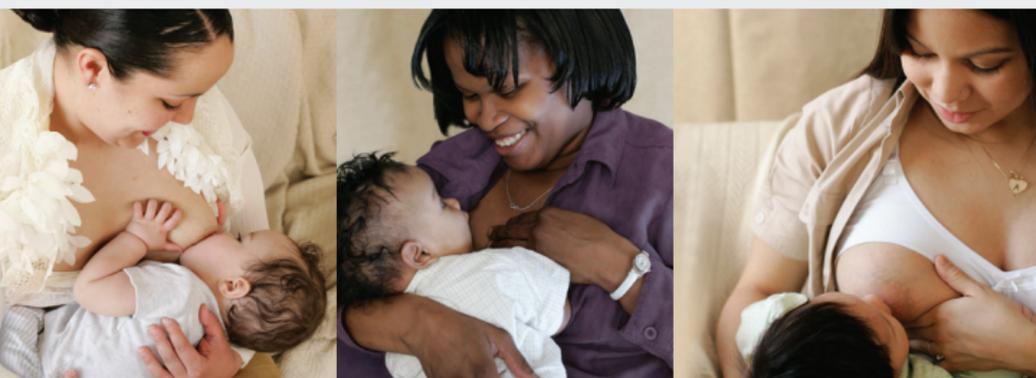


# Guida tascabile per l'allattamento al seno



L'allattamento al seno offre benefici davvero unici e irripetibili per la salute della madre e del neonato. Gli operatori sanitari e il personale possono fare davvero tanto in questo senso, consigliando alla madre l'allattamento esclusivo al seno e prolungando così il periodo di allattamento. Potrai assistere la paziente e darle i consigli necessari fin da quando è ancora incinta e continuare a farlo durante il periodo neonatale e nelle settimane successive.

Questa guida tascabile è pensata per aiutarti in questo compito.

## Durante l'assistenza prenatale:

**segui le indicazioni fornite dalla Società americana di pediatria (American Academy of Pediatrics, AAP) e dal Congresso americano di ostetricia e ginecologia (American Congress of Obstetricians and Gynecologists) e consiglia alle donne incinte di ricorrere esclusivamente all'allattamento al seno nei primi sei mesi di vita del bambino.**

Le parole che dirai a una donna incinta e ai suoi familiari possono avere un peso non indifferente. Se consigli a una donna incinta l'allattamento esclusivo al seno, potrebbe decidere di allattare al seno il suo bambino per un periodo più lungo.

Ecco alcune frasi che puoi usare in questi casi:

- "A differenza del latte artificiale, il latte materno protegge il tuo bambino dalle malattie."
- "Più a lungo deciderai di allattare al seno il tuo bambino, più ne beneficerà. Anche solo un po' di latte materno in più può aiutare davvero tanto il tuo bambino, e può aiutare anche te a smaltire i chili in più dopo la gravidanza e a ridurre il rischio di sviluppare alcune forme di tumore."
- "All'inizio potrebbe essere un po' difficile, ma col tempo ti abituerai e, soprattutto, il tuo bambino avrà una vita più sana."
- "Allattare al seno è alla portata di ogni donna dopo il parto. Il tuo corpo è in grado di produrre una quantità di latte più che sufficiente e il tuo bambino non avrà bisogno di nient'altro nei primi sei mesi di vita."

## Una donna può allattare al seno se...

- **Ha avuto un parto cesareo**

È possibile cominciare ad allattare al seno fin da subito, in posizione semisupina o da seduta.

- **Assume farmaci**

È possibile assumere la maggior parte dei farmaci anche durante l'allattamento al seno. Consulta le informazioni disponibili sui prodotti acquistabili dietro ricetta medica e consulta il database LactMed per informazioni su farmaci specifici: [toxnet.nlm.nih.gov](http://toxnet.nlm.nih.gov).

- **Ha subito un intervento chirurgico al seno (anche in caso di mastoplastica additiva o riduttiva)**

- Mastoplastica additiva: allattare al seno frequentemente per stimolare la produzione di latte.
- Mastoplastica riduttiva: monitorare attentamente la crescita del neonato, poiché la produzione di latte potrebbe essere insufficiente.
- Biopsia mammaria con incisione periareolare: le donne incinte possono compensare un'eventuale perdita producendo più latte dal seno che non è stato interessato dall'intervento, ma sarà necessario monitorare attentamente la crescita del neonato, poiché la produzione di latte potrebbe essere insufficiente.

- **È affetta da epatite A**

È possibile cominciare ad allattare al seno dopo aver somministrato immunoglobuline al neonato, per poi effettuare la vaccinazione dopo che avrà compiuto un anno di vita.

- **È affetta da epatite B**

È possibile cominciare ad allattare al seno dopo aver somministrato al neonato immunoglobuline specifiche per l'epatite B e la prima delle tre dosi del vaccino per l'epatite B.

- **È affetta da epatite C**

L'epatite C non rappresenta una controindicazione per l'allattamento al seno, ma si consiglia di valutare l'opportunità di evitarlo in presenza di capezzoli screpolati o sanguinanti.

- **Ha uno o più piercing ai capezzoli**

Rimuovere eventuali accessori dai capezzoli prima di ogni poppata, per evitare di esporre il neonato al rischio di soffocamento.

- **Consuma bevande alcoliche ogni tanto**

Evitare di allattare al seno per almeno due ore dopo aver bevuto.

- **Fuma**

È comunque preferibile seguire un percorso per smettere di fumare ed evitare anche di esporre il neonato al fumo passivo.

## Una donna non può allattare al seno se...

- **È affetta da HIV.**

- **È affetta da virus linfotropo delle cellule T umane (Human T-cell Lymphotropic Virus, HTLV), tipo I e II.**

- **Fa uso di droghe, ad esempio cannabis (marijuana), cocaina, metanfetamina, ecc.**

- **È sotto chemioterapia antitumorale o le vengono somministrati isotopi radioattivi o agenti tireotossici.**

- **Ha una o più lesioni attive da herpes sul seno (causate da varicella o herpes zoster).**

- **È affetta da varicella e non sta effettuando alcuna terapia.**

- **Ha dato alla luce un neonato affetto da galattosemia.**

**Nota per le madri che hanno dato alla luce un neonato affetto da carenza di glucosio-6-fosfato deidrogenasi (G6PD), sospetta o diagnosticata:** anche se questa condizione non rappresenta in assoluto una controindicazione per l'allattamento al seno, nel caso in cui la madre voglia procedere in questo senso dovrà astenersi dal consumo di fave o dall'assunzione di alcuni farmaci o principi attivi, ad esempio nitrofurantoina, primachina fosfato o fenazopiridina cloridrato, che potrebbero indurre l'emolisi nei soggetti affetti da questa carenza.



# In ospedale:

**prendi l'iniziativa e offri alla madre tutta l'assistenza possibile per l'allattamento al seno, dal parto fino alla dimissione dall'ospedale.**

## **Indicazioni per operatori sanitari specializzati in ostetricia:**

### **Dal ricovero fino al travaglio e al parto:**

- Accertati che sia stata effettuata una diagnosi dell'HIV alla paziente prima del travaglio (in caso contrario, prescriviti un test rapido).
- Verifica se i farmaci assunti dalla paziente sono compatibili con l'allattamento al seno consultando le informazioni disponibili sui prodotti acquistabili dietro ricetta medica e consultando il database LactMed per informazioni su farmaci specifici: [ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/](http://ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/).

### **Consiglia di effettuare l'attacco al seno appena possibile:**

- Consiglia alla madre di tenere il bambino a contatto diretto "pelle a pelle" con lei subito dopo il parto e nel corso della prima seduta di allattamento al seno. Se i genitori hanno deciso di somministrare latte artificiale al bambino, consiglia di tenerlo a contatto diretto "pelle a pelle" per almeno un'ora dopo il parto.
- Chiedi agli infermieri e ai responsabili di pediatria di ridurre al minimo le valutazioni e gli interventi sui neonati sani finché non verrà effettuato il primo tentativo di allattamento.
- Consiglia ai genitori di evitare di utilizzare il ciuccio e di somministrare latte artificiale al bambino.

### **Consiglia di allattare sempre il bambino ogni volta che lo richiede:**

- Invita la madre a far stare il bambino in camera con lei per poterlo allattare ogni volta che vuole. Spiega alla madre che allattare il bambino ogni volta che lo richiede la aiuterà a produrre più latte e a rilasciarlo più facilmente:  
"Vedrai che nelle prime settimane, se allatti al seno il tuo bambino più spesso, rilascerai il latte molto più facilmente."
- Se la madre deve subire un intervento, quest'ultimo dovrà essere programmato subito dopo la seduta di allattamento al seno; in alternativa, la madre dovrà avere a disposizione il tiralatte elettrico per uso ospedaliero prima dell'intervento se avrà bisogno di allontanarsi dal reparto per più di due ore.

## **Indicazioni per operatori sanitari specializzati in pediatria:**

### **Consiglia di effettuare l'attacco al seno appena possibile:**

- Consiglia alla madre di tenere costantemente il bambino a contatto diretto "pelle a pelle" con lei subito dopo il parto.
- La somministrazione di vitamina K al bambino può essere effettuata senza problemi entro sei ore dalla nascita, senza tuttavia ostacolare o rimandare la prima occasione utile per l'allattamento al seno.

### **Ottimizza le procedure di allattamento al seno nella nursery:**

- Disponi l'allattamento esclusivo al seno senza alimenti integrativi ad eccezione della vitamina D, a meno che non siano presenti controindicazioni effettive.
- Prescrivi la somministrazione di 400 unità internazionali (UI) di vitamina D per via orale una volta al giorno.
- Chiedi all'infermiere o al consulente specializzato in materia di allattamento al seno di verificare se la madre ha bisogno di assistenza per l'allattamento al seno.
- Descrivi la funzione del colostro e illustrane l'utilità:  
"All'apparenza non sembra latte, ma sarà sufficiente per saziare il bambino offrendogli una protezione speciale e tutte le sostanze nutritive e i liquidi di cui avrà bisogno nei primi giorni dopo la nascita."
- Invita la madre a far stare il bambino in camera con lei per poterlo allattare ogni volta che vuole. Spiega alla madre che allattare al seno il bambino ogni volta che lo richiede la aiuterà a produrre più latte e a rilasciarlo più facilmente:  
"Vedrai che nelle prime settimane, se allatti al seno il tuo bambino più spesso, rilascerai il latte molto più facilmente."
- Consiglia ai genitori di evitare di utilizzare il ciuccio e di somministrare latte artificiale al bambino, salvo in presenza di una specifica indicazione medica.

### **Dimissione dall'ospedale:**

- Verifica che sia stata programmata una visita ambulatoriale dopo i primi tre-cinque giorni di vita del bambino per effettuare i controlli necessari se la madre ha deciso di cominciare da subito con l'allattamento al seno.
- Durante la dimissione dall'ospedale, comunica alla madre le informazioni di contatto necessarie per ricevere assistenza per l'allattamento al seno.
- Per dubbi e domande sui campioni di latte artificiale ottenuti, i genitori possono fare riferimento alle risorse indicate sul retro di questo opuscolo.

# Dopo la dimissione della madre dal reparto maternità o del neonato dalla nursery

## **Durante le visite di assistenza alla maternità o le visite post-parto: continua a stare vicino alla paziente e a confortarla.**

- Chiedile da quanto tempo ha cominciato ad allattare al seno e se va tutto bene.
- Consigliale l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita del bambino.
- Preparati a segnalare un consulente specializzato in materia di allattamento al seno e a darle informazioni utili su altre risorse disponibili, se necessario.

## **Durante le visite pediatriche dopo i primi tre-cinque giorni di vita del bambino:**

### **valuta le condizioni della paziente e del bambino, prescrive gli integratori di vitamina D e definisci il percorso da seguire.**

- Cerca di parlare con la paziente e di entrare in confidenza con lei. Per rompere il ghiaccio, potresti farle una di queste domande:
  - "Riesci a produrre abbastanza latte?"
  - "Il bambino si attacca bene al seno?"
  - "Come va con l'allattamento? Il tuo seno reagisce bene?"

### **Farmaci sicuri e indicati durante l'allattamento al seno**

Antipertensivi	Antinfettivi	Farmaci per il diabete	Analgesici
Metildopa (Aldomet)	Clindamicina	Insulina	Morfina e derivati
Labetalolo	Ampicillina/Sulbactam (Unasyn)	Gliburide (gli effetti avversi sono rari, ma è preferibile monitorare i livelli di glucosio del neonato)	Acetaminofene
Nifedipina (Procardia)	Fluconazolo Gentamicina	Metformina	Ibuprofene

Consulta le informazioni disponibili sui prodotti acquistabili dietro ricetta medica e consulta il database LactMed per informazioni su farmaci specifici: [ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922/](http://ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922/).

- Cerca di guardarla mentre allatta al seno per capire se procede tutto regolarmente.

### **Quando l'allattamento al seno procede correttamente...**

- Il neonato si attacca anche all'areola e non solo al capezzolo.
- Il neonato succhia utilizzando anche la mascella e non solo le labbra.
- Il neonato deglutisce rumorosamente.
- Il neonato riesce ad attaccarsi bene a entrambi i seni.

### **Quando l'allattamento al seno non procede correttamente...**

- Durante la visita pediatrica dopo i primi tre-cinque giorni di vita, il neonato manifesta una perdita di peso pari o superiore al 10% rispetto alla nascita.
- Il neonato bagna o sporca pochi pannolini (meno di tre o quattro pannolini bagnati di urina ogni 24 ore, meno di tre o quattro pannolini sporchi di feci ogni 24 ore).
- Dopo l'allattamento al seno, i capezzoli della madre sono arrossati o screpolati (sintomo di problemi nell'attacco al seno).

Se ti rendi conto che l'allattamento al seno non procede correttamente, intervieni nel modo più indicato (ad esempio, fornendo alla paziente assistenza telefonica e di persona o segnalandole un consulente specializzato in materia di allattamento al seno o un gruppo di supporto). Ci sono anche altri modi in cui puoi aiutarla, ad esempio:

- Consigliale di allattare al seno il bambino ogni volta che lo richiede e di evitare gli alimenti integrativi, in modo da aumentare la produzione di latte.
- Ricordale di mantenersi idratata ogni volta che allatta al seno.
- Spiegale l'importanza di continuare ad allattare al seno il suo bambino per i primi sei mesi di vita, e valuta insieme a lei gli ostacoli e le possibili soluzioni.

## **Durante ogni visita:**

**verifica che proceda tutto bene, cerca di individuare in anticipo eventuali problemi e invita la paziente a continuare ad allattare al seno.**

- Ricorda ai genitori di somministrare al bambino una dose giornaliera di 400 UI di vitamina D per via orale finché non gli verrà dato almeno un litro (un quarto di gallone) di latte artificiale o intero al giorno.
- Segnala alla madre un consulente specializzato in materia di allattamento al seno o un gruppo di supporto, se necessario. Metti a disposizione materiale informativo in ogni sala visite.
- Valuta insieme alla paziente la possibilità di utilizzare un tiralatte e chiedile quando prevede di rientrare al lavoro. Il Programma nutrizionale integrativo speciale per donne, neonati e bambini (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) e, in alcuni casi, l'assicurazione sanitaria mettono a disposizione tiralatte elettrici per uso ospedaliero.
- L'uso di integratori a base di fluoro non è indicato nella Città di New York.

## **Codici per la segnalazione di problemi durante l'allattamento al seno**

Poppata lenta - Neonato	P92.2
Difficoltà nell'allattamento al seno - Neonato	P92.5
Problema generico con l'allattamento - Neonato	P92.9
Ittero neonatale generico	P59.9
Perdita di peso anomala	R63.4
Pianto eccessivo - Neonato	R68.11
Infezione del seno - Allattamento	O91.03
Mastite non purulenta - Allattamento	O91.23
Capezzoli screpolati - Allattamento	O92.13
Richiesta di visita/assistenza - Madre	Z39.1
Visita di controllo dopo il trattamento di condizioni diverse da una neoplasia maligna	Z09

Fonte: [aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf](http://aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf)

# Allattamento al seno – Informazioni essenziali

- I bambini devono essere allattati ogni volta che lo richiedono, ovvero ogni volta che cominciano a manifestare i primi segni di fame, ad esempio quando sono particolarmente vispi, vigili e attivi, quando muovono la bocca o succhiano l'aria, prevedendo di effettuare tra le 10 e le 12 poppate ogni 24 ore.
- Se nelle prime settimane dopo la nascita i neonati non richiedono il latte, è necessario svegliarli per allattarli se sono trascorse quattro ore dall'inizio dell'ultima poppata.

## **Metodi per l'allattamento al seno:**

- Offrire al neonato entrambi i seni per ogni poppata finché non sarà lui a staccarsi. Alternare il primo seno offerto a ogni poppata, in modo da stimolare e svuotare nella stessa misura entrambi i seni.

## **Indicazioni per una corretta alimentazione:**

- I neonati che vengono allattati al seno non hanno bisogno di bere acqua o succhi di frutta, attraverso i quali potrebbero entrare in contatto con sostanze contaminanti o allergeni.
- Non è necessario somministrare alimenti integrativi (acqua, acqua glucosata, latte artificiale o altri alimenti liquidi) ai neonati che vengono allattati al seno, salvo in presenza di una specifica indicazione medica.
- Tutti i neonati che vengono allattati al seno devono ricevere una dose giornaliera di 400 UI di vitamina D per via orale a partire dai primi giorni subito dopo la nascita e finché non gli verrà dato almeno un litro (un quarto di gallone) di latte artificiale addizionato con vitamina D al giorno.
- Gli alimenti complementari ricchi di ferro devono essere introdotti gradualmente a partire dai sei mesi di età.

# Risorse disponibili

## **Dipartimento per la salute e l'igiene mentale della Città di New York (New York City Department of Health and Mental Hygiene)**

- Per contattare la Women's Healthline, chiama il **311**.
- Il programma Nurse-Family Partnership offre alle donne in gravidanza un servizio di consulenza e assistenza per l'allattamento al seno. Le pazienti dovranno iscriversi al programma entro e non oltre la ventottesima settimana di gravidanza. Per maggiori informazioni, visita il sito **nyc.gov/health/nfp** o chiama il **311**.
- Il programma Newborn Home Visiting Initiative offre assistenza per l'allattamento al seno nei primi giorni e nelle prime settimane dopo il parto. Per maggiori informazioni, visita il sito **nyc.gov/health** e cerca la parola chiave **"newborn home visiting" (visite domiciliari per neonati)**, oppure chiama il **311** o contatta l'ufficio di zona:  
North Brooklyn/Central Brooklyn: 646-253-5700  
South Bronx: 718-579-2878  
East Harlem/Central Harlem: 212-360-5942

## **Programma WIC**

Linea diretta Growing Up Healthy ("Crescere in salute"):  
800-522-5006

**health.state.ny.us/prevention/nutrition/wic/**

## **Dipartimento per la salute e l'assistenza ai cittadini (Department of Health and Human Services) degli Stati Uniti**

Linea di assistenza per l'allattamento al seno dell'Ufficio per la salute delle donne (Office on Women's Health): 800-994-9662

**womenshealth.gov/breastfeeding**

## **Associazione dei consulenti specializzati in materia di allattamento al seno di New York (New York Lactation Consultant Association, NYLCA)**

**nylca.org**

## **La Leche League**

800-525-3243

**lli.org**

Utilizzare sempre nel proprio studio medico materiali informativi di natura non commerciale per comunicare informazioni sull'allattamento al seno.