

# ALLATTARE CON SUCCESSO

*si può!*

I CONSIGLI DI  
**GIOVANNA SOTTINI**  
PUERICULTRICE



**L**ivelli alti di prolattina sono cruciali per l'avvio del processo di lattazione, però man mano che i livelli di prolattina scendono, il controllo endocrino diventa meno importante per la produzione di latte, e prendono il sopravvento i sistemi di controllo autocrini. Comunque, la riuscita a lungo termine dell'allattamento dipende dallo sviluppo di un numero sufficiente di recettori per la prolattina durante il periodo di controllo endocrino, che a sua volta sembra dipendere dalla frequenza delle poppate: più frequenti saranno le poppate e maggiore sarà lo sviluppo dei recettori. E' consigliabile quindi la poppata "a richiesta", cioè ogni volta che il bambino lo richiede?

Innanzitutto vorrei precisare che tutti i valori ormonali dedicati alla lattazione e alle cure materne (principalmente ossitocina e prolattina) prendono il loro via in sala parto, poi vengono stimolati nei giorni seguenti con numerosi attacchi, ma la fase cruciale sta nelle due ore successive al parto. Le famose "ore d'oro" di M.Odent, dove avviene un contatto pelle a pelle fra il neonato appena venuto al mondo e la madre. Il neonato, appoggiato al seno, deve fare la sua prima, vera, importantissima poppata senza es-

sere staccato o allontanato dalla madre da nessun operatore! Questa prima suzione, oltre che favorire contrazioni uterine utili al secondamento, presenta delle condizioni particolari dove le endorfine sono al massimo sia per la mamma che per il piccolo, essi producono queste sostanze simili a oppiacei che creano una sorta di dipendenza e aumentano ossitocina e prolattina; tutto ciò, già dopo circa due ore (numerosi studi lo dimostrano) diminuisce, quindi per un buon avvio all'allattamento è necessario questo irrinunciabile step. Le ore successive al parto sono altrettanto importanti ed è in questa fase nella quale considero la poppata a richiesta una norma perché il neonato dopo la faticosa avventura della nascita (soprattutto se non ha avuto il contatto skin to skin), avrà bruciato più' grasso bruno e calorie e necessita di numerosi attacchi per recuperare energia, stimolando così, attraverso la suzione, la produzione di colostro e poi di latte. La richiesta del piccolo va assecondata e stimolata spesso per assicurarsi un buon avvio. È quindi necessario continuare ad attaccarlo ogni volta che chiede. Dopo la montata latte, nei giorni a seguire, l'allattamento "a richiesta" non sempre è indicato, alcuni neonati richiedono il pasto



## S.O.S. MAMMA

L'ALLATTAMENTO AL SENO, DOPO LE DIMISSIONI OSPEDALIERE, RIMANE UNA FASE MOLTO DELICATA CHE, SE NON SUPPORTATA A DOVERE, RISCHIA DI INDURRE LA NEOMAMMA ALLO SCORAGGIAMENTO E AD ABBANDONARE L'ALLATTAMENTO NATURALE

in grado di allattare bene per lungo tempo! Un'altra difficoltà è data dalla scorretta suzione del bambino che, non riuscendo a nutrirsi, piange disperatamente mandando in panico la neo mamma!

**Molte donne sono in apprensione per la tardiva comparsa della prima montata latte, è possibile e, soprattutto, necessario stimolarne al comparsa al più presto?**

La comparsa della montata latte è molto soggettiva, molte volte non avviene, al contrario di come si pensa. Purtroppo alcune mamme con cui ho collaborato, in ospedale hanno avuto numerose interferenze nei giorni successivi al parto, tralasciando così una buona stimolazione al seno che può ritardare una possibile montata, alcune hanno avuto, ad esempio, un precario contatto col bambino a cui magari è stato somministrato latte artificiale con biberon. L'allontanamento non crea relazione e di conseguenza poco stimolo alla lattazione. Altre donne sono incapate in formazioni di ragadi non curate che rendevano difficili e dolorosi gli attacchi. Tutto questo crea tensione e stress, la poca stimolazione e contatto in molti casi non fa arrivare la montata. Con molte neo mamme, una volta dimesse dall'ospedale, abbiamo affrontato un percorso a ritroso per avviare la "riallattazione". So che è difficile da credere ma il mondo dell'allattamento è grande e infinito! Il fattore principale comunque per avere la montata latte è sempre un buon attaccamento e essere serene, si può partire con il piede giusto solo se il luogo del parto le rende tranquille, a proprio agio e che permetta un contatto pelle a pelle.

dopo due o tre ore, altri invece dopo sei o addirittura sette ore e questo è dannoso sia per lui, che invece ha bisogno di essere nutrito correttamente, che per la mamma, che può incorrere in un ingorgo mammario o ritrovarsi con una diminuzione della produzione del latte a causa del Fil (Feedback Inhibitor of Lactation), quindi le poppate vanno monitorate, nel senso che non bisogna, a mio avviso, far passare troppo tempo tempo fra una poppata e l'altra ma nemmeno attaccare il piccolo di continuo, sarebbe altrettanto deleterio, si nutrirebbe sempre e solo con la prima parte idrica di latte, che porterebbe a problemi di digestione o mancata crescita. L'ideale sarebbe far passare almeno un ora e mezza e non più di 4 ore.

**Quali sono le difficoltà maggiori che incontra una neo mamma nell'allattamento al seno e che spesso le porta a desistere?**

Le difficoltà sono tante a seconda dei casi, generalmente creano attimi di sconforto l'insicurezza dovuta alla paura di non essere in grado di produrre abbastanza latte per il piccolo o la gestione della poppata notturna. In questo caso può venire in aiuto il mitico papà, mentre nel primo caso serve solo un po' di conforto e rassicurazione, ogni mamma è

# CalendariodellaSalute<sup>®</sup>

2019

*L'unico originale. Diffidate dalle imitazioni!*



*Dal 1986... Oltre trent'anni di educazione e prevenzione sanitaria!*

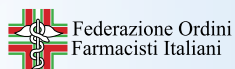


**ANCHE QUEST'ANNO SAREMO PRESENTI A COSMOFARMA  
BOLOGNA 20-21-22 Aprile • PADIGLIONE 26 \ STAND B 63  
PER PRESENTARE LA NUOVA EDIZIONE DEL  
CalendariodellaSalute 2019!!**

**Ai titolari di farmacia che verranno a farci visita... un simpatico OMAGGIO!!**

**Info e novità su [www.calendariodellasalute.it](http://www.calendariodellasalute.it)**

Con il patrocinio di:



Sottolineo che è sempre possibile attivare l'allattamento naturale anche quando si sono perse tutte le speranze se seguite da una persona competente! Quindi non scoraggiatevi mamme!

Una cosa molto importante è non confondere il bambino utilizzando succhiotti e tettarelle, potrebbe essere portato a rifiutare il seno materno!

**Una donna con un seno piccolo può soddisfare le esigenze di un neonato e produrre latte a sufficienza?**

Certo! Come no, qualsiasi seno può allattare e produrre latte a sufficienza!

**E' possibile prevenire la comparsa di ragadi e mastite?**

Le ragadi sono causate da una scorretta suzione da parte del bambino. Per prevenirle, è determinante un buon attacco al seno del neonato fin da subito. Nel caso dovessero comparire, oltre a qualche goccia di latte serve sempre la posizione corretta del piccolo. Anche la mastite si previene insegnando alla mamma, già in ospedale, come gestire gli eventuali ingorghi con i bendaggi caldi, la spremitura manuale e, se non fosse possibile attaccare il bimbo per svuotare il seno, usando il tiralatte.

**Molte donne dopo poco tempo dal parto riprendono a lavorare e smettono di allattare: quali consigli possiamo dare per incoraggiare a non abbandonare?**

La maternità garantisce, alle mamme che hanno un contratto lavorativo, due ore al giorno per poter allattare. Le mamme non sempre utilizzano questo diritto in maniera corretta. Spesso anzichè tornare a casa dal piccolo per allattarlo, preferiscono o scelgono, per vari motivi, di lavorare in orario continuativo smettendo due ore prima. In questo modo il seno non viene stimolato per troppe ore e il rischio è che cali notevolmente la produzione di latte. E il bambino in molti casi, in queste ore, viene allattato con latte artificiale. Esistono i diritti! Siamo noi donne a doverne usufruire in maniera corretta se davvero ci teniamo ad allattare! In alcuni casi però la sede del lavoro è molto lontana da casa, ma il problema si può risolvere facilmente: le due ore da dedicare al piccolo per succhiare il latte, possono essere gestite con l'ausilio del tiralatte per estrarre l'alimento che può essere refrigerato, riportato a casa e consumato attraverso il biberon il giorno dopo. Oggi in commercio esistono diversi tiralatte a valigetta molto comodi per la raccolta del latte sul posto di lavoro. È impegnativo ma possibile!

**Quando (e se) è necessaria l'aggiunta di latte artificiale?**

Generalmente quando una mamma ha il suo latte

non serve nessuna aggiunta, serve solo che sia accompagnata da qualcuno che sappia come aumentare la sua produzione, certo è che questo prima avviene meglio! Può succedere che in caso di grave malattia la madre sia impossibilitata ad allattare a causa di farmaci nocivi per la salute del bambino, in questo caso l'allattamento viene interrotto e subentra il latte artificiale, a meno che non si disponga di latte materno donato. È sempre bene consultare un neonatologo, spesso ci sono cure alternative che permettono di non interrompere l'allattamento.

**Allattamento e depressione post-partum: c'è connessione?**

Pochi studi sono stati fatti a riguardo ma sono certa che una mamma che non è riuscita a portare a termine un allattamento proverà sempre un senso di colpa o grande frustrazione che potrebbe portare ad una depressione successiva. Ci sono però spesso condizioni dove in precedenza esistevano segnali di depressione, il nuovo impegno di accudire un bambino quando è faticoso badare a se stesse può certamente portare ad aggravare la situazione. Credo invece che l'allattamento, pur stancante che sia e se condotto con successo, potrà aiutare la mamma infondendole un senso di sicurezza e gratificazione, sentendosi all'altezza della situazione!

## ALLATTARE DUE GEMELLI

**È possibile soddisfare il bisogno alimentare di due gemelli con il solo allattamento al seno?**

È auspicabile che tutti i gemelli vengano alimentati al seno, a maggior ragione rispetto agli altri, spesso infatti vengono fatti nascere prematuramente e con taglio cesareo! Esiste un grosso problema culturale da noi che è quello di non credere che una mamma possa allattare esclusivamente al seno i gemelli con solo il suo latte. In ospedale, in assenza di banca del latte materno, quasi sempre somministrano latte artificiale ai neonati, questo crea poco contatto con la madre che non viene stimolata abbastanza, a volte è poco seguita e incoraggiata dal personale. In questa condizione, se una mamma lo decide, può rivolgersi ad una figura di sostegno a casa che la aiuti a ripristinare il naturale equilibrio tra mamma e bimbi. Voglio aggiungere che, in ospedale, le mamme devono essere più determinate e, se determinate ad allattare, pretendere di essere seguite a dovere dagli operatori. Meglio sempre informarsi prima sul tipo di filosofia impostato nei vari ospedali e scegliere

re quello che garantisca l'assistenza più consona alla propria volontà.

### **Come si gestisce l'allattamento di due gemelli?**

L'allattamento ai gemelli deve necessariamente seguire un ordine pressochè preciso, soprattutto per non sovraccaricare la mamma! Si devono scadenziare cambi e poppate con un certo rigore, altrimenti la gestione, già complicata, diventa impossibile e si rischia di lasciare la pratica. All'inizio le poppate saranno singole ma consecutive, alternando i gemelli ad ogni pasto. Dopo circa una decina di giorni, quando la produzione di latte sarà regolare e abbondante, si inizieranno gli attacchi in contemporanea, la produzione del latte sarà in aumento con la suzione simultanea dei piccoli ma gli intervalli non dovranno essere per più di tre ore e mezzo /quattro. La mamma dovrà imparare a posizionare i piccoli al seno, valutando bene le corrette suzioni di ognuno.

Questo percorso però non è semplice, soprattutto perché, come dicevo, i piccoli quasi sempre tornano dalla degenza ospedaliera viziati al biberon e abituati al sapore del latte artificiale, togliere questa abitudine e provare ad allattare esclusivamente al seno necessita di grande determinazione da parte della mamma e, meglio ancora, con l'aiuto di personale competente che sicuramente alleggerirà il carico emotivo e di responsabilità!

### **È utile il supporto di integratori alimentari per la madre che allatta?**

Generalmente io consiglio l'utilizzo di "Lactogal Plus" o "Più latte" bustine della Milte, prodotti che aiutano la produzione di latte.

Diciamo che se una donna si nutre in modo regolare con alimenti ricchi di sali minerali e vitamine, fibre e carboidrati, insomma, se la sua alimentazione è varia e ricca, non necessita di particolari sostegni.

## **ALLATTO LE MIE GEMELLINE CON SUCCESSO!**

La testimonianza di Natascia, mamma caparbia che è riuscita nell'intento di allattare entrambe le sue bimbe al seno



**S**ono Natascia, mamma di due bellissime gemelline. Dopo il parto con taglio cesareo, in ospedale non ho avuto modo di attaccare spesso le bimbe visto che, per protocollo, loro davano solo biberon con latte artificiale, malgrado avessi espresso la mia volontà di allattarle al seno. Mi sono ritrovata con ragadi, paracapezzoli e con le bimbe ormai abituate alla tettarella, la notte non mi era permesso tenerle accanto a me, mi è stato pure detto che il latte di notte non viene prodotto dal seno! Una cara amica, come regalo per la loro na-

scita, mi ha offerto l'assistenza di Giovanna, puericultrice, a domicilio. Non conoscevo assolutamente questa figura professionale. Ho accolto con entusiasmo questo regalo e il giorno del mio rientro a casa l'ho contattata subito. Ammetto che ero disperata e piena di sconforto! Mi ritrovavo con due ingorghi mammari, con i seni dolenti. Prontamente Giovanna mi ha aiutata con l'ausilio di un tiralatte per svuotare subito il seno e mi ha insegnato a fare i bendaggi caldi e la spremitura al seno. Per la notte mi consigliò di utilizzare le borse dell'acqua calda e iniziai subito a stare meglio. Nei giorni seguenti il lavoro è stato duro e impegnativo, abbiamo curato subito le numerose ragadi con creme e attacchi corretti, diminuendo gradualmente le dosi di latte artificiale, date sol con siringa per allontanare le piccole dal biberon. Contemporaneamente abbiamo stimolato la produzione di latte con integratori e alimentazione corretta, poppate frequenti ma regolari per abituare le bimbe ad un ritmo che mi avrebbe poi facilitato nella gestione dell'allattamento di entrambe, fino ad eliminare completamente il latte artificiale! L'ultimo step è stato quello di eliminare i paracapezzoli che sono stata invitata ad usare in ospedale e, con tanta fatica e pazienza, abbiamo in breve tempo eliminato!

Ora dopo questo faticoso percorso possiamo finalmente dire che le piccole gemelline vengono alimentate esclusivamente al seno con latte materno e crescono correttamente. Con l'aiuto di Giovanna ho vinto una sfida importante per la mia serenità di mamma e per la salute delle mie bimbe! Senza questo aiuto avrei abbandonato senza dubbio l'allattamento!

# REGISTRO DI ENTRATA E USCITA STUPEFACENTI BUONI ACQUISTO



Normative vigenti e massima semplicità in sole 50 pagine. L'invio del registro e del bollettario è gratuito per i soci che ne fanno richiesta a Utifar

## REGISTRI E BOLLETTARI UTIFAR

Per l'acquisto contattare la segreteria di Utifar al numero 0270608367