



REGIONE SICILIANA  
ASSESSORATO DELLA SALUTE



COSTRUIRE  
**SALUTE**  
Le persone prima di tutto

# CONOSCERE E PREVENIRE **Allattamento al seno:** **una scelta per la vita**



Collana editoriale a cura di  
Ufficio Speciale Comunicazione per la Salute  
Dirigente responsabile  
dott.ssa Daniela Segreto

## Benefici per il tuo bambino

- Riduce il rischio di infezioni, allergie ed asma;
- Riduce il rischio di diabete, obesità, leucemie, malattie cardiovascolari e sindrome della morte in culla (SIDS);
- Favorisce lo sviluppo fisiologico della bocca;
- Rafforza e consolida il legame neonato-mamma.

## Benefici per te mamma

- Riduce il rischio di sanguinamento post-partum;
- Aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza;
- Riduce il rischio di anemia;
- Riduce il rischio di alcune forme di tumore;
- Riduce il rischio di malattie cardiocircolatorie;
- E' pratico, sempre pronto e alla giusta temperatura;
- E' gratuito.

## Come faccio a capire se il mio bimbo ha fame?

Sarà il bambino stesso a farti capire quando sarà arrivato il momento per la poppata.

Quindi: **osserva il bambino e non l'orologio!**

I primi segnali con cui il bambino ti comunica che ha bisogno del seno sono: **muovere o allungare le braccia, sbadigliare, aprire gli occhi, far sporgere la lingua dalla bocca, girare il capo da un lato all'altro, mettersi le manine in bocca. Il pianto è un segnale tardivo e può rendere più difficile attaccare il bambino al seno.** Cerca quindi di cogliere i segnali che precedono il pianto per offrire il seno.

## Allattamento a richiesta: fin da subito!

Allatta fin dai primi momenti dopo il parto. **Ciò è particolarmente favorito dal contatto pelle a pelle.** Poppate frequenti, niente latte artificiale per condurre con successo l'allattamento al seno. Più spesso allatti, più latte produci. Se il tuo bambino prende latte artificiale, si sentirà troppo sazio per poppare frequentemente.

Se allatti al seno, non sono necessari altri cibi o bevande. L'allattamento non impedisce a te e al tuo bambino di uscire di casa e godervi la vita! È possibile allattare ovunque. Tieni il bambino vicino a te, soprattutto nel primo periodo dell'allattamento. Imparerai a conoscerlo bene e a capire quando ha fame.

Evita quanto più possibile l'uso di ciucci e biberon (almeno per i primi due mesi, finché l'allattamento sarà ben avviato). Se usi ciucci o biberon quando il tuo bambino ha fame, non lo potrai attaccare al seno così spesso da produrre una quantità adeguata di latte.

## Come attaccare il bambino al seno

È importante che trovi una posizione comoda. Ogni mamma trova quella che va bene **per lei e il suo bambino.** Puoi tenere il bambino in molti modi, quando allatti. **Assicurati** che il piccolo si attacchi al seno correttamente, altrimenti potrebbe non essere in grado di poppare bene ed i capezzoli potrebbero farti male, **favorendo la formazione di ragadi.**

Tieni il bambino, con il naso o con il labbro superiore proprio di fronte al capezzolo.

Aspetta che spalanchi la bocca: per incoraggiarlo puoi sfiorare le sue labbra col capezzolo.

Poi, rapidamente, avvicinalo al seno così che il suo labbro inferiore tocchi il seno, il più lontano possibile dalla base del capezzolo. In questo modo il capezzolo punterà verso il palato del bambino.

## LA POSIZIONE CONTA!

Chiedi aiuto se hai dubbi



### POSIZIONE SCORRETTA

- Bimbo non in asse;
- Pancia non aderente al copro materno;
- Testa troppo alta rispetto al capezzolo.

### CONSEGUENZE POSSIBILI:

- Attacco al capezzolo è scorretto;
- Comparsa di ragadi;
- Seno non ben drenato (possibile ingorgo o dotto bloccato);
- Produzione di latte compromessa;
- Non adeguato trasferimento di latte;
- Scarso accrescimento del bambino.

---

### POSIZIONE CORRETTA

- Bimbo ben sorretto;
- Pancia contro pancia;
- Testa di fronte al capezzolo;
- Bimbo in asse;
- Testina libera di muoversi.

### CONSEGUENZE POSSIBILI:

- Attacco al capezzolo migliore;
- Allattamento non doloroso;
- Seno ben drenato;
- Adeguata produzione di latte;
- Buon accrescimento del bambino.



Abbraccio Trasversale

Il bambino è tenuto con il braccio opposto al seno utilizzato e la mano della mamma sorregge la nuca.



Posizione a culla

La testa del bambino poggia sull'avambraccio dello stesso lato del seno utilizzato.



Posizione a rugby  
o sottobraccio

Il bambino è sottobraccio alla mamma con i piedini che puntano all'indietro.



Posizione sdraiata  
o distesa

La mamma è sdraiata e tiene il bambino sdraiato vicino a sè.

## Come faccio a sapere se il bambino è attaccato bene?

Quando il bambino è attaccato bene noterai che:

- La bocca è bene aperta e “riempita” dal seno;
- Il mento sfiora il seno;
- Il labbro inferiore è rovesciato in fuori e la lingua appoggiata al seno;
- L'areola, la parte scura intorno al capezzolo, è meglio visibile sopra il labbro superiore piuttosto che sotto quello inferiore;
- Il modo di poppare varia da suzioni brevi a momenti lunghi e profondi, intervallati da pause.



## Come comprimere correttamente il seno per produrre il latte?

Tieni il seno (fig.3) e schiaccialo fra il pollice e le altre dita, comprimendolo con decisione senza sentire male.

Mantieni il seno nella bocca del bimbo ma non così forte da sentire male e mantieni la compressione quando il bambino ricomincia a poppare fino a quando continua a deglutire; ruota poi la mano (per agire sulle altre parti del seno) e torna a ripetere la compressione.

Quando il bambino, nonostante la compressione, non poppa più, cambia seno.



Fig. 3

## Il mio latte è un alimento completo?

Sì, in particolare il latte dei primi giorni si chiama colostro ed è prezioso anche se è in piccole quantità, perché contiene tutto quello di cui il tuo bambino ha bisogno. La montata latte arriverà dopo qualche giorno. **Tieni conto che lo stomaco di un bimbo appena nato è grande appena come una ciliegia, per cui non preoccuparti se il bimbo sembra prendere poco latte: è esattamente la quantità giusta per lui!** Se hai la percezione che tuo figlio allattato al seno ha fame più frequentemente dei bambini alimentati con latte artificiale e vuole attaccarsi spesso al seno è tutto nella norma: il latte materno è estremamente digeribile e, soprattutto nei primi giorni, poppare molto spesso aiuta la mammella ad essere stimolata per produrre più latte, al fine di adattarsi alle esigenze nutrizionali del bambino.

## Spremitura del latte materno

**La tecnica è utile per mantenere il flusso del latte direttamente nella bocca del bambino quando ha smesso di bere in modo attivo** (il tipo di suzione “bocca aperta - pausa - bocca chiusa”).

La spremitura stimola la discesa del latte e un riflesso di discesa naturale. La tecnica è utile quando:



- il bambino aumenta di peso in modo insoddisfacente;
- il bambino soffre di coliche;
- il bambino chiede spesso il seno e ci sta a lungo;
- alla madre fanno male i capezzoli;
- ingorghi e/o mastiti frequenti;
- per incoraggiare un bambino che si addormenta al seno poco tempo dopo aver cominciato a succhiare, a continuare a bere.

Per conoscere e apprendere la tecnica, basta inquadrare il Qr Code e seguire il tutorial realizzato e diffuso dal Ministero della Salute.



## Perché conservare il latte materno?

Esistono diversi buoni motivi per conservare il latte materno e somministrarlo al bambino quando non può essere assunto direttamente oppure quando vi è una produzione di latte superiore alla necessità. In tal modo, inoltre, **anche il papà può contribuire alla nutrizione del proprio bambino! Per conservare il latte, puoi utilizzare qualsiasi contenitore di plastica o di vetro sterilizzato e a chiusura ermetica.** Prepara dei contenitori di **quantità non superiore a 60 ml.** Sul contenitore è bene apporre un'etichetta con la **data dell'estrazione**, in modo da utilizzare sempre quello meno recente.

## Tempi di conservazione del latte

<b>Durata</b>	<b>Modalità e temperature di somministrazione</b>
3-4 h	A temperatura ambiente <25°C
24 h	A temperature <15°C (per es. in borsa termica con blocchetti refrigeranti)
24 h	In frigorifero a 0-4 °C nel caso di latte scongelato
fino a 4 giorni	In frigorifero a 0-4°C in caso di latte fresco
3 mesi	Nel settore freezer con sportello autonomo dentro un frigorifero
6 mesi	In un freezer a -20°C

## Hai Dubbi e hai bisogno di una consulenza specialistica?

Rivolgiti a:

- pediatra di famiglia, ostetriche e infermieri che hanno seguito e conoscono il tuo percorso prima, durante e dopo il parto o ad un assistente domiciliare health visitor (se presente);
- al Consultorio familiare di riferimento;
- ai Consulenti professionali in allattamento – International Board Certified Lactation Consultant (IBCLC);
- ai Consulenti in allattamento della Lega per l'Allattamento Materno (La Leche League Italia).

## Cosa sono le Banche del Latte Donato?

La realtà delle **Banche del latte umano donato (BLUD)** è già presente nel nostro Paese ed è in costante evoluzione: queste strutture offrono un servizio che ha lo scopo di selezionare, raccogliere, conservare e distribuire il latte umano donato, da utilizzare per specifiche necessità mediche. Le BLUD sono indispensabili per soddisfare le necessità dei neonati pretermine, ma si rendono utili anche in altre situazioni, sulla base di precise indicazioni mediche, per esempio per i rari casi di neonati a termine che per brevi periodi non possono essere alimentati al seno, o neonati affetti da patologia. L'accurata esecuzione delle procedure operative consente di realizzare un valido equilibrio tra sicurezza d'uso e qualità biologiche.

In Sicilia sono presenti a Palermo e a Messina:

### **Banca del Latte Umano Donato**

Unità di Terapia Intensiva Neonatale Ospedale Buccheri La Ferla  
Palermo,

via Messina Marine, 197

Tel.: +39 091 479523-522 - 516 Fax: +39 091 479500

e-mail: [bancalatte@fbfpa.it](mailto:bancalatte@fbfpa.it)

### **Banca del latte umano donato di Messina (Gala Blut),**

UO Neonatologia AOUP 'Gaetano Martino' di Messina

Via Consolare Valeria, 1, 98124 Messina ME

Centralino 090 221 2672



Il latte materno è il miglior alimento possibile per un neonato perché contiene sia i nutrienti utili ad una crescita sana sia gli anticorpi materni. Per questi motivi, nei primi 6 mesi di vita, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di alimentare i bambini esclusivamente con latte materno. Dopo, per soddisfare il crescente fabbisogno nutrizionale, la dieta va integrata con cibi complementari idonei, proseguendo l'allattamento al seno fino all'età di due anni e oltre, secondo il desiderio della mamma e del bambino. Alla luce della sua importanza, l'assemblea ministeriale Salute del G20 - forum di consultazione delle più importanti economie al mondo - ha inserito l'allattamento tra le priorità del pianeta.



Hanno collaborato alla redazione Salvo Pipitone, Antonella Nicosia, Valentina Botta con la supervisione della dott.ssa Sara Palmeri. Fonte principale: Ministero della Salute