



## ALLATTAMENTO AL SENO

Il latte umano è l'alimento ideale per il neonato in quanto si adatta all'età ed alle richieste del bambino fornendogli tutta l'acqua, le proteine, i lipidi, le vitamine ed i minerali di cui ha bisogno per crescere. Durante l'allattamento il bambino comincia a conoscere il volto della propria mamma ed inizia ad interagire con lei. Anche i gemelli disporranno di tutto il latte di cui avranno bisogno se lasciati liberi risucchiare al seno.

E' importante attaccare il neonato al seno fin dalle prime ore dopo la nascita per permettere l'instaurarsi dei meccanismi che porteranno a breve alla produzione di latte.

Durante i primi 15-20 giorni di vita è bene attaccare al seno il piccolo ogni volta che lo richiede, è ragionevole lasciar passare almeno 2 ore tra una poppata e la successiva, non è necessario svegliarlo per mangiare anche se dorme da più di 4 ore. Abbiate cura di non frammentare il pasto con pause lunghe: la durata del pasto non dovrebbe superare i 20 minuti circa. In seguito il numero dei pasti si ridurrà spontaneamente in media di 6 al giorno.

Non è necessario pesare il piccolo prima e dopo ogni poppata e neanche tutti i giorni; l'importante è che la crescita sia di circa 120-150 gr alla settimana: il bambino mangia tanto latte per quanto ne ha bisogno ad ogni poppata.

Questo spiega perché alcuni pasti sono meno abbondanti ed altri più abbondanti.

- 1 Non si deve temere di non avere latte a sufficienza o di non sapere allattare: alcuni bambini imparano subito a succhiare altri impiegano alcuni giorni in più senza che questo influenzi la salute del piccolo. Inoltre la produzione di latte materno ha un suo ritmo a volte veloce ed abbondante, altre più lento e scarso. Questo stimola il bambino ad utilizzare le proprie riserve quando c'è meno latte ed a succhiare con forza per indurre la ghiandola mammaria a produrre più latte.

Concedetevi momenti di relax : dormite, fate delle passeggiate ed un pò di moto all'aria aperta anche affidando temporaneamente il piccolo a qualcuno di fiducia.

- 1 Bevete molti liquidi
- 2 Cercate di avere e creare un ambiente sereno intorno a voi. Non isolatevi.

## PREPARAZIONE ED IGIENE DEL SENO

Lavare e detergere il seno con acqua prima e dopo la poppata. Usate poco il sapone ed usate solo quello neutro. Durante il lavaggio abbiate cura di stimolare il capezzolo con movimenti di leggera trazione e rotatori tra indice e pollice. Proteggete il capezzolo e l'areola con creme e coppette assorbi latte ma non dimenticate di lasciare spesso il seno all'aria. Se c'è irritazione applicate qualche goccia del vostro latte sul capezzolo e massaggiatelo

delicatamente, potete utilizzare anche olio di mandorle dolci.

## **LA POSIZIONE CORRETTA PER ALLATTARE**

Deve essere comoda per la mamma e per il bambino, lasciate che il lattante prenda in bocca tutto il capezzolo ed una parte dell'areola, questo ridurrà l'insorgenza di ragadi.

La testa ed il collo devono essere in asse con il corpo, il nasino ed il mento a contatto con il seno.

Se per motivi personali non poteste temporaneamente allattare il vostro piccolo, potete raccogliere il latte con un tiralatte e conservarlo in frigorifero fino a 24 ore prima di darlo al bambino, intiepiditelo leggermente a bagnomaria ed agitelo nel biberon, così facendo esso manterrà inalterata tutta la sua capacità nutritiva.

La mamma che allatta può e deve avere una dieta varia. Non esistono alimenti vietati o che modifichino le caratteristiche nutritive del latte anche se alcuni cibi possono alterarne il sapore ( cipolla cavoli verze cavolfiori broccoli...). Anche in questo caso, non preoccupatevi se il piccolo non ha gradito il gusto diverso, mangerà di più al pasto successivo quando il sapore sgradito sarà scomparso.

## **ALLATTAMENTO ARTIFICIALE**

Talvolta può accadere che una mamma non possa o non sia in grado di allattare. In questo caso il latte adattato è un ottimo sostituto del latte umano.

Ricordate che essere una buona madre, e padre, dipende dalla capacità di dare amore, attenzione, serenità e cura al proprio bambino. Essere una buona madre non è un sinonimo di allattare. La madre che allatta artificialmente potrà costruire comunque una relazione profonda con il proprio bambino, attraverso esperienze di contatto tattile, di calore, di amore e tenerezze che sono alla base dei rapporti quotidiani tra madre e bambino.

Preparare il latte adattato è semplice: esistono latti liquidi già pronti all'uso; il latte in polvere si prepara alla soluzione standard di misurino ogni 30 gr di acqua di rubinetto fatta bollire per 20 minuti o di acqua oligominerale in bottiglia. Il biberon va' agitato per sciogliere eventuali grumi e raffreddato rapidamente fino a 37°/38° e somministrato subito. Biberon e tettarella vanno lavati accuratamente dopo ogni pasto.

Ricordatevi di preparare il biberon subito prima del pasto, di non riscaldare il latte avanzato ma di buttarlo. Gli orari e la quantità di latte che il bambino deve assumere sono in relazione al peso ed all'età del piccolo.

## **Consigli pratici per la cura del vostro Bambino**

### La cura del cordone ombelicale.

La mummificazione del cordone è un processo fisiologico che non necessita di un intervento particolare. In condizioni di normale igiene ( lavarsi le mani prima di accudire il bimbo ), non vi sono evidenze scientifiche che dimostrino che l'uso di routine di medicamenti facili la caduta del moncone o ne prevenga le infezioni. Il cordone va tenuto pulito e asciutto con garza sterile ed è consigliabile mantenerlo esterno al pannolino.

### Il bagno

Il bagno viene eseguito dopo la caduta del cordone ombelicale. Prima di allora è possibile lavare il piccolo con acqua tiepida e saponi adatti, avendo cura di non bagnare il cordone ombelicale.

Abbiate cura di asciugare bene le pieghe del corpo. La pulizia dei genitali deve essere quotidiana, sia nelle bambine che nei maschietti, avendo cura di evitare manovre disturbanti sul pene.

Le orecchie del bambino vanno lavate solo con acqua e sapone.

#### Vitamine

Adisterolo 3 gocce al giorno fino al compimento dei 12 mesi ( in alternativa Didrogyl 2 gocce al giorno o Ditrevit 20 gocce al giorno ).

Vitamina K esclusivamente nei bambini allattati al seno fino al compimento dei 3 mesi e mezzo di vita( Vitakappa 20 gocce al giorno oppure Konakion 2 gocce una volta alla settimana ).

Alla madre che allatta si consiglia di assumere durante l'allattamento Zymafluor 1mg : 1 compressa al giorno.

Alla sospensione dell'allattamento materno, al bambino: Zymafluor 4 gocce al giorno fino all'età di 2 anni.

#### Ecografia delle anche

Tutti i bambini dovrebbero eseguire l'ecografia delle anche nel secondo mese di vita ( 6-8 sett.).

## **Riduzione del rischio di SIDS ( Sindrome della Morte improvvisa del lattante)**

Sono stati individuati alcuni fattori di rischio associati alla Sindrome della Morte improvvisa del lattante, di per sé questi fattori non causano la SIDS, ma possono concorrere negativamente sulla salute del bambino. A livello internazionale è stata riconosciuta l'efficacia di alcuni comportamenti che riducono in modo significativo la possibilità che questo evento si verifichi.

#### **Mettere il bambino a dormire a pancia in su !**

-la posizione supina, con bimbo completamente sulla schiena, presenta il rischio più basso di SIDS.

-i lattanti non dovrebbero dormire su superfici o cuscini molli che potrebbero intrappolare l'aria ed impedire i movimenti spontanei.

-questa raccomandazione è per i lattanti sani. I pediatri possono suggerire posizioni particolari per i bambini con particolari esigenze di salute.

#### **Smettere di fumare intorno al bambino !**

La SIDS appare essere in relazione con il fumo di sigaretta durante e dopo la gravidanza. I bambini esposti al fumo solo dopo la nascita, hanno un rischio doppio di morire per SIDS, mentre i lattanti esposti al fumo anche in utero presentano un rischio triplicato.

#### **Evitare l'eccessivo riscaldamento, particolarmente quando il bambino è malato !**

L'eccessiva temperatura ambientale o l'uso di vestiti e coperte troppo pesanti, possono aumentare notevolmente il rischio di SIDS per un bambino con un raffreddore o infezione.