

Corso Preparto

Allattamento al seno:
consigli utili e posizioni.



Consigli utili e posizioni di allattamento

Il latte materno è il miglior alimento in natura per il bambino nel suo primo anno di vita. Si tratta, infatti, di un alimento adatto ai suoi bisogni nutrizionali, un alimento completo che non richiede ulteriori integrazioni e che garantisce una efficace protezione dalle infezioni e dalle allergie. L'allattamento al seno, inoltre, favorisce l'instaurarsi di un legame affettivo profondo tra madre e figlio.



Allattare al seno è quindi una pratica assolutamente naturale e consigliata a tutte le mamme. Alcune donne però, soprattutto quelle alle prese con la prima gravidanza, potrebbero incontrare alcune difficoltà. Ecco quindi alcuni semplici consigli per allattare al seno correttamente e per evitare le possibili complicazioni, come le ragadi o l'ingorgo mammario, che potrebbero compromettere l'allattamento.

Il primo allattamento avviene generalmente a distanza molto ravvicinata dal parto, anche mezz'ora dopo la nascita. Se il parto ha richiesto un taglio cesareo o una anestesia generale (non necessariamente in caso di anestesia spinale) la distanza tra la nascita e la prima poppata sarà generalmente un poco maggiore.

È importante imparare a comprendere i bisogni del bambino: quando ha fame, infatti, lo dimostrerà a volte con il pianto o con uno stato di irrequietezza. È consigliabile non imporre al bambino degli orari di poppata, soprattutto nel primo periodo. Nelle prime settimane dopo la nascita è infatti normale che il bambino richieda poppate anche ad intervalli di una o due ore, magari con un ritmo irregolare. Rispondere positivamente a questo bisogno del bambino non equivale a viziarlo, ma agevola invece l'acquisizione di un suo ritmo personale, che con il tempo si regolarizzerà. Nei primi giorni di vita, infatti, la quantità di latte disponibile può essere scarsa e per questo il bambino potrebbe presto avere di nuovo fame. La frequente suzione però stimola una maggiore produzione nella mamma e quindi, con il passare del tempo, ogni poppata sarà più abbondante saziando il bambino per un periodo di tempo maggiore.

Può succedere, in alcuni casi, che il neonato tenda a dormire molto e quindi a richiedere il latte poche volte al giorno. Nel corso del primo mese il numero minimo di poppate consigliate dovrebbe essere di circa sei o sette nell'arco delle ventiquattro ore. Se il bambino si mantiene sotto questa soglia provate a svegliarlo cambiando il pannolino e semplicemente facendogli un po' di coccole.

Accostando il bambino al seno si noterà che il piccolo compie spontaneamente dei movimenti di ricerca, anche in seguito alla stimolazione che deriva dal contatto della

sua guancia e delle labbra con il seno. Quando il bambino giunge a contatto con il capezzolo ruota automaticamente il capo verso il lato stimolato, sfiora il capezzolo con le labbra e inizia la suzione.

Ecco il primo consiglio importante per un allattamento sereno: bisogna sempre ricordare che il bambino tende istintivamente a voltare il capo in direzione del lato stimolato. Per questo è importante toccare delicatamente la guancia del bambino verso il lato verso il quale si desidera che si giri e non fare "pressione", seppur leggera, sul lato opposto, perché si otterrebbe l'effetto contrario rispetto a quello desiderato.



La posizione perfetta per l'allattamento certamente non è una soltanto: ogni donna dovrà trovare la sua posizione ideale o potrà decidere di variare posizione di volta in volta, scegliendo la più comoda e adatta al momento. La cosa importante è che sia la mamma che il bambino trovino una posizione comoda e rilassata e che il neonato riesca ad attaccarsi al seno afferrando con la bocca sia il capezzolo che l'areola, cioè la zona più scura che circonda il capezzolo. Quest'ultimo accorgimento è molto importante per prevenire l'insorgenza delle fastidiose ragadi.

La posizione tradizionale vede la mamma seduta con il neonato in braccio. In questo caso è consigliabile appoggiare la schiena, per rilassare i muscoli dorsali, e utilizzare uno sgabello per sollevare i piedi, dando così sollievo anche alla muscolatura addominale. Il bambino deve essere mantenuto con la testa all'altezza della piega del gomito.

Nelle ore notturne spesso la posizione più comoda è quella che vede la donna sdraiata con il bambino accanto. Ponendosi su un fianco, la mamma si accosta al bambino, anch'esso sul fianco, con la testa all'altezza del seno.

Un'altra posizione molto comune è quella chiamata "posizione rugby". In questo caso si sostiene il bambino con un braccio che deve essere mantenuto all'altezza dell'ascella, eventualmente sorreggendo il capo del bambino con l'altra mano. Questa posizione è utile in particolare modo alle donne con predisposizione all'ingorgo mammario, perché consente di svuotare più efficacemente i dotti più profondi.

Scegliere di variare le posizioni di volta in volta inoltre ha il vantaggio di esercitare una pressione di suzione ogni volta diversa, andando ad agire, quindi, su porzioni diverse dell'areola, dando riposo alle altre parti. Inoltre, variando le posizioni è più facile che tutti i dotti del seno vengano svuotati, evitando che si verifichi un ingorgo mammario. Per le stesse ragioni, è utile alternare il seno da offrire al bambino.

La poppata dura generalmente circa venti o trenta minuti, ma è bene dire che generalmente il bambino si stacca da solo dal seno. Dopo la poppata, è necessario facilitare l'emissione dell'aria che il bambino ha deglutito insieme al latte materno, facilitando il classico "ruttino", che spesso si associa al "rigurgito" di piccole quantità di latte. Tuttavia è importante sapere che questa fase non è imprescindibile, e che è sbagliato credere che senza "ruttino" il bambino non riuscirà a digerire il latte.

Dopo la poppata, è importante mantenere la pelle del seno asciutta e morbida, per prevenire le ragadi. Per fare questo, asciugate con cura i capezzoli dopo ogni poppata con una garza pulita e utilizzate coppette e protezioni non impermeabili all'interno del reggiseno, ricordandosi di sostituirle frequentemente, ogni volta che appaiono umide.

Capire se il latte è sufficiente

Una delle domande più frequenti delle neo mamme è: "avrò abbastanza latte?" Ecco quindi qualche utile indicatore che aiuterà a capire se la quantità di latte prodotto è sufficiente.

Nelle prime settimane di vita del bambino è utile controllare quante volte il bambino si scarica: se il numero delle volte è superiore a quattro e se i pannolini bagnati sono almeno sei in un giorno allora si può ritenere che il neonato sia stato nutrito a sufficienza.

Dopo il calo di peso del bambino, il suo peso dovrebbe tornare a quello della nascita in un periodo che varia tra i dieci e i quattordici giorni. Nei tre mesi successivi, invece, il piccolo dovrebbe aumentare di circa 150 o 200 grammi ogni settimana. Ad ogni modo ogni bambino è unico e speciale, e il consiglio del vostro medico è sempre il più importante per stabilire se tutto procede bene. Nella mamma, un altro segnale di buona produzione di latte è il cosiddetto "riflesso di eiezione". Si tratta di una sensazione di formicolii o di emissione di latte che si verifica dopo due o tre settimane di allattamento e che avviene subito prima di allattare o durante l'allattamento, dal seno opposto rispetto a quello cui è attaccato il bambino.

Alimentazione in allattamento

Un altro punto importante è quello relativo alla dieta delle donne durante il periodo dell'allattamento. Prima di tutto è bene sgombrare il campo da leggende metropolitane senza fondamento e precisare che non è dimostrata l'esistenza di cibi in grado di aumentare la produzione di latte. La dieta di una mamma durante il periodo dell'allattamento deve essere invece equilibrata e varia, con un buon contenuto di liquidi, vitamine e sali minerali. Latte e latticini sono una componente importante della dieta ma se per qualche motivo (allergie o altro) la mamma non ne dovesse assumere a sufficienza è possibile integrare la dieta con del calcio.

In allattamento è consigliabile non assumere superalcolici, non fumare, non eccedere nel consumo di caffè (preferibilmente non più di due tazzine al giorno), vino (non superare la dose di una paio di bicchieri al giorno, preferibilmente ai pasti), birra.