

## L'allattamento al seno

*Il latte materno è l'alimento più antico e naturale dell'uomo, ma allattare deve essere una libera scelta della madre*



**L'**allattamento al seno è il miglior inizio per il neonato. Il latte materno fornisce infatti tutte le sostanze nutritive per crescere: acqua, proteine, grassi, zuccheri, sali minerali e fermenti digestivi. Sostanze presenti nella giusta concentrazione che si adattano ogni giorno ai bisogni

nutrizionali del bambino. Inoltre il latte materno protegge da malattie infettive e allergiche; favorisce lo sviluppo comportamentale e previene il rischio di obesità e ipertensione in età adulta. L'allattamento al seno fa bene anche alla mamma: facilita il profondo legame affettivo tra madre e figlio; permette la perdita dell'eventuale sovrappeso accumulato in gravidanza; previene l'insorgenza di alcuni tumori (seno e ovaio) e dell'osteoporosi.

*Quando iniziare e quando terminare l'allattamento al seno*  
Il momento migliore per iniziare a allattare sono le prime ore dopo la nascita, in ogni modo è possibile provare in seguito. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che il bambino sia nutrito, esclusivamente al seno, nei primi sei mesi di vita. Dai sei mesi di vita vanno aggiunti cibi solidi.

*Quante volte allattare al seno*

È preferibile allattare il neonato ogni volta che lo richiede, in particolare quando mostra segni di fame: quando ad esempio muove la testa da un lato e dall'altro, succhia il pugno o le mani, apre la bocca e sporge la lingua. In genere è consigliabile proporre 5-8 pasti nelle 24 ore, più spesso nei neonati di basso peso.

*Quanto dura una poppata*

È bene attaccare il neonato, ad entrambi i seni, cercando

di non superare i 10-

15 minuti per pasto.

Alla poppata successiva, scambiare il seno di inizio poppata.

*Come capire se il neonato mangia a sufficienza*

Se il neonato cresce

bene vuol dire che assume

abbastanza latte. Si considera normale un aumento di peso corporeo di circa 150-250 grammi alla settimana, nei primi 3 mesi di vita. Per valutare la crescita basta pesarlo una volta alla settimana, nudo, a digiuno e con la stessa bilancia. Se il neonato cresce poco è necessario ricorrere alla doppia pesata, cioè pesare il neonato vestito, prima e subito dopo la poppata, senza cambiarlo, per verificare la quantità di latte materno assunto ed eventualmente completare il pasto con l'aggiunta di latte artificiale.

*Quando non si può allattare al seno*

Le controindicazioni all'allattamento al seno sono rare. Quelle materne sono alcune infezioni virali in (HIV, tubercolosi), la tossicodipendenza, l'alcolismo, il tumore al seno in fase di trattamento o l'assunzione di alcuni farmaci. L'unica controindicazione legata al neonato è la galattosemia, rara malattia ereditaria, in cui il latte materno "non fa bene" al neonato.

**dott. Claudio Paganotti**

specialista in Ostetricia e Ginecologia

Istituto Clinico Città di Brescia

paganotti.it



# L'allattamento al biberon

*Se il latte materno non "arriva", non bisogna farne una tragedia: è possibile ricorrere al latte artificiale*



Oggi esistono numerosi tipi di latte artificiale con le stesse caratteristiche nutrizionali del latte materno, ben tollerati e ottimi per una corretta alimentazione del neonato. Il latte artificiale è in vendita in polvere da diluire con acqua o come liquido pronto: l'unica differenza è il prezzo.

Come per l'allattamento al seno, la quantità di latte necessaria può variare da poppata a poppata e da neonato a neonato. L'intervallo tra i vari pasti varia dalle 3 alle 5 ore, secondo le richieste e l'età del neonato. Biberon, tettarelle, eventuali succhiotti e tutto quello che serve per preparare il latte vanno lavati e sterilizzati ogni volta dopo l'uso. La confezione aperta va conservata nel frigorifero per 24-48 ore.

Almeno nel primo mese di vita è bene evitare di somministrare altri liquidi e non offrire al neonato il succhiotto con zucchero o miele.

La posizione più comune per l'allattamento al biberon è quella con il neonato in un braccio, vicino al corpo, sul grembo, con un cuscino, per alleviare la pressione sulle braccia e sul collo. Di solito è più semplice allattare con lo stesso braccio e nella stessa direzione (ad es. tenere il bimbo nel braccio sinistro e allattare con il destro). Quando il neonato è in grado di tenere la testa sollevata, è possibile tenerlo seduto di fronte in modo da guardarlo negli occhi.

Consigli per le mamme che allattano con il biberon:

- non esagerare nel cullare o tenere al caldo il bimbo

mentre è allattato: potrebbe addormentarsi a metà poppata;

- cambiare il pannolino durante la poppata affinché il bimbo resti sveglio e finisca di mangiare;
- se il bimbo ha difficoltà ad attaccarsi al biberon, toccargli la guancia con il biberon: in tal modo si girerà nella direzione corretta;
- per sapere se il bimbo ha fame, mettergli la punta di un dito in bocca per sentire se succhia;
- tenere il biberon in modo che la tettarella sia completamente piena di latte, affinché la quantità di aria ingurgitata dal bimbo sia minima.

La mancanza di latte da parte della mamma e il ricorso al latte artificiale non vanno vissuti con il senso di colpa o la paura che possa diminuire l'intensità del legame emotivo col proprio figlio. Infatti si può offrire il biberon con la stessa partecipazione, affettuosa e amorevole, come se fosse il proprio seno, accarezzando il neonato, guardandolo, parlandogli e stringendolo a sé. Infine è possibile lasciare il compito di nutrire il neonato al papà o ad altri membri della famiglia.

Sebbene l'allattamento al seno offra benefici innegabili, la grande maggioranza dei bimbi allattati al biberon è e rimane perfettamente sana. L'indice di una giusta alimentazione, infatti, è l'aumento di peso corporeo del neonato.

**dott. Claudio Paganotti**  
specialista in Ostetricia e Ginecologia  
Istituto Clinico Città di Brescia  
paganotti.it

# I disturbi del seno durante l'allattamento

*Tra i più diffusi segnaliamo le ragadi, l'ingorgo mammario e la mastite. Ecco come comportarsi.*



**L**e ragadi sono piccoli tagli a raggiera sul capezzolo e sull'areola che possono formarsi dopo pochi giorni di allattamento. Provocano dolore e talvolta sanguinano.

Come comportarsi. È importante continuare ad allattare, iniziando dal seno meno dolente, ma avendo cura di attaccare in modo corretto il neonato. Applicare sul capezzolo qualche goccia di latte spremuto dopo la poppata e lasciare asciugare all'aria. Non usare i para-capezzoli di gomma. Se l'allattamento è impossibile usare il tiralatte per far uscire tutto il latte e favorirne la produzione. Per curare le ragadi si ricorre all'uso di creme cicatrizzanti da applicare dopo ogni poppata, in genere dopo 3-4 giorni si raggiunge la guarigione. Quando le lesioni si infettano, invece, sarà il medico a prescrivere disinfettanti specifici ed eventuali antibiotici. Le ragadi possono infettarsi, dando luogo a infiammazioni come la mastite.

L'ingorgo mammario è la presenza di mammelle gonfie e dure da provocare dolore alla palpazione, arrossamento e difficoltà al flusso del latte. È presente la febbre (38,5°C). Ciò accade, nelle prime settimane dopo la nascita, quando la mammella non è svuotata completamente.

Come comportarsi. È importante continuare ad attaccare il bambino, perché la suzione aiuta lo svuotamento del seno. Indossare un reggiseno di supporto e assicurarsi che sia messo correttamente. Prima della poppata

applicare impacchi caldi sul seno e massaggiarlo, mentre dopo la poppata applicare impacchi freddi. Se non è possibile per l'eccessivo dolore, spremete il latte a mano o con un tiralatte. La miglior prevenzione dell'ingorgo e il suo trattamento consistono nell'attaccare spesso il bambino.

L'ingorgo può favorire la comparsa di una mastite, infiammazione acuta della ghiandola mammaria dovuta a un'infezione di batteri, ad esempio, lo Stafilococco aureo, che può verificarsi 2-3 settimane dopo il parto.

La madre manifesta un malessere generale con febbre (38,5°C) e brividi, il seno appare arrossato dolente e si può sentire una zona di indurimento. Il dolore aumenta durante la poppata, fino a costringere la mamma a smettere di allattare.

Come comportarsi. È importante continuare ad allattare, attaccando il neonato anche al seno interessato dalla mastite. Per evitare che la montata latte si riduca o si blocchi è necessario, però, continuare a estrarre il latte con un tiralatte o un mastosuttore elettrico. L'infezione va curata usando impacchi freddi, antibiotici e antidolorifici che non compromettono il latte. Nel caso di formazione di un ascesso sarà necessario inciderlo per drenare il pus. Spesso si inibisce l'allattamento perché una ghiandola mammaria non attiva guarisce più rapidamente.

**dott. Claudio Paganotti**  
specialista in Ostetricia e Ginecologia  
Istituto Clinico Città di Brescia  
paganotti.it