

FAQ ALLATTAMENTO MATERNO I FALSI MITI

La promozione dell'allattamento materno è considerata da tempo una priorità di salute pubblica, tale da essere espressamente indicato dall'UNICEF come un diritto nell'art 24 della Convezione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda che i bambini siano allattati al seno in maniera esclusiva fino al compimento del 6° mese di vita e che il latte materno rimanga il latte di prima scelta, anche dopo l'introduzione di alimenti complementari, fino a due anni di vita e oltre, e comunque finché madre e bambino lo desiderino.

Quante volte ti sarà capitato di sentir parlare tantissime mamme e donne di allattamento o di trovarti nel bel mezzo di una discussione animata sull'allattamento al seno? Sicuramente molte e sicuramente nel bel mezzo di queste discussioni ti sarà capitato di imbatterti in falsi miti che di seguito proviamo a sfatare uno per uno.



Idratazione e Alimentazione del Neonato

Nei primi 6 mesi di vita il mio bambino potrebbe avere bisogno di acqua o tisane?

NO. Il latte materno è composto per l'80% di acqua e basta a soddisfare le esigenze del bambino. Dare acqua o tisane può causare diarrea, malnutrizione e potrebbe ridurre l'assunzione di latte.

Posso introdurre cibi solidi a 4 mesi insieme all'allattamento?

NO. A partire dai 6 mesi circa, i bambini iniziano a mostrare segnali che indicano di essere pronti ad assumere cibi diversi dal latte.

Possiamo dire che un bambino è pronto nel momento in cui raggiunge tutte le competenze fisiologiche necessarie: una maturità digestiva, un controllo del tronco che gli permette di avere un minimo di appoggio, la scomparsa dei riflessi legati alla suzione, comparsa del riflesso di masticazione e, soprattutto, il desiderio di assaggiare.

Fino a quanto tempo continuo ad allattare?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita del bambino, e consiglia di proseguire l'allattamento, affiancandolo all'introduzione di cibi solidi, fino ai due anni di età o fino a quando mamma e bambino lo desiderano. L'allattamento prolungato offre benefici significativi per la salute di entrambi, riducendo il rischio di alcune malattie.

Monitoraggio dell'Alimentazione del Bambino

Come posso sapere se il mio bambino prende abbastanza latte?

La maggior parte dei neonati si nutrono come minimo 8 volte nelle 24 ore e nei primi giorni le poppate possono essere anche più di 12.

Al termine della maggior parte delle poppate il bimbo/a si stacca dal seno soddisfatto/a e tranquillo/a. Un bambino che prende abbastanza latte bagna un numero di pannolini crescente pari alla giornata di vita (ad esempio: 1° giornata: 1 pipì, 2° giornata: 2 pipì,.....) per poi assestarsi a 6 pipì abbondanti e chiare in 24 ore dalla 6° giornata di vita. I neonati recuperano il peso alla nascita entro un paio di settimane e presentano una crescita come da curve OMS.

E' necessario pesare il mio bambino dopo ogni poppata per capire se si alimenta a sufficienza?

NO. Il peso ad ogni poppata o la doppia pesata non sono dei parametri per valutare la corretta alimentazione e crescita del neonato. Il peso viene eseguito durante le visite con il pediatra di famiglia.

Pannolini al giorno

Indicatore di corretta idratazione



Controlli pediatrici

Fondamentali per monitorare la crescita

Farmaci e Igiene durante l'Allattamento

Posso prendere dei farmaci mentre allatto?

SI. Esistono molti farmaci compatibili con l'allattamento! Basta chiedere consiglio al tuo medico di famiglia, al pediatra o contattare il centro antiveleni di Bergamo 800.883.300

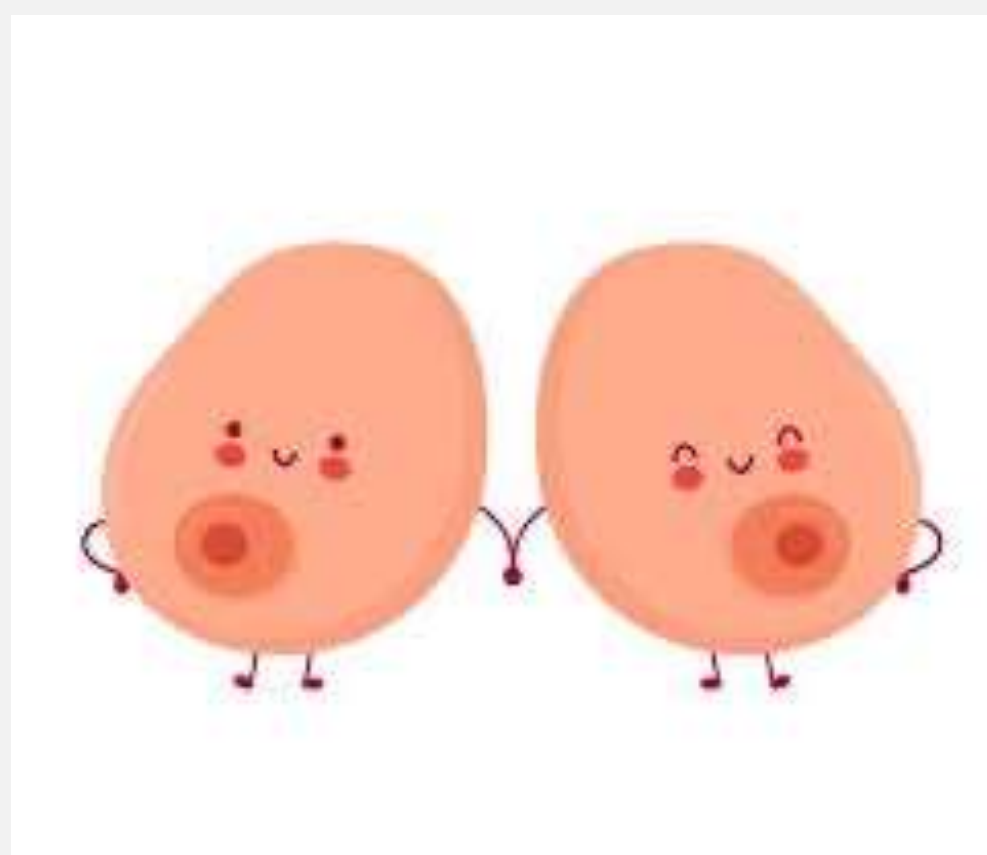
Prima di allattare bisogna lavarsi il seno?

NO. Lavare il seno ripetutamente può alterarne la protezione naturale, è quindi sufficiente la quotidiana igiene sotto la doccia. Inoltre, l'odore della cute della mamma è ben conosciuto dal bambino, e i "batteri amici" che si trovano sul capezzolo servono a rafforzare il sistema immunitario del bimbo stesso.

I capezzoli vanno preparati in gravidanza?

E' necessario usare la crema per i capezzoli?

NO, non è necessario. Durante la gravidanza le ghiandole di Montgomery (piccole protuberanze sull'areola) secernano oli naturali che idratano e proteggono la pelle in modo fisiologico.



Stile di Vita durante l'Allattamento



Posso fare sport mentre allatto?

SI. È consigliato a tutte le mamme fare attività sportiva perché si liberano endorfine che riducono i livelli di stress, cercando di ascoltare il proprio corpo e rispettando i tempi di ripresa della muscolatura addominale e del pavimento pelvico.



E' vero che bere birra in allattamento aumenta la produzione di latte?

NO, non è vero. La birra, e le bevande alcoliche in generale, non hanno effetti benefici sulla produzione di latte, ma possono averne di negativi sia sull'allattamento che sullo sviluppo neurologico e la crescita del bambino. Se si dovesse fare un uso occasionale di alcol, meglio non offrire il seno prima di 2-3 ore dall'assunzione.



Si può assumere caffè o Tè?

SI, ma con moderazione. L'assunzione di caffè o tè durante l'allattamento viene consentita, ma si raccomanda un'assunzione moderata perché circa 1% della caffeina e della teina passano nel latte materno e, se in quantità elevate, possono risultare eccitanti per il bambino/a. Può essere utile sapere che i livelli di caffeina che passano nel sangue (e quindi nel latte) materno raggiungono il loro picco massimo dopo circa 60 minuti dall'assunzione.

Alimentazione della Madre



In allattamento non posso mangiare alcuni alimenti (es. cavoli, cipolla, aglio ecc) perché cambiano il sapore del latte?

NO. Nonostante le numerose e diffusissime credenze popolari, non esistono alimenti vietati o sconsigliati durante l'allattamento, né tantomeno cibi allergizzanti.

Al contrario, la dieta della mamma dovrà essere varia ed equilibrata senza restrizioni, così da permettere al bambino di sperimentare nuovi e numerosi sapori per porre le basi per la scoperta degli alimenti complementari quando verranno offerti in futuro

Situazioni Particolari e Allattamento



Le donne che hanno partorito con taglio cesareo producono meno latte?

NO, probabilmente avranno qualche difficoltà in più nell'inizio dell'allattamento, causato dall'intervento chirurgico subito, ma con il sostegno adeguato e qualche accortezza in più potranno proseguire questa esperienza nel migliore dei modi.



Se la mamma è ammalata non deve allattare?

NO. È esattamente il contrario! La mamma passa con il latte gli anticorpi al proprio bambino e sono molto pochi i casi in cui viene consigliato di sospendere l'allattamento; viene sempre raccomandata una corretta igiene delle mani.



E' normale sentire dolore durante la poppata?

NO. Nei primissimi giorni dopo il parto molte mamme possono provare un dolore fisiologico nell'allattare, ma solitamente è un dolore che non prosegue per oltre 30-60 secondi dall'inizio della poppata.

L'allattamento al seno è un'abilità che mamma e bambino devono imparare insieme e può richiedere un po' di tempo per essere perfezionata. Il dolore o disagio prolungato e continuativo, soprattutto se associato a ragadi sui capezzoli, è più comunemente causato da un errato attacco e una scorretta posizione del bambino. Piccoli accorgimenti possono aiutare a rimediare e risolvere il dolore. Affidati ai consigli di personale esperto e qualificato, il dolore in corso di poppata non va considerato normale e non deve essere sopportato in silenzio.



Allattamento e Lavoro

Devo tornare a lavoro, non potrò più allattare?

NO. Le recenti normative tutelano le madri che allattano nel corso del loro rientro a lavoro attraverso orari ridotti o grazie a spazi allattamento dedicati. È importante ricordare che anche tirare e conservare il proprio latte può essere di estremo aiuto se conservato correttamente a temperatura ambiente (non superiore ai 25 °C), per non più di 4 ore; nel frigorifero (0 - 4° C), per un massimo di 4 giorni; nel congelatore (- 18°C), per un massimo di 12 mesi.



Temperatura ambiente

Max 4 ore (non superiore ai 25°C)

Congelatore

Max 12 mesi (-18°C)



Durata della Poppata e Cura del Seno

Quanto deve durare una poppata? Devo attaccarlo 10 minuti per seno?

NO, non bisogna usare un timer per allattare. Ogni bambino è diverso e la durata della poppata può variare. Bisogna allattare a richiesta, cioè ogni volta che il bambino lo richiede, senza fissare orari o durata. La raccomandazione è di lasciare il bambino al seno finché non si stacca spontaneamente, per non interferire sulla quantità di grassi che vengono assunti. Solo dopo, se il bambino si mostra ancora interessato, si può offrire l'altro seno.

Per far guarire le ragadi servono le coppette d'argento e le creme?

NO. Le coppette d'argento e le creme potrebbero aiutare ma non ci sono prove scientifiche a sostegno del loro utilizzo. La causa principale delle ragadi è un attacco scorretto al seno. E' quindi importante correggere l'attacco, assumere posizioni comode durante l'allattamento e, dopo la poppata, spremere qualche goccia di colostro o latte sul capezzolo, per sfruttarne l'azione cicatrizzante e antibatterica naturale.

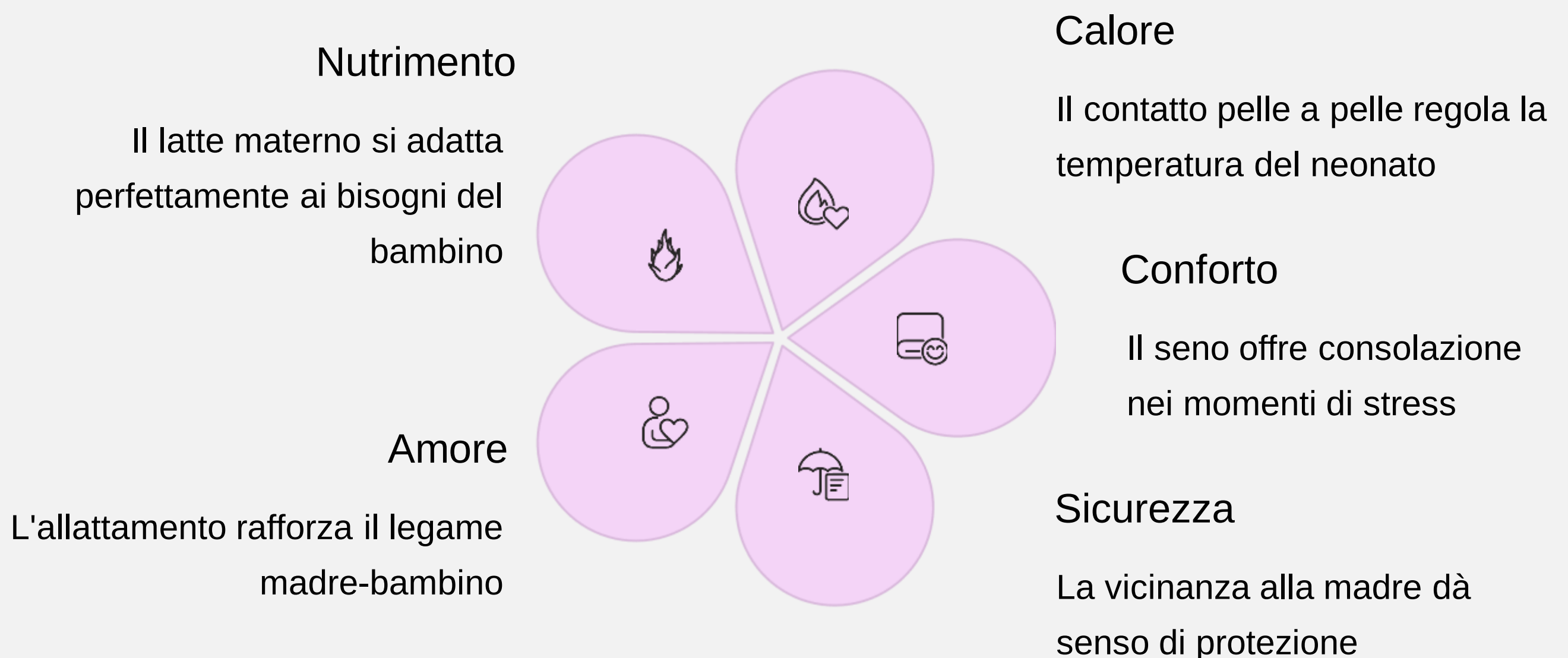
Falsi Miti sulla Produzione di Latte

Ho il seno piccolo e morbido: significa che non posso produrre abbastanza latte?

NO. La dimensione del seno non influisce sulla capacità di produrre latte. Tutte le donne, indipendentemente dalla forma e dimensione del seno possono allattare con successo. La produzione di latte dipende dalla frequenza delle poppate, attacco corretto e suzioni efficaci senza orari rigidi. Importante avere supporto e aiuto.

Vuole sempre stare attaccato al seno: il mio latte non è nutriente? Mi sta usando come ciuccio?

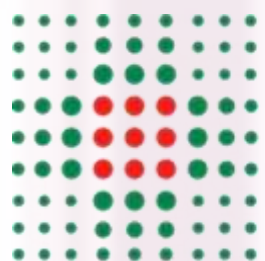
NO. Il tuo latte è nutriente e va benissimo, si adatta ai bisogni del bambino. Il seno è molto più di un ciuccio...è Nutrimento, Calore, Conforto, Sicurezza e Amore. Sono molte le ragioni naturali perché il neonato richieda il seno.



Il seno è **molto più di un ciuccio**... è una fonte di nutrimento completo e supporto emotivo per il tuo bambino.

Posso dare il ciuccio e da quando?

E' consigliabile introdurre il ciuccio solo dopo che l'allattamento si è ben avviato, generalmente dopo che il neonato ha raggiunto un adeguato aumento di peso e, comunque, sempre dopo le prime 3-4 settimane di vita. L'attacco e la suzione al ciuccio sono diverse da quelle al seno e i rischi di una introduzione troppo precoce sono di andare confondere il neonato e di ritardare o saltare delle poppate.



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara**

AUSL FERRARA - SALUTE DONNA L' OSTETRICA CON TE

**Consulenza allattamento telefoniche e
in presenza al servizio Salute Donna**

Sostegno allattamento in ospedale

Visite domiciliari in puerperio

Per Informazioni contattare il Salute Donna:

FERARRA: 3341553263

COPPARO: 0532 87997

CENTO: 051 6838431

CODIGORO: 0533729730

COMACCHIO: 0533310626

PORTOMAGGIORE: 0532817421

ARGENTA: 0532 317924