

# l'allattamento materno



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*non da sola*  
ASSISTENZA E PREVENZIONE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Modena



### **Azienda USL di Modena**

Dipartimento di Pediatria

*Direttore Giuliana Frigeri*

Coordinamento Pediatria di Comunità

*Giulio Sighinolfi*

Dipartimento Ostetricia e Ginecologia – Programma Salute Donna

*Direttore Giuseppe Masellis*

Coordinamento Consultorio Familiare

*Silvana Borsari*

Sistema Comunicazione e Marketing

*Direttore Giuseppe Fattori*

Unità di staff Educazione alla salute

*Luciana Orlandi*

### **Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena**

Dipartimento Integrato Materno-Infantile

*Direttore Paolo Paolucci*

Unità Operativa di Neonatologia e Nido

*Direttore Fabrizio Ferrari*

Unità Operativa Ostetricia e Ginecologia

*Direttore Annibale Volpe*

### **Coordinamento editoriale**

*Gabriella Tritta*

educsalute@ausl.mo.it

### **Testi a cura di:**

*Claudio Chiossi* Pediatra – Nuovo Ospedale di Sassuolo s.p.a. – Azienda USL Modena

*Maria Monica Daglio* Responsabile "Laboratorio per il Cittadino Competente",

Sistema Comunicazione e Marketing – Azienda USL Modena

*Wilma Diazzi* Assistente Sanitaria – Pediatria di comunità – Azienda USL Modena

*Maria Cristina Galli* Ostetrica – Unità Operativa Ostetricia Ginecologia - Azienda

Ospedaliero-Universitaria di Modena

*Nadia Lugli* Pediatra di Libera scelta

*Davide Ferrari* Medico del Lavoro – SPSAL - Azienda USL Modena

*Bruno Mordini* Pediatra – Unità Operativa di Neonatologia e Nido - Azienda

Ospedaliero-Universitaria di Modena

*Maria Cristina Pagliani* Ostetrica - Consultorio Familiare - Azienda USL Modena

*Mirian Prodi* Pediatra di Libera scelta

*Marco Turci* Ginecologo – Consultorio Familiare - Azienda USL Modena

*Maria Dirce Vezzani* Ginecologa – Consultorio Familiare - Azienda USL Modena

**www.usl.mo.it**

**www.policlinico.mo.it**

**Progetto grafico:** Avenida

**Stampa:** Stabilimento tipografico De Rose s.n.c. – Montalto Uffugo Scalo (CS)

I Edizione 2002

II Edizione rivista 2006

# l'allattamento materno



# Presentazione

Rivolgerci alle future mamme con l'intento di aiutarle a decidere come nutrire il loro bambino, è l'obiettivo di questo opuscolo.

La futura mamma è spesso stretta dai dubbi e dai timori che riguardano “il che cosa è meglio fare per il proprio bimbo”.

Il bambino non può decidere, ma porterà su di sé le scelte fatte.

Questa consapevolezza e la volontà di **mettersi dalla parte di chi riceverà queste informazioni** ha aperto il confronto nel gruppo di lavoro sulle modalità di produzione del materiale.

Si è deciso, utilizzando la metodologia del “**laboratorio formativo per il cittadino competente**”, di coinvolgere direttamente le mamme per riflettere con loro sulla rispondenza dei contenuti dell'opuscolo alle loro necessità e sulla semplicità del linguaggio, affinché tutti lo possano facilmente leggere e comprendere.

Questo opuscolo vuole fornire informazioni di carattere generale a chi sta aspettando la nascita di un bambino. Un secondo opuscolo offrirà informazioni pratiche utili a chi sta già allattando.

**I destinatari dell'opuscolo** sono le mamme in attesa, i futuri papà, i nonni, gli zii, tutti coloro che con i propri consigli vogliono aiutare e sostenere la prossima “neo - mamma”.

La **metodologia** per la costruzione del testo è stata la seguente. Un gruppo di lavoro multidisciplinare ha steso una prima bozza di testo. Per allargare il confronto con le destinatarie dell'informazione, si sono tenuti diversi incontri con mamme frequentanti i corsi nascita dell'Azienda USL e del Policlinico. In ogni incontro si è letto con le mamme l'opuscolo, si è discusso dei contenuti, della comprensibilità del linguaggio, e le rielaborazioni sono state verificate di volta in volta.

Si è così licenziato il testo definitivo.

Il testo è stato in seguito valutato da altre future mamme in tutto il territorio provinciale, per verificare la comprensibilità e la semplicità del linguaggio.

Sappiamo che un opuscolo non può esaurire la comunicazione fra mamma e ginecologa o ostetrica o infermiera o pediatra, ma può servire ad approfondire le risposte, a riflettere sulle domande.

Il ringraziamento vero, che possiamo fare alle mamme che ci hanno aiutato, è quello di accogliere la loro domanda di rassicurazione accompagnandole con interventi coordinati e coerenti nel loro cammino.

Il gruppo di lavoro



## Allattare il tuo bambino

Il tempo che precede la nascita di un bimbo, per la mamma, è denso di trepidanti domande: come sarà il mio bimbo? sarò capace di crescerlo?... E come lo allatterò?

Cara “futura mamma” questo opuscolo è per te, vuole offrirti informazioni corrette sull’allattamento materno.

Te ne fa conoscere i benefici, ti dà alcuni suggerimenti utili per favorire un buon inizio dell’allattamento e indicazioni sull’aiuto che i Servizi Sanitari possono garantirti.

### Perché dovrei allattare il mio bambino?

Il bambino avrà molti vantaggi se assumerà solo il tuo latte, per i primi sei mesi circa. Con il tuo latte mangerà e berrà tutto quello di cui ha bisogno e verrà protetto da alcune malattie.

È importante conoscere gli effetti che l’allattamento ha sia sulla salute del bimbo sia su quella della mamma.

### Perché dovrei allattare a lungo il mio bambino?

Potrai allattare il tuo bambino fino a quando lo desidererai, non esiste un termine dopo il quale l’allattamento perde valore.

Anche dopo i primi sei mesi, continuando a dargli il tuo latte mentre comincerà anche a mangiare cibi solidi, godrete entrambi dei benefici dell’allattamento per tutto il primo anno di vita.

**Il tuo latte è perfetto per il tuo bambino  
e si adatterà al cambiamento dei suoi bisogni**



## Un mondo di benefici dall'allattamento al seno

### Per il bambino

**Protezione** per diarrea, gastroenterite e insorgenza delle coliche

**Protezione** per le infezioni dell'orecchio

**Migliore** impostazione del palato e denti più dritti, feci meno maleodoranti

**Protezione** verso le infezioni toraciche e l'asma

**Minor rischio** di diabete in età adulta

**Minor frequenza** di eczemi

### Per la mamma

**Non costa nulla**

Il latte è sempre pronto, completo e adatto al bambino  
Più rapido ritorno alle forme fisiche pregravidiche

**Minor rischio** di cancro ovarico

**Minor rischio** di cancro della mammella prima della menopausa



L'arrivo del neonato comporterà cambiamenti che assorbiranno molte delle tue energie - fisiche e psichiche - e quelle della famiglia. Si tratta di energie ben spese.

Gestire il bambino dai primi momenti di vita, comprendere i suoi bisogni, scegliere come allattarlo (al seno? artificialmente?) alimenta in te domande, dubbi, la paura... di non essere una “brava mamma”.

Molti luoghi comuni su ciò che è meglio fare, anche trasmessi in famiglia, diventano il tuo punto di riferimento. Come allattare il tuo bimbo è di sicuro oggetto di molti consigli, che cosa è vero e cosa è falso di ciò che ti viene detto?

**Falso** ● Le madri miopi non devono allattare o la vista peggiorerà.

**Vero** ● Allattare o no non ha ripercussioni sulla vista.

**Falso** ● Allattare al seno è più faticoso dell'allattamento artificiale.

**Vero** ● Riposarsi allattando al seno significa dedicarsi prevalentemente a questo e, se necessario, rimandare o farsi aiutare per altre faccende domestiche. L'allattamento artificiale richiede un lavoro aggiuntivo nella preparazione del latte e nella disinfezione dei materiali necessari.

**Falso** ● Nei primi giorni non c'è latte, inutile attaccare sempre il bambino.

**Vero** ● Nei primi giorni c'è il colostro, l'alimento naturale del bambino appena nato. Attaccato spesso al seno, il neonato assume questo prezioso alimento e impara a succhiare stimolando la produzione del latte “maturo”.

**Falso** ● Una donna con il seno piccolo avrà poco latte.

**Vero** ● La dimensione del seno non ha relazione con la possibilità di produrre latte. Una mammella grossa ha solo più tessuto di sostegno.

**Falso** ● Chi ha il capezzolo rientrante non può allattare.

**Vero** ● Il capezzolo introflesso è un parziale ostacolo, non un impedimento, all'inizio dell'allattamento. Spesso il capezzolo introflesso "esce fuori" con delicate stimolazioni. È importante chiedere aiuto (ad esempio all'ostetrica), per posizionare il bambino al seno in modo efficace.

**Falso** ● Dopo l'anno di vita del bambino, il latte non è più nutriente, "diventa acqua".

**Vero** ● Il latte materno mantiene sempre le sue caratteristiche nutritive, dopo l'anno l'allattamento si sommerà agli altri cibi.

**Falso** ● Allattando al seno si devono evitare alcuni cibi o bevande (aglio, spezie, cavolo, cipolla, cioccolato...).

**Vero** ● Attraverso le variazioni del sapore del latte materno, il bambino partecipa ai gusti alimentari della mamma.

Non ci sono cibi che si debbono assumere (se sgraditi) o cibi da evitare (se graditi).

I principi di una corretta alimentazione dovrebbero essere seguiti dalla donna che allatta e dal resto della famiglia.

**Falso** ● È necessario preparare il capezzolo all'allattamento già durante la gravidanza.

**Vero** ● Il trattamento del capezzolo in gravidanza con creme, unguenti o altri preparati per applicazione locale, non ha dimostrato effetti benefici sull'allattamento, così come altre "pratiche di allenamento" (strofinare con tessuti ruvidi).

È vero che l'applicazione di oli o creme idratanti è un gesto piacevole di cura e può ridurre la sensazione locale di prurito.

È vero che applicare alcool o detergenti aggressivi può ridurre la naturale elasticità della cute.

# Un buon avvio subito dopo il parto

Nei primi momenti di calma dopo aver partorito, passa un po' di tempo tenendo il bambino a contatto della tua pelle, indipendentemente dal modo che avrai scelto per nutrirlo.

Questo gesto è importante, perché:

- aiuta a calmare il bambino e lo mantiene al caldo
- stabilizza il respiro del tuo bimbo
- è un momento di intenso legame affettivo con il bimbo

Inoltre questo gesto favorisce un buon avvio dell'allattamento.

Aspetta di essere in una posizione comoda, che ti faccia sentire ben appoggiata e in grado di tenere saldamente il bambino, dopo che sarà stato asciugato. Lo aiuterai a scaldarsi, vi basterà essere coperti da un lenzuolo.

Se il parto avverrà con un taglio cesareo, o se per altri motivi, subito dopo il parto dovrai attendere prima di aver in braccio il tuo bambino, potrete comunque godere gli effetti di un contatto pelle a pelle appena possibile.



## I primi giorni...

Il **colostro**, cioè il latte che produrrà nei primi giorni, è ricchissimo di anticorpi che proteggeranno il bambino dalle infezioni. Produrrà la giusta quantità necessaria ai suoi bisogni.

L'ostetrica o la puericultrice del nido ti mostreranno come sorreggere il bambino per allattarlo e come essere sicura di attaccare il bambino al seno nel modo più utile.

Molti inconvenienti che le mamme affrontano nei primi giorni di allattamento (capezzolo dolente e ragadi ad esempio) si verificano perché il

bambino non è attaccato nel modo più efficace. In ospedale, tenere il bambino vicino a te ti aiuterà a conoscerlo e a riconoscere il suo bisogno di essere allattato. In particolare di notte potrai allattarlo in un'atmosfera più tranquilla senza essere disturbata dai ritmi ospedalieri. Se durante i primi giorni non ti sentirai in condizioni di tenere il bambino al tuo fianco, appena recupererai benessere o tranquillità, potrai riprendere i “primi passi” anche chiedendo l'aiuto del personale in ospedale o, dopo la dimissione, rivolgendoti alle ostetriche del consultorio.

## Tutto quel che serve al bambino

È importante attaccare al seno il bambino ogni volta che ti sembrerà affamato. Questo ti renderà sicura di produrre il latte necessario alle sue esigenze. Ogni volta che lo attaccherai, verranno inviati al cervello dei segnali che otterranno la stimolazione della mammella per una maggiore produzione di latte.

Più poppate = più segnali = più latte

- Il latte materno soddisfa i bisogni di cibo ed acqua del tuo piccolo. Dare abitualmente altri cibi o acqua rende il bambino meno interessato all'allattamento al seno.
- Dare spesso anche latte artificiale con il biberon può ridurre la successiva produzione di latte.
- Succhiare il ciuccio o la tettarella potrebbe rendere più difficile per alcuni bambini succhiare al seno.
- Se avrai assoluta necessità di fornire al bambino supplementi di latte (per esempio quando il bambino è molto piccolo o se sono presenti difficoltà temporanee nell'avvio dell'allattamento), chiedi all'ostetrica di insegnarti ad utilizzare strumenti diversi dal biberon come il bicchierino, il cucchiaino o la siringa.
- A volte avrai la sensazione che il bambino non pianga solo per fame. Potrebbe avere caldo, potrebbe sentire il bisogno di essere cambiato e coccolato: la presenza della mamma ed il contatto corporeo offrono sicurezza al bambino, sono esperienze che lo aiutano a crescere, non consuetudini che lo rendono viziato o capriccioso.
- Nei primi sei mesi di vita, il latte materno è sufficiente a coprire il fabbisogno nutrizionale del bambino, i cibi solidi potranno essere proposti verso il 6°- 7° mese, quando il bambino si dimostrerà interessato.



## Tutto quel che serve alla mamma

- Riposarsi allattando al seno significa dedicarsi prevalentemente a questo e, se necessario, rimandare o farsi aiutare per altre faccende domestiche.
- È importante che le persone intorno a te comprendano l'impegno che stai affrontando e ti aiutino a viverlo serenamente.
- La mamma può allattare per tutto il periodo in cui si sentirà appagata dall'allattamento. Quando l'allattamento è vissuto come un dovere troppo faticoso (a volte questa sensazione compare dopo pochi mesi, a volte dopo l'anno) e la fatica annulla il piacere del contatto madre bambino, può essere utile cercare aiuto per programmare la sospensione.
- Se vorrai lasciare a qualcun altro il compito di nutrire il bambino (per esempio per una serata fuori casa o per il ritorno al lavoro) è possibile spremere e conservare il tuo latte. Chiedi all'ostetrica di insegnarti a spremere manualmente il seno e come programmare le uscite o il ritorno al lavoro.
- In caso sia necessario assumere farmaci è possibile scegliere insieme al proprio medico tra molti preparati efficaci e non controindicati in allattamento (antibiotici, antifebbrili, antidolorifici, preparati di uso locale, per aereosol ecc...)
- L'allattamento al seno anche prolungato non esclude l'uso di contraccettivi efficaci, alcuni di questi possono essere utilizzati a partire da sei - otto settimane dopo il parto (minipillola, spirale, impianti, iniezioni), altri (pillola combinata) possono essere utilizzati quando il bambino assume anche cibi solidi.

## Le lacrime del dopo parto

La nascita di un bambino è universalmente riconosciuta come un evento naturale, tuttavia, sembra comune fra le neomamme, la possibilità che si manifesti una reazione emotiva di disagio e profondo malessere. La maggior parte di queste situazioni di disagio sono transitorie, si manifestano alcuni giorni dopo il parto con facilità al pianto, affaticamento, ansietà, depressione, confusione, cefalea, insonnia e irritabilità. Sono descritte con il termine di malinconia postparto ( o baby blues) e si risolvono in genere entro 2-3 settimane. Il 10-20 % delle neomamme però sviluppano una sintomatologia più marcata che si prolunga oltre il 1° mese e si può connotare come vera depressione. In questo caso l'umore è depresso, c'è perdita di interesse e di piacere, diminuzione significativa dell'appetito, sentimenti di colpa o di essere senza valore, alterazioni del sonno, calo della capacità di concentrazione e altri segni più variabili. Tutto questo può rendere particolarmente oneroso il farsi carico delle necessità del bambino.

Sappiamo che, nonostante i frequenti contatti con gli operatori dei servizi sanitari nel periodo immediatamente successivo al parto, le donne risultano restie a dichiarare i loro problemi fisici, emozionali e soprattutto i segni di una possibile depressione. Molte di queste donne sono riluttanti anche nel cercare aiuto da parenti ed amici.

Esistono terapie efficaci e utili in queste situazioni, che consentono alla neomamma e alla famiglia di recuperare serenità, così importante in un momento tanto delicato per sé e per lo sviluppo del proprio piccolo. Quando i sentimenti negativi del dopo parto sono molto accentuati o si prolungano oltre il mese è opportuno parlarne con il proprio medico di fiducia, con l'ostetrica o il ginecologo che hanno seguito la gravidanza, per individuare le forme di aiuto opportune.



## I tuoi diritti

- Il datore di lavoro, durante il primo anno di vita del bambino, deve consentirti due periodi di riposo, di 1 ora ciascuno, anche cumulabili durante la giornata. Il riposo è uno solo quando il tuo orario di lavoro è inferiore alle 6 ore.

I periodi di riposo sono raddoppiati in caso di parto plurimo.

I riposi giornalieri sono ore lavorative a tutti gli effetti.

(artt. 39-41 D.Lgs.151/01)

- I riposi possono essere utilizzati dal padre lavoratore dipendente se la madre lavoratrice (sia autonoma sia dipendente) non ne usufruisce (art. 40 D.Lgs.151/01)
- Come avviene in gravidanza ci sono una serie di disposizioni che ti tutelano durante l'allattamento dai lavori insalubri. Per valutare se il lavoro che svolgi rientra tra quelli a rischio per l'allattamento rivolgiti al Servizio Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro (SPSAL) del distretto in cui ha sede la ditta dove lavori.

Per aver maggiori informazioni sulle tutele previste per le lavoratrici madri puoi rivolgerti al Servizio Prevenzione Sicurezza Ambienti di Lavoro (SPSAL) del distretto in cui ha sede la ditta dove lavori.

Per informazioni su orari e sedi telefonare al numero verde:



Numero Verde  
**800-033033**  
giorni feriali 8.30-17.30  
sabato 8.30-13.30

# A chi chiedere altre informazioni

Nella tua zona sono disponibili le seguenti opportunità di informazione e sostegno:

## Consultorio Familiare

Consulenze telefoniche e ambulatoriali per problemi dell'allattamento, visite domiciliari dell'ostetrica, incontri periodici di gruppi di mamme che allattano.

Per informazioni sull'attività telefonare al numero verde 800 033 033

## Corsi di preparazione alla nascita

Informazione sui benefici dell'allattamento al seno e sul modo di avviarlo, distribuzione di materiali informativi.

Per informazioni sull'attività telefonare al numero verde 800 033 033

## Ospedale

Assistenza all'avvio dell'allattamento, consulenze per problemi nei primi giorni dopo la dimissione.

Per informazioni telefonare ai numeri che le mamme troveranno nella lettera di dimissione

## Consultorio Pediatrico

Consulenze telefoniche e ambulatoriali per problemi dell'allattamento, visite domiciliari.

Per informazioni su orari e sedi delle Pediatrie di Comunità telefonare al numero verde 800 033 033

## Pediatra di libera scelta

Fornisce una risposta alla coppia madre-bambino e un supporto alla famiglia per il mantenimento dell'allattamento al seno e la soluzione di eventuali problemi. La prima visita del neonato viene effettuata entro

la prima settimana dalla dimissione.

Troverete il numero di telefono sulla carta dei servizi che vi sarà consegnata al momento della scelta del pediatra.

## Organizzazioni a sostegno della maternità e dell'allattamento

Incontri periodici tra mamme che allattano, sostegno telefonico

- GAAM Gruppo di Aiuto per l'Allattamento Materno

*www.allattamentomaterno.org*

email [infoqaam@tiscali.it](mailto:infoqaam@tiscali.it)

Telefono: 340 7721595

- SOS MAMA Sostegno Mamme

*www.sosmamaonlus.it*

email [sosmama@inwind.it](mailto:sosmama@inwind.it)

telefono: 368 3886876 - fax 059 4791227

- MAMMA PER LE MAMME

*http://associazioni.monet.modena.it/mamme/*

email [mammexlemamme@email.it](mailto:mammexlemamme@email.it)

telefono: 340 2886639

- CRESCIAMO INSIEME

email [cresciamo.insieme@libero.it](mailto:cresciamo.insieme@libero.it)

telefono: 320 9065738

- LA VIA LATTEA

email [la-via-lattea@libero.it](mailto:la-via-lattea@libero.it)

telefono: 059 535559, giovedì 15.30 - 19

- L'ARCA DELLE MAMME

email [marco.corradi2@tin.it](mailto:marco.corradi2@tin.it)

telefono: 340 8408044



Le informazioni scientifiche contenute in questo opuscolo sono state tratte da:

UNICEF Gran Bretagna

*Nutrire il tuo nuovo bambino*. Iniziativa “ Ospedale Amico dei bambini”

Organizzazione Mondiale della Sanità

*Le prove scientifiche a sostegno dei dieci passi per un allattamento al seno riuscito*.  
Ginevra 1998

RA Lawrence, RM Lawrence

*Breastfeeding: A guide for medical profession*. 1998 Mosby

Per saperne di più

La lega per l'allattamento materno

*L'arte dell'allattamento materno*. La Leche League International 1987

R. D'Avanzo

*Allattare al seno. Come e Perché*. Il Pensiero Scientifico 2001

Siti Internet

SaPeRiDoc - Centro di Documentazione sulla Salute Perinatale e Riproduttiva

**[www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it)**

Movimento Allattamento Materno Italiano

**[www.mami.org](http://www.mami.org)**

La Leche League Italia

**[www.lalecheleague.org/Italia.html](http://www.lalecheleague.org/Italia.html)**

Unicef Gran Bretagna - Iniziativa Ospedale amico dei bambini

**[www.babyfriendly.org.uk/home.htm](http://www.babyfriendly.org.uk/home.htm)**

Si ringraziano tutte le mamme che hanno collaborato  
alla stesura e alla revisione dell'opuscolo



Numero Verde  
**800-033033**  
giorni feriali 8.30-17.30  
sabato 8.30-13.30