



Guida all'allattamento al seno  
per genitori della  
Città di New York

# Indice

<b>Perché scegliere l'allattamento al seno? .....</b>	<b>1</b>
<b>Chiedere aiuto agli altri .....</b>	<b>2</b>
<b>Cosa portare in ospedale .....</b>	<b>3</b>
<b>Informazioni utili sull'allattamento al seno .....</b>	<b>4</b>
<b>La fase iniziale</b>	
<b>Prendersi cura del proprio seno</b>	
<b>Come funziona l'allattamento al seno: attacco al seno e allattamento</b>	
<b>Per un allattamento comodo: le posizioni più utilizzate</b>	
<b>Domande e risposte .....</b>	<b>12</b>
<b>Situazioni particolari</b>	
<b>Problemi e soluzioni .....</b>	<b>17</b>
<b>Estrarre il latte .....</b>	<b>19</b>
<b>Spremitura manuale</b>	
<b>Estrazione con un tiralatte</b>	
<b>Conservazione del latte dopo l'estrazione</b>	
<b>Rientro a scuola o al lavoro .....</b>	<b>22</b>
<b>Svezzamento .....</b>	<b>23</b>
<b>Glossario dei termini più comuni relativi all'allattamento al seno .....</b>	<b>24</b>

# Perché scegliere l'allattamento al seno?

L'allattamento al seno, definito anche "allattamento materno", è l'atto di nutrire un bambino con il latte umano. Questo termine definisce la situazione in cui il bambino riceve il latte materno direttamente dal seno, ma anche la circostanza in cui il latte umano viene ottenuto tramite spremitura manuale o utilizzando un tiralatte. Il latte umano viene anche chiamato latte prodotto dal seno, dal petto o latte materno. Ci sono diversi motivi per cui nutrizionisti ed esperti della salute consigliano ai genitori di allattare al seno i propri figli. Vediamone alcuni.

## **Fa bene alla salute del neonato.**

- Il latte materno contiene vitamine e sostanze nutritive essenziali per ogni neonato. Inoltre, favorisce lo sviluppo del sistema immunitario e delle funzioni cerebrali.
- Il latte materno è più semplice da digerire rispetto a quello artificiale, e questo aiuta a ridurre gli episodi di vomito e diarrea.
- I bambini che vengono allattati al seno hanno minori probabilità di sviluppare problemi di obesità nel corso della loro vita.
- I bambini che vengono allattati al seno hanno minori probabilità di contrarre infezioni e di sviluppare l'asma, il diabete, alcune forme di tumore e la sindrome della morte improvvisa del lattante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).



## **Fa bene alla tua salute.**

- L'allattamento al seno aiuta il tuo corpo nel recupero post-gravidanza e post-parto, riportando l'utero alle sue dimensioni normali e riducendo le perdite di sangue dopo il parto.
- Allattare al seno riduce il rischio di sviluppare il diabete, il tumore dell'ovaio e alcune forme di tumore al seno.
- L'allattamento al seno ti aiuta a instaurare fin da subito un legame più forte con il tuo bambino.
- Allattare al seno potrebbe ridurre gli episodi di depressione.
- L'allattamento al seno è più rapido e ti fa risparmiare tempo. A differenza del latte artificiale, infatti, il latte materno avrà sempre la temperatura ideale e non richiede l'uso di biberon o contenitori da lavare e sterilizzare.
- L'allattamento al seno è più economico. Nei primi sei mesi di vita l'unico alimento di cui avrà bisogno il tuo bambino è il latte materno, quindi allattando al seno ed evitando di acquistare latte artificiale potrai risparmiare diverse centinaia di dollari.
- I bambini che vengono allattati al seno sono quasi sempre più sani, e quindi i loro genitori avranno bisogno di prendere meno giorni di ferie al lavoro.

# Chiedere aiuto agli altri

**Se scegli di allattare al seno, è importante che chi ti sta accanto ti aiuti ad affrontare le conseguenze di questa decisione. Questo vale ovviamente per il tuo partner e per amici e familiari, ma anche per medici, infermieri e doule.**

- **Durante i controlli prenatali:** informa l'operatore sanitario della tua decisione di allattare al seno. Fai domande e cerca di ottenere tutte le informazioni utili prima del parto.
- **In ospedale:**
  - **Durante il travaglio,** comunica all'infermiere e all'operatore sanitario che hai deciso di allattare al seno il tuo bambino. Chiedi loro di portarti il tuo bambino non appena possibile per cominciare subito ad allattarlo al seno. Prima del parto, comunica all'infermiere che vorresti far stare il tuo bambino in camera con te ("rooming in").
  - **Quando cominci ad allattare al seno il tuo bambino,** tieni conto che in alcuni casi potresti aver bisogno di un po' di tempo per entrare in sintonia. **Se hai qualche dubbio sul metodo di allattamento, chiedi consiglio a un infermiere o a un consulente specializzato in materia di allattamento al seno.**
  - **Se il tuo bambino deve stare nella nursery, ricorda all'infermiere di portartelo ogni tanto per poterlo allattare al seno.** Ricorda all'infermiere di non somministrare al tuo bambino acqua o latte artificiale e di non dargli il ciuccio, a meno che non venga espressamente richiesto dall'operatore sanitario.
  - **Se il personale ti offre campioni omaggio di latte artificiale,** spiega che hai deciso di allattare il tuo bambino esclusivamente al seno e che non ne hai bisogno.
- **A casa:**
  - **Se il tuo partner o i tuoi amici e familiari vogliono aiutarti e dare al tuo bambino il biberon,** ricorda loro che hai deciso di allattarlo al seno per la sua salute. Se vogliono aiutarti a prenderti cura del tuo bambino, possono farlo in tanti altri modi, ad esempio:
    - Farti compagnia mentre allatti il tuo bambino e portarti qualcosa da bere, un poggiatesta o un cuscino per stare più comoda.
    - Aiutare il tuo bambino a fare il ruttino dopo l'allattamento.



- Cambiare il pannolino al tuo bambino o fargli il bagnetto.
- Badare al tuo bambino mentre tu ti lavi, mangi o fai un pisolino.
- Aiutarti con le faccende domestiche, ad esempio cucinare, fare le pulizie, fare il bucato, fare la spesa o lavare i piatti.
- Se hai un altro figlio più grande, prendersi cura di lui mentre allatti.
- Portarti il tuo bambino per le poppate notturne.

## Cosa portare in ospedale

**Prima della data del parto, prepara gli effetti personali di cui avrai bisogno durante il ricovero in ospedale. Ecco alcuni accessori utili per chi decide di allattare al seno:**

- Reggiseno da allattamento
- Coppette assorbilatte (in tessuto o monouso)
- Cuscino da allattamento
- Camicia da notte o pigiama con apertura frontale
- Vestaglia
- Guida all'allattamento al seno per genitori della Città di New York

### **Altri accessori utili:**

- Burrocacao
- Kit di articoli da bagno
- Assorbenti intimi
- Seggiolino auto per neonati dopo la dimissione dall'ospedale (obbligatorio nello Stato di New York)



# Informazioni utili sull'allattamento al seno

**Allattare al seno, così come essere buoni genitori, è qualcosa che si impara un passo alla volta. All'inizio serve un po' di pratica, ma si fa presto a imparare, e i vantaggi sono davvero tanti.**

## La fase iniziale

### Nei primi giorni

- Puoi cominciare ad allattare al seno il tuo bambino fin da subito, anche in sala parto. Se hai preso questa decisione, comunicala in anticipo all'ostetrica o all'operatore sanitario.
- Puoi fare già una prima prova un'ora dopo la nascita.
- Tenere il bambino a contatto diretto "pelle a pelle" subito dopo la nascita ti aiuterà a iniziare nel migliore dei modi.
- Ricorda al personale ospedaliero di non dare il biberon al tuo bambino, a meno che il tuo operatore sanitario non abbia deciso che è necessario farlo dopo averti consultato.
- Comunica al personale ospedaliero che vorresti far stare il tuo bambino in camera con te, invece che nella nursery, in modo da poterlo allattare ogni volta che ha fame.
- Cerca di allattarlo al seno a ogni occasione utile. Il tuo bambino imparerà a succhiare, e in questo modo potrai produrre più latte.
- Se ti senti a disagio durante l'allattamento o hai paura che il tuo bambino non riceva abbastanza latte, chiedi consiglio a un infermiere o a un consulente specializzato in materia di allattamento al seno.
- Il latte che produci nei primi giorni viene anche definito colostro. È di colore giallo ed è ricco di sostanze nutritive. Il colostro proteggerà il tuo bambino dalle malattie e gli darà tutto il nutrimento necessario. Dopo un periodo che va da tre a cinque giorni, il tuo latte cambierà colore diventando bianco con sfumature bluestre, e verrà prodotto in quantità più abbondanti.
- Lavati sempre le mani prima di allattare il tuo bambino al seno o con un tiralatte, o prima di effettuare la spremitura manuale.

### Nelle settimane successive

- Allatta il tuo bambino ogni volta che ha fame, sia di giorno che di notte (tra le 10 e le 12 volte ogni 24 ore). Allattare più spesso ti aiuterà a rilasciare correttamente il latte e a far crescere il tuo bambino sano e forte.

- Se il tuo bambino si addormenta dopo pochi minuti quando lo allatti, sveglialo dolcemente per completare la poppata. Se hai bisogno di svegliarlo, prova a fargli il solletico ai piedi o a sussurrargli qualcosa.
- Dopo circa quattro o cinque settimane, il tuo bambino avrà bisogno di essere allattato con minore frequenza e avrà cominciato ad alimentarsi in modo più regolare.
- Evita di cominciare a usare il biberon o il ciuccio troppo presto, per dare al bambino la possibilità di abituarsi bene all'allattamento al seno.
- È preferibile non dare al bambino alimenti complementari per integrare la sua dieta, ad esempio cereali, frutta e verdura, finché non avrà compiuto almeno sei mesi di età.

### Integratori di vitamina D

La Società americana di pediatria (American Academy of Pediatrics, AAP) consiglia per tutti i neonati un consumo minimo di 400 unità internazionali (UI) di vitamina D già nel periodo immediatamente successivo alla nascita. Questa raccomandazione vale anche per i bambini che assumono **esclusivamente** latte materno. Per maggiori informazioni, rivolgiti al tuo operatore sanitario.

### Prendersi cura del proprio seno

Per prendersi cura del proprio seno durante l'allattamento non servono accorgimenti molto diversi dal normale. Di solito basta fare la doccia una volta al giorno, ma ci sono anche altri consigli utili da seguire, ad esempio:

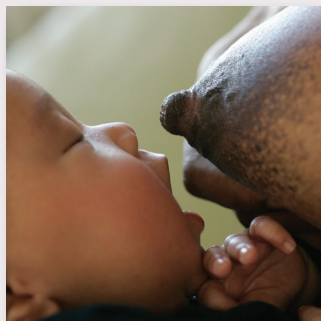
- Non applicare sapone direttamente sui capezzoli e non strofinarli per evitare che diventino troppo secchi o screpolati.
- Se i tuoi capezzoli sono dolenti, applicare un po' del tuo latte e farlo asciugare dopo ogni poppata potrebbe darti sollievo. L'allattamento al seno non dovrebbe causare dolore. Se provi dolore o fastidio, è possibile che il tuo bambino non si sia attaccato correttamente al seno (vedere pag. 6 — **Attacco al seno**).
- Imbottisci il tuo reggiseno con le coppette assorbilatte per asciugarlo più rapidamente in caso di perdite di latte.
- Ricordati di cambiare le coppette assorbilatte ogni tanto, specialmente se sono umide o bagnate, per evitare la comparsa di irritazioni e screpolature.
- Controlla i tuoi seni ogni giorno per vedere se sono arrossati, o se ci sono eritemi o altri segni sospetti. Se questi problemi persistono, oppure se provi dolore o ti senti male, rivolgiti a un operatore sanitario o a un consulente specializzato in materia di allattamento al seno.

## Come funziona l'allattamento al seno: attacco al seno e allattamento

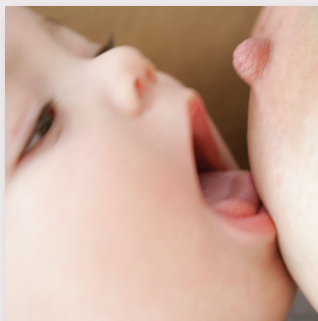
Quando il bambino succhia il latte dal seno, vengono prodotti alcuni ormoni. Grazie a questi ormoni, il latte viene rilasciato correttamente dal seno. Più spesso allatterai il tuo bambino, e più latte potrai produrre.

### Attacco al seno

Per allattare in modo efficace il tuo bambino, è importante che si attacchi correttamente al seno.



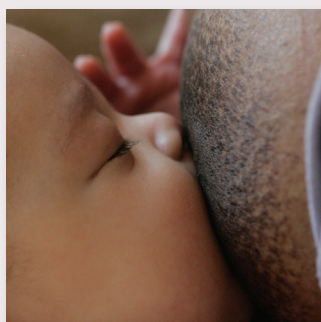
**1.** Avvicina il bambino al tuo corpo e avvicina il suo naso al capezzolo.



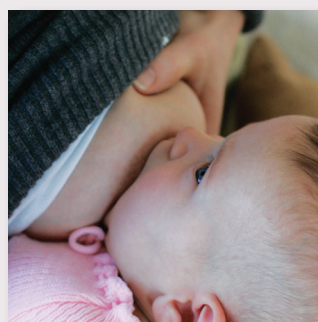
**2.** Allontana il bambino di qualche centimetro. Così facendo, piegherà la testa all'indietro e aprirà la bocca. **Fai in modo che il bambino apra bene la bocca.**



**3.** Se il tuo bambino non apre la bocca, prova ad avvicinare il capezzolo alle sue labbra fino a toccarle.



**4.** Quando il bambino avrà aperto bene la bocca, posizionala sul capezzolo tirandolo verso di te. Questa operazione viene definita "attacco al seno".



**5.** Fai in modo che il tuo bambino accolga in bocca buona parte dell'areola, ovvero la parte scura intorno al capezzolo.



**6.** Osserva bene il bambino per accertarti che riesca a succhiare e a deglutire senza problemi. E adesso, assapora tutta la felicità e la soddisfazione del tuo bambino mentre lo allatti.



Se si trova in difficoltà, cerca di posizionare il seno in modo da aiutare il tuo bambino ad attaccarsi. Per farlo, puoi utilizzare uno di questi due metodi:

- Presa a "U": afferra il seno tenendo il pollice a metà del lato esterno dell'areola e le altre dita a metà del lato interno, in modo da formare la lettera "U" con la mano aperta.
- Presa a "C": afferra il seno tenendo il pollice a metà della parte superiore del capezzolo e le altre dita a metà della parte inferiore, in modo da formare la lettera "C" con la mano aperta.



*Preso a "C"*

### **Come fare a capire se rilasci abbastanza latte**

Potresti notare diversi segnali. Eccone alcuni:

- Dopo alcune poppate molto rapide, il tuo bambino comincia a succhiare e a deglutire con una cadenza più regolare, ovvero circa una volta al secondo
- Avverti una sensazione di formicolio in corrispondenza del seno
- Il seno ti sembra improvvisamente più pieno
- Perdite di latte dall'altro seno
- Cominci ad avere sete

**Allattare al seno non deve causare dolore.** Se provi dolore, è probabile che il tuo bambino non si sia attaccato correttamente al seno. Se il tuo bambino succhia solo dal capezzolo, interrompi la suzione appoggiando delicatamente il mignolo su un angolo della sua bocca. Allontanalo dal capezzolo, e cerca di trovare la posizione più adatta per fare in modo che si attacchi il più possibile all'areola. La differenza sarà immediatamente evidente.



## Allattamento

- Allatta il tuo bambino ogni volta che ha fame. Un neonato in buona salute chiederà il latte tra le 10 e le 12 volte ogni 24 ore. Non allattare il tuo bambino solo quando inizia a piangere, perché di solito ha già fame molto prima di cominciare a farlo. Ecco alcuni segnali di fame a cui prestare attenzione fin da subito:
  - Si succhia le dita
  - Si lecca le labbra
  - Muove la bocca
  - Muove gli occhi mentre dorme
  - Dopo una o due ore di sonno profondo, ha il sonno molto più leggero
- Per ogni poppata, puoi offrire al bambino uno solo dei tuoi seni o entrambi. Se il bambino resta attaccato un po' di meno all'altro seno, non è un problema.
- Se hai cominciato dal seno destro, per la poppata successiva comincia con il seno sinistro, e viceversa. Se ti dimentichi quale seno hai offerto al bambino per ultimo, la prossima volta applica una spilla da balia sul reggiseno come promemoria, oppure scegli il seno che ti sembra più pieno. Un altro possibile metodo per ricordarsi è quello di spostare un anello da una mano all'altra.
- Allatta il tuo bambino finché non è sazio. Una poppata dura di solito tra i 10 e i 20 minuti per ogni seno. Se il bambino è sazio avrà le mani e il corpo più rilassati, staccherà la bocca dal capezzolo o si addormenterà.
- Se il tuo bambino ha smesso di succhiare ma è ancora attaccato al seno, appoggia delicatamente la punta del mignolo su un angolo della sua bocca per interrompere la suzione e staccarlo dal seno.

### **Come fare a capire se il tuo bambino riceve abbastanza latte**

- Nei primi giorni in cui vengono allattati al seno, i bambini bagneranno il pannolino una o due volte e lo sporcheranno una o due volte.
- A partire dal secondo o dal terzo giorno, un bambino che viene allattato al seno bagnerà o sporcherà il pannolino almeno cinque volte ogni 24 ore.
- Di solito, nei primi quattro mesi i bambini prendono circa 120-200 g (4-7 oz) di peso alla settimana e circa 450 g (1 lb) al mese.

## Altri consigli utili

- Avvicina il bambino al seno, non il seno al bambino. Se ti pieghi troppo durante l'allattamento, potresti avvertire dolore alla schiena.
- Tieni il bambino a contatto diretto "pelle a pelle" ogni volta che puoi, ma solo se sei sveglia e puoi tenerlo bene in braccio. Per un contatto diretto "pelle a pelle", il bambino deve indossare solo il pannolino e dovrai tenerlo appoggiato al petto. Se avete freddo, potete proteggervi con una coperta. (I bambini che vengono tenuti a contatto diretto "pelle a pelle" con la madre si attaccano meglio al seno, sono più tranquilli e piangono meno spesso.)
- Allatta il tuo bambino spesso per aumentare la produzione di latte.
- Prenditi cura di te. Riposati, bevi molta acqua, mangia in modo sano e consulta un operatore sanitario per decidere se continuare ad assumere le vitamine prenatali o cominciare ad assumere un altro integratore multivitaminico.
- Se usi un tiralatte o esegui la spremitura manuale (vedere pag. 19), è preferibile aspettare che il tuo bambino abbia circa un mese di età prima di cominciare a dargli il biberon.
- Evita di usare il ciuccio finché il bambino non si sarà abituato bene all'allattamento al seno.



## Per un allattamento comodo: le posizioni più utilizzate

Prova diverse posizioni per trovare quella più adatta a te.

Trovare una posizione comoda che permetta al bambino di attaccarsi bene al seno è fondamentale per un corretto allattamento.

### Posizione a culla

In questa posizione è più facile allattare il bambino senza farsi notare dalle altre persone.

1. Siediti con la schiena dritta su una sedia comoda.
2. Prendi in braccio il tuo bambino e tienilo sdraiato su un lato, con lo stomaco appoggiato al tuo e la testa nell'incavo del braccio.
3. Tieni il braccio e la mano sulla sua schiena per dare il sostegno necessario al collo, alla colonna vertebrale e al fondoschiena.
4. Avvicina il tuo bambino al seno. Non sporgerti in avanti per evitare di sovraccaricare la schiena.
5. Per aiutarti a tenere il tuo bambino più vicino al seno, puoi utilizzare un cuscino da allattamento e posizionarlo sotto di lui.



### Posizione "rugby"

Questa posizione è particolarmente utile dopo un parto cesareo, ma anche se si hanno seni molto grandi o se il bambino prende sonno facilmente.

1. Tieni il bambino sottobraccio accanto a te e piega il gomito.
2. Verifica che i piedi del bambino siano rivolti verso la tua schiena, dopodiché con la mano aperta avvicina la testa e il viso del bambino al seno e il suo naso al capezzolo.
3. Usa il braccio per dare il supporto necessario alla schiena, al collo e alle spalle del bambino.
4. Per tua comodità, puoi tenere in grembo un cuscino e appoggiarci sopra il tuo bambino.
5. Se necessario, usa l'altra mano per tenere fermo il seno.





## Posizione sdraiata di lato

Questa posizione è indicata dopo un parto cesareo, se non riesci a stare in posizione a lungo o se hai bisogno di riposarti durante l'allattamento. Ricordati di non addormentarti insieme al tuo bambino dopo averlo allattato, ma di metterlo nella culla o su un lettino.

1. Sdraiati di lato con il bambino di fronte a te.
2. Usa il braccio libero per tenerlo fermo e appoggia la sua testa sulla tua mano.
3. Avvicina il bambino a te e portagli la bocca al seno.
4. Quando si è attaccato al seno, appoggia la testa su un braccio e usa l'altro braccio e la mano per tenere fermo il bambino.



## Posizione dell'abbraccio trasversale

Questa posizione è indicata per i bambini che non riescono ad attaccarsi bene al seno, per i bambini molto piccoli o prematuri e per i bambini con determinate esigenze funzionali.

1. Siediti con la schiena dritta su una sedia comoda.
2. Tieni il bambino con il braccio dal lato opposto rispetto al seno che hai deciso di offrire. Per esempio, se allatti il bambino al seno sinistro, tienilo fermo con la mano e il braccio destro.
3. Il bambino deve avere il petto e lo stomaco rivolti verso di te.
4. Metti il palmo della mano con cui tieni il bambino sulla sua schiena, con il pollice dietro l'orecchio e le altre dita sulla guancia. Non spingergli la testa verso il seno.





# Domande e risposte

## **A quali problemi rischia di andare incontro il mio bambino se non lo allatto al seno?**

I bambini che assumono latte artificiale hanno una maggiore probabilità di sviluppare infezioni alle orecchie o di essere affetti da SIDS, asma e diabete rispetto a quelli che vengono allattati esclusivamente al seno.

## **Per quante settimane o mesi devo allattare al seno il mio bambino o dargli il latte materno?**

Non c'è un periodo di tempo prestabilito, ma più a lungo deciderai di farlo e più ne beneficerà. Gli esperti consigliano di dare al bambino esclusivamente il latte materno, evitando di somministrare latte artificiale, acqua e altri alimenti liquidi o cibi solidi finché il bambino non avrà compiuto sei mesi di età. A questo punto, sarà possibile cominciare a introdurre alcuni alimenti per l'infanzia, continuando a dare al bambino il latte materno, oppure alternandolo o sostituendolo con il latte artificiale.

Dopo aver introdotto nella sua dieta altri alimenti liquidi o cibi solidi, gli esperti consigliano di continuare ad allattare al seno il bambino finché sia lui che la madre lo vorranno, fino ai due anni di età o anche oltre.

## **Riuscirò a produrre abbastanza latte anche se ho il seno piccolo?**

Quasi tutte le madri che allattano al seno, di qualunque dimensione sia, sono in grado di produrre latte in abbondanza per il bambino. Per ricevere il latte, il tuo bambino deve attaccarsi bene al seno e dovrai allattarlo spesso.

## **Per quanto tempo il mio bambino dovrà restare attaccato al seno durante ogni poppata?**

Allatta il tuo bambino finché non è sazio. Una poppata dura di solito tra i 10 e i 20 minuti per ogni seno. Se hai il dubbio che il tuo bambino resti attaccato al seno troppo a lungo o per troppo poco tempo, chiedi consiglio a un operatore sanitario o a un consulente specializzato in materia di allattamento al seno.

## **Come mi assicuro che il mio bambino riceva abbastanza latte?**

Sarà il tuo bambino a farti capire quando è sazio. In genere, se il bambino è sazio avrà le mani e il corpo più rilassati, staccherà la bocca dal capezzolo o si addormenterà.

Ci sono anche altri modi per capire se il tuo bambino riceve abbastanza latte. Ad esempio, potresti chiedere al tuo operatore sanitario di verificare se il bambino ha preso peso. Anche la quantità di urina prodotta ogni giorno e la frequenza di evacuazione possono indicare che l'allattamento procede correttamente. Per avere qualche riferimento, consulta la tabella indicata di seguito:

<b>Giorni di vita</b>	<b>Numero di pannolini bagnati</b>	<b>Numero di pannolini sporchi</b>	<b>Aspetto delle feci</b>
Uno	Uno	Uno	Nere e appiccicose
Due	Due	Due	Nere e appiccicose
Tre	Tre	Tre	Verdognole
Quattro	Quattro	Almeno tre	Verdognole
Cinque	Cinque	Almeno tre	Verdognole o gialle e granulose
Sei o più	Almeno sei	Almeno sei	Gialle e granulose

Man mano che il bambino cresce, aumentano anche le dimensioni del suo stomaco. Nella tabella seguente è indicata la quantità di latte che lo stomaco del bambino può contenere in base all'età:

<b>Un giorno di vita:</b>	5-7 ml (un quarto di oncia) per ogni poppata = circa un cucchiaino e mezzo
<b>Tre giorni di vita:</b>	22-27 ml (poco meno di un'oncia) per ogni poppata = quattro-cinque cucchiaini e mezzo
<b>10 giorni di vita:</b>	69-81 ml (circa due once e mezzo) per ogni poppata = 13-16 cucchiaini

### **Il latte materno e il latte artificiale sono la stessa cosa?**

Non proprio. Nutrire correttamente il tuo bambino, che sia con il latte materno o con il latte artificiale, è la cosa più importante, ma se hai la possibilità di allattarlo al seno è consigliabile farlo, perché il latte materno assicura una maggiore protezione da diverse malattie e la sua qualità cambia man mano che il bambino cresce. Inoltre, il latte materno riduce per il tuo bambino la probabilità di essere affetto da asma, diabete, SIDS e da alcune forme di tumore.

### **Se decido di allattare al seno dovrò cambiare la mia alimentazione?**

No. Per produrre latte materno di buona qualità non avrai bisogno di mangiare cose diverse dal solito. Ovviamente mangiare in modo sano è sempre la scelta migliore, ma anche se la tua alimentazione non è del tutto corretta, il latte materno sarà sempre l'alimento più indicato per il tuo bambino.

### **Posso allattare al seno in pubblico?**

Sì. La Sezione 79-e della Legge sui diritti civili (Civil Rights Law) della Città di New York assicura a ogni madre il diritto di allattare al seno il suo bambino in qualsiasi luogo pubblico, anche nel caso in cui il capezzolo sia visibile. Se non vuoi mostrare il seno in pubblico, ti consigliamo di adottare la posizione a culla (vedere pag. 10) oppure di indossare uno scialle o una coperta per neonati sulle spalle per coprirti il seno. Se preferisci non allattare in pubblico, potrai estrarre il latte (vedere pag. 19) e portarlo con te dentro un biberon per poterlo dare a tuo figlio anche quando non sei in casa.

### **Allattare il mio bambino potrebbe rovinarmi il seno?**

No. Durante la gravidanza i seni cambiano aspetto e consistenza, ma di solito tornano come prima dopo che avrai smesso di allattare al seno il tuo bambino. Con l'età il seno perde tono naturalmente, ma l'allattamento non contribuisce negativamente in questo senso. Indossare un reggiseno della taglia giusta e in grado di offrire il sostegno necessario ti farà sentire più a tuo agio, specialmente se sei incinta o durante l'allattamento.

### **Posso rimanere di nuovo incinta se sto ancora allattando al seno?**

Sì. Anche se allatti al seno, puoi comunque rimanere di nuovo incinta. Per evitare gravidanze indesiderate, ti consigliamo di utilizzare un metodo contraccettivo sicuro ed efficace. Parla con il tuo operatore sanitario, chiama il **311** o visita il sito **nyc.gov/health** e leggi attentamente tutte le informazioni necessarie su **"Breastfeeding and Birth Control" (allattamento al seno e contraccezione)**.

### **Posso avere rapporti sessuali se sto ancora allattando al seno?**

Sì. Ma ricorda che nella maggior parte dei casi gli operatori sanitari consigliano di attendere il check-up post-parto, ovvero circa sei settimane dopo la nascita, prima di ricominciare ad avere rapporti sessuali (sia anali che vaginali). Durante un rapporto sessuale potrebbero verificarsi perdite di latte. Non c'è bisogno di allarmarsi, poiché si tratta di una circostanza normale. Inoltre, è possibile che dopo il parto si verifichi un calo temporaneo del desiderio sessuale.

## Situazioni particolari

### Parto gemellare o trigemellare

Anche se dovrai allattare al seno due o tre gemelli, riuscirai comunque a produrre abbastanza latte. Puoi anche decidere di estrarre il latte (vedere pag. 19) e darlo ai tuoi bambini, specialmente se sono ancora ricoverati in ospedale. Chiedi al tuo operatore sanitario di verificare che i bambini vengano allattati correttamente e ricevano abbastanza latte.

### Bambini prematuri o con problemi di salute

Il latte materno è particolarmente indicato per i bambini prematuri o con problemi di salute, e li aiuta a crescere sani proteggendoli dalle infezioni. Se all'inizio il tuo bambino non riesce ad attaccarsi al seno, ti consigliamo di cominciare a usare un tiralatte non appena possibile per aiutarti a rilasciare correttamente il latte. Puoi estrarre il latte e congelarlo finché il bambino non sarà pronto per essere allattato al seno. Il consulente specializzato in materia di allattamento al seno dell'ospedale ti aiuterà a cominciare non appena possibile.

### Bambini affetti da galattosemia

I bambini affetti da questa malattia rara non sono in grado di digerire correttamente il latte materno. In questo caso, chiedi consiglio al tuo operatore sanitario.

### Bambini con determinate esigenze funzionali

I bambini con determinate esigenze funzionali o con disabilità o difetti congeniti possono trarre beneficio dal latte materno. In questi casi, non si deve dare per scontato che il bambino non potrà essere allattato al seno. Rivolgiti al pediatra e a un consulente specializzato in materia di allattamento al seno per chiedere informazioni sul modo più indicato per allattare il tuo bambino e dargli il latte materno.



## Se non ti senti bene

Anche se sei ammalata, se hai l'influenza, il raffreddore o un'altra infezione, è importante continuare ad allattare al seno per trasferire al tuo bambino gli anticorpi necessari per proteggerlo dalle infezioni. Se hai paura che il tuo bambino possa stare male a causa della tua condizione, e specialmente se hai bisogno di essere ricoverata in ospedale, rivolgiti al tuo operatore sanitario. Nella maggior parte dei casi, se il tuo operatore sanitario è d'accordo, puoi usare un tiralatte e chiedere a un familiare di dare il latte al tuo bambino finché non starai meglio. Le situazioni in cui è necessario evitare di allattare al seno sono piuttosto rare (ad esempio, le persone affette da HIV **non devono** allattare al seno).

## Farmaci

La maggior parte dei farmaci da banco e dei farmaci acquistabili con ricetta medica possono essere assunti anche durante l'allattamento al seno. Esistono però alcuni farmaci (ad esempio, alcune pillole anticoncezionali e rimedi erboristici) che sono controindicati in caso di allattamento al seno. Comunica al tuo operatore sanitario i farmaci che assumi in questo momento per essere sicura di poterli prendere anche durante l'allattamento al seno.

## Fumo

Anche se fumi, puoi comunque allattare al seno. Ovviamente non fumare è sempre la scelta migliore, **ma** anche se continui a fumare il latte materno è comunque preferibile rispetto a quello artificiale. In ogni caso, ti consigliamo di non fumare quando ti trovi nella stessa stanza con il tuo bambino. Il fumo passivo può fare molto male ai neonati e aumentare il loro rischio di essere affetti da asma e SIDS. Se hai bisogno di aiuto o cerchi un programma locale di assistenza per smettere di fumare, visita il sito [nyc.gov/nycquits](https://www.nyc.gov/nycquits) o chiama il **311**.

## Alcol e cannabis

Durante l'allattamento è preferibile astenersi dal consumo di alcolici. Bere un bicchiere una volta ogni tanto non è un problema, ma è preferibile farlo **subito dopo aver allattato** e non appena prima. Inoltre, durante la gravidanza è preferibile evitare il consumo di cannabis (marijuana).

## Sostanze illecite

L'uso di sostanze illecite, ad esempio stupefacenti come crack, eroina ed ecstasy, può nuocere alla salute genitore e del bambino. Evita di assumere sostanze illecite durante l'allattamento, poiché potresti trasmetterle al bambino attraverso il latte materno. Se hai problemi con l'abuso di alcol o sostanze stupefacenti e hai bisogno di aiuto, rivolgiti a un operatore sanitario o chiama il **311**.



# Problemi e soluzioni

**Con un po' di pazienza, quasi tutti i problemi dell'allattamento al seno possono essere risolti. Ecco alcuni dei problemi più diffusi, con le possibili soluzioni:**

## **Dolore ai capezzoli**

Se il bambino non si attacca bene al seno, all'inizio potrebbero farti male i capezzoli. Dopo il parto, chiedi a un infermiere o a un consulente specializzato in materia di allattamento al seno di aiutarti a fare in modo che il bambino si attacchi correttamente al seno. Ci sono anche altri rimedi utili. Eccone alcuni:

- Fai in modo che il tuo bambino accolga in bocca buona parte dell'areola.
- Allatta più spesso e a intervalli più brevi.
- Allatta prima dal seno che ti fa meno male.
- Applica un po' del tuo latte sui capezzoli dopo ogni poppata e tienili scoperti per farli asciugare.

## **Ingorgo mammario**

Quando cominci a produrre latte i tuoi seni potrebbero gonfiarsi un po', specialmente nel periodo che va dai tre ai cinque giorni dopo il parto. Potresti avere l'impressione che i seni siano troppo pieni. Questo gonfiore tenderà a scomparire man mano che il tuo corpo si abituerà a produrre latte. Nel frattempo, ecco cosa puoi fare:

- Prima di allattare, lava i tuoi seni oppure inumidiscili con salviette bagnate con acqua calda. Dopo aver allattato, invece, applica sui seni un impacco freddo, ad esempio una borsa del ghiaccio.
- Se il tuo bambino non riesce ad attaccarsi bene al seno, spremi un po' di latte prima di offrirgli il seno per ridurre il gonfiore e la sensazione di fastidio.
- Allatta il tuo bambino spesso (tra le 10 e le 12 volte ogni 24 ore), offrendogli entrambi i seni per ogni poppata.

## **Ostruzione del dotto mammario**

La presenza di una zona arrossata e dolente o di un nodulo in corrispondenza del seno potrebbe indicare che il dotto mammario è ostruito.

Ecco cosa puoi fare:

- Accertati di non indossare un reggiseno troppo stretto ed evita di dormire in una posizione tale da esercitare una pressione eccessiva sul seno.
- Allatta il tuo bambino spesso, partendo dal lato in cui provi fastidio o dolore. In questo modo, il dotto mammario si aprirà più rapidamente.

- Bevi molta acqua e cerca di riposare.
- Lava bene il seno che ti fa male e applica un impacco caldo umido.
- Massaggia delicatamente la zona interessata.
- Se il nodulo non scompare dopo un paio di giorni, consulta un operatore sanitario.

### **Infezione del seno (mastite)**

Se noti sul seno una zona arrossata e dolente rigida al tatto e, allo stesso tempo, manifesti i sintomi tipici di una sindrome influenzale (brividi di freddo, febbre e dolori articolari), potresti avere un'infezione del seno. Ecco cosa puoi fare:

- Contatta il tuo operatore sanitario. Potresti aver bisogno di assumere un antibiotico. Sarà il tuo operatore sanitario a consigliarti quello più sicuro e indicato durante l'allattamento al seno.
- Segui i consigli per l'ostruzione del dotto mammario indicati nel paragrafo precedente.
- Continua ad allattare al seno il tuo bambino.



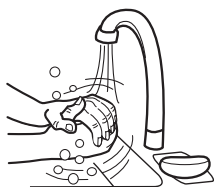
# Estrarre il latte

Se prevedi di rientrare a scuola o al lavoro durante l'allattamento al seno, avrai bisogno di estrarre il latte materno per lasciarne una scorta sufficiente a chi dovrà prendersi cura del bambino in tua assenza. Questa operazione richiede un po' di pratica. Chiedi aiuto al tuo operatore sanitario o a un consulente specializzato in materia di allattamento al seno.

Esistono due metodi per estrarre il latte: la spremitura manuale o l'estrazione con un tiralatte.

## Spremitura manuale

Per effettuare la spremitura manuale, segui questa procedura:



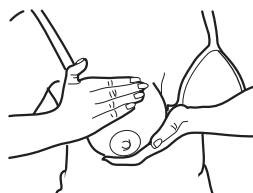
**1**

Lava bene le mani con acqua e sapone.



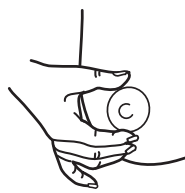
**2**

Tieni a portata di mano un recipiente pulito, ad esempio una tazza o una ciotola, in cui raccogliere il latte.



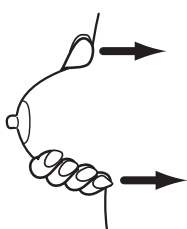
**3**

Massaggia delicatamente i seni per aiutarli a rilasciare il latte più facilmente, partendo dalla parte superiore del seno fino ad arrivare al capezzolo.



**4**

Afferra bene il seno con le dita utilizzando la presa a "C".



**5**

Tieni la mano ben aderente al torace.



**6**

Per estrarre il latte, premi delicatamente con le dita e poi allenta la pressione.



**7**

Ruota le dita attorno al seno portandole in un'altra posizione e ripeti l'operazione.

## Estrazione con un tiralatte

L'estrazione con un tiralatte è sicuramente il metodo più rapido. Alcuni ospedali e associazioni comunitarie e il Programma nutrizionale integrativo speciale per donne, neonati e bambini (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) mettono a disposizione i tiralatte gratuitamente o a basso costo. Ti invitiamo a informarti sulla loro disponibilità. Se non riesci a procurarti un tiralatte in questo modo, puoi acquistarlo o noleggiarlo. Contatta la tua assicurazione sanitaria per chiedere informazioni su eventuali sussidi previsti dal tuo piano. La maggior parte dei piani di assicurazione sanitaria sono tenuti a coprire le spese sostenute per i tiralatte e gli altri accessori necessari (ad esempio, biberon, tubi e flange). Esistono diversi modelli di tiralatte, ciascuno con le sue caratteristiche. Osserva le figure e le descrizioni indicate di seguito:



### Tiralatte manuale

- Sistema manuale che consente di estrarre il latte da un seno alla volta.
- Indicato per l'uso occasionale, ad esempio una volta al giorno.
- Economico e facile da trasportare.
- Possibilità di controllare la velocità e la potenza di aspirazione.
- Particolarmente indicato per chi lavora part-time o da casa.



### Tiralatte elettrico singolo

- Sistema ad alimentazione elettrica (a batteria o a corrente) che consente di estrarre il latte da un seno alla volta.
- Più rapido ed efficiente rispetto al tiralatte manuale.
- Indicato per l'uso occasionale.
- Non indicato per l'uso giornaliero.

### Tiralatte elettrico doppio

- Particolarmente indicato per chi ha bisogno di estrarre il latte diverse volte al giorno, tutti i giorni.
- Consente di aumentare la produzione di latte.
- Consente di estrarre il latte da entrambi i seni contemporaneamente.
- Più rapido rispetto al tiralatte elettrico singolo.



## Tiralatte elettrico per uso ospedaliero

- Indicato in presenza di gemelli o bambini prematuri.
- Favorisce la produzione di latte per costituire una buona riserva.
- Possibilità di noleggio presso un ospedale, un centro WIC o un consulente specializzato in materia di allattamento al seno.



**Se utilizzi un tiralatte, segui sempre correttamente le istruzioni per l'uso e la pulizia. Non utilizzarlo per un periodo superiore a quello indicato.**

## Conservazione del latte dopo l'estrazione

Ecco alcuni consigli utili per conservare e utilizzare il latte dopo l'estrazione:

- Il latte materno deve essere conservato in recipienti di vetro o di plastica. Evita di utilizzare recipienti di plastica con codice di riciclaggio 3, 6 e 7 o recipienti consumati o deteriorati, per evitare il rischio che il latte materno venga a contatto con sostanze chimiche.
- È preferibile conservare il latte materno in frigo o nel congelatore, ma è possibile anche conservarlo a temperatura ambiente per sei-otto ore o in una borsa termica con siberini fino a un massimo di 24 ore.
- Se conservi il latte in frigo, dovrai utilizzarlo entro due giorni.
- Se vuoi che il latte si conservi più a lungo, congelalo appena possibile. Conserva il latte nella parte posteriore del congelatore, che di solito è più fredda.
- Il latte congelato può essere conservato per un periodo che va da tre a sei mesi. Indica la data su ogni recipiente e scongelali nello stesso ordine in cui li hai congelati.
- Se hai bisogno di scongelare il latte rapidamente puoi mettere il recipiente sotto l'acqua calda del rubinetto, altrimenti lascialo scongelare in frigo. Una volta scongelato, il latte deve essere utilizzato entro 24 ore.
- Non riscaldare il latte sui fornelli, in forno o in microonde.



# Rientro a scuola o al lavoro

Molte madri che allattano al seno dopo un po' di tempo devono rientrare al lavoro o a scuola e non possono più restare a casa. Prima di rientrare a scuola o al lavoro, comunica ai responsabili che avrai bisogno di estrarre il latte nel corso della giornata. Ai sensi dell'Articolo 7, Sezione 206-c della Legge sul lavoro (Labor Law) dello Stato di New York, "Diritto di estrarre il latte per le madri che allattano" (Right of Nursing Mothers to Express Breast Milk), i datori di lavoro sono tenuti a dare alle madri che allattano al seno la possibilità di estrarre il latte sul luogo di lavoro fino a tre anni dopo la nascita del bambino.

Allattare al seno dopo essere rientrate a scuola o al lavoro può creare qualche problema all'inizio. Ecco alcuni consigli utili per gestire questa fase nel migliore dei modi:

- Prima del parto, contatta la tua assicurazione sanitaria per chiedere informazioni sui sussidi disponibili per le donne che allattano al seno e sulle procedure necessarie per accedervi. La maggior parte dei piani di assicurazione sanitaria coprono le spese sostenute per i tiralatte e per i servizi di consulenza specializzata in materia di allattamento al seno. Se sei iscritta al programma WIC, chiedi all'ufficio competente se sono disponibili servizi di assistenza per le donne che allattano al seno.
- Valuta la possibilità di rientrare a scuola o al lavoro a metà settimana invece che di lunedì. In questo modo, avrai più tempo per riabituarti e all'inizio potrai stare di nuovo con il tuo bambino dopo pochi giorni.
- Procurati un tiralatte con qualche settimana di anticipo prima del rientro a scuola o al lavoro e comincia a estrarre il latte tra una poppata e l'altra. Dopo aver estratto il latte, conservalo nel congelatore prima di rientrare a scuola o al lavoro, in modo da avere una buona scorta di latte da dare al tuo bambino.
- Allatta il tuo bambino subito prima di uscire di casa per andare a scuola o al lavoro, e fallo di nuovo non appena ritorni a casa.
- Fai in modo di estrarre il latte nel corso della giornata e conservalo in frigo o in una borsa termica con siberini. Metti il latte in frigo quando torni a casa (vedere pag. 21).
- Se possibile, indossa vestiti comodi per allattare o estrarre il latte più facilmente, ad esempio vestiti a due pezzi o indumenti specifici per l'allattamento al seno.
- Cerca di allattare al seno il tuo bambino più spesso quando sei a casa, specialmente nei fine settimana. In questo modo, potrai produrre più latte e instaurare un legame più forte con il tuo bambino.



# Svezzamento

Per svezzare gradualmente il tuo bambino, fagli fare una poppata in meno ogni due giorni finché non avrai smesso di allattarlo del tutto. Di solito, le ultime poppate a essere eliminate sono la prima della giornata e quelle prima di dormire o prima di ogni pisolino.

Se stai svezzando il tuo bambino troppo rapidamente, ci sono alcuni segnali che possono indicartelo chiaramente. Eccone alcuni:

**Per il bambino** — irritabilità, ansia o attaccamento eccessivo

**Per la madre** — seni troppo pieni, gonfi, caldi  
o dolenti, febbre, senso di malessere o di tristezza  
(quest'ultimo a causa di cambiamenti ormonali)

Procedi con il ritmo più adatto a te e al tuo bambino. Se provi fastidio al seno, cerca di non estrarre troppo latte, sia con il tiralatte che con la spremitura manuale. Per prevenire il dolore e l'infezione del seno, indossa un reggiseno comodo e non stringere troppo i seni. Se il dolore è molto intenso, se i tuoi seni sono sensibili, se avverti una sensazione di calore in corrispondenza del seno, se hai la febbre o se ti senti poco bene, contatta un operatore sanitario.



# Glossario dei termini più comuni relativi all'allattamento al seno

<b>Areola</b>	Parte scura del seno intorno al capezzolo.
<b>Alimenti complementari</b>	Qualsiasi cibo solido che viene somministrato a un neonato (ad esempio, cereali, frutta e verdura).
<b>Alimenti integrativi</b>	Qualsiasi alimento liquido diverso dal latte materno che viene somministrato a un neonato (ad esempio, latte artificiale, acqua o succhi di frutta).
<b>Allattamento esclusivo al seno</b>	Descrive una situazione in cui un neonato riceve esclusivamente latte materno, senza assumere altri alimenti liquidi o cibi solidi (ad eccezione della vitamina D in gocce).
<b>Attacco al seno</b>	Situazione in cui la bocca del bambino copre il capezzolo e buona parte dell'areola, permettendogli di alimentarsi correttamente.
<b>Colostro</b>	Primo latte, denso e appiccicoso e di colore giallognolo. Protegge i neonati dalle malattie.
<b>Consulente certificato a livello internazionale in materia di allattamento al seno (International Board Certified Lactation Consultant)</b>	Un professionista dell'assistenza sanitaria specializzato nella gestione clinica dell'allattamento al seno che opera in stretto coordinamento con genitori, famiglie, policymaker e società civile.
<b>Consulente certificato in materia di allattamento al seno (Certified Lactation Counselor, CLC)</b>	Professionista qualificato che ha dimostrato di essere in possesso delle abilità, delle conoscenze e della predisposizione necessarie per offrire servizi di assistenza e consulenza per l'allattamento al seno. Si tratta di una risorsa molto importante per le famiglie che hanno dubbi o domande durante l'allattamento.

<b>Disidratazione</b>	Si tratta di una circostanza in cui il neonato non assume abbastanza liquidi. Ecco alcuni segni di disidratazione nei neonati: spossatezza, bocca secca, secchezza oculare, pianto debole, febbre, e assenza o scarsa produzione di urina.
<b>Dotto mammario</b>	Condotto che si trova all'interno del seno e che serve a portare il latte al capezzolo.
<b>Doula</b>	Una persona priva di formazione medica che offre sostegno fisico ed emotivo e informazioni utili alle donne incinte e alle loro famiglie prima, durante e dopo il parto.
<b>Estrarre il latte</b>	Operazione in cui il latte materno viene estratto tramite spremitura manuale o utilizzando un tiralatte per darlo al bambino con il biberon o in una tazza.
<b>Ingorgo mammario</b>	Si verifica nelle situazioni in cui il latte viene estratto dal seno o succhiato dal neonato in una quantità ridotta o non sufficiente. In questi casi, si avvertirà dolore al seno e una sensazione di calore.
<b>Mastite</b>	Un'infezione del seno che presenta i seguenti sintomi: seni arrossati, dolenti e avvolti da una sensazione di calore, febbre, senso di nausea e malessere.
<b>Pelle a pelle</b>	Circostanza in cui il bambino indossa solo il pannolino ed è appoggiato al petto del genitore.
<b>Rooming in</b>	Descrive una situazione in cui la madre e il bambino alloggiano nella stessa camera in ospedale dopo il parto, in modo da facilitare l'operazione di allattamento al seno.
<b>Segnali di fame</b>	Segnali e comportamenti che indicano che il bambino ha fame, ovvero quando si succhia le dita, muove la bocca o gli occhi, si lecca le labbra o si stiracchia.

## **Se hai dubbi o domande, non aspettare.**

Puoi chiedere aiuto a un'altra madre che allatta al seno o a un gruppo di supporto. Il tuo ospedale, l'ufficio WIC, l'operatore sanitario del bambino, l'ostetrica o il ginecologo saranno lieti di consigliarti un consulente specializzato in materia di allattamento al seno.

## **Risorse utili\* per informazioni sull'allattamento al seno:**

**Linea di assistenza per l'allattamento al seno dell'Ufficio per la salute delle donne (Office on Women's Health) del Dipartimento per la salute e l'assistenza ai cittadini (Department of Health and Human Services) degli Stati Uniti**

800-994-9662

Da lunedì a venerdì, dalle 9:00 alle 18:00.

**Kellymom.com (per assistenza e consulenza con informazioni di base sull'allattamento al seno)**

**Linea diretta Growing Up Healthy ("Crescere in salute") (per informazioni sul programma WIC)**

800-522-5006

**La Leche League (per gruppi di supporto e consulenti specializzati in materia di allattamento al seno)**

l.li.org

800-525-3243

**Women's Healthline (per informazioni sulla contraccezione)**

Chiama il **311**.

\*Questo elenco non è né esclusivo né esaustivo. Il Dipartimento della salute della Città di New York (NYC Health Department) offre queste informazioni per aiutare i newyorchesi a individuare i servizi e le informazioni generali, ma non fornisce alcuna dichiarazione o garanzia in merito alla qualità o all'accuratezza dei servizi erogati dalle strutture individuate.

Per maggiori informazioni sull'allattamento al seno, visita il sito **nyc.gov/health** e cerca la parola chiave **"breastfeeding" (allattamento al seno)**.