

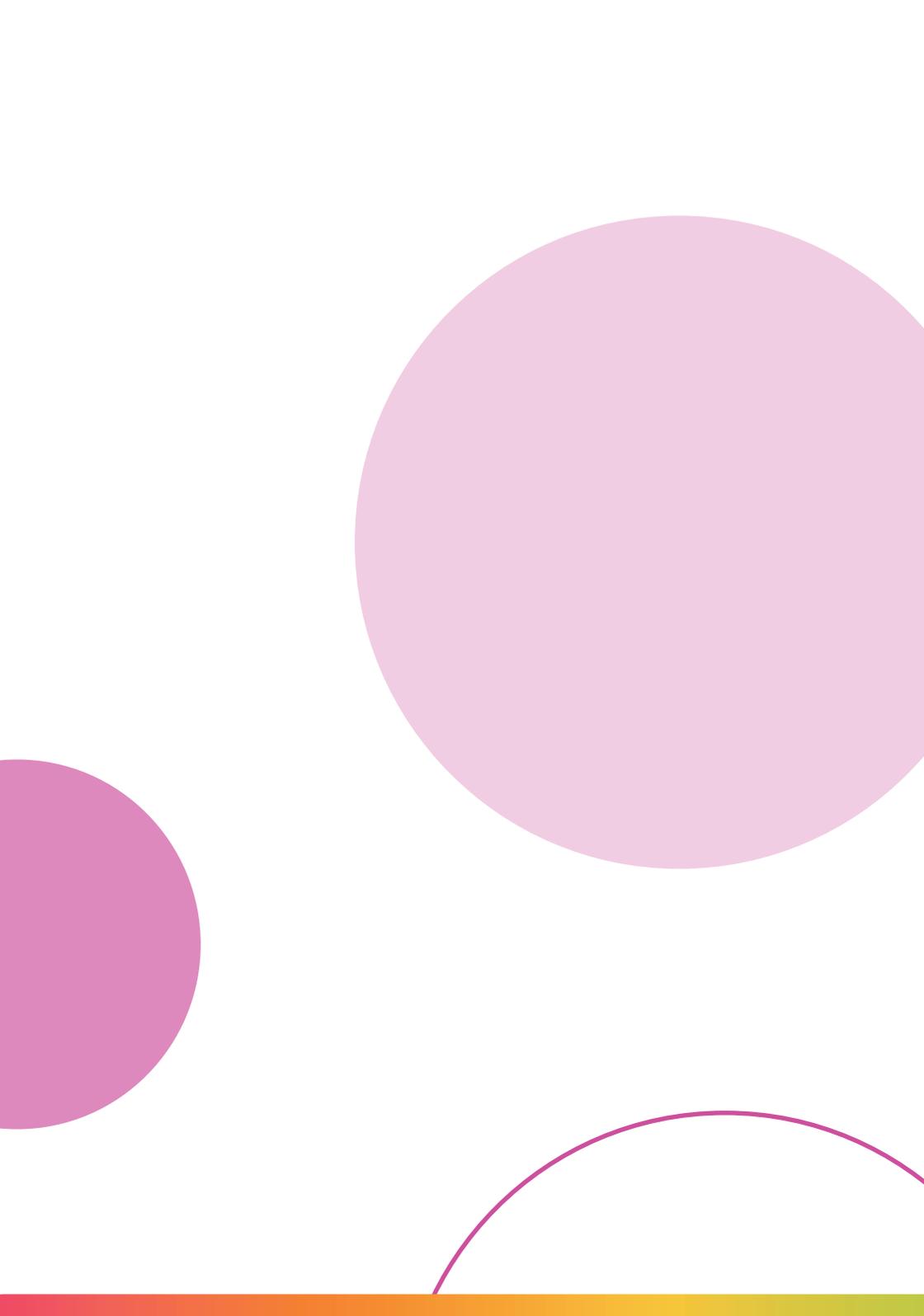
L'ALLATTAMENTO

un atto di amore
che dura per sempre



PERCORSO
Multicentrum

MAMMA



INDICE

● L'importanza dell'allattamento	4
● In quale modo allattare	8
● Allattamento a richiesta	12
● I primi giorni	16
● Allattare e lavorare	18
● Allattamento, società e sostegno alla donna	24
● E se non si può allattare?	26

L'IMPORTANZA DELL'ALLATTAMENTO^{1,2}

Il latte materno è il cibo perfetto per il neonato

Quando nasce un bambino il **primo gesto istintuale** è quello di **abbracciarlo**; il **secondo è nutrirlo**, attaccandolo al seno. Dare **nutrimento al nuovo nato è un gesto di amore** puro, di accudimento, protezione e conforto. Accoglierlo alla vita significa offrirgli da subito il meglio che solo la mamma può fornire: il **latte materno**.

Il **latte materno** è il **cibo esclusivo** per almeno i **primi 6 mesi**, l'unico capace di fornirgli tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno.

Nessun altro alimento può equiparare il prezioso mix di nutrienti necessari al suo sviluppo fisico e psichico.

Il **LATTE MATERNO è composto da** acqua, zuccheri, proteine, grassi, vitamine e sali minerali perfettamente bilanciati per il fabbisogno alimentare del neonato.

La sua formulazione, **specificata per la specie umana, rispetta e soddisfa ogni sua necessità** e lo rende da subito più forte e protetto contro le malattie ed infezioni.

Allattare ha anche una forte **valenza emotiva**: crea un potente legame di riconoscimento e appartenenza tra madre-figlio che rimane nel tempo.

Il **LATTE MATERNO è “pronto all'uso”**, disponibile in ogni momento e alla giusta temperatura, soddisfa le richieste di amore e cibo del piccolo.

Benefici per il bambino e per la mamma

I **benefici dell'allattamento al seno** sono **molteplici** sia per il bambino che per la mamma.

PER IL BAMBINO:

- favorisce lo sviluppo fisiologico della bocca
- riduce il rischio di infezioni respiratorie, urinarie e gastrointestinali
- riduce il rischio di allergie ed asma
- riduce il rischio di diabete, obesità, malattie cardiovascolari e sindrome della morte in culla



PER LA MAMMA:

- riduce il rischio di alcune forme di tumore al seno, alle ovaie e all'endometrio
- aiuta a perdere il peso accumulato in gravidanza
- riduce il rischio di anemia e sanguinamento post partum
- riduce il rischio di osteoporosi
- riduce il rischio di malattie cardiocircolatorie
- è gratuito, pratico, sempre pronto e alla giusta temperatura

ALLATTARE È UN DIRITTO

Per tutte le mamme allattare è un vero diritto perché:

- **puoi farlo ovunque** ti trovi, raccogliendoti con il tuo bambino in un gesto intimo ma mai sconveniente per la comunità
- **puoi gestire il rientro al lavoro** con le opportune modalità che ti permettano di conciliare l'allattamento agli orari di lavoro
- **puoi chiedere aiuto e tutte le informazioni** che ti sono utili per garantire un percorso di allattamento soddisfacente per te e tuo figlio

HAI SEMPRE IL DIRITTO
DI NUTRIRE IL TUO BAMBINO
CON IL TUO LATTE.
SII FIERA DI POTERLO FARE
SENZA LIMITI NÉ IMPEDIMENTI.



IL CONTATTO A PELLE – SKIN TO SKIN

La **pelle** è uno **strumento di comunicazione** fondamentale. Appena nato, il bambino viene **appoggiato sul ventre e seno materno** per mantenere e **rinsaldare il legame** costruito in 9 mesi.

Lo scambio pelle a pelle è potente ed ineguagliabile: consente il **riconoscimento madre-figlio** attraverso l'odore ed i fluidi corporei, scambia calore e rassicura.



La **pelle della mamma**, il suo odore e calore, il suo battito cardiaco diventano presto familiari per il bimbo tanto da **rassicurarlo** e **calmarlo**.

Il contatto **epidermico stretto** lo tranquillizza e appaga tanto che il suo battito cardiaco, la sua respirazione ed il suo livello di zuccheri nel sangue si normalizzano, **spronandolo a mangiare**, ad **attaccarsi al seno**.

IN QUALE MODO ALLATTARE^{1,2}

POSIZIONI ED ATTACCO

Allattare è un gesto naturale, istintuale.

I primi giorni potresti sentire il bisogno di chiedere e avere conforto sul come fare. Ricorda che è un tuo diritto e che, superato il primo momento, saprai esattamente come fare: **una mamma lo sa!**



POSIZIONE SEMI-RECLINATA

Né seduta né sdraiata accomodati con la schiena sostenuta ma rilassata.

Appoggia il bimbo a pancia in giù sul tuo petto in modo che la sua guancia sia appoggiata al seno, vicino al capezzolo



POSIZIONE CLASSICA

Appoggia la testa del bambino sull'avambraccio dello stesso lato del seno utilizzato. Fai aderire il suo pancino al tuo addome

In base al momento e alla spontaneità della situazione, **puoi attaccare il neonato in modi diversi.**

Lascia che siate voi due a decidere quale postura vi è congeniale e godetevi questa esperienza arricchente ed emozionante solo vostra.

Scegli sempre una posizione comoda e tieni il tuo bambino vicino a te, nella **“posizione del cuore”** ossia **attaccato al petto con il contatto diretto della vostra pelle**. Rivolgi il bambino verso il seno e non viceversa in modo che il suo nasino sia di fronte al capezzolo.



POSIZIONE RUGBY

Accomoda il bambino sotto il braccio con le sue gambe esterne. Con il braccio libero sostieni la testa direzionandola verso il seno



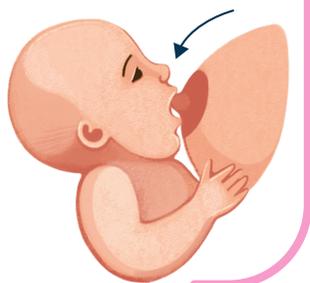
POSIZIONE INCROCIATA

Tieni il bimbo con il braccio opposto rispetto al seno utilizzato. Con l'altra mano sostieni la sua nuca



POSIZIONE SDRAIATA

Siete entrambi sdraiati uno di fronte all'altra. Avvolgilo dalla schiena e, sostenendogli il capo, fallo aderire al petto



Per incoraggiare il bambino alla poppata, sfioragli le labbra con il capezzolo. Poi avvicinalo al seno, puntando il capezzolo verso il palato. La suzione è così agevolata.

COME CAPISCO SE È ATTACCATO IN MANIERA ADEGUATA?

Un adeguato attacco al seno permette una poppata efficace, **senza sforzi per lui ed indolore per te.**

Per capire se il bambino è ben posizionato, assicurati che la sua bocca sia ben aperta e riempita dal capezzolo, il mento è appoggiato e la testa leggermente reclinata. Il labbro inferiore è rovesciato in fuori aderente alla mammella, mentre la lingua avvolge il capezzolo nella tipica forma a “U”.

SENTIRÒ DOLORE, SARÒ CAPACE?

Allattare è naturale e non comporta dolore.

È probabile che le prime volte tu possa provare un leggero fastidio che tende a passare con la pratica e l'abitudine.

Esistono situazioni particolari che possono provocare dolore; si tratta di eventi collegati ad un attacco errato del bambino oppure a causa di piccole ferite sul capezzolo.

Nel primo caso riposizionalo correttamente, nel secondo chiedi aiuto alle figure professionali competenti.

Una soluzione si trova sempre!



COME FACCIAMO A CAPIRE CHE HA FAME?

NON AVERE DUBBI:

sei capace di allattare anche senza esperienza alcuna.

È un istinto innato ossia spontaneo che ti viene così, naturalmente, senza studio né pratica.



ESERCITATI PIUTTOSTO A **DECODIFICARE I MESSAGGI** DEL TUO BAMBINO CHE PUÒ ESPRIMERSI SOLO CON VERSETTI, PIANTO E MOVIMENTI DEL CORPO. TI ACCORGI CHE HA BISOGNO DEL TUO SENO E DI MANGIARE GRAZIE A **PICCOLI, GRANDI SEGNALI**. A VOLTE È SOLO IN CERCA DI COCCOLE E CONFORTO. TI VUOLE PRESENTE, DESIDERA SENTIRTI, AVERE LA CONFERMA CHE CI SEI. **TIENILO VICINO A TE IL PIÙ POSSIBILE**

SEGNALI DI RICHIESTA DI ATTENZIONE – SENO - LATTE

Si muove, **gira la testa di lato alla ricerca del seno**, **apre la bocca**, **si stira**, porta la **manina alla bocca**, **si agita**, emette **piccoli lamenti**, **piange in modo crescente** fino a diventare rosso.

ALLATTAMENTO A RICHIESTA^{1,2}

QUANDO ALLATTARE? QUANTE VOLTE?

Non esistono regole universali per stabilire quando e quante volte allattare come non esistono bambini tutti uguali!



Non puoi sbagliare se allatti spesso rispettando le **esigenze** ed i **richiami del tuo bambino**.

Lui ti fa capire quando è il momento giusto con segnali precisi di richiesta. Puoi anche spronarlo gentilmente con **piccoli gesti e rituali per creare l'occasione**.

Stimolalo tenendolo vicino a te, a contatto con la pelle, parlagli e attaccalo subito al seno appena si sveglia.

In media il numero delle poppate è di **8 al giorno** ma possono arrivare anche **a più di 12 nei primi giorni**.

IL LATTE VIENE ALLATTANDO

Ad ogni poppata, il succhiare del bambino invia segnali precisi al tuo sistema nervoso che comanda al seno di produrre più latte.

RICORDA:
PIÙ ALLATTI
PIÙ LATTE
PRODUCI!

QUANTO DURA UNA POPPATA?

Anche per la durata della poppata non esistono **regole** valide per tutti.

Tu, il tuo latte ed il tuo bambino siete unici e per questo costruite un **rapporto esclusivo** anche nel vostro modo di vivere l'allattamento.



Attaccarsi al seno per il neonato ha anche una **valenza emotiva**: cerca vicinanza, amore e protezione; **non solo cibo**.

Lasciati guidare dal tuo **istinto**, dal tuo stesso corpo e dalla comunicazione che si crea tra voi. Se si addormenta durante la poppata magari incoraggiarlo a riprendere fino alla sazietà.

UN SOLO SENO O ENTRAMBI, PER CIASCUNA POPPATA?



La maggior parte dei bambini poppa a volte da entrambi i seni a volte da uno solo.

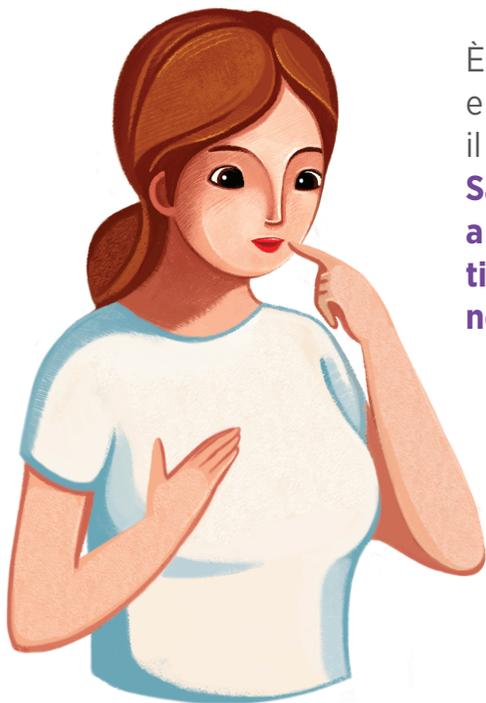
Preoccupati di soddisfare i suoi bisogni **lasciandogli scegliere la modalità a lui congeniale.**

Se ti accorgi che perde interesse, per esempio addormentandosi o non poppando più attivamente, offrigli l'altro seno.

Lascialo attaccato per il tempo che desidera

e, nella poppata successiva, **inverti l'ordine dei seni coinvolti** iniziando, quindi, con il lato utilizzato nell'ultima poppata.

MA HO ABBASTANZA LATTE?



È normale porsi questa domanda e temere di non fornire tutto il nutrimento necessario.

Sappi che imparerai presto a capire i segnali che ti guidano e ti confortano nel sapere se tutto va bene.

È così se il bambino si sveglia almeno **8 volte al giorno per mangiare**, se **riprende peso entro le due settimane** di vita dopo il calo fisiologico alla nascita, se **seno e capezzolo non ti dolgono** e se **emette poca urina**, concentrata, nei primi giorni.

In seguito, dal 5° giorno in poi, saranno invece più abbondanti e chiare.

Anche le feci sono un indicatore: dopo i primissimi giorni in cui sono scure, diventano giallognole e soffici.

I PRIMI GIORNI^{1,2}

ALLATTARE DA SUBITO

Allattare è un tutt'uno con l'intera esperienza nel dare la vita ad un nuovo essere umano. È nella tua stessa natura farlo ed **il tuo corpo è attrezzato e appositamente strutturato per farlo dal primo istante in cui il tuo bambino nasce.**

Avete il **reciproco istinto** nel dare e ricevere il latte già nell'istante in cui, appena nato, lo posano sul tuo seno.

Anche se non si attacca da subito non importa!

Aspetta, tienilo il più possibile su di te, pelle a pelle; appena sarà pronto lo farà!

MA QUANDO ARRIVA IL LATTE?

Il **colostro**, di colore giallo più o meno intenso, è il **primo latte** prodotto dalle mammelle in **piccola quantità**.

La sua **composizione** è davvero **preziosa** perché fornisce i nutrienti che servono al bambino e lo protegge dalle infezioni fortificandolo.

A partire **dal terzo/quinto giorno**, il latte diventa più bianco e abbondante.



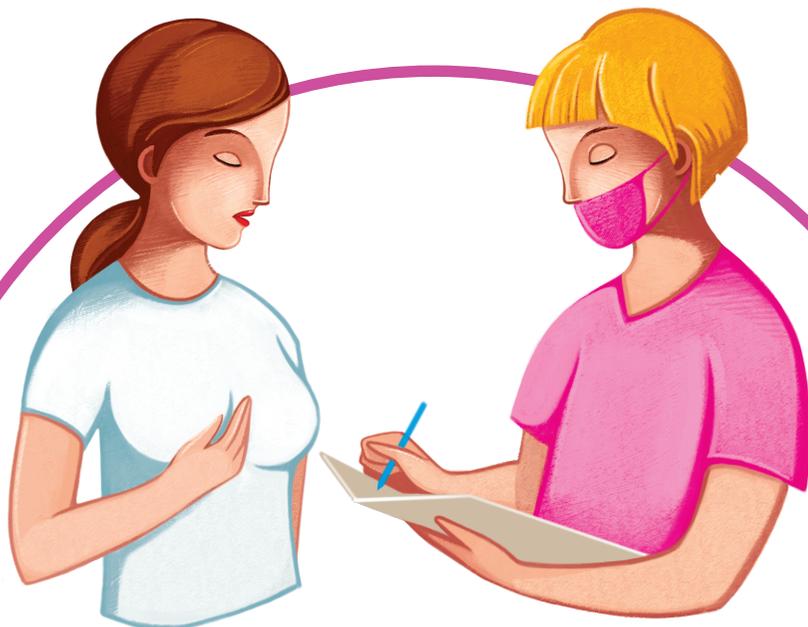
COME PREVENIRE I PROBLEMI AL SENO?

(Ragadi/Ingorgo mammario/Mastite)

Allattare è **spontaneo, senza rischi** né controindicazioni per la maggior parte delle volte.

Esistono tuttavia casi in cui possono insorgere fastidi o difficoltà dovuti soprattutto perché il bambino non si attacca spesso o si attacca male.

Per evitare questi inconvenienti (i più comuni sono le ragadi, l'ingorgo mammario e la mastite) **allattalo spesso** e **chiedi subito aiuto se senti dolore o altri sintomi**.



ALLATTARE E LAVORARE ^{1,2}

SI PUÒ!



Lo sai?

Puoi continuare ad allattare

anche quando credi sia arrivato il momento di rientrare al lavoro.

Certo ti devi organizzare, ma sappi che **l'allattamento è un fenomeno flessibile** che puoi **adattare alle vostre esigenze**, tue e del tuo bambino.

È giusto che tu sappia che **se riduci il numero di poppate si riduce pure la tua produzione lattea.**

Ci sono **accorgimenti** che puoi intraprendere per continuare ad allattare anche quando non ci sei fisicamente.

RIPOSO LAVORATIVO PER ALLATTAMENTO

Se hai un **lavoro dipendente** hai **diritto, fino all'anno di vita del bimbo**, a **riduzioni dell'orario** di lavoro.

La legge ti tutela e agevola con lo scopo di aiutarti a mantenere il doppio ruolo di mamma e lavoratrice. Se il tuo orario di lavoro supera le 6 ore giornaliere hai diritto a 2 ore di riposo; 1 se è inferiore alle 6 ore.

ALLATTARE E LAVORARE SI PUÒ: NE HAI IL PIENO DIRITTO

CONGEDO PARENTALE

Il **congedo parentale** riguarda i genitori (madre ed anche il padre) lavoratori ed è la “*facoltà di astenersi dal lavoro per un periodo ulteriore e successivo al congedo obbligatorio*”.

Il **congedo obbligatorio**, secondo la legge, ti permette di stare **a casa dal lavoro per un periodo di 5 mesi** a cavallo del parto ossia **due mesi prima e tre mesi dopo della data del parto**.



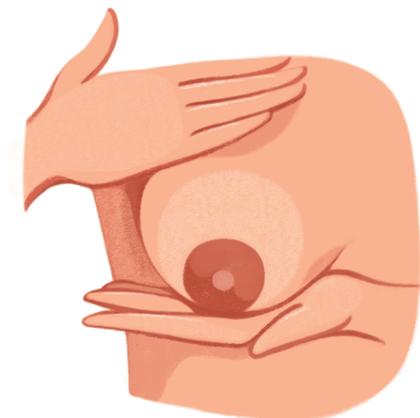
Puoi anche scegliere, in base al decorso degli ultimi mesi di gravidanza, di **lavorare fino al mese prima del parto e restare a casa 4 mesi dopo**.

Dal 2019, ti è anche concesso di lavorare fino al parto e **astenerarti dal lavoro nei 5 mesi successivi**.

SPREMITURA DEL LATTE

Spremere il seno per fare uscire il latte serve **per allattare anche quando non ci sei fisicamente**.

Può essere fatta a mano o con dispositivi appositi (tiralatte).



SPREMITURA MANUALE

Mettiti comoda e rilassata. Massaggia delicatamente il seno per un paio di minuti. Procedi con movimenti leggeri, circolari o lineari, verso il capezzolo; piano senza procurarti dolore.

Procedi con la tecnica **“premi-comprimi-rilascia”** ella mammella con le dita e vedrai uscire il latte.

Ripeti la sequenza per qualche minuto, alternando i seni, finché il latte non cessa di uscire.

IL TIRALATTE

Esiste la versione **manuale** ed **elettrica**.
Scegli quello idoneo per te,
che sia **facile da pulire**
e **adatto al tuo seno**.

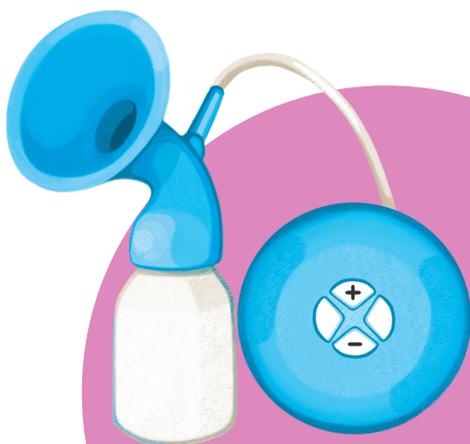


TIRALATTE MANUALI

Hanno un meccanismo a molla, sono leggeri ed economici. Sono ideali per estrarre un quantitativo limitato di latte (in genere per una sola poppata).

TIRALATTE ELETTRICI

Sono molto pratici, comodi, solitamente usati quando la produzione di latte è già avviata. È bene attenersi alle istruzioni del produttore e regolare correttamente la potenza del dispositivo.



COME CONSERVARE IL LATTE MATERNO

Esistono **tempi e modalità precisi** di conservazione del latte. Se consumato entro le:

- 3-4 ore dalla spremitura a temperatura ambiente non superiore a 25°C
- 24 ore dalla spremitura fino a 15°C (es. borsa termica)
- fino a 4 giorni nel frigorifero da 0 a 4°C se latte fresco
- 3 mesi nel reparto freezer del frigorifero
- 6 mesi in un freezer a -20°C
- Nel caso di latte scongelato puoi conservare in frigo per 24 ore.

IMPORTANTE

non ricongelare mai il latte scongelato che avanza e non usare mai il microonde per scaldare.



I CONTENITORI

I **contenitori per congelare il latte** (meglio in vetro che plastica) devono essere sterilizzati, a chiusura ermetica e con una capienza non superiore a 60 ml.

Contrassegnali con la data di spremitura e usa prima quelli con data più vecchia. Lava tutto con acqua calda saponata.

LA DONAZIONE DI LATTE



Può succedere di **raccogliere più latte rispetto all'esigenza del tuo bambino.**

In questo caso puoi fare un **gesto meraviglioso** e **donare il latte in eccesso.**

Ci sono molte neo mamme che, per vari motivi, non riescono o possono allattare.

Il tuo è un latte **specifico per la specie umana** quindi **perfetto per tutti i cuccioli d'uomo.** Rivolgiti alla **Banca del latte*** e sii fiera ed orgogliosa dell'aiuto che puoi erogare.

* sito di riferimento: AIBLUD (Associazione Italiana Banche del Latte Umano Donato) <http://aiblud.com/>

ALLATTAMENTO, SOCIETÀ E SOSTEGNO ALLA DONNA^{1,2}

PER ALLATTARE SERVE UNA DIETA SPECIALE?

Produrre latte è dispendioso, in termini energetici, per il corpo della mamma: non servono tuttavia diete speciali ma cura e attenzione nella scelta dei cibi.

Mangia in modo vario, mantieni orari adeguati dei pasti e consuma piatti comprensivi di tutti i nutrienti secondo le regole di un'alimentazione sana ed equilibrata.

LO SAI CHE?

LE TUE SCELTE ALIMENTARI DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO INFLUENZANO IL GUSTO E LE PREFERENZE DEL TUO BAMBINO? PUOI FARE MOLTO PER LA SUA SALUTE PRESENTE E FUTURA ANCHE MANGIANDO IN MODO CORRETTO E CONSAPEVOLE



IMPORTANTE:

Il latte è composto principalmente da acqua. Ricorda che è davvero importante bere acqua naturale in abbondanza durante tutta la giornata; specialmente in estate. Per il vostro bene evita l'alcol.

FINO A QUANDO ALLATTARE?

Fino al sesto mese di vita, il latte è l'alimento esclusivo del neonato. Inizia poi lo **svezzamento** ossia l'**aggiunta graduale di altri alimenti**.

È fuori discussione che il latte materno rimanga la scelta migliore anche durante lo svezzamento e oltre.

Continua ad allattare fino a quando lo desiderate:

fa bene a te, al tuo bambino e consolida il vostro rapporto dandogli forza, salute, amore.

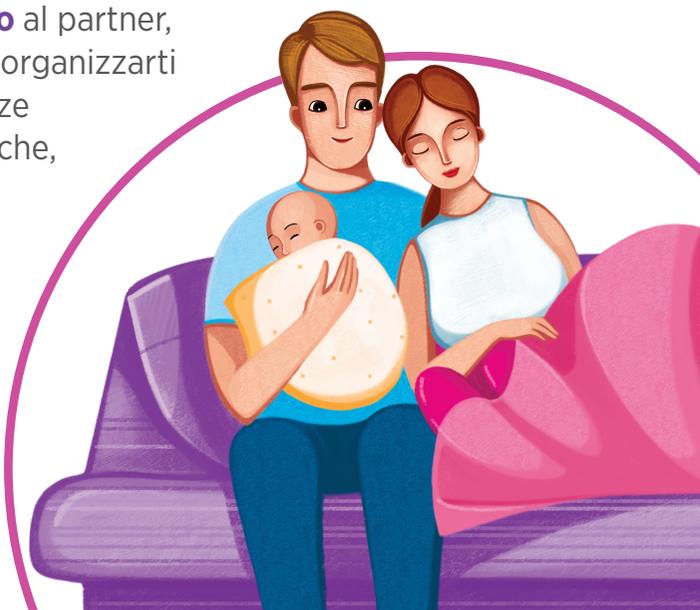
Puoi farlo anche oltre il secondo anno di vita!

SOSTEGNO FAMILIARE, DEL PARTNER E DEGLI AMICI

La tua priorità, ora, è tuo figlio.

Chiedi aiuto e sostegno al partner, ai nonni, agli amici per organizzarti e sbrigare le incombenze domestiche e pratiche che, da sola, non puoi fare.

Hai bisogno di riposo ed energia per dedicarti a lui, a te stessa e al nuovo assetto che la famiglia deve trovare con il nuovo nato.



E SE NON SI PUÒ ALLATTARE?

Quello che conta per un bambino è una mamma amorevole ed un ambiente sereno in cui crescere

Se il tuo latte non è sufficiente o non puoi allattare **abbandona i sentimenti di preoccupazione e sensi di colpa; il tuo bambino li percepisce!**

Esistono formulazioni di **latte artificiale** che imitano la composizione del latte materno e **contengono tutti i nutrienti necessari.**

Il tuo bambino può crescere **sano e forte anche con queste soluzioni.**



Quello che mai deve mancare è la tua presenza, la tua pelle a contatto, il tuo odore che lo avvolge e l'amore che solo tu puoi donargli.

Sono vitali e rappresentano un **vero "nutrimento"** per la sua crescita ed il suo equilibrio. Anche per gli anni a venire.

Sei e rimarrai la sua mamma; anche se non lo allatti al seno.

Gli integratori alimentari multiminerali della **linea Multicentrum Mamma** hanno formule complete e bilanciate, aggiornate in base alle più recenti ricerche scientifiche, con riferimento all'ultima edizione dei LARN italiani (2014).

Prima della gravidanza



CONFEZIONE

da 30 compresse

MODALITÀ D'USO

1 compressa al giorno

Durante la gravidanza



CONFEZIONE

da 30 compresse

MODALITÀ D'USO

1 compressa al giorno



CONFEZIONE

da 30 compresse + 30 capsule molli

MODALITÀ D'USO

1 compressa + 1 capsula molle al giorno

Per i mesi successivi al parto



CONFEZIONE

da 30 compresse + 30 capsule molli

MODALITÀ D'USO

1 compressa + 1 capsula molle al giorno

MAMMA DHA | NEO MAMMA DHA



CONCENTRAZIONE

200 mg di DHA come raccomandato dai LARN³ per la gravidanza e l'allattamento.



CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE

L'**International Fish Oil Standards** è un'organizzazione indipendente che valuta la **qualità di un olio di pesce** secondo tre parametri: concentrazione di Omega 3, purezza (assenza di contaminanti) e stabilità.

La **Food Agricultural Organization** (FAO) delle Nazioni Unite raccomanda la supplementazione del **DHA in forma isolata, concentrata e purificata** perché riduce il **rischio di interazione con altre sostanze**.^{1,2}



Naturalmente senza lattosio tra gli ingredienti



Privo di zuccheri



PRODOTTI IN ITALIA

1. Gli Omega 3 in gravidanza. Aggiornamenti Gineco AOGOI Numero 6. 2009 2. DHA in gravidanza: aspetti biochimici, farmacologici e clinici. Phytogyn. Suppl. Giorn. It. Ost. Gin. Vol. XXXI. n 8/9 2009 3. LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione. SINU 2014

PERCORSO
Multicentrum

MAMMA

www.multicentrum.it
visita il sito per trovare altri contenuti destinati alle mamme.

BIBLIOGRAFIA:

1) "ALLATTARE AL SENO. UN INVESTIMENTO PER LA VITA". Ministero della Salute.

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_303_allegato.pdf

2) "MAMMA CHE LATTE". Ministero della Salute.

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_250_allegato.pdf