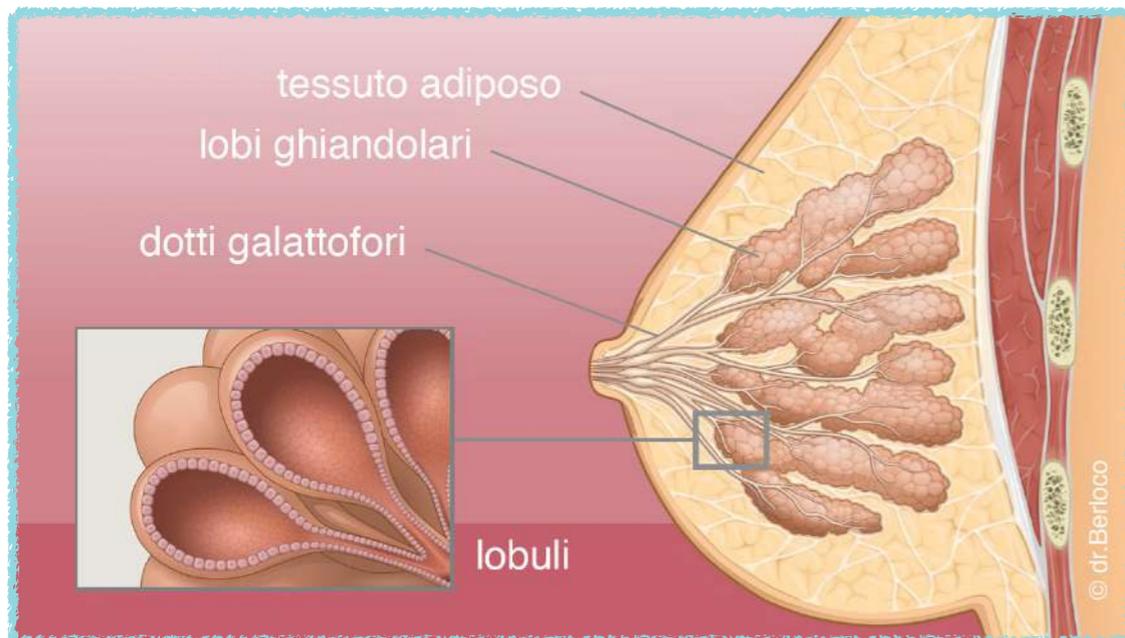


**IL LATTE MATERNO:**  
**Indicazioni per l'allattamento**  
Patologia Neonatale di Mestre

# PICCOLI ACCENNI DI FISIOLOGIA: COME FUNZIONA L'ALLATTAMENTO AL SENO?



## LA MAMMELLA:

La mammella è una struttura complessa costituita di tessuto ghiandolare circondato da tessuto connettivo e tessuto adiposo. Quello ghiandolare è disposto in 15 - 25 segmenti distinti e ramificati.

Le cellule secernenti di latte materno, gli alveoli, sono raggruppate al termine di ciascuna ramificazione e circondate da cellule mioepiteliali. Da ciascun segmento un dotto galattifero confluisce in un seno lattifero (chiamato anche ampolla, cisterna, deposito latteo) che si trova dietro al capezzolo. Tutti i dotti terminano in un poro presente sul capezzolo.

Durante la gravidanza il seno si prepara per l'allattamento.

## LA PRODUZIONE DEL LATTE MATERNO:

La produzione di latte materno inizia al momento del parto e prosegue fin tanto che il bambino viene attaccato al seno. La produzione del latte materno La produzione del latte materno è regolata dall'ormone prolattina il cui rilascio a sua volta è causato dalla suzione del bambino. Più poppa e più latte è prodotto. Non si arriva mai a svuotare del tutto la mammella dato che la produzione di latte è un processo continuo e difatti raggiunge il culmine appena terminata la poppata.

# L'EMISSIONE DEL LATTE MATERNO

Il riflesso di emissione o eiezione fa scorrere il latte verso il capezzolo, dove si raccoglie nei seni lattiferi. È l'ormone ossitocina che determina l'afflusso del latte facendo contrarre le cellule mioepiteliali intorno agli alveoli, con un'azione che spinge il latte fuori dal lume alveolare. Il rilascio dell'ossitocina è provocato dalla suzione del bambino oppure dalla semplice vista o il pensiero del bambino da parte della madre.

## L'ESTRAZIONE DEL LATTE

A differenza della tettarella del biberon, il capezzolo non contiene del latte. Per estrarre il latte dalla mammella, la bocca del bambino deve premere sui seni lattiferi posti dietro il capezzolo: tale pressione può essere esercitata soltanto se il bambino è attaccato al seno in modo corretto.

La mammella della donna non gravida si presenta tonda e simmetrica nelle zone intorno al capezzolo: in gravidanza il capezzolo si gira in su' per facilitare la suzione e la mammella assume una curvatura particolare eliminando la simmetria al di sopra e al di sotto del capezzolo. Questo cambiamento non si nota quando la mammella è piena di latte.



# ALLATTARE

Quello che succede al tuo bambino nel primo anno di vita ha un grande effetto sulla sua salute futura.

L'allattamento dà al tuo bambino tutti i nutrienti di cui ha bisogno per i primi sei mesi di vita ed è importante anche dopo. Contribuisce a proteggerlo dalle infezioni e riduce le probabilità di sviluppare alcune malattie in età successive. Il latte artificiale è fatto con il latte di mucca con l'aggiunta di altri ingredienti, non contiene sostanze che possono proteggere il tuo bambino da infezioni e malattie. Solo tu, con il tuo latte, puoi produrle. L'allattamento aiuta te e il tuo bambino ad avvicinarvi, fisicamente ed emotivamente. Così mentre lo allatti il vostro legame si consolida.

## CONTATTO PELLE-PELLO (SKIN TO SKIN)

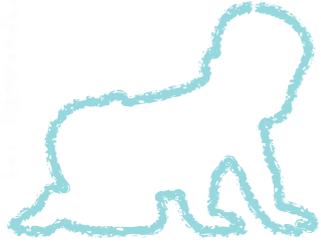
Tenendolo a contatto pelle a pelle subito dopo la nascita, il bambino si calma, regolarizza il suo respiro e si mantiene caldo. Questo è un buon momento per cominciare la prima poppata, il tuo bambino sarà vigile e vorrà attaccarsi al seno di solito entro un paio di ore dalla nascita.

Il tuo bambino si sentirà più sicuro se lo tieni vicino a te (rooming in), o rigli il seno ogni volta che mostra i primi segnali di fame, ciò aiuterà il tuo corpo a produrre il latte necessario. Approfitta di questi pochi giorni in ospedale per imparare a conoscerlo e chiedi agli

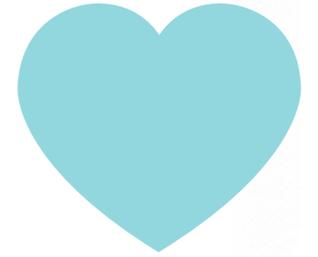
## COSA MANGIARE DURANTE MENTRE ALLATTI?

In allattamento non serve mangiare qualcosa di particolare o escludere qualche alimento, ma è una buona idea, come sempre, seguire una dieta sana, equilibrata e ricca di frutta e verdura.





## PERCHE ALLATTARE?



L'allattamento ha degli effetti positivi per le mamme, per le famiglie e la comunità:

- Protegge la mamma dal tumore al seno, alle ovaie e dall'osteoporosi in età avanzata;
- Per le mamme che allattano è più facile perdere i chili accumulati in gravidanza perché per produrre il latte si bruciano circa 500 calorie extra al giorno;
- Un evidente risparmio economico: il costo del latte artificiale e il necessario per la sua preparazione hanno un impatto forte sul bilancio familiare.
- L'allattamento è ecosostenibile, è un cibo a chilometri zero e risparmia risorse ambientali.

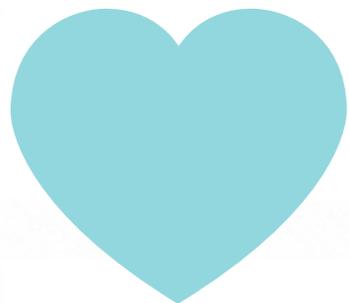
# COME ALLATTARE? STEP BY STEP: Quale posizione usare?

Mettiti comoda! È meglio trovare una posizione in cui ti senti a tuo agio prima di incominciare ad allattare, anche se puoi cambiarla se occorre, una volta che il bambino è attaccato al seno.

Le posizioni per l'allattamento sono moltissime.

Basta controllare che:

- La testa del bambino e il corpo siano allineati. In caso contrario, il bambino potrebbe non essere in grado di deglutire il latte facilmente.
- Il bambino sia ben sostenuto vicino al tuo corpo. Sostieni la sua schiena, le spalle e il collo. Il bambino deve essere in grado di muovere all'indietro la testa per attaccarsi in maniera corretta.
- Il naso del tuo bambino sia di fronte al capezzolo. Assicurati che non solo il capezzolo, ma anche buona parte dell'areola, specie la zona inferiore entri nella bocca del bambino.
- Se il bambino ha il naso al livello del capezzolo sarà più facile un buon attacco al seno.



**IMPORTANTE  
METTITI COMODA!**

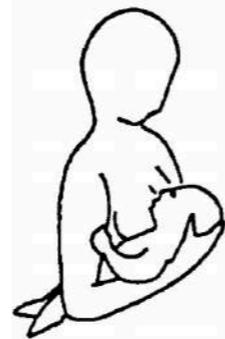
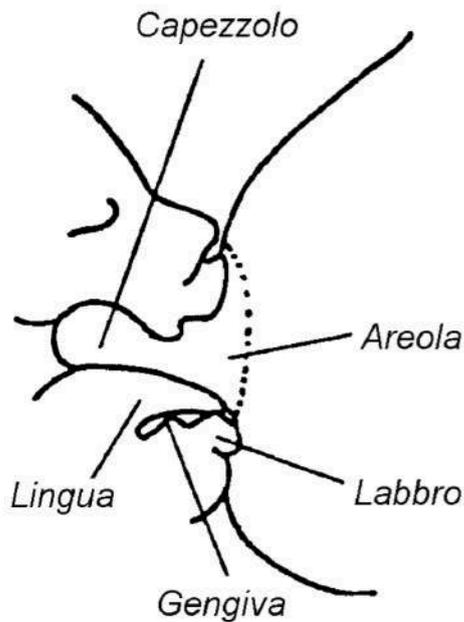


Mettiti comoda!

ATTENTA CHE:

- Il tuo bambino ha una buona porzione di seno in bocca (non solo il capezzolo);
- il mento è ben "a ondato" nel seno;
- non senti male quando poppa (a parte le prime suzioni che possono sembrare più energiche);
- se riesci a vedere la pelle scura (areola) intorno al capezzolo, dovresti vederne di più sopra il labbro superiore del bambino che sotto quello inferiore;
- le guance del bambino sono piene e tonde durante la suzione;
- alterna lunghe suzioni seguite da una deglutizione (è normale che ogni tanto faccia delle pause);
- si stacca dal seno da solo quando ha finito la poppata.

# POSIZIONI PER ALLATTARE:



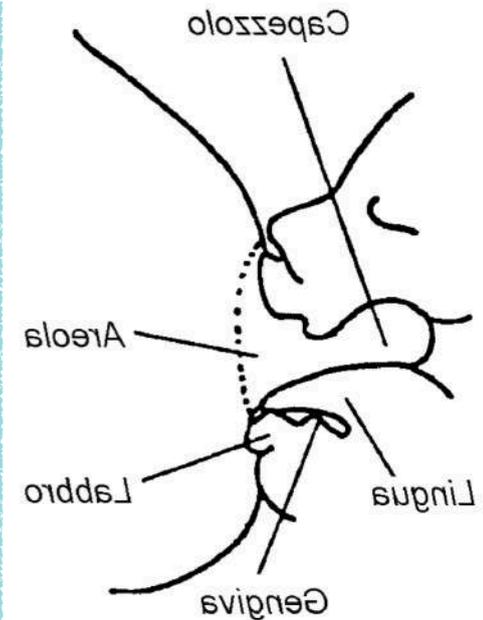
Posizione sottobraccio  
("presa da giocatore di rugby")



Posizione verticale



Posizioni orizzontali



## COME CONTROLLARE CHE LA POSIZIONE SIA CORRETTA?

Il posizionamento del bambino al seno va bene se:

La madre è rilassata.

Tutto il corpo del bambino è vicino a quello della madre, rivolto petto contro petto; il mento del bambino tocca il seno (e forse il nasino); la bocca del bambino è spalancata (forse si può vedere la lingua fra il labbro inferiore e la mammella); il labbro inferiore è estroflesso, non girato in dentro o diritto (come se succhiasse a una cannuccia). Una volta verificatosi il riflesso di emissione, il bambino succhia a lungo e profondamente, utilizzando la mascella inferiore (forse si noterà il movimento dei muscoli vicino all'orecchio); le guance NON si incavano; il bambino è calmo e rilassato, almeno una volta che la poppata è ben avviata; alla madre il capezzolo non fa male.

# CONSIGLI UTILI

## Non dare al tuo bambino altri alimenti o bevande

Più allatti il tuo bambino e più latte produci. Dando altri alimenti o liquidi diversi dal latte materno riduci la produzione di latte. Riducendo la quantità di latte che il piccolo prende si riducono anche gli effetti protettivi dell'allattamento.

Non dare al tuo bambino alimenti solidi prima che sia pronto (di solito a circa sei mesi compiuti).

## Assicurati che sia attaccato correttamente al seno

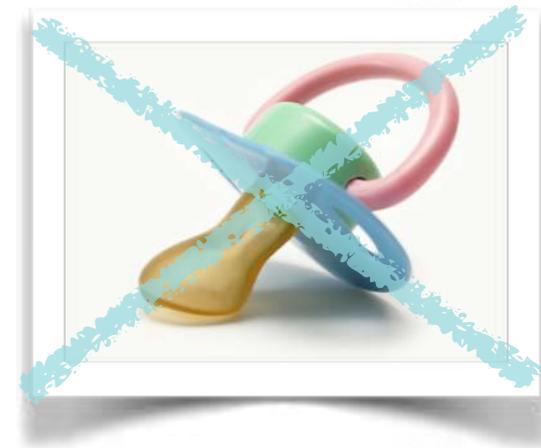
### Evitare il ciuccio

Più allatti il tuo bambino e più latte produci. Dando altri alimenti o liquidi diversi dal latte materno riduci la produzione di latte. Riducendo la quantità di latte che il piccolo prende si riducono anche gli effetti protettivi dell'allattamento.

Non dare al tuo bambino alimenti solidi prima che sia pronto (di solito a circa sei mesi compiuti).

## I segni che il bambino mangia a sufficienza sono:

- Nelle prime 48 ore dalla nascita il bambino bagnerà solo 2-3 pannolini;
- i pannolini bagnati aumenteranno fino ad arrivare ad almeno sei al giorno dopo il 5° giorno di vita;
- all'inizio le feci del bambino saranno nerastre e appiccicose (meconio), dal terzo giorno diventeranno verdastre e di consistenza meno appiccicosa;
- dal 4° giorno per le prime settimane il bambino emetterà almeno 3 scariche di feci giallastre al giorno;
- dopo il primo mese, le scariche possono diventare meno frequenti.



# Come raccogliere il latte materno

## Cosa significa "raccogliere il latte"?

Significa estrarre il latte dal seno. Puoi spremere il latte manualmente, con il tiralatte manuale o elettrico. In base alle tue esigenze,

potrai trovarti meglio con la spremitura oppure con un tipo di tiralatte rispetto ad un altro.

Chiedi informazioni ad un operatore del punto nascita, del consultorio o di un gruppo di sostegno prima dell'eventuale acquisto.

Il tiralatte deve essere pulito e sterilizzato ogni volta che si usa.

## Cosa significa "raccogliere il latte"?

Se raccogli il latte, il tuo bambino potrà avere il latte materno anche se sarà qualcun altro a darglielo. Può essere utile se sei lontana dal tuo bambino o se devi tornare a lavoro. È meglio aspettare di aver avviato l'allattamento prima di far dare il latte da qualcun altro.

### Quando spremersi il seno:

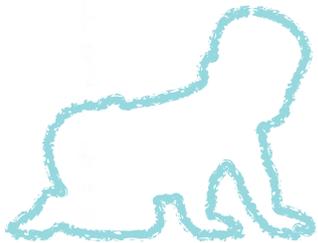
- Nei primi giorni dopo il parto è più facile utilizzare la spremitura manuale perché il colostro è presente in piccole quantità.
- PROBLEMI DEL SENO (ingorgo, ragadi, capezzoli dolenti , ...)
- Se il tuo seno è troppo pieno.
- FARE SCORTA (ritorno al lavoro, ecc...)

- BAMBINO CHE NON SUCCHIA AL SENO (prematurità, rifiuto del seno, ...)
- SOSPENSIONE TEMPORANEA DELL'ALLATTAMENTO (per es: scintigrafia, terapia con particolari farmaci) FARE SCORTA (ritorno al lavoro, ecc...)
- MANTENERE e AUMENTARE LA PRODUZIONE

# COME EFETTUARE LA SPREMITURA

Dipende dal motivo per cui una madre si sprema il LATTE:

- per SPREMERE IL COLOSTRO per un bambino non in grado di succhiare, per 5-10 minuti sino a che si ottengono poche gocce di colostro
- per AUMENTARE LA PRODUZIONE di latte, occorrono circa 20 minuti per 8 o più volte al giorno
- per AMMORBIDIRE L'AREOLA perché il bambino si attacchi, bastano poche compressioni
- per SBLOCCARE UN DOTTO, sino a che la tensione si riduce



## VIDEO SULLA SPREMITURA

<https://www.youtube.com/watch?v=0CJBHXiJ1OQ>

### RICORDA DI CONSERVARE IL LATTE

Ricorda di usare un contenitore pulito per mettere il tuo latte e metti un'etichetta con la data di spremitura.

A temperatura ambiente il latte materno, sotto i 25 gradi, dura 4 ore, oppure conserva il tuo latte in frigorifero (2-4°C), ponendolo nel retro e mai nello sportello. Usalo preferibilmente entro 5 giorni, ma non superare mai gli 8 giorni. Il latte che non userai subito può essere conservato per 2 settimane nel comparto del ghiaccio o per massimo 6 mesi in freezer. Lascia scongelare il tuo latte in frigorifero e usalo entro 24 ore.

Puoi riscaldare il latte alla temperatura di circa 37°C prima di darlo al bambino. Non utilizzare il microonde perché il latte può riscaldarsi in modo disomogeneo (quindi scottare la bocca del bambino) e alterarsi in alcune componenti.

Una volta riscaldato, usalo subito o, se avanza, buttalo via.

# COME EFFETTUARE LA SPREMITURA:



- Palpa dolcemente il seno alla distanza di circa 4 cm dal capezzolo, non addiventi care una parte di seno che sembra avere una consistenza diversa.
- Metti il pollice e l'indice a C (il pollice sopra e l'indice sotto). Puoi sostenere il seno con le altre dita.
- Spingi delicatamente pollice e indice all'indietro verso la parete del torace. Quindi premi il pollice contro l'indice, comprimendo il seno. Rilascia la pressione e ripeti i movimenti più volte non a che il latte inizia a uscire; potrebbero volerci alcuni minuti. Dopodiché, il latte potrebbe uscire a zampilli o a otti.
- Se il latte non esce, prova ad avvicinare o allontanare le dita dal capezzolo oppure prova un massaggio dolce.
- Quando la fuoriuscita di latte rallenta, cambia la posizione della mano e ripeti le stesse manovre su un'altra parte del seno.
- Quando la fuoriuscita di latte cessa passa all'altro seno, allo stesso modo.
- Puoi passare più volte da un seno all'altro, se necessario.

# COME DARE IL LATTE SPREMUTO:

- ALIMENTAZIONE CON TAZZINA



- DISPOSITIVI PER L'ALIMENTAZIONE (DAS)



- FINGER FIDING



# Tempi di conservazione del latte umano fresco in rapporto alla temperatura:

Per bambini sani ed a termine  
(Secondo il Corso UNICEF/OMS, 2009)



TEMPERATURA	TEMPI
25°-37° C	4 ORE
15°-25° C	8 ORE
<15°C	IP
REFRIGERATO 2°-4°C	FINO AD 8 GIORNI (Preferibile 3-4 giorni)
CONGELATORE -20° C	6 MESI

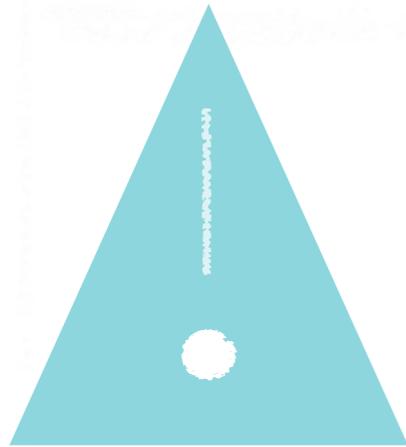


## Conservazione del latte umano.

### Precauzioni per i bambini a rischio (es prematuro)

- Se possibile, raccogliere il latte materno poco prima della poppata
- Contenitore sterile di vetro o plastica
- Separare il latte raccolto per ciascuna spremitura, salvo PASTORIZZAZIONE (unico contenitore delle 24 ore)
- MINOR MANIPOLAZIONE = MINOR CONTAMINAZIONE

TEMPERATURA	TEMPI
AMBIENTE (fino a 25°C)	4 ORE
FRIGORIFERO (2°-4° C)	48 ORE
FREEZER A -20°C	3 MESI



## ATTENZIONE

- SCALDARE IL LATTE A BAGNO MARIA NON IN FORNO A MICROONDE
- UTILIZZARE LATTE SCONGELATO ENTRO LE 24 ORE
- AGITARLO PER SCIOGLIERLO
- IL LATTE AVANZATO DAL BIBERON VA GETTATO