

10 buone regole per l'allattamento al seno

- 1) La mamma deve essere comoda: anche sdraiata se ha affrontato il parto da poco;
- 2) Il bambino deve essere posizionato in modo che il suo labbro superiore sia all'altezza del capezzolo. Non va forzato: bisogna aspettare che apra la bocca per ciucciare;
- 3) Il bambino deve potersi attaccare bene, senza essere costretto a tirare il capezzolo;
- 4) Tra una poppata e l'altra è bene rispettare pause di almeno due ore, anche per abituare il neonato a mangiare a intervalli regolari;
- 5) È bene che il neonato ciucci tutto il latte disponibile, anche per evitare ristagni che potrebbero causare problemi mammari. In caso contrario meglio usare il tiralatte per togliere l'eccesso;
- 6) La durata di ogni poppata sarà stabilita dal neonato, le cui esigenze di tempo vanno rispettate;
- 7) Inutile pesare il bambino prima e dopo l'allattamento, pratica che spesso denota ansia. Non sarà comunque difficile accorgersi se il neonato mangia abbastanza;
- 8) La dieta della mamma durante l'allattamento deve essere varia e completa, calcolando un surplus di circa 500 calorie al giorno;
- 9) Per comodità della mamma può essere utile tenere la culla in camera da letto, ma evitando che il bimbo dorma tra i genitori, col conseguente rischio di schiacciamento;
- 10) Per ogni dubbio o difficoltà non si deve esitare a rivolgersi al pediatra.



Piano Regionale di Prevenzione
M. O. 2. 1. Azione 1.1.2
Promozione dell'Allattamento al Seno

Latte di Mamma



Opuscolo realizzato a cura di
U.O. Educazione e Promozione della Salute ASP Trapani

Di.M.I.
Dipartimento Materno Infantile
U.O.E.P.S.A
Unità Operativa Educazione e Promozione della Salute Aziendale

L'allattamento al seno è una pratica insostituibile per la crescita sana e per la tutela della salute

- Il latte materno contiene fattori nutritivi importanti per la crescita e per la difesa immunitaria del bambino.
- Il latte materno favorisce la funzionalità del sistema digerente e il corretto sviluppo del sistema neurosensoriale.
- Il latte materno contiene tutte le sostanze nutritive e l'acqua di cui il bambino ha bisogno, pertanto l'allattamento al seno esclusivo va fatto almeno per i primi sei mesi di vita.

Nutrienti e Fattori Immunitari	Latte Materno	Latte Artificiale
Enzimi antimicrobici	Attivi	Non disponibili
Probiotici	Attivi	Aggiunti
Omega 3 e Omega 6	Attivi	Aggiunti
Batteri Produttori di lattasi	Attivi	Non disponibili
Oligosaccaridi	Attivi	Non disponibili
Vitamine biodisponibili	Attive	Inibite
Calcio biodisponibile	Attivo	Inibito
Fosforo biodisponibile	Attivo	Inibito
Fosfatasi	Attiva	Non disponibile
Linfociti	Attivi	Inattivi
Macrofagi	Attivi	Inattivi
Neutrofili	Attivi	Inattivi
Anticorpi IgA/IgG	Attivi	Inattivi
Interferone gamma	Attivo	Inattivo

L'allattamento al seno ha grande importanza anche per ciò che concerne lo sviluppo psico-affettivo del bambino

- L'attaccamento dà al bambino sensazioni di sicurezza e protezione.
- L'allattamento al seno soddisfa dunque anche i bisogni emotivi del bambino.
- Il legame madre/bambino costituisce la prima forma di comunicazione che condiziona le successive esperienze di relazione interpersonale.
- L'allattamento non impedisce a te e al tuo bambino di uscire da casa e godervi la vita. È possibile allattare quasi ovunque.



Il latte viene allattando

Meno si allatta e meno saranno gli stimoli per la produzione di latte!
Ogni volta che il bambino poppa, stimola la produzione di latte.

Vantaggi per la mamma

L'allattamento al seno aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza, riduce il rischio di sviluppare osteoporosi, previene alcune forme di tumore al seno e all'ovaio. Inoltre è pratico e gratuito.