

*USC PATOLOGIA NEONATALE sezione NIDO
USC OSTETRICA e GINECOLOGIA*

...PER TUTTE LE MAMME E PER TUTTI I BAMBINI...

CONSIGLI UTILI PER L'ALLATTAMENTO



*Allattare è un dono,
anche se è difficile stabilire
chi da e chi riceve.
(Carlos Gonzales)*

A cura del
personale infermieristico dell'USC Patologia Neonatale sezione NIDO
e del personale ostetrico dell'USC Ostetricia e Ginecologia

INSIEME PER L'ALLATTAMENTO MATERNO

PROMOZIONE, PROTEZIONE E SOSTEGNO

Allattare secondo natura. L'allattamento al seno è il modo naturale per una madre di alimentare il suo bambino ed è importante per la salute della madre, del bambino e per la società.

Essere sostenuti da operatori formati. Per aiutarvi nell'alimentazione del vostro bambino tutti gli operatori hanno ricevuto una formazione specifica sull'allattamento.

Scegliere informati. Tutti i genitori hanno il diritto di scegliere l'alimentazione del proprio bambino, riceverete dai nostri operatori tutte le informazioni e l'aiuto pratico necessario per allattare il bambino al seno. Ci sono delle gravi ragioni che impediscono l'allattamento? La vostra scelta è diversa? Riceverete informazioni e sostegno per alimentare in tutta sicurezza il vostro bambino con il latte formulato.

Stare vicini ... da subito. Faremo in modo che tu possa tenere il tuo bambino subito vicino a te, nudo a contatto "pelle a pelle". In ospedale noi operatori saremo lì vicino a te per sostenerti ed

aiutarti con la prima poppata, senza nessuna fretta. Questa possibilità ti verrà offerta anche in caso di taglio cesareo, se possibile e con anestesia loco-regionale (epidurale).

Allattare ... naturalmente. Riceverai tutto l'aiuto che ti serve per trovare la posizione più adatta per attaccare correttamente il tuo bambino al seno e per capire se prende abbastanza latte. Ti incoraggeremo ad allattarlo tutte le volte che dimostrerà di aver fame. I nostri operatori ti daranno tutte le informazioni su come spremere il latte dal seno, una pratica che in alcuni casi è molto utile (es. seno troppo pieno e dolente).

Stare sempre insieme ... Abbiamo fatto in modo che tu possa tenere il tuo bambino sempre vicino perché tu scopra le sue reazioni e possa rispondere prontamente ai suoi segnali di fame. Anche dopo la dimissione sarà importante tenere il tuo bambino vicino e farlo dormire nella tua stessa stanza.

... **senza interferenze.** Ti sconsigliamo di usare ciucci, tettarelle e paracapezzoli mentre il bambino sta imparando a poppare al seno, perché può complicare l'allattamento nel periodo di avvio.

Allattare esclusivamente per 6 mesi e poi ... continuare. Allattare al seno in modo esclusivo fino ai sei mesi compiuti è molto importante. È importante proseguire l'allattamento anche fino ai 2 anni e oltre, se tu e il tuo bambino lo desiderate.

Trovare aiuto per essere sostenuti. Le nostre strutture sono sempre a tua disposizione: ti forniremo le indicazioni necessarie per contattarci. Ti daremo l'elenco dei consultori della provincia

dove troverai persone competenti di riferimento e "spazi allattamento", ti saranno di aiuto e sostegno nell'allattamento, nell'alimentazione e in generale nella cura del tuo bambino. Se hai bisogno non esitare a chiedere aiuto.

Poter allattare ed essere bene accolte ... ovunque. L'allattamento al seno è benvenuto in ogni spazio pubblico di questa azienda sanitaria. Siamo impegnati ad incoraggiare l'accoglienza della mamma che allatta in ogni spazio pubblico della comunità.



Non c'è nulla di meglio del latte materno

per ogni mamma e ogni bambino.

Trattiamoci bene.....



Perché allattare al seno?

L'allattamento materno favorisce una relazione speciale fra te e il tuo bambino: trasmette nutrimento, salute, amore e cura. E' l'alimento ideale, il più completo, il più sicuro, il più digeribile ed ha caratteristiche non riproducibili integralmente nel latte artificiale; contiene infatti numerosi anticorpi ed altre sostanze di difesa che proteggono il neonato dalle infezioni specie intestinali e respiratorie. Viene prodotto con gradualità già nei primi giorni dopo il parto; in questa prima fase viene denominato "colostro".

Il colostro è un alimento nutriente, ricco di globuli bianchi, anticorpi, vitamina A e altre sostanze ideali per i primi giorni. Il colostro è assolutamente sufficiente per i bisogni calorici del bambino: aggiunte di acqua e zucchero o di altro latte non sono necessarie se il bambino sta bene. Lo stesso colostro ha anche una funzione lassativa e favorisce l'eliminazione delle feci accumulate nei mesi della gravidanza di colore verde scuro e di aspetto vischioso definite con il termine "meconio. Diventa poi latte di "transizione" ed infine latte "maturo"; importante segnalare la presenza di zuccheri e acqua

all'inizio della poppata e l'apporto di grassi alla fine della stessa. Perciò è consigliabile terminare la poppata dallo stesso seno quando sarà il neonato a deciderlo.

La montata lattea avviene in genere 3-5 giorni dopo il parto.

Non sempre è apprezzabile dalla mamma in quanto se il neonato ha libero accesso al seno, senza vincoli di orari e tempo, la mamma può non avere tensione mammaria. Il meccanismo alla base della produzione del latte è semplice: **se il bambino succhia, il seno produrrà latte; se il bambino succhia di più il seno produrrà più latte.**

...quanti benefici!



Per il tuo bambino

- Protegge contro le infezioni respiratorie e l'asma
- Protegge contro le otiti
- Protegge contro la diarrea
- Riduce il rischio di diarrea
- Contribuisce ad una migliore conformazione della bocca del bambino
- Riduce il rischio di diabete e obesità
- Riduce il rischio della SIDS (morte improvvisa)

Per te mamma

- Subito dopo il parto favorisce la contrazione dell'utero riducendo il rischio di emorragia
- Aiuta a perdere il peso accumulato in gravidanza
- Riduce il rischio di sviluppare l'osteoporosi
- Previene alcune forme di tumore al seno e all'ovaio
- È gratuito
- E' pratico

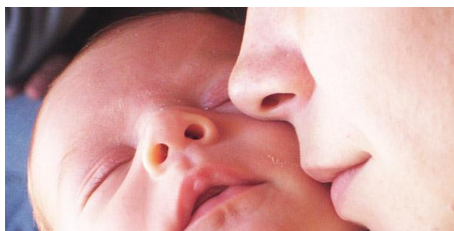
Per i legami affettivi

E' un momento di intimità unica che rafforza il legame con il tuo bambino: aumenta l'autostima sulle tue competenze e stimola nel bambino un senso di sicurezza

Per la comunità

E' economicamente vantaggioso sia per la famiglia che per la società: meno malattia significa meno costi.

Quando iniziare ad allattare?



Non tutti i neonati si attaccano immediatamente al seno, occorre avere un po' di pazienza, la mamma deve acquisire la tecnica necessaria ed il neonato deve avere il tempo per imparare a

succhiare; come in tutte le coppie, l'affiatamento si realizza secondo tempi e ritmi propri. Tuttavia *le prime due ore dopo il parto* sono il momento migliore perché il neonato inizi a succhiare correttamente e questo è favorito dal *contatto pelle-a-pelle*, che può essere attuato anche più tardi se vi è stata l'impossibilità subito dopo la nascita. Questa pratica favorisce il successo dell'allattamento al seno e l'instaurarsi di un forte attaccamento (bonding) in grado di prevenire l'insorgenza di disturbi relazionali. Riduce inoltre l'ansietà sullo stato di salute del neonato, rendendo più attuabile il *rooming-in, ovvero tenere il tuo bambino sempre vicino*.

vantaggi del rooming-in

ridotta incidenza sids

ridotta incidenza di infezioni neonatali

risposta materna immediata ai bisogni del neonato

aumentata sicurezza materna sulle proprie capacità nella gestione del neonato

minore incidenza di ittero e di iperbilirubinemia

conoscenza del proprio bambino e dei segnali di fame

migliore attaccamento materno, meno abuso da parte dei genitori e minor abbandono

l'allattamento a richiesta è facilitato così pure il suo avvio

Quante volte allattare?

Allattare di frequente, ogni volta che il tuo bambino lo richiede, specie nei primi giorni, contribuisce a stimolare la produzione di latte. Appena nato tende a poppare a intervalli di 1-2 ore ma le poppate possono essere anche più frequenti. Una volta che la montata lattea è arrivata è usuale allattare 8-12 volte nelle 24 ore, anche di notte. La frequenza e la durata delle poppate sono determinate dai bisogni del tuo bambino, che mostrerà *i segni di fame*: movimenti del capo da un lato e dall'altro, mani portate vicino alla bocca che si apre e sporge la lingua.

Ricordati: il pianto è un segnale tardivo di fame

Quindi mamma, non preoccuparti eccessivamente della regolarità delle poppate: i bambini cambiano i loro bisogni nel tempo.

La crescita regolare del tuo bambino è il segnale che va tutto bene: l'aumento medio di peso nei primi mesi dovrebbe essere di 120/200 gr alla settimana.

Il recupero del peso della nascita può avvenire dopo le prime due settimane di vita: in media, dal 4° giorno il peso ricomincia a crescere. Il tuo bambino apparirà contento e soddisfatto dopo la maggior parte delle poppate e si staccherà da solo dal seno.

Se hai dei dubbi chiedi aiuto al nostro punto nascita o al consultorio.



Come offrire il seno?

Il seno deve essere offerto al neonato in modo che non solo il capezzolo, ma anche la maggior parte dell'areola mammaria venga presa tra le labbra ed entri nella bocca del neonato. E' sufficiente lavare il seno con acqua e sapone neutro una volta al giorno. Durante le prime due settimane d'allattamento molte madri avvertono, all'inizio di ogni poppata, un lieve fastidio, simile a quello di un pizzicotto che dura alcuni minuti. Va considerato un fenomeno normale che sparirà quando il flusso di latte sarà ben avviato per effetto di un valido riflesso di emissione.

Posizioni e attacco adeguati sono importanti per un buon avvio dell'allattamento.

Non esistono regole rigide sulle posizioni, tuttavia la conoscenza di alcune tecniche possono esserti utili.

Qui di seguito troverai illustrate le posizioni più comunemente adottate, ma non sono le uniche!...importante è che tu stia bene e il tuo bambino comodo e ben sostenuto.

Una poppata al rallentatore



Per iniziare, mettiti comoda.



La lingua e il labbro inferiore entrano per primi in contatto col seno nel punto più lontano possibile alla base del capezzolo.



Quando apre la bocca, attaccalo al seno!



Mentre poppa vedrai il mento fare su e giù e lo sentirai deglutire, non deve fare male!

Posizioni materne per l'allattamento



POSIZIONE SEDUTA

Tieni un buon sostegno dietro la schiena, sotto le braccia e un appoggio sotto i piedi. Sostieni il bambino per le spalle tenendolo fra le braccia: in questo modo il bambino è comodo e può estendere lievemente il collo. Il corpo del bambino deve essere dritto rivolto verso di te. Puoi sorreggere la testa del bambino di fronte al seno posando le dita della mano dietro al collo o con l'avambraccio.

POSIZIONE SDRAIATA

Il bambino deve essere dritto davanti a te e devi sostenergli le spalle.

Sdraiarsi sul fianco può essere utile in ospedale dopo un taglio cesareo o se hai dolore a stare seduta come può accadere nei primi giorni dopo il parto. Questa posizione è riposante e comoda durante la notte.



POSIZIONE a RUGBY



In questa posizione sei seduta, il naso del bambino è di fronte al tuo seno, con il corpo rannicchiato sotto il braccio e contro il tuo fianco.

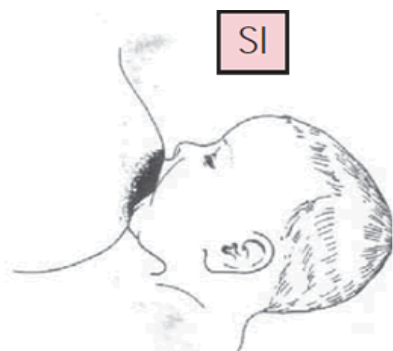
Il sederino del bambino poggia su un cuscino vicino al gomito della mamma. Questa posizione può essere comoda per allattare contemporaneamente due gemelli.



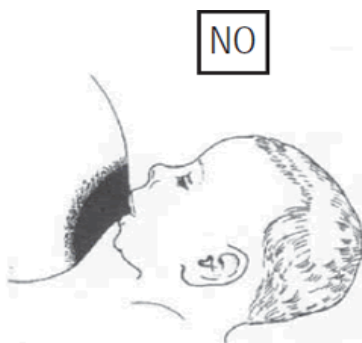
POSIZIONE SOTTOBRACCIO DOPPIA:

Questa è un'altra posizione che puoi adottare per allattare insieme due gemelli. La mamma siede dritta, entrambi i bambini sono nella presa sottobraccio e adagiati su due cuscini posti ai fianchi del corpo materno

... e' attaccato bene?



ATTACCO ADEGUATO



ATTACCO INADEGUATO

I segnali di un attacco efficace:

- bocca spalancata
- labbra estroflesse
- mento che tocca il seno
- attacco asimmetrico (è visibile più areola sopra la bocca del bambino)

Attacca il bimbo al seno adeguatamente, lascia che succhi da un seno fino a quando non si stacca spontaneamente. Se l'attacco è corretto noterai che il tuo bambino inizialmente succhia velocemente, si ferma e di nuovo succhia, le guance sono piene e le suzioni divengono poi lente e profonde. Dopo prova ad offrighi l'altro seno: a volte lo vorrà altre volte no. **Un attacco adeguato è fondamentale per la prevenzione delle ragadi e per una efficace alimentazione del tuo bambino.**

Il mio latte è sufficiente?

Dopo la nascita il bambino perde un po' di peso (circa il 10%). L'aumento medio di peso nei primi mesi di vita dovrebbe essere di 120/200 gr alla settimana.

Nei primi 15 giorni dopo la dimissione è consigliato pesare il neonato nudo una volta al giorno, indicativamente il mattino, e verificarne un aumento di circa 15-20 grammi al giorno. Successivamente è indicato un controllo del peso del neonato una volta alla settimana. Durante le 24 ore sarà importante valutare il numero delle poppate (almeno 8) e il numero delle evacuazioni (nelle prime 24 ore di vita almeno 3 tra feci e urina, ad allattamento avviato almeno 6/7).

Se c'è necessità di aumentare la quantità di latte, bisogna incoraggiare il bimbo a succhiare più spesso. **Ricorda che:**

- Il tuo corpo produce latte in risposta alla richiesta del tuo bambino attraverso la suzione e rimozione del latte
- Un'atmosfera tranquilla e una posizione comoda aiutano la fuoriuscita del latte
- L'uso di ciucci e tettarelle artificiali possono interferire negativamente con l'attacco adeguato al seno e sulla frequenza delle poppate
- Il tuo latte è completo di tutti i nutrienti: il bambino non ha bisogno di ricevere nulla di diverso dal latte materno, ad eccezione dei casi in cui esista una chiara **indicazione**



medica. L'introduzione di latte artificiale, quando non vi sia indicazione medica, aumenta nel bambino il rischio di infezione e di allergie.

Piccoli problemi al seno



Le ragadi del capezzolo sono fessurazioni che per la loro dolorabilità rappresentano un serio ostacolo al proseguimento dell'allattamento e sono dovute a fattori diversi: attacco scorretto del bambino al seno, mantenimento della stessa posizione durante le diverse poppate, lavaggio frequente del seno. Poiché la presenza di ragadi provoca dolore durante l'allattamento, è bene che la madre offra al bambino prima il seno meno dolente, al fine di avviare senza dolore il flusso di latte, offrendo la possibilità all'altro di "riposare". Nella poppata successiva è consigliabile offrire il seno lasciato a riposo . L'utilizzo di lozioni o di pomate non e' consigliabile: a tal proposito può giovare la spremitura del latte, che verrà spalmato sulla ragade (effetto cicatrizzante). Importante sorreggere e posizionare correttamente il bambino, sperimentare diverse posizioni di allattamento, evitare l'uso di coppette assorbi latte e dei paracapezzoli, non utilizzare detergenti che possono asportare i lubrificanti naturali del capezzolo: lavare il seno una volta al giorno, per una normale igiene, e non ad ogni poppata. Nel caso in cui le ragadi si accompagnino ad un'infezione locale (ragade che persiste nel tempo) consultare un professionista.

L'ingorgo mammario si manifesta quando c'è tanto latte (più di quanto serve al bambino) e l'avvio dell'allattamento al seno per

qualche motivo è ritardato. La mammella diventa dura, dolente e la cute appare stirata e lucida ed il bambino si attacca con difficoltà. Per alleviare la sensazione dolorosa e per sbloccare la fuoriuscita del latte occorre:

- applicare localmente impacchi caldo-umidi per aiutare il latte a fuoriuscire
- utilizzare docce d'acqua tiepida sul seno
- massaggiare le zone indurite
- spremere manualmente il seno per far fuoriuscire del latte e ammorbidire l'areola
- incrementare la frequenza dell'attacco, offrendo prima il seno con l'ingorgo e variare le posizioni
- impacchi freddi fra le poppate per ridurre il dolore

Il ***dotto ostruito*** determina il mancato deflusso del latte da una zona del seno, con la conseguente infiammazione dei tessuti. Anche in questo caso il motivo è riconducibile a poppate poco frequenti e favorito da una maggiore pressione su una zona del seno: vestiti stretti, compressione del seno da posizione o trauma. Si presenta come un nodulo talvolta doloroso e la pelle sovrastante può essere arrossata. Il trattamento è simile a quello dell'ingorgo. Per ridurre i sintomi è possibile usare un antinfiammatorio come l'ibuprofene o un antidolorifico come il paracetamolo.

La ***mastite*** è una infiammazione della ghiandola mammaria e si manifesta con sintomi simili a quelli dell'influenza con malessere generale e febbre e con tensione, calore, arrossamento e dolore pungente del seno.

Può essere causata da un ingorgo non trattato, trauma, variazioni improvvise nel ritmo delle poppate ed è favorita dalla presenza di ragadi, anemia e riduzione delle difese immunitarie.

Il trattamento consiste nel mettersi a riposo, applicare impacchi caldo-umidi, assumere farmaci antibiotici e antidolorifici, su consiglio del medico curante. Di solito non rappresenta un pericolo per la salute del lattante non venendo a compromettere la composizione del latte; l'allattamento deve essere incentivato con poppate frequenti, iniziando dal seno con l'infezione. Se il neonato non riesce ad attaccarsi, si devono utilizzare dei metodi alternativi per svuotarlo (spremere il latte). In caso di necessità contattare un professionista.

L'infezione da candida albicans può derivare da un'infezione presente nella bocca del bambino e da situazioni di stress materno che riducono le difese immunitarie. I segni tipici sono:

- capezzoli o areola desquamati e pruriginosi oppure rossi e brucianti
- fitte e punture al seno durante o dopo l'allattamento (a volte descritte come dolori profondi della ghiandola mammaria)

nel bambino spesso si osserva uno sfogo da pannolino, macchie bianche dentro la bocca e riluttanza a poppare. Il trattamento prevede l'assunzione di un farmaco antimicotico sia alla madre che al bambino e inoltre:

- mantenere il capezzolo asciutto e all'aria ed esposto al sole, poiché l'ambiente umido ne favorisce la crescita
- evitare di usare ciucci e tettarelle
- cambiare la biancheria quotidianamente

- lavare correttamente le mani
- evitare la conservazione del latte

I capezzoli invertiti non pregiudicano l'allattamento al seno poiché il bambino si attacca all'areola, non al capezzolo e necessita di qualche tempo per imparare. Si può stimolare l'areola fra le dita e attendere che la bocca del bambino sia ben aperta prima di portarlo al seno. Può essere usato il metodo della siringa da utilizzare prima dell'attacco, oppure il mastosuttore che eserciti una blanda trazione sul capezzolo. Se necessario si può spremere il latte e darlo con una tazzina in attesa che il bambino impari. Può essere valutato l'uso dei paracapezzoli nel neonato con difficoltà alla suzione, ma solo temporaneamente.

Latte materno... ...in tanti modi



E' importante che una mamma che allatta sappia come spremere e conservare il latte, per mantenerne la produzione ed evitare in tal modo le integrazioni di latte artificiale.

Quando può essere utile spremere e conservare il latte?

- quando una mamma che allatta si trova nell'impossibilità di potere attaccare il bambino al seno (obbligata separazione dal neonato dopo il parto per motivi medici)
- quando il bambino non succhia ancora a sufficienza (es. basso

peso)

- quando la mamma ritorna a lavorare o deve assentarsi da casa
- per ridurre la tensione e il dolore al seno in caso di ingorgo mammario o mastiti
- hai bisogno di qualche goccia per incoraggiare il bambino a succhiare o da spalmare sul capezzolo al termine della poppata

Come spremere il latte materno con le mani?

Alcuni atti iniziali servono ad attivare il riflesso dell'ossitocina, ormone che agisce prima e durante la poppata e che permette la fuoriuscita del latte:

- tenere il seno caldo, con impacchi o una doccia
- sedersi comodamente
- massaggiare con le dita e allungare delicatamente i capezzoli
- massaggiare leggermente il seno con un movimento rotatorio in direzione del capezzolo, tenendo la mano chiusa

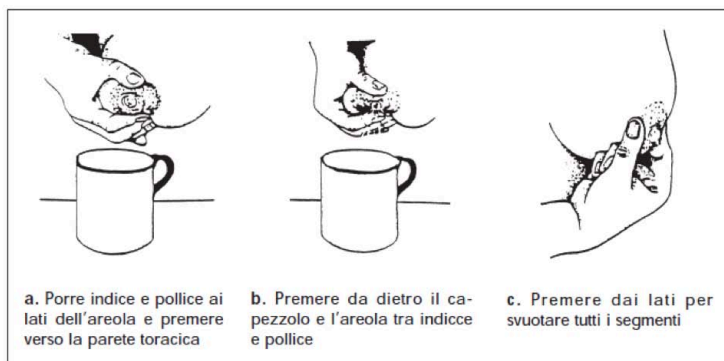


Figura 2. Diversi modi di spremitura manuale del latte dal seno.

A questo punto, dopo un accurato lavaggio delle mani, la mamma deve:

- sedersi comodamente e tenere un contenitore vicino al seno

- porre il pollice sopra l'areola e l'indice con l'anulare al di sotto (formando con le dita una lettera "C")
- premere il pollice e l'indice leggermente all'indietro verso la parete toracica, per 1-2 cm
- spremere fermamente tra l'indice e il pollice la parte del seno che sta sotto l'areola
- premere e rilasciare molte volte, senza provocare dolore (se il riflesso dell'ossitocina è attivo, il latte fluisce fin dall'inizio; altre volte occorre attendere qualche minuto)
- ripetere più volte la spremitura, rotando di volta in volta la mano in modo da spremere il latte da tutto il seno
- spremere il seno per almeno 3-5 minuti, fino a quando il flusso rallenta. Procedere poi allo stesso modo con l'altro seno.
- Ripetere l'operazione due o tre volte per lato

Una adeguata spremitura del latte richiede, specialmente nei primi giorni, 20-30 minuti. La mamma può usare entrambe le mani per ogni seno, o cambiare mano quando si sente stanca. La frequenza dipende dal motivo per il quale stai spremendo. Se tuo figlio è molto piccolo e non è in grado di alimentarsi al seno, dovrai spremere ogni 2-3 ore.

Come spremere con il tiralatte?

- Quando una mamma ha difficoltà a spremere il latte con le mani, o quando deve spremere il latte per un lungo periodo
- E' importante avere a disposizione un tiralatte efficace, veloce e indolore.
- Sarebbe preferibile un tiralatte professionale elettrico; in questo caso si può affittare il compressore elettrico in

farmacia e comprare solo il kit doppio personale, utilizzabile anche come un comune tiralatte manuale.

- Il tiralatte a pompetta di gomma non è molto efficiente e in più si contamina facilmente.
- Il tiralatte a siringa è più efficace del tiralatte a pompetta per alleviare l'ingorgo.



I passi da seguire sono i seguenti:

- Lavare le mani con acqua e sapone
- Tenere il seno caldo, facendo impacchi o una doccia
- Sedersi comodamente
- Incominciare a tirare con un'intensità minima, via via crescente

Ci vuole del tempo perché il flusso del latte sia sufficiente e anche la quantità del latte può variare. Se il latte non defluisce subito, ci vuole comunque pazienza e la mamma deve mantenersi rilassata: aumentare la pressione del tiralatte potrebbe provocare dolore.

Pulizia e sterilizzazione del tiralatte

Al primo utilizzo e in seguito una volta al giorno, tutte le parti che vengono a contatto con il seno e con il latte devono essere smontate, lavate, risciacquate e poste in una pentola con acqua fredda finché tutti i pezzi siano ben coperti. (I tubi, non venendo a contatto con il latte, devono essere bolliti solo quando presentano tracce di latte).

- Portare a bollire l'acqua per tre minuti
- Scolata l'acqua, i pezzi bollenti vanno raffreddati e fatti asciugare su un panno pulito.
- In alternativa alla bollitura, i pezzi smontati possono essere

lavati in lavastoviglie con il programma standard completo.

- Dopo ogni uso, le parti che vengono in contatto con il latte materno devono essere lavate in acqua tiepida contenente un detersivo delicato, risciacquate in acqua fredda e lasciate asciugare all'aria sopra un panno pulito. Le tubazioni devono essere appese ad asciugare all'aria

Con quale frequenza spremersi il latte?

- All'inizio dell'allattamento e, in seguito, per mantenere sufficiente la produzione di latte: con la stessa frequenza con cui il bambino succhierebbe, quindi almeno ogni tre ore, incluso la notte
- Per incrementare la produzione di latte, se sembra diminuire: spremere con maggior frequenza per qualche giorno (anche ogni $\frac{1}{2}$ ora - 1 ora) e almeno ogni tre ore durante la notte
- Per alleviare sintomi quale tensione o ingorgo mammario: spremere soltanto la quantità necessaria
- Per mantenere sana la pelle del capezzolo: spremere qualche goccia di latte e massaggiarlo sul capezzolo, dopo una poppata, il bagno o la doccia

Come conservare ...il latte materno?

Il latte materno **fresco** si può conservare:

- A 25 - 37°C per 4 ore
- A 15-25°C per 8 ore



A meno di 15°C per 24 ore

Non conservare a più di 37 °C

- Refrigerato (2- 4°C): fino a 8 giorni. Mettere il contenitore nella parte più fredda del frigorifero. Molti frigoriferi non mantengono una temperatura costante. È preferibile usare il latte entro 3-5 giorni o congelare quello che non si userà entro 5 giorni, se c'è un congelatore

Il latte materno **congelato** invece:

- nel comparto congelatore di un frigorifero: 2 settimane;
- nel comparto congelatore di un frigorifero congelatore: 3 mesi;
- in un congelatore separato a bassa temperatura: 6 mesi;

Lo scongelamento può essere effettuato lentamente in un frigorifero: 24 ore (non ricongelare)

Per uno scongelamento più rapido mettere il contenitore in una pentola o terrina con acqua calda.

Non far bollire il latte materno né scaldarlo in forno a microonde perché perde le sue proprietà.

Riferimenti bibliografici

Protocollo n.8: informazioni sulla conservazione del latte materno per utilizzo domestico per lattanti nati sani a termine dell'Academy of Breastfeeding Medicine, marzo 2004, in lingua italiana alla pagina: <http://www.ibclc.it/articoli.htm#ABM>

Posso usare farmaci se allatto?



Durante l'allattamento la mamma può curarsi senza nuocere al

proprio bambino. E' consigliabile evitare il "fai da te", anche con i cosiddetti prodotti naturali, non sospendere e non assumere farmaci di propria iniziativa. In caso di dubbi, è bene parlarne col proprio medico oppure telefonare al "**Centro Antiveleni**" dell'Ospedale: è un servizio di consulenza e informazione sui farmaci, gratuito e a disposizione di tutti 24 ore su 24.

Numero verde: 800.883.300 e-mail: clintox@asst-pg23.it

È necessario che il medico scelga farmaci che possono essere assunti dalla madre senza causare effetti dannosi nel lattante; la mamma deve potersi curare e contemporaneamente continuare ad allattare. Il farmaco andrà assunto dopo la poppata, alle dosi opportune e solo per il tempo necessario.



Per quanto tempo continuare ad allattare?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce anche fino a due anni e oltre, se questo è il tuo desiderio e quello del tuo bambino. Fino a 6 mesi è importante che l'allattamento sia esclusivo, poi si introdurranno altri alimenti con gradualità.

Se hai bisogno di aiuto chiedi il sostegno di operatori esperti: allattare è un diritto tuo e del tuo bambino.



*...e se devo
tornare al
lavoro?*

Ricordati che la gravidanza e il puerperio sono tutelati dalla legislazione (D.Lgs.26 marzo 2001 n.151-Testo unico delle disposizioni legislative in materia di tutela e sostegno della maternità e della paternità) :

- durante il primo anno di vita del bambino hai diritto a due riposi giornalieri di un'ora ciascuno, anche cumulabili. **Approfitta di questi momenti per la raccolta del tuo latte!**
- il riposo è uno solo di un ora se il tuo orario di lavoro è inferiore alle 6 ore
- in caso di parto plurimo i riposi sono raddoppiati. Questi riposi sono ore lavorative a tutti gli effetti
- i riposi possono essere utilizzati dal padre lavoratore dipendente, se la mamma lavoratrice non ne usufruisce.

Tutte le mamme possono allattare?

La maggior parte delle donne è in grado di allattare esclusivamente al seno.

Ogni donna ha ciò che serve per allattare: le ghiandole che producono latte e gli ormoni specifici, prolattina e ossitocina...il dubbio di non produrre latte a sufficienza è nella maggior parte dei casi infondata.

Un malessere della madre quale la bronchite, l'influenza, una malattia esantematica, il raffreddore, la diarrea, non controindicano l'allattamento al seno. La febbre, anche se elevata, non è di per sé una ragione per smettere di allattare, ma di fatto riduce la produzione di latte. L'herpes labiale materno richiede un accurato lavaggio delle mani, l'applicazione di pomate antivirali e l'uso di una mascherina sulla bocca durante l'assistenza al bambino. L'allattamento al seno è invece controindicato se la madre è affetta da:

- ***Epatite B*** in fase acuta (invece se la donna è semplicemente portatrice del virus, il neonato, dopo essere stato sottoposto alla somministrazione di immunoglobuline specifiche e alla vaccinazione potrà assumere latte materno).
- ***Epatite C*** con replicazione virale in atto (controindicazione ancora incerta).
- ***Infezione da HIV-1 e HIV2***, i virus dell'AIDS.
- ***Alcolismo e tossicodipendenza*** in atto.

- **Stato di severa debilitazione**
- **Malattie gravi** che comportano l'assunzione di farmaci assolutamente controindicati.
- **Herpes simplex al capezzolo** (se monolaterale la donna può allattare con il seno sano).

Controindicazione assoluta è la presenza nel neonato di malattie del metabolismo: **galattosemia**, fenilchetonuria e malattia delle urine a sciroppo d'acero. Per quanto riguarda l'attività fisica: se a partire dalla fine del primo mese dopo il parto si inizia una attività fisica regolare e leggera (es. ginnastica, bicicletta, jogging) per non più di 1 ora al giorno, non ci sono effetti negativi sulla lattazione e non risultano modificati né volume né composizione del latte prodotto.





Vero o falso?

Allattare è controindicato per le mamme che soffrono di miopia: falso

Non esistono controindicazioni al riguardo

Durante il ciclo mestruale non si deve allattare: falso

Se si allatta generalmente la comparsa delle mestruazioni viene ritardata. Può capitare di avere un capoparto (la prima mestruazione dopo il parto) precoce, ma questo non interferisce con l'allattamento e non disturba il bambino. E' possibile notare un lieve calo nella produzione di latte in prossimità della mestruazione.

Allattare al seno è più faticoso dell'allattamento artificiale: falso

Mentre si allatta al seno ci si riposa e si può rimandare o farsi aiutare per le faccende domestiche. L'allattamento artificiale richiede del tempo aggiuntivo per la preparazione e la disinfezione dei materiali.

Il caffè e il tè vanno aboliti: falso

Va usato il buon senso, non superando le tre tazzine al giorno. Solo un consumo elevato (7-8 tazze) aumentano il rischio di irritabilità nel neonato

Bere birra facilita la lattazione: falso

Non esistono prove scientifiche che certi liquidi possano incrementare la produzione di latte, che dipende dal corretto

attacco e dalla frequenza delle poppate.

Un bicchiere di vino non fa male: vero

Un bicchiere al pasto è consentito occasionalmente, ma è bene adottare la precauzione di non allattare subito dopo aver bevuto.

Fa cadere i capelli: vero

Si tratta dei capelli che non sono caduti in gravidanza per effetto degli estrogeni e cadono contemporaneamente dopo il parto per effetto della discesa del tasso ormonale. Lo stesso ricambio avviene anche al di fuori della gravidanza, ma più graduale.

Molti cibi sono controindicati, come aglio, cipolla, cavoli, broccoli: falso

Non ci sono alimenti vietati, perché nella vita intrauterina il bambino si è già abituato ai vari sapori. Più la mamma ha una alimentazione varia e più il bimbo si adatterà ai diversi sapori. L'alimentazione vegetariana non pone problemi in allattamento, mentre nella vegana il latte maturo può essere carente di vitamina B12, che la mamma dovrà assumere.

Quando si allatta si deve mangiare per due: falso

La mamma che allatta ha bisogno di circa 500-700 calorie aggiuntive, facilmente reperibili con una piccola porzione di cibo in più. Allattare l'aiuterà a recuperare più facilmente il suo peso

E' vietato fumare: vero

Il fumo in casa è più dannoso dell'inquinamento perché lo si respira in un ambiente chiuso e ristretto. Questo vale per

entrambe i genitori: è importante creare un ambiente libero dal fumo.

La mamma con un seno piccolo avrà poco latte: falso

La ghiandola mammaria che produce latte è presente sia in un seno piccolo che grosso, varia solo la componente grassa di tessuto. Alla base della produzione del latte c'è la suzione del bambino: se il bambino succhia il seno produce latte...

Nei primi giorni non c'è latte: falso

Nei primi giorni c'è il colostro che viene prodotto già in gravidanza. Attaccato spesso al seno il neonato assume questo prezioso alimento, impara a succhiare e stimola la produzione del latte "maturo"



Indirizzi internet

www.illitalia.org

www.allattare.net

www.genitoripiu.it

www.allattiamo.it

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/

Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni:
raccomandazioni standard per l'Unione Europea - European
Commission, Directorate Public Health and Risk, 2006.

http://www.unicef.it/Allegati/Raccomandazioni_UE_alimentazione_lattanti.pdf

www.inail.it , cerca " quando arriva un bambino "



IN CASO DI BISOGNO POSSO CHIEDERE AIUTO

... in Ospedale

Al personale infermieristico del Nido telefonicamente tutti i giorni dalle **h14.30 alle h15.30** al numero 035.2673126

All'ostetrica telefonicamente tutti i giorni **dalle h13.15 alle h14.30** al numero 035.2673147 - **Dalle h14.30 alle h15.30** al numero 035.2673128. Solo per casi urgenti, 24 ore su 24 in sala parto al numero 035.2675159



... sul territorio

Spazi allattamento a libero accesso nei consultori di:

- **Alzano Lombardo**
Mercoledì' dalle 09.00 alle 12.00 - via Ribolla, 1 tel. 035.4285 211/213
- **Bergamo**
Martedì' dalle 14.00 alle 16.00 e mercoledì' dalle 9,30 alle 11,30 - via Borgo Palazzo, 130 - Padiglione 18A Giallo - tel. 035.2270641/633
- **Calusco d'adda**
Martedì' dalle 13,30 alle 15,30 - via Locatelli, 265 - tel. 035.4389418
- **Dalmine**
Giovedì' dalle 10.00 alle 12.00 - viale Betelli, 2 - 035.378120
- **Gazzaniga**
Martedì' dalle 09.00 alle 12.00 - via Manzoni, 98 - numero 035.71.77.436
- **Grumello del Monte**
Martedì' e giovedì' dalle 09.00 alle 12.00 via Nembrini, 1 - tel. 035.8356340
- **Lovere**
Lunedì' dalle 09.00 alle 12.00 - p.le Bonomelli, 8 - tel. 035.4349607/628
- **Ponte San Pietro**
Giovedì' dalle 09.00 alle 12.00 - via Caironi, 7 - tel. 035.603347
- **Romano di Lombardia**
Lunedì' dalle 09.00 alle 12.30 - via Cavagnari, 5 - tel. 0363.919226
- **Sarnico**
Lunedì' dalle 10.00 alle 12.00 - via Libert?, 37 - tel. 035.911038/910222
- **Seriate**
Venerdì' dalle 09.00 alle 12.00 - via Paderno, 40 - tel.035.3235 061/056
- **Trescore Balneario**
Martedì' dalle 14.00 alle 16.00 - via Mazzini, 13 - tel.035.955420/425
- **Treviglio**
Venerdì' dalle 09.00 alle 12.30 - via Rossini, 1 - tel.0363.590949
- **Villa d'Alme'**
Venerdì' dalle 8.30 alle 12.30 - via Calvi - tel. 035.636237
- **Zanica**
Venerdì' dalle 10.00 alle 12.00 - via Serio, 1 - tel. 035.4245538

Consultorio di **Clusone**: 0346.89033

Consultorio di **Vilminore di Scalve**: 0346.89033

Consultorio di **Sant'Omobono**: 035.636237

Consultorio di **Osio Sotto**: tel. 035.4185436

Consultorio di **Albino**: 035.759700

Consultorio di **Gandino**: 035.746253

Consultorio di **Zogno**: 0345.1820708

Consultorio di **Capriate San Gervasio**: 02.90961552

Consultorio di **Trezzo sull'Adda**:02.9090495

Consultorio di **Piazza Brembana**:034581724

INDIRIZZO INTERNET: www.ats-bg.it , approfondimenti:

settore -Come allattare il tuo bambino-

° # ° 0 °

Ed eccoci pronti ad iniziare questa nuova esperienza.

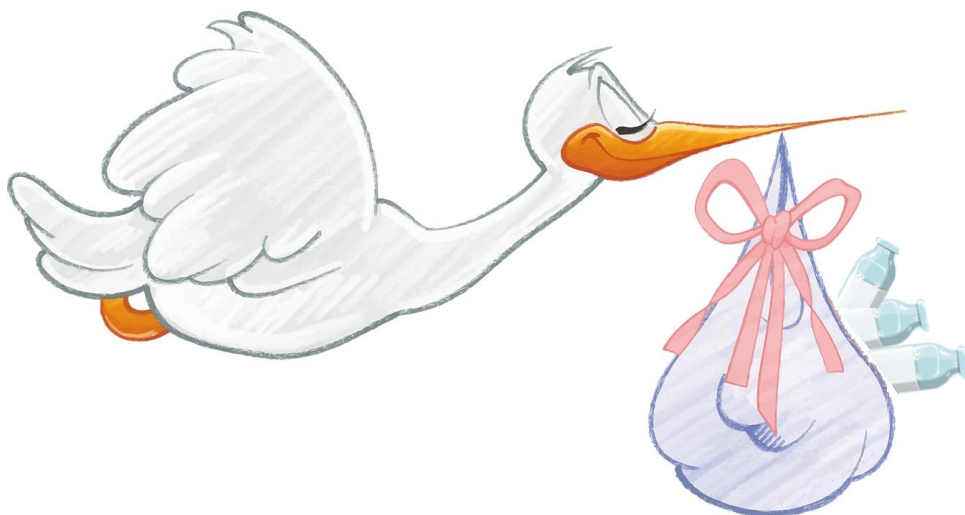
Ti ricordiamo alcuni punti principali per capire se il tuo bambino sta crescendo in modo adeguato:

- **8/12** è il numero di volte in cui il tuo bambino dovrebbe poppare nelle **24** ore, di cui almeno **2 notturne**; alcune poppate saranno più prolungate ad intervalli più lunghi, altre più brevi e ravvicinate
- **Lascia che** il tuo bambino succhi al seno quando e quanto vuole. Questo soddisfa sia la fame che la sete e riduce la sensazione di pienezza dei seni. Il tuo bimbo si staccherà da solo dal seno quando è sazio
- **6/7** è il numero di evacuazioni, fra urine e feci, considerate normali nelle 24 ore
- Durante i periodi di crescita rapida e in estate, il bambino può avere più fame/sete del solito e richiedere un maggior numero di poppate. Asseconda questo suo bisogno per permettere al seno di produrre più latte

Per aiutarti nei primi giorni di rientro a casa, abbiamo preparato per te una tabella. Ti potrà essere d'aiuto nel capire che tutto sta proseguendo nel migliore dei modi.

Data				
Numero poppate	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Diuresi (D) Feci (F)	D/F D/F D/F D/F D/F D/F	D/F D/F D/F D/F D/F D/F	D/F D/F D/F D/F D/F D/F	D/F D/F D/F D/F D/F D/F
Data				
Numero poppate	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Diuresi (D) Feci (F)	D/F D/F D/F D/F D/F D/F	D/F D/F D/F D/F D/F D/F	D/F D/F D/F D/F D/F D/F	D/F D/F D/F D/F D/F D/F
Data				
Numero poppate	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Diuresi (D) Feci (F)	D/F D/F D/F D/F D/F D/F	D/F D/F D/F D/F D/F D/F	D/F D/F D/F D/F D/F D/F	D/F D/F D/F D/F D/F D/F

Banca del latte umano donato



Il latte materno è un dono prezioso

Per ogni neonato il latte della propria mamma è sicuramente il miglior alimento possibile. La peculiarità dei nutrienti, le componenti enzimatiche ed ormonali, i fattori di crescita e quelli anti-infettivi lo rendono un **alimento unico ed inimitabile**. Purtroppo, per varie cause, il latte materno non è sempre disponibile per tutti i neonati ed è per questo che sono nate le Banche del Latte Umano Donato.

Cos' è la Banca del Latte?

La Banca del Latte è un servizio adibito alla raccolta, selezione, trattamento, conservazione e distribuzione del latte umano offerto da **donatrici volontarie**, selezionate con molta cura dopo un'attenta valutazione clinica e sierologica.

Il latte raccolto viene sottoposto a **controllo fisico e batteriologico**, quindi **pastorizzato e congelato** per la conservazione a lungo termine.

Perché è importante il latte umano donato?

Il latte umano donato viene utilizzato soprattutto per l'alimentazione dei neonati prematuri ricoverati in Terapia Intensiva o Patologia Neonatale in caso di assenza o insufficiente produzione di latte da parte delle loro mamme.



FotoCreativa.tu © Giovanni Terzi

Il latte materno è molto importante per il neonato prematuro, perché rappresenta **l'alimento più adatto per il suo organismo** non ancora completamente sviluppato e permette di prevenire patologie gravi in bambini con peso estremamente basso, quali enterocolite necrotizzante, bronco-displasia polmonare e retinopatia del prematuro, oltre a favorire un migliore sviluppo neuro-evolutivo



Chi sono le donatrici?

Le mamme con una produzione di latte superiore alla quantità necessaria per il loro bambino possono, se lo desiderano, donare il latte in eccesso alla Banca del Latte dopo che sono state ritenute idonee alla donazione.

Come si diventa donatrice?

Ogni donna in salute e con un **corretto stile di vita** può diventare una donatrice.

Chi sceglie, con sensibilità e responsabilità, di offrire il proprio latte alla banca può contattare il nostro personale dell'Unità di Patologia Neonatologia - Lactarium e riceverà tutte le indicazioni per diventare donatrice. Il percorso richiede una **valutazione del proprio stato di salute** e l'esecuzione gratuita di alcuni esami del sangue, indispensabili per poter **escludere patologie specifiche**.

Una mamma non può donare il proprio latte se:

- **usa alcune tipologie di farmaci**
- mette in atto **comportamenti a rischio** (come uso di droghe, fumo di sigaretta, abuso di alcolici e caffè, diete incongrue, tatuaggi, piercing e agopuntura)
- è affetta da **patologie acute o croniche** (con sintomi quali: febbre, tosse, brividi, mal di gola, astenia, ecc)
- è affetta da **infezioni virali** come HIV, HCV, HBV
- è stata **trasfusa recentemente** con sangue o emoderivati.

Quanto latte e per quanto tempo si dona normalmente?

La quota di latte donato varia da donna a donna e in relazione alla fase dell'allattamento. Si dona la quantità che è ragionevolmente possibile e per il tempo che si desidera. E' consigliabile che la donazione inizi il prima possibile dopo il parto, una volta che l'allattamento al seno è ben avviato, **intorno quindi ai 15 giorni di vita del bambino, e non si protragga oltre il sesto mese.** La sua composizione infatti è estremamente variabile in riferimento al periodo di allattamento, per assecondare le diverse necessità nutritive del piccolo in crescita.

Sono consigliate le **raccolte protratte e regolari** (l'estrazione routinaria, una o più volte al giorno è la più efficace), anche se di volume non elevato. Anche piccole quantità di latte sono utili per i neonati (un neonato di peso molto basso spesso inizia ad alimentarsi con meno di 20 cc di latte al giorno).

Molte nutrici preferiscono raccogliere il latte per la Banca **dopo la poppata del loro figlio**. Questa pratica, determinando lo svuotamento completo dei seni, è anche un valido stimolo per la produzione di latte.

Come viene trattato il latte donato?

Il latte deve essere raccolto rispettando le norme igieniche di base e posto in contenitori adeguati che vengono forniti dalla Banca stessa.

Successivamente il latte viene trattato secondo i principi in materia di igiene alimentare, nello specifico secondo le norme HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points) e poi pastorizzato.

Il latte pastorizzato viene poi utilizzato in prima istanza nelle Terapie Intensive Neonatali e poi, soddisfatte le necessità dei neonati prematuri, distribuito gratuitamente a chi ne fa domanda dietro richiesta medica motivata.

DONARE IL PROPRIO LATTE È UN ATTO DI
GENEROSITA', È UN'AZIONE SEMPLICE, MA
ALLO STESSO TEMPO IMPORTANTE PER I
BAMBINI CHE NE HANNO BISOGNO.

Se vuoi diventare donatrice contatta
la nostra Banca del latte:

Sig.ra Palma Bonzi
(coordinatrice infermieristica)
dal lunedì al giovedì dalle 8 alle 13
tel. 035.2674850

