questa finestra di tempo. Nelle ore successive tenderà invece ad essere più sonnolento e ad aver voglia soprattutto di dormire e potrebbe essere più difficile insegnargli ad attaccarsi correttamente al seno.

02) Tienilo con te il più possibile ~ il rooming-in, vale a dire la possibilità che tanti ospedali (non tutti purtroppo) offrono di tenere il bambino in camera con te ti permette di iniziare a seguire i suoi ritmi, in sintonia con lui, riposando il più possibile quando dorme anche lui, imparando ad attaccarlo correttamente al seno quando è sveglio e vuole succhiare, senza dover essere separati

se non per gravi impedimenti di salute. Anche a casa il contatto è una grande risorsa da sfruttare ed è fonte di tranquillità per i piccoli; nelle ore serali dei suoi primi tre mesi di vita, in cui tipicamente si scatenano le crisi di pianto, queste possono limitarsi anche notevolmente se riesci ad 'indossare' il bambino mediante l'ausilio di appositi sistemi, come il marsupio e, soprattutto, la fascia portabebé (per esperienza posso dire che questa è la modalità di trasporto del piccolo che grava di meno sulle spalle e sulla schiena dei genitori). Portando il bimbo, soprattutto nei momenti per lui più 'critici', nei quali è inconsolabile se non sta in braccio, ottieni l'effetto di calmarlo, cullato dal tuo movimento, mentre continui a sbrigare piccole faccende di casa o ti occupi dei fratelli più grandi...

03) Attaccalo correttamente al seno ~ è fondamentale curare bene questo aspetto sin dai primi giorni, facendosi aiutare dagli operatori esperti contattati già in gravidanza. E' provato infatti che una tecnica scorretta di suzione provochi ragadi e non stimoli adeguatamente la produzione di latte, diventando così un'importante causa tecnica di fallimento dell'allattamento materno nel corso del primo mese.

04) Lenisci da subito le prime irritazioni ~ durante i primi giorni, anche in assenza di vere e proprie ragadi, è normale che si verifichi un po' di irritazione ai capezzoli. Portandoti già in ospedale una pomata cremosa specifica a base di lanolina, potrai applicarla dopo le poppate (verifica che non sia necessario sciacquarla via prima di attaccare il bambino). Aiuta la cicatrizzazione e dà sollievo finché il seno non si abitua. Nel corso di pochi giorni ogni sensazione sgradevole passa definitivamente. Altri rimedi, a seconda del caso, vi potranno essere suggeriti di volta in volta dalle consulenti o dalle ostetriche.

05) Alterna le diverse posizioni ~ imparerai così quali sono quelle in cui sei più comoda ad allattare. Ti puoi aiutare con dei cuscini (ne esistono anche di specifici) ed è importante che impari ad allattare anche da sdraiata, perchè è di grande aiuto in occasione delle poppate notturne.

06) Accetta un sonno 'diverso' ~ con i bimbi piccoli la qualità del sonno cambia moltissimo (spesso già a partire dalla gravidanza) e il corpo della mamma impara a far fronte ai risvegli e alle poppate notturne (può essere d'aiuto ricordarsi di non accendere luci forti e allattare sdraiate per riaddormentarsi entrambi più facilmente).

07) Abbi ben chiara la 'tecnica' di base ~ è costituita da quelle poche regole d'oro che permettono un buon decorso dell'allattamento. Tienile sempre in mente, soprattutto quando 'fioccano' i suggerimenti più disparati tutto intorno a te e ti senti confusa! Rifacendomi alla mia esperienza personale, ritengo che questi siano i capisaldi per un buon allattamento:

offri il seno quando il bimbo mostra i primi segnali di appetito (muove la testa da una parte all'altra, porta i pugnetti alla bocca, si succhia le manine, fa schioccare la lingua... il pianto è un segnale tardivo di fame!);

anche così piccolo ha esigenze non solo alimentari nei pochi momenti di veglia (man mano che cresce, questi momenti diventeranno più lunghi, ma nel primo mese può arrivare a dormire anche 20 ore al giorno). Prenditi del tempo per osservare con tranquillità il comportamento del tuo bimbo; arriverai a capire quando ha bisogno di una coccola, di stare un po' in braccio, di novità (una passeggiata...) e non ti troverai ad offrire il seno come unica risposta. Detto ciò, tieni presente quanto segue:

sappi che sono normali dalle 8 alle 12 poppate in 24 ore durante le prime settimane di vita, per qualcuno anche di più. Se il bimbo è lasciato libero di attaccarsi quando ne mostra l'intenzione, stimola la produzione del seno, facilitando l'arrivo della montata latte nei primi giorni. E successivamente è l'unico modo per essere certe che il bimbo si regoli da sè ed assuma esattamente la quantità di nutrimento che gli occorre;

sappi che la durata di una poppata può variare, da 10/20 minuti fino anche a oltre 1 ora, specialmente la sera;

non distanziare le poppate seguendo intervalli fissi, come è necessario fare con il latte artificiale (es. ogni 3-4 ore), perchè il latte materno è molto digeribile e non impiega più di 20/30 minuti a lasciare lo stomaco;

lascia completare le poppate al bimbo, senza staccarlo prima che abbia finito (può accadere che si stacchi da solo oppure che si addormenti profondamente). Ricorda: il fatto che tenga gli

occhi chiusi non significa, come dicevano una volta, che stia dormendo. Se lo senti continuare a succhiare a intervalli regolari vuol dire che si sta 'concentrando' mentre assume il latte più sostanzioso della poppata, preludio per una bella dormita!

offri entrambi i seni ad ogni poppata solo nei primi giorni, finché la produzione di latte non si è assestata. **Successivamente:**

offri un seno diverso ad ogni poppata alternandoli ~ è l'unico modo per garantire al bimbo di assumere anche il latte più sostanzioso, quello che viene rilasciato sul finire della poppata. Nel caso in cui qualche volta abbia bisogno anche dell'altro seno, sarà il bimbo stesso a farlo capire... Sconsiglio per esperienza i sistemi tipo "10 minuti per parte" o "10 minuti da una parte e poi dall'altra finché si stacca da solo" o viceversa, perchè a lungo andare la produzione di latte ne risente (oltre al fatto che finisci per vivere con l'orologio in mano, il che alla lunga è piuttosto stressante).

presta attenzione al numero di pannolini che cambi ~ 5 - 6 pannolini ben bagnati nell'arco di 24 ore indicano che il bimbo sta assumendo una quantità adeguata di nutrimento. Per ogni dubbio, consultati con le ostetriche in Consultorio o con le consulenti in allattamento materno.

non somministrare altri liquidi a parte il tuo latte ~ finché è allattato al seno in via esclusiva, e finché non inizia lo svezzamento (orientativamente quindi per tutti i primi sei mesi di vita), il bimbo non ha bisogno di alcuna integrazione con altri liquidi, nemmeno con acqua (perfettamente presente nel latte materno, in percentuale pari all'88%). E' importante rifletterci, perchè una tendenza cui si assiste è quella di somministrare tisane al finocchio, camomille e altre bevande in funzione di calmanti o come aiuto per le coliche gassose; si rischia però di far calare la produzione di latte, che è, lui sì, 'medico' e calmante per eccellenza!

sii cauta con il ciuccio ~ in linea di massima sarebbe meglio evitarlo, una delle motivazioni più convincenti mi è sembrata quella fornita nel Manuale della Lèche ("... la natura ha previsto che il bambino ottenga del nutrimento dal seno materno ogni volta che ha voglia di succhiare; è questo il modo in cui egli si assicura la quantità sufficiente di latte nell'arco della giornata."). Si possono fare eccezioni, ma tenere a mente questo concetto può aiutare secondo me a... non andare troppo 'fuori strada'!

infine, ecco i tempi dell'allattamento ~ l'OMS consiglia almeno sei mesi di allattamento esclusivo (senza aggiunta di altre bevande o cibi solidi) e poi una graduale introduzione di cibi solidi come alimentazione 'complementare' al latte materno. Qualche poppata al giorno può essere data anche fino ai due anni e oltre, se il bambino lo desidera e la mamma è d'accordo.

08) Sappi che esistono giorni specifici di 'crisi', che cadono circa ogni 15 giorni nei primi mesi, in concomitanza con degli scatti di crescita. In questi giorni il bimbo può chiedere di attaccarsi più spesso; assecondarlo farà adeguare la produzione di latte alle sue nuove esigenze nutrizionali e nel giro di un giorno o due si tornerà alla routine precedente. Sapere di queste scadenze può evitare di farsi prendere dal panico e temere magari di aver 'perso il latte'...

09) Sappi che il latte non può sparire di colpo, misteriosamente, per non ritornare mai più, magari dalla mattina alla sera, come a volte narrano le leggende di paese. Anche qualora si verificino dei cali nella produzione, dovuti a stress, ritorno del ciclo mestruale o altro, è sempre possibile ripristinare il livello di produzione adeguato alla esigenza del bambino affidandosi proprio al bambino, permettendogli cioè di attaccarsi su richiesta, magari rallentando appositamente i propri ritmi per un giorno o due. Ricorda, nulla è mai perduto se si è profondamente intenzionate a proseguire l'allattamento!

10) Frequenta dei servizi per mamma e bambino ~ esistono infatti ottimi servizi di controllo periodico del peso del bambino sui quali vale la pena di informarsi. Ad esempio, vi sono Consultori familiari che possono seguire la mamma e il bambino per tutto il primo anno di vita e propongono una pesata (inizialmente settimanale) a controllo della regolarità della crescita. E' un servizio importantissimo perchè, oltre a risparmiare inutili assilli come la famosa 'doppia pesata' da fare a casa, permette alla mamma di avere un referente fisso con cui aggiornarsi su eventuali problemi o perplessità. Può rivelarsi anche una buona occasione per incontrare altre mamme che condividono la medesima situazione...

11) Chiedi consiglio per ogni problema possa insorgere ~ rivolgiti a strutture quali i Consultori familiari oppure a consulenti per l'allattamento materno, professionali o volontarie (vedi punto 2 della Gravidanza), possibilmente contattati e conosciuti già durante la gravidanza. Sono i primi mesi quelli più delicati per l'avvio dell'allattamento e ovviamente quelli in cui possono

verificarsi la maggior parte delle difficoltà, che è sempre opportuno risolvere tempestivamente, per evitare che possano evolvere in problemi veri e propri.

12) Ecco alcune delle problematiche più comuni che si possono verificare: capezzoli piatti o introflessi, ragadi, mughetto, ostruzione di un dotto galattifero, ingorgo mammario, mastite, problemi nella crescita, comportamenti strani del bambino al seno (agitazione...), lo 'svezzamento delle feste', situazioni speciali (gemelli, parto cesareo, ittero, bambino prematuro). Tra l'altro, sono tutti temi affrontati nel Manuale della Lèche 'L'Arte dell'Allattamento Materno', e vedrete che per ciascuno c'è davvero una soluzione!!

13) Prima di assumere medicinali, informati sempre con il tuo medico (di base o specialista, a seconda dei casi) se sono compatibili con l'allattamento. Cautela anche con i comuni farmaci da banco, come durante la gravidanza; pochi infatti sono quelli privi di specifiche avvertenze o controindicazioni...

14) Lavoro e allattamento si possono conciliare ~ per le madri lavoratrici che intendono proseguire con l'allattamento esistono delle apposite tutele: non scoraggiarti! Anche l'allattamento prolungato, con un paio di poppate al giorno, magari una al mattino al risveglio e una prima di andare a dormire la sera, si può conciliare con l'impegno lavorativo. Anzi, può diventare un modo per recuperare un attimo di intimità con il proprio piccolo.

15) Abbi fiducia in tè stessa e nel tuo bambino ~ con il giusto supporto di figure veramente esperte, come ad esempio quelle che ho sinora citato, e con qualche buona lettura, il tuo allattamento non potrà che andare bene, sii forte e ignora tante dicerie, storielle e falsi miti popolari.

16) Difficoltà con matrice psicologica ~ a volte una mamma può trovare insormontabili le difficoltà iniziali dell'allattamento che, sebbene siano per lo più perfettamente risolvibili, la portano ad abbandonare. Può accadere che i problemi 'tecnici' mascherino in realtà dei disagi interiori più profondi e non ammessi. Se pensi di trovarti in una situazione simile, se ci riesci, parla di queste emozioni con le figure di supporto citate in questa rubrica. Potresti trovare un aiuto insperato. Magari non si 'salverà' l'allattamento ma, come mamma, ne potrai trarre comunque dei benefici a lungo termine, lavorando sulla tua interiorità e sui riflessi di questa nella relazione con il tuo bambino.

