



Direttore generale  
Dott. Vittorio Bonavita

DIPARTIMENTO TUTELA MATERNO  
INFANTILE E DELLA GENITORIALITÀ  
U.O.C. AREA PROCREAZIONE  
COSCIENTE E RESPONSABILE

**DIRETTORE D.SSA PATRIZIA AURIEMMA**



# Nutrire di Latte e Carezze

A cura delle Ostetriche  
**M.P. Barbarini, A. Cicia, A. Longobardi**  
revisione 2010 D.ssa P.Auriemma – Ostetrica D.ssa P. Proietti

UN GRAZIE A EVA FORTE E MAURO PUDDU

## INDICE

LATTE DI MAMMA	3
PERCHE' E' MEGLIO PER IL BAMBINO ?	3
PERCHE' E' MEGLIO PER LA MAMMA ?	4
IL PRIMO INCONTRO	4
IL COLOSTRO	4
COME ALLATTARE	5
ALCUNE POSIZIONI PER ALLATTARE	6
COME ATTACCARE IL BAMBINO AL SENO	7
COME CONTROLLARE LA POPPATA	7
QUANTE POPPATE ?	8
COME PROSEGUIRE L'ALLATTAMENTO	9
CONCILIARE ALLATTAMENTO E LAVORO	9
TIRARSI IL LATTE	9
CONSERVARE IL LATTE SPREMUTO	10
IN CASO DI PROBLEMI A CHI RIVOLGERSI	10
CONSULTORI ASL ROMAB	11
REFERENTI TERRITORIALI ALLATTAMENTO AL SENO	11
PUNTI NASCITA ASL ROMA B	13

## LATTE DI MAMMA

L'allattamento al seno costituisce un beneficio per la salute della donna e del bambino, è il modo di alimentazione naturale nella prima infanzia ed è in grado di fornire un importante contributo alla nutrizione, alla salute ed allo sviluppo del bambino.

Il latte materno, succhiato e/o spremuto, senza aggiunte, è anche l'alimento più adeguato ai fabbisogni nutrizionali dei neonati prematuri e ricoverati.

La promozione dell'allattamento al seno è uno degli interventi di salute pubblica più rilevanti in termini di efficacia e di rapporto costo/beneficio.

Il Ministero della Salute, in conformità con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ha raccomandato, come misura di prevenzione e di promozione della salute pubblica, che i bambini siano allattati esclusivamente al seno fino ai sei mesi di vita e che tale pratica continui poi, con gli alimenti adeguati complementari, fino a che la madre ed il bambino lo desiderino, anche dopo l'anno di vita.

## PERCHE' E' MEGLIO PER IL BAMBINO?

- L'allattamento materno è particolarmente adatto per soddisfare i bisogni alimentari ed emotivi del bambino: al seno troverà il nutrimento perfetto, facilmente digeribile per il suo corpo in rapida crescita, nonché il contatto e l'accudimento di cui ha bisogno per svilupparsi come persona.
- L'allattamento materno è la prima immunizzazione del bambino: il latte materno contiene cellule vive e anticorpi che combattono i germi che minacciano la sua salute.
- I bambini allattati al seno sono meno soggetti a malattie respiratorie, gastroenteriti e otiti e, in generale, subiscono meno ricoveri ospedalieri rispetto ai bambini alimentati con latte artificiale.
- L'allattamento al seno è associato ad una minore incidenza di allergie ed obesità.
- Poppare al seno favorisce nel bambino un più corretto sviluppo della struttura mandibolare e delle arcate dentarie.
- L'allattamento materno favorisce il legame madre-bambino, soddisfacendo e rafforzando il bisogno reciproco di stare insieme.

## PERCHE' E' MEGLIO PER LA MAMMA?

- Allattare subito dopo il parto favorisce il ritorno dell'utero alle sue dimensioni prima della gravidanza e previene le emorragie.
- Le madri che allattano al seno hanno un minor rischio di sviluppare il tumore alla mammella e all'utero prima della menopausa e vanno incontro ad una più veloce e completa mineralizzazione ossea, con diminuzione del rischio di osteoporosi nel periodo successivo alla menopausa.
- Il latte materno non richiede preparazione né sterilizzazione. Gratuito e in ogni luogo, è sempre pronto alla giusta temperatura.
- L'allattamento facilita la perdita dei chili accumulati durante la gravidanza.
- Allattare al seno con successo è protettivo nei confronti della depressione dopo la nascita

## IL PRIMO INCONTRO

Il momento migliore per avvicinare il bambino al seno è durante **la prima ora di vita**: è un eccellente benvenuto al mondo. In questi primi momenti il bambino è maggiormente pronto a succhiare, ed è per questo motivo che in quasi tutte le sale parto si attacca il neonato al seno subito dopo il parto.

- Il bambino appena nato ha ancora tanto bisogno della vicinanza del corpo della mamma: con il contatto **"PELLE A PELLE"** subito dopo il parto, mamma e bambino acquisiscono la loro intimità.
- Inizia ad allattare il bambino appena puoi dopo la nascita e tieni il tuo bambino accanto a te giorno e notte. Questo facilita un buon inizio dell'allattamento al seno ed evita che vengano somministrati liquidi diversi dal tuo latte (salvo prescrizione medica) e che quindi vengano proposti al bambino biberon e/o tettarelle.
- Allatta ogni volta che tuo figlio manifesta il desiderio di poppare (il bambino gira la testa, si succhia le manine). L'allattamento materno segue la semplice regola del **"QUANDO VUOLE, QUANTO VUOLE"**.
- Le poppate frequenti riducono la possibilità che durante la montata latte e nel periodo successivo si producano degli ingorghi mammari.

## IL COLOSTRO

Durante i primi giorni dopo il parto le mammelle sono soffici e sembrano vuote, ma al loro interno è presente (a partire dal settimo mese di gravidanza) una quantità di un latte di colore giallastro chiamato **colostro**.

Le sue proprietà:

- ha un alto tenore proteico
- ha un basso contenuto di grassi
- è ricco di sostanze che difendono il piccolo dalle infezioni
- è ricco di vitamine, sali minerali e fattori di crescita che aiutano lo sviluppo dell'intestino, ancora immaturo, del lattante.

È un alimento in grado da solo di soddisfare pienamente il fabbisogno del neonato durante i primi giorni di vita. Ha inoltre una funzione lassativa e favorisce l'espulsione del **meconio** (prime feci del neonato).

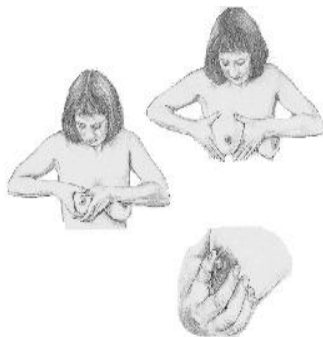
Il colostro muta gradualmente verso la decima giornata in latte maturo.

### COME ALLATTARE

Per allattare con successo ed evitare possibili problemi di suzione, di produzione e traumi ai capezzoli è essenziale fin dalle prime poppate controllare e perfezionare il modo in cui il bambino si attacca al seno.

La posizione della mamma deve essere comoda e rilassata. Quale che sia la posizione che preferisci o che adoterai per quella poppata, è importante che il corpo del bambino sia bene allineato, cioè con la testa in linea col bacino, così il piccolo non dovrà ruotare il capo per potersi attaccare al seno, sarete pancia a pancia.

- Scegli una posizione confortevole, seduta o sdraiata, con un appoggio per la schiena, assicurandoti che anche il bambino stia comodo, sia ben sostenuto, rivolto verso di te, alla stessa altezza del seno. Allattare al seno non dovrebbe essere doloroso. Se senti dolore è probabile che il bambino non sia attaccato adeguatamente; non usare creme e riprova con attenzione o fatti aiutare da una persona esperta.



## ALCUNE POSIZIONI PER ALLATTARE



### Posizione seduta

Puoi anche stare seduta su una sedia, tenendo il bambino con tutte e due le mani, così da avere lo stomaco e il torace contro di te.

Lo stare seduta a terra poggiandosi ad una pila di cuscini aiuta a rilassarsi completamente. Le gambe incrociate creano una vera culla per il bambino.

### Posizione giocatore da rugby

Seduta su un divano poni il bambino fra il braccio ed il fianco con le gambine dietro la tua schiena e reggigli la testina con la mano. Questa posizione è utile per i bambini che hanno difficoltà ad attaccarsi, poiché puoi vederlo bene in viso e farlo attaccare meglio.



Allattare stando sdraiata va benissimo per un pasto notturno e può essere anche più comodo se hai dei punti di sutura. Coricati sul fianco con il cuscino sotto la testa. Sdraia il bambino sul fianco.

## COME ATTACCARE IL BAMBINO AL SENO

Sostenendo la mammella puoi invitare il bambino ad aprire bene la bocca: puoi toccare il suo labbro col capezzolo ed introdurlo quando il bambino avrà la bocca bene aperta.

Il bambino deve avere tutto il capezzolo e parte della areola in bocca.

A volte è necessario fare vari tentativi fino a che non vedrai che il bambino ha le labbra poggiate al seno come una ventosa.

Quando il bambino sarà attaccato nel modo corretto succhierà velocemente, con piccole pause che aiutano il tuo riflesso di secrezione. Quando il flusso del latte si stabilizza anche la suzione diventa regolare e profonda: lo potrai sentire chiaramente deglutire.

## COME CONTROLLARE LA POPPATA

Se il bambino è attaccato bene vedrai che:

- ✓ Il suo mento tocca la mammella.
- ✓ La bocca è ben aperta.
- ✓ Il labbro inferiore è ben estroflesso.
- ✓ Le guance sono rotonde e piene.
- ✓ Si vede più areola libera sopra la bocca del bambino che sotto.

Se il bambino non è attaccato in modo corretto:

- ✓ Il mento non tocca la mammella.
- ✓ La bocca non è bene aperta.
- ✓ Il labbro inferiore introflesso.
- ✓ Le guance rientrano e formano due fossette durante la suzione.
- ✓ Si vede più areola libera sotto la bocca del bambino che sopra.



## QUANTE POPPATE ?

- ✓ allatta il bambino ogni volta che lo richiede (allattamento a "richiesta"). I bambini allattati al seno specie nelle prime settimane sono soliti poppare frequentemente. Impara a riconoscere i segnali precoci di fame: muove gli occhi sotto le palpebre, si stiracchia, fa dei rumoretti, succhia la mano, cerca il seno muovendo la testa da un lato all'altro;
- ✓ le prime feci del neonato sono dette "meconio"! normalmente il neonato emette il meconio nelle primissime ore di vita; riconoscerai facilmente questi feci per il caratteristico colore scuro e particolarmente colloso! Dopo l'emissione di meconio, durante i primi giorni di vita, è normale che il bambino non emetta feci anche fino a tre giorni consecutivi, ed è altrettanto normale che emetta feci liquide e o semiliquide in una o più scariche, anche ad ogni poppata, nell'arco delle 24 ore;
- ✓ se il bambino bagna almeno 6 pannolini al giorno di urina nell'arco delle 24 ore vuol dire che riceve latte a sufficienza;
- ✓ è probabile che il neonato faccia poppate brevi e frequenti, pian piano imparerà a distanziarle conquistando un ritmo più regolare;
- ✓ lascia che il bambino decida la durata delle poppate, considera che ogni bambino ha il suo tempo e ritmo di suzione per cui può impiegare dai cinque ai quaranta minuti circa per svuotare il tuo seno;
- ✓ non occorre pesarlo prima e dopo ogni poppata; la "doppia pesata" è solo fonte di ansia. Per seguire l'andamento della crescita basterà pesarlo una volta alla settimana.
- ✓ riposa il più possibile.
- ✓ puoi allattare sempre, anche dopo un parto cesareo o prematuro
- ✓ **NON SCORAGGIARTI** alle prime difficoltà, il latte arriverà nella quantità che il bambino desidera nel giro di pochi giorni.
- ✓ aggregati ad altre mamme che allattano al seno.
- ✓ ricordati che le prime sei settimane servono ad entrambi per imparare e che il tempo e la pazienza risolveranno molti problemi. Lasciati orientare dal bambino.

Inoltre puoi constatare il benessere del bambino da altri indicatori:

- il sonno tranquillo
- il colorito
- l'aspetto soddisfatto dopo la poppata,
- la suzione accompagnata da frequenti deglutizioni.

## COME PROSEGUIRE L'ALLATTAMENTO

- ✓ in alcuni momenti della vita il bambino aumenta il ritmo della crescita e può chiedere di poppare più spesso. Assecondalo per 2-3 giorni perché questo non significa che non hai abbastanza latte ma più semplicemente che il bambino sta stimolando la tua offerta;
- ✓ se il bambino chiede di poppare la risposta giusta è sempre il seno: l'acqua, le tisane o semplicemente il ciuccio possono interferire con la richiesta di latte del bambino e conseguentemente ridurne la produzione;
- ✓ coinvolgere chi ti è più vicino nell'accoglienza del nuovo nato ti permetterà di riposare e di gestire con più serenità la cura del tuo bambino.
- ✓ la mamma che allatta può mangiare ciò che vuole: purché la dieta sia sana, variata ed equilibrata non è necessaria alcuna rinuncia.
- ✓ fino a sei mesi compiuti il latte materno è l'alimento sufficiente a soddisfare tutte le necessità nutrizionali del bambino; successivamente sarà necessario integrare l'allattamento con i primi cibi solidi.
- ✓ L'allattamento può proseguire fino a due anni e oltre, se la mamma e il bambino lo desiderano.

## CONCILIARE ALLATTAMENTO E LAVORO

### TIRARSI IL LATTE

Si possono presentare situazioni e circostanze, come il rientro al lavoro, in cui la mamma abbia necessità di tirarsi il latte.

Una delle migliori tecniche per fare ciò è la **spremitura manuale**; è il metodo meno costoso, sempre a disposizione, e che richiede solo un po' di pratica:

- ⇒ lavati le mani prima di iniziare;
- ⇒ mettiti comoda;
- ⇒ sostieni il seno con la mano a "mo' di coppa";
- ⇒ spingendo con la mano verso la gabbia toracica strizza ritmicamente il pollice contro le altre dita intorno al bordo esterno dell'areola;
- ⇒ ruota le mani intorno al seno così da raggiungere tutti i dotti galattofori;

Un altro metodo a disposizione è il **tiralatte** sia manuale che elettrico. Per usarlo basta seguire le istruzioni sempre allegate allo strumento.

Se il latte fuoriesce con difficoltà si consiglia di fare impacchi caldo/umidi e di massaggiare il seno.

Comunque per qualunque problema rivolgiti ad una esperta di allattamento presso il tuo Consultorio di riferimento.

### CONSERVARE IL LATTE SPREMUTO

- il latte che verrà usato entro **quattro ore** dalla spremitura può essere conservato **a temperatura ambiente**;
- se verrà usato **entro le settantadue ore** dalla spremitura deve essere conservato in **frigorifero** fino al momento di darlo al bambino;
- **oltre questo tempo** dovrà essere **congelato**, dopo essere stato raffreddato nel frigorifero; la durata di conservazione del latte congelato è di sei mesi;
- una volta scongelato non può essere ricongelato;
- il latte spremuto va raccolto in contenitori, biberon o sacchetti sterili, adatti alla conservazione del latte;
- le piccole porzioni di latte raccolte in tempi diversi, raffreddate in frigo, possono essere unite e date al bambino, oppure congelate mettendo sempre un'etichetta sul contenitore con indicazione del giorno e del mese della raccolta;
- per riscaldare il latte tenuto in frigorifero è sufficiente tenerlo sotto l'acqua calda corrente perché possa raggiungere la temperatura ambiente, in modo tale che le sostanze nutritive non vengano distrutte.

### IN CASO DI PROBLEMI O DUBBI O ANCHE SEMPLICI CHIARIMENTI O CONFRONTI PUOI RIVOLGERTI A:

✓ **TELEFONO "S.O.S. MAMMA" - 331.669.48.89** per parlare con una consulente ostetrica esperta in allattamento. Le nostre esperte ti risponderanno tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle ore 08.00 alle ore 20.00 ed il sabato dalle ore 08.00 alle ore 14.00.



✓ **CONSULTORI ASL RMB, tutti i giorni dal lunedì al venerdì.**

## CONSULTORI ASL RMB

### UOC Procreazione Cosciente e Responsabile

**Direttore D.ssa P.Auremma**

**Referente Allattamento al Seno UOC PCR**

**Coordinatrice Ostetrica D.ssa P.Proietti cell.3202891248**

#### I distretto

Referente distrettuale allattamento al seno: Ostetrica M. P. Barbarini 331.6605185

#### **Sedi**

Via di Pietralata, 497 06-41435408

Esperta per allattamento al seno; Ostetrica M.P. Barbarini 06-41435408

Esperta per allattamento al seno; Ostetrica C. Di Giuseppe 06-41435408

S.Benedetto del Tronto, 9 06-4102780

Esperta per allattamento al seno; Ostetrica A.M. Del Vecchio 06-4102780

Via Rubellia, 2 (Settecamini) 06-41436095

Esperta per allattamento al seno; Ostetrica A.M. Del Vecchio 06-41436095

#### II distretto

Referente distrettuale allattamento al seno: Ostetrica S. Brucchi cell.3391124348

#### **Sedi**

Via Resede, 1 06-41436020

Esperta allattamento al seno; Ostetrica S.Brucchi 06-41436020

Via Manfredonia, 43 06-2598972

Esperta allattamento al seno Ostetrica A. Felici 06-2598972

Via di Tor Cervara, 307 06.41436232

Esperta allattamento al seno; Ostetrica A.Angelini 06-41436236

### **III distretto**

Referente distrettuale allattamento al seno: Ostetrica M.L.Piras cell.3299045015

#### **Sedi**

Via delle Canapiglie, 88	06-261513
Esperta allattamento al seno; Ostetrica M.L.Piras	06-261513
Via di Torrenova. 20	06-41436130
Esperta allattamento al seno; Ostetrica M.L.Piras	06-41436135
Via Agudio, 3(Lunghezza)	06-22460083
Esperta allattamento al seno; Ostetrica S.Biscetti	06-22460083

### **IV distretto**

Referente distrettuale allattamento al seno: Ostetrica C.Vecchione cell.3299045032

#### **Sedi**

Via dei Levii, 10	06-41436030
Esperta allattamento al seno; Ostetrica C.Vecchione	06-41436050
Via B. Rizzieri, 226	06-41434012
Esperta allattamento al seno; Ostetrica M. Fioravante	06-41434012
Via della Stazione di Ciampino,41	06-41435102
Esperta allattamento al seno; Ostetrica G. Dell'Unto	06-41435105

## **PUNTI NASCITA ASL RMB**

### **Ospedale "Sandro Pertini" punto nascita I livello**

Sala Parto 06.41433471

**UOC Ostetricia e Ginecologia Dir. Dr. M. Giovannini**

**UOC Pediatria Direttore Dr.A. Andreuzzi**

**Referente per allattamento al seno: Coordinatrice Ostetrica  
D.ssa E.Giorgi 320.2891235**

### **Ospedale Policlinico Casilino punto nascita III livello**

Sala parto 06.23188258

**UOC Ostetricia e Ginecologia Direttore Dr.B.Cinque**

**Referente per allattamento al seno; Coordinatrice Ostetrica  
C. Griguoli 06.23188258**

**UOC Neonatologia e U.T.I.N. Direttore Dr.P.Paolillo**

**Referente per allattamento al seno: Dr.S.Vitale**

ESSERE PROFONDAMENTE AMATI DA  
QUALCUNO TI DÀ FORZA,  
MENTRE AMARE PROFONDAMENTE  
QUALCUNO TI DÀ CORAGGIO

LAO TZU