



# Scuola di specializzazione in Ginecologia e Ostetricia I Medici in Formazione Specialistica



**COLLABORANO PER LA CONTINUITÀ DELLE CURE**

IL DIRETTORE  
Prof. G.B. Nardelli



## **Allattamento al seno**

### **La situazione in Italia**

L'allattamento al seno è un diritto fondamentale dei bambini ed è un diritto delle loro mamme quello di essere sostenute nella realizzazione del loro desiderio di allattare

### **In generale**

Per un neonato non c'è alimento migliore del latte della sua mamma. Il latte materno, infatti, apporta tutte le sostanze essenziali che gli assicurano un'ottima crescita

### **Organizzazioni internazionali**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha individuato nel miglioramento della qualità della vita della madre e del bambino uno degli obiettivi sanitari prioritari a livello mondiale

### **Comitato nazionale multisetoriale per l'allattamento materno**

Il Ministero della Salute ha diramato le Linee di Indirizzo Nazionali sulla protezione, la promozione ed il sostegno dell'allattamento al seno ed ha istituito con il decreto 15 aprile 2008 un "Comitato Nazionale Multisetoriale per l'Allattamento Materno"



Italia amica dei bambini

## I dieci passi UNICEF-OMS per l'allattamento al seno

L'UNICEF e l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) hanno redatto un **decalogo** di misure che ogni struttura sanitaria deve dimostrare di rispettare prima di poter essere riconosciuta "Ospedale Amico dei Bambini".

1. **Definire un protocollo scritto** per l'allattamento al seno da far conoscere a tutto il personale sanitario
2. **Preparare tutto il personale sanitario** per attuare compiutamente questo protocollo
3. **Informare tutte le donne in gravidanza** dei vantaggi e dei metodi di realizzazione dell'allattamento al seno
4. **Mettere i neonati in contatto pelle a pelle con la madre immediatamente dopo la nascita** per almeno un'ora e incoraggiare le madri a comprendere quando il neonato è pronto per poppare, offrendo aiuto se necessario.
5. **Mostrare alle madri come allattare** e come mantenere la secrezione lattea anche nel caso in cui vengano separate dai neonati
6. **Non somministrare ai neonati alimenti o liquidi diversi dal latte materno**, tranne che su precisa prescrizione medica
7. **Sistemare il neonato nella stessa stanza della madre** ( rooming-in ), in modo che trascorrano insieme ventiquatt'ore su ventiquattro durante la permanenza in ospedale
8. **Incoraggiare l'allattamento al seno** a richiesta tutte le volte che il neonato sollecita nutrimento
9. **Non dare tettarelle artificiali** o succhiotti ai neonati durante il periodo dell'allattamento
10. **Promuovere la collaborazione** tra il personale della struttura, il territorio, i gruppi di sostegno e la comunità locale per creare reti di sostegno a cui indirizzare le madri alla dimissione dall'ospedale.

# Anche in Italia la settimana dell'allattamento al seno

L' Edizione Italiana dal 1° al 7 ottobre 2012

È dedicata al decennale della

"Strategia globale per l'alimentazione dei neonati e dei bambini".





New York Times 17-10-2012

**Campagna pro allattamento al seno.**

**Stop ai campioni di latte alle mamme**

**NEW YORK.** Dopo anni di borse e valigette trendy, piene di campioni gratuiti di latte in polvere e altri prodotti per le neomamme, ospedali e autorità sanitarie Usa hanno deciso di dire basta a questo costume e promuovere l'allattamento al seno.

--Avere un campione gratuito di latte artificiale a casa può fiaccare la determinazione delle mamme ad allattare, soprattutto quando sono più stanche e scoraggiate.

--Il Center for Disease Control (CDC) nel 2011, ha rilevato che la metà di 2.600 ospedali ha fermato la distribuzione di campioni di latte in polvere dal 2007.

--Recentemente 24 ospedali dell'Oklahoma si sono accodati al bando, e in Massachusetts e Rhode Island tutti gli ospedali hanno fermato la distribuzione gratuita di questi campioni.

**New York Times 17-10-2012**

**Campagna pro allattamento al seno.**

**Stop ai campioni di latte alle mamme**

--Nel mondo il tasso di allattamento materno supera il 60% nei primi mesi e più del 60% dei neonati continua a riceverlo fino a un anno di vita.

--Tuttavia solo il 40% dei bambini sotto i 6 mesi è allattato esclusivamente al seno nei paesi dell'area mediterranea.

--In **Italia**, e in Europa è vietata la distribuzione gratuita di campioni di latte in polvere alle mamme ed è vietato anche dare materiale informativo con nomi commerciali di latte in polvere.

--La prescrizione deve avere inoltre una giustificazione.

--Il vero problema in **Italia** è la mancanza di strutture a sostegno dell'infanzia.



**New York Times 17-10-2012**

**Campagna pro allattamento al seno.**

**Stop ai campioni di latte alle mamme**

--In **Italia** sono carenti le strutture a sostegno dell'infanzia.

--Quando escono dai nidi degli ospedali , ad allattare è quasi il 90% delle mamme.

--Ma la cifra crolla quando finisce la maternità

--Fuori dall'ospedale si scende a 6 mamme su 10, con Sud e Isole rispettivamente al 63 e 53% circa, mentre Centro e Nord sono vicini al 70%.

--Gli asili nido con possibilità di allattamento sono pochissimi, solo il 13% dei bambini ci va e il 45% dei comuni italiani non ha asili nido, che invece dovrebbero essere dappertutto, soprattutto sui posti di lavoro

## Allattare secondo natura Allattare secondo natura

Quello che succede al tuo bambino nel primo anno di vita ha un grande effetto sulla sua salute futura.

L'allattamento al seno dà al tuo bambino tutti i nutrienti di cui ha bisogno per i primi sei mesi di vita, ed è importante anche oltre.

Contribuisce a proteggerlo dalle infezioni e riduce le probabilità di sviluppare alcune malattie in età successive.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Allattare secondo natura Allattare secondo natura

Il latte artificiale è fatto con il latte di mucca con l’aggiunta di altri ingredienti, non contiene sostanze che possono proteggere il tuo bambino da infezioni e malattie.

Solo tu, con il tuo latte, puoi produrle.

L’allattamento materno aiuta te e il tuo bambino ad avvicinarvi, fisicamente ed emotivamente.

Così mentre lo allatti il vostro legame si consolida.

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.



In allattamento non serve mangiare qualcosa di particolare o escludere qualche alimento, ma è una buona idea, come sempre, seguire una dieta sana, equilibrata e ricca di frutta e verdura.





“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Da cosa protegge l’allattamento al seno?

Il tuo latte è perfetto e inimitabile per le necessità di crescita del tuo bambino. Allattare il tuo bambino offre grandi vantaggi per la sua e per la tua salute. Ogni giorno è importante e più a lungo allatterai il tuo bambino maggiori saranno i benefici per entrambi.

I bambini che non sono allattati al seno hanno maggiori probabilità di:

- soffrire di diarrea, vomito e infezioni delle vie urinarie, con maggiore frequenza di ricovero in ospedale;
- soffrire di otiti;
- rifiutare nuovi cibi e sapori;
- soffrire di stitichezza;
- avere problemi di sovrappeso e obesità, che significa avere maggior rischio di sviluppare diabete di tipo 2 e altre malattie da adulto;
- soffrire di eczema.

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

L’allattamento al seno ha degli effetti positivi per le mamme, per le famiglie e la comunità:

- protegge la mamma dal tumore al seno, alle ovaie e dall’osteoporosi in età avanzata;
- per le mamme che allattano è più facile perdere i chili accumulati in gravidanza perché per produrre il latte si bruciano circa 500 calorie extra al giorno;
- un evidente risparmio economico: il costo del latte artificiale e il necessario per la sua preparazione hanno un impatto forte sul bilancio familiare.

L’allattamento al seno è ecosostenibile, è un cibo a chilometri zero e risparmia risorse ambientali.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

# Stare vicini ... da subito

## Stare vicini ... da subito

Tenendolo a contatto **pele a pelle subito dopo la nascita**, il bambino si calma, regolarizza il suo respiro e si mantiene caldo.

Questo è un buon momento per cominciare la prima poppata, il tuo bambino sarà vigile e vorrà attaccarsi al seno di solito entro un paio di ore dalla nascita. Un operatore formato può aiutarti nelle prime poppate.

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

# Stare sempre insieme

Il tuo bambino si sentirà più sicuro se lo tieni vicino a te (**rooming in**), offrigli il seno ogni volta che mostra i primi segnali di fame, ciò aiuterà il tuo corpo a produrre il latte necessario. Approfitta di questi pochi giorni in ospedale per imparare a conoscerlo e chiedi agli operatori quando non ti senti sicura.





## Le Mamme parlano alle Mamme .....



Per ulteriori informazioni :  
<http://www.allattare.info/>  
<http://www.epicentro.iss.it/argomenti/allattamento/allattamento.asp>  
<http://www.saperidoc.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/393>

**ATTENZIONE** : Le presenti note sono semplici e sintetici e non sostituiscono il giudizio del Medico Curante

# Mammella e Lattazione

Le mammelle si sviluppano completamente solo durante la gravidanza ed si attivano dopo il parto

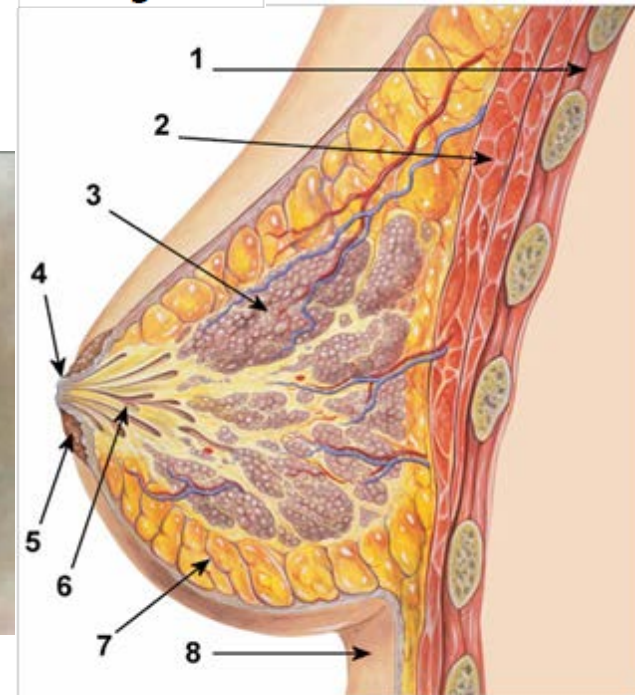
**III fase  
Eiezione del latte**



**II fase  
Galattopoiesi**



**I fase  
Lattogenesi**



1. Cassa toracica. 2. Muscoli pettorali. 3. Lobuli. 4. Capezzolo. 5. Areola. 6. Dotti. 7. Tessuto adiposo. 8. Pelle

# Mammella e Lattazione

## Fisiologia della lattazione

Le fasi principali del fenomeno sono :

**Mammogenesi**

sviluppo e preparazione  
della ghiandola mammaria

**Lattogenesi**

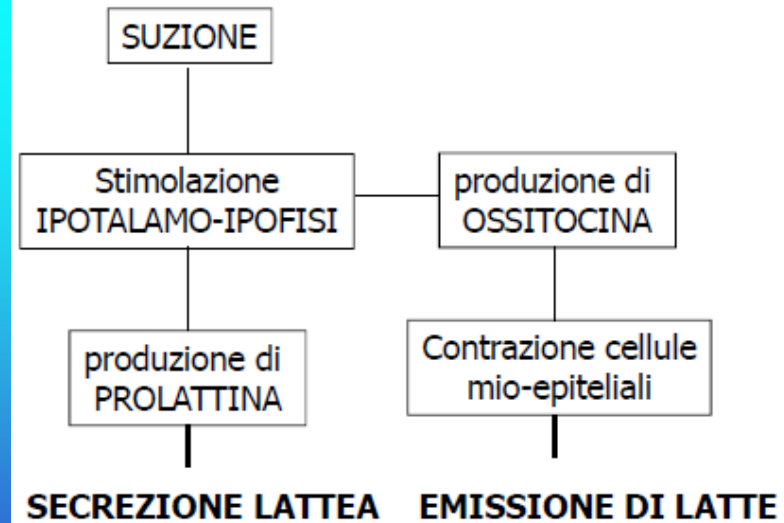
insieme dei fenomeni  
responsabili dell'inizio  
della secrezione lattea

**Lattopoiesi**

Mantenimento  
della lattazione

**Eiezione lattea**

espulsione del latte  
attraverso i dotti  
galattofori

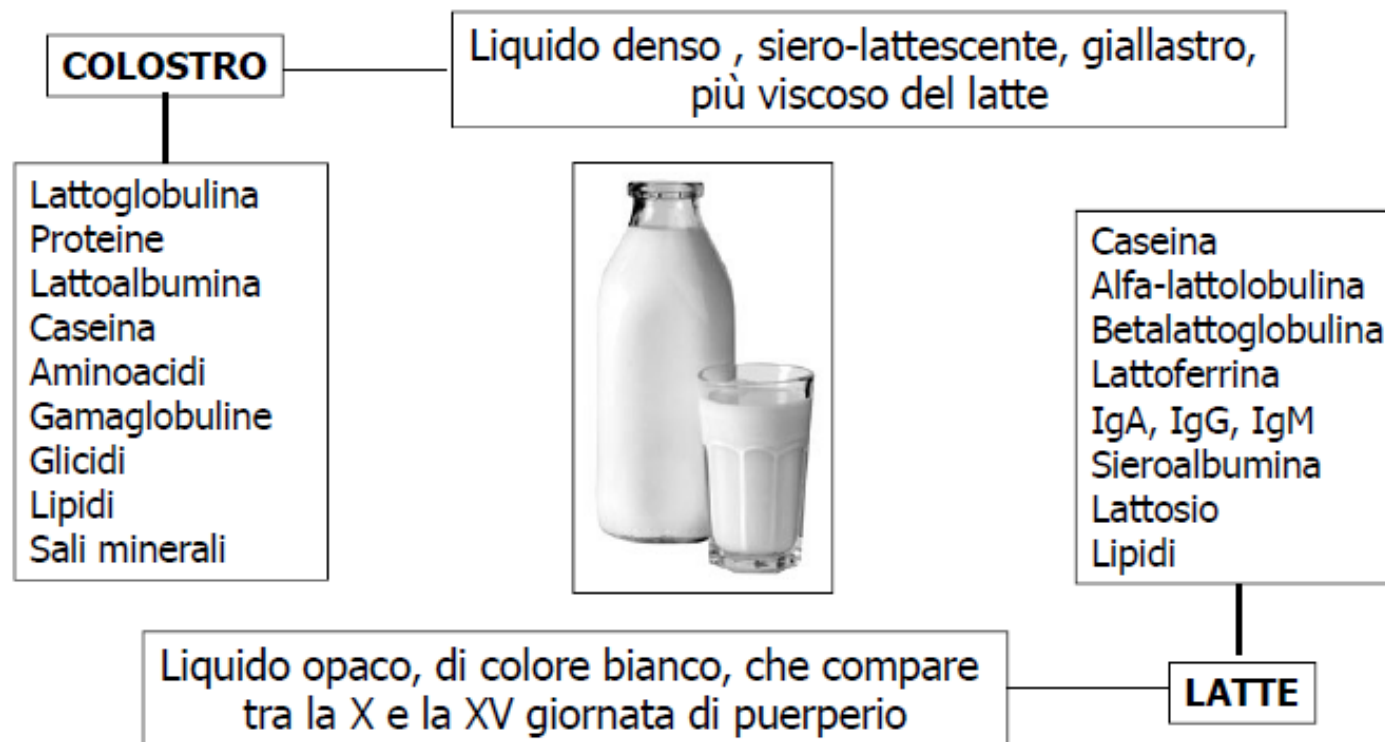


# Mammella e Lattazione

Caratteristiche e composizione del latte umano

Durante la lattazione si verificano 3 fasi:

1. Fase del **colostro** (fino al 5° giorno)
2. Fase del **latte di transizione** (dal 6° al 10° giorno)
3. Fase del **latte definitivo o maturo** (dopo il 10° giorno)





# Mammella e Lattazione

Caratteristiche e composizione del latte umano

Durante la lattazione si verificano 3 fasi:

1. Fase del **colostro** (fino al 5° giorno)
2. Fase del **latte di transizione** (dal 6° al 10° giorno)
3. Fase del **latte definitivo o maturo** (dopo il 10° giorno)

## Composizione del Latte

Con l'allattamento al seno in modo esclusivo, non si deve aggiungere nulla, neanche l'acqua.

		Colostro	transiz	maturo
proteine	grammi	2,7	1,6	0,89
lipidi	grammi	2,9	3,6	3,9
glicidi	grammi	5,3	6,0	7,1
minerali	grammi	0,33	0,24	0,20
sodio	mEq	2,1	1,3	0,7
cloro	mEq	2,6	1,5	1,1
potassio	mEq	1,9	1,6	1,4
calorie	Kcal	58	63	70

# Mammella e Lattazione

## Il latte materno

è l'alimento ottimale, per il lattante di specie umana, sotto tutti gli aspetti :

**Nutrizionale**

**Digestivo –  
metabolico**

**Immunologico**

**Psicologico**

# Mammella e Lattazione

## Controindicazioni all'allattamento al seno

Cause materne:

*Malattie croniche gravi*  
(insufficienza cardiaca,  
renale, neoplasie emopatie ecc.)

*Malattie infettive;*  
( tbc epatiti virali lue,hiv)

*Assunzione da parte  
della madre di alcuni  
farmaci*

# Mammella e Lattazione

## UNICEF-OMS per l'allattamento al seno

Il Latte Materno è la scelta migliore per i primi 6 mesi di vita

**Si deve raggiungere e mantenere un equilibrio tra produzione di latte e richiesta del neonato.**

dalla nascita il neonato stia con la mamma per eliminare orari predefiniti, non deve assumere acqua o soluzione glucosata

(salvo indicazione medica), niente succhiotto; in pratica eliminare tutti i fattori che ostacolano il raggiungimento ed il mantenimento dell'equilibrio.

DEFINIZIONI	IL LATTANTE NECESSARIAMENTE ASSUME	IL LATTANTE PUO' ASSUMERE	IL LATTANTE NON DEVE ASSUMERE
<b>Allattamento al seno esclusivo</b> E' importante che	Latte materno	Gocce o sciroppi (farmaci)	Qualsiasi altro alimento liquido o solido.
<b>Allattamento al seno predominante</b>	Latte materno come fonte predominante di alimentazione	Liquidi (acqua, camomilla, tisane etc. farmaci)	Qualsiasi altro alimento. Latte artificiale, brodi vari
<b>Allattamento al seno complementare</b>	Latte materno e cibi solidi vari	latte artificiale	



# BENEFITS OF BREASTFEEDING

- **Ecological:**
  - Saves resources
  - Less waste
  - No refrigeration
  - No manufacturing
  - No bottles, cans
  - No trucking
  - No handling



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Allattamento : tutto quello che devi sapere

Hai intenzione di allattare al seno il tuo bambino?  
Allora è bene che cominci a prepararti già prima di partorire.  
Ma non con creme e tiralatte, bensì con un bagaglio di informazioni  
che ti aiuteranno a prevenire e a superare senza ansia  
i normali inconvenienti dell'allattamento

Quantità indicativa di Latte che il bambino dovrebbe assumere dal 1° al 5° mese. L'allattamento materno può essere protratto fino al sesto-settimo mese di vita	1° mese	600-650 grammi
	2° mese	650-700 grammi
	3° mese	700-750 grammi
	4° mese	750-800 grammi
	5° mese	800-850 grammi

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

Rilassatevi e riposare il più possibile,  
bevete molto e

tenete una dieta la più possibile varia,

ricca di liquidi,  
sali minerali e  
vitamine e

con un buon apporto di calorie  
(almeno 600 in più al giorno).

Non fumate.

L'allattamento non è certo il momento  
migliore per intraprendere  
una dieta dimagrante

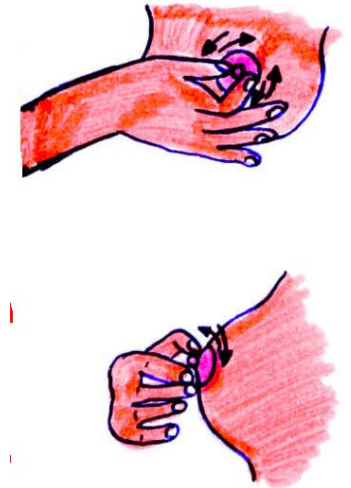


# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

In pratica, quando allattate:

- Lavatevi le mani
- Pulite il seno con acqua bollita e garza sterile, muovendo dal capezzolo verso l' areola (la zona scura intorno al capezzolo)
- Mettetevi comode, sostenendo il bambino con qualche cuscino e le gambe con uno sgabello;
- Potete scegliere qualsiasi posizione, ma badate a che il bambino riesca a respirare bene e ad attaccarsi afferrando contemporaneamente capezzolo ed areola;





Le Mamme parlano alle Mamme .....

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

In pratica, quando allattate:

--Potete scegliere qualsiasi posizione, cambiatela spesso, in modo da favorire lo svuotamento di tutti i dotti mammari

--**Da sedute:** tenete il bambino in braccio, girato verso la mamma, con la testa nella piega del gomito, in modo che non sia costretto a girare la testa per arrivare al seno



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## La posizione della mamma

### --Da sedute



- Sedute diritte su una sedia, tenete il neonato sul grembo, allo stesso livello del seno.
- Per stare più comode, potete mettere i piedi su uno sgabello o in alternativa su un libro, e aiutarvi a sostenere il bambino appoggiandolo su un cuscino.
- Non ci sono comunque regole fisse, ma è importante che vi sentiate comode e rilassate.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## La posizione della mamma

--Da distese:



--Da distese: mettetevi sul fianco,  
con il bambino, pure sul fianco, rivolto verso di voi,  
con il capo all' altezza del seno

--Alcune mamme **durante la notte** allattano sdraiate sul fianco, con il bambino accanto a loro nel letto.

--Evitate la posizione della mano a forbice, che prende il capezzolo tra l'indice e il medio della mano dell'altro lato: può comprimere i dotti galattofori ostacolando la fuoriuscita del latte.

--Se sentite il bisogno di sostenere il seno, mettete le dita sotto e il pollice sopra il capezzolo

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

--Nella “**posizione rugby**”: questa posizione, particolarmente utile in caso di ingorgo mammario, è così chiamata perché il corpo del bambino viene tenuto sotto l’ascella della madre con un braccio, mentre il capo è sostenuto con l’altra mano, proprio come un pallone da rugby



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Cominciate la poppata

--Una volta con un seno, una volta con l'altro

--Dolcemente, avvicinate la guancia del bambino al seno, in modo che per istinto egli cercherà il capezzolo

--Stringete tra pollice ed indice areola e capezzolo: il bambino si attaccherà così facilmente, afferrandoli contemporaneamente

--Sostenete il seno da sotto, per evitare che il peso della mammella faccia sfuggire di bocca capezzolo ed areola.





# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....



--Ogni volta, **allattare richiede da circa 7 minuti a 40**,  
pertanto bisogna trovare un angolo in cui rilassarti e  
mettersi nella posizione più comoda per entrambi.  
Infatti, più sarai rilassata, più facilmente riuscirai ad allattare:

- Prova diverse posizioni e sistemazioni fino a quando non avrai individuato la migliore.
- Non cominciare a dare da mangiare al piccolo fino a quando non sarete entrambi comodi
- Avvicinalo al seno senza forzarlo



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

--Lasciate attaccato il bambino al primo seno  
per una 15 minuti circa,

poi,

quando vedete che succhia di meno e  
prima che si stanchi e  
prima che si addormenti,  
staccatelo.

Importante, per prevenire le ragadi:  
nello staccarlo,

- non allontanatelo lasciando che rimanga appeso al capezzolo,  
- infilate un dito nell' angolo della bocca del bimbo e spingete  
poi il seno verso il basso



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....



--Dopo un breve riposo di qualche minuto, offrite l'altro seno.

--**La poppata dovrebbe durare in tutto circa 20-30 minuti**, per evitare il rischio di irritare il capezzolo e che il bambino succhi a vuoto e ingurgiti aria.

--Terminata la poppata, aiutate il bambino a “fare il ruttino” tenendolo in posizione verticale col capo appoggiato sulla spalla

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

Mantenete il seno ben pulito,  
sia per evitare di trasmettere  
infezioni al bambino,  
sia per prevenire le ragadi.

--Dopo la poppata **lavate il seno con acqua tiepida** e senza sapone, asciugatelo bene (anche col phon, eventualmente), poi copritelo con coppette assorbenti (non quelle con la protezione impermeabile!), che cambierete spesso se umide. Indossate vestiti leggeri e comodi.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

--Lasciate spesso il seno liberamente all' aria, ma non direttamente al sole

-Per cominciare la poppata il piccolo  
-dovrebbe spalancare la bocca  
-come per fare uno sbadiglio



-Se appena il piccolo inizia a succhiare senti dolore, interrompi l'allattamento mettendo un dito tra la sua bocca e il capezzolo, e riprova dopo un po '

- Quando il piccolo avrà imparato la tecnica, vedrai che l'allattamento procederà senza problemi.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

## Le Mamme parlano alle Mamme .....

### La posizione del bambino

--È importante ricordare che i neonati non si allattano al capezzolo, ma al seno.

--Per attaccare il piccolo, avvicinate il suo corpo al vostro e fategli sfiorare il capezzolo con le labbra.

--Appena apre bocca, muovete dolcemente la sua testa contro il vostro seno.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

## Le Mamme parlano alle Mamme .....

### La posizione del bambino

--È importante ricordare che i neonati non si allattano al capezzolo, ma al seno.

--Per attaccare il piccolo, avvicinate il suo corpo al vostro e fategli sfiorare il capezzolo con le labbra.

--Appena apre bocca, muovete dolcemente la sua testa contro il vostro seno.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## La posizione del bambino

--Il corpo del bambino deve essere a contatto con quello della madre, con testa, con il torace , con gli arti inferiori lungo lo stesso asse, col naso in direzione del capezzolo e il seno.

--La bocca del bambino deve essere ben aperta, con l'areola visibile sopra il labbro superiore ma non visibile sotto il labbro inferiore.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

## Le Mamme parlano alle Mamme .....

--Il labbro inferiore deve essere ben infuori e le guance devono apparire piene e tonde senza fossette: ciò significa che il bambino non sta eseguendo un movimento di premitura ma sta succhiando il capezzolo.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

## Le Mamme parlano alle Mamme .....

--Il bambino si stacca dal seno spontaneamente quando ha finito di succhiare, ma se proprio bisogna toglierlo fatelo delicatamente, infilandogli un dito in bocca in corrispondenza dell'angolo delle labbra, per evitare trazioni sul capezzolo e l'areola





# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**Il lattante compie 60-90 atti di suzione al minuto.**

**Come succhia  
il bambino**



Le fasi principali della suzione sono:

- Compressione del capezzolo con le labbra
- Protrusione della lingua per afferrare capezzolo e areola
- Aspirazione del capezzolo nel cavo orale: la lingua spinge il capezzolo all'indietro contro il palato attirando l'areola dentro la bocca
- Compressione del capezzolo tra lingua e palato, con conseguente spremitura del latte dai dotti galattofori.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Orari e frequenze dell'allattamento

--Di solito l'allattamento al seno è "a richiesta", cioè il bambino viene attaccato tutte le volte che piange mostrando di avere fame.



--Questo di solito succede a **intervalli di 2-3 ore durante il giorno**, un po' meno durante la notte.

--La poppata dura circa mezz'ora.

--All'inizio c'è sempre un periodo di rodaggio, durante il quale ci può essere un po' di confusione, ma man mano che il bambino diventa più grande i suoi orari si stabilizzano e tutto diventa più facile.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

--È molto frequente, soprattutto per le nuove mamme, incontrare nei primi tempi qualche piccola difficoltà.

--L'importante è non scoraggiarsi dal momento che per allattare serve pratica: i problemi che incontrerai saranno temporanei dal momento che entro 3 settimane dal parto allatterai come una mamma veterana.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**ABBI FIDUCIA: CE LA PUOI FARE!**

Sappi che tutte le donne hanno le potenzialità per allattare e che la percentuale di donne che per motivi fisiologici non possono nutrire il proprio figlio al seno è pari solo all' 1 per mille.

Le altre 999 sono perfettamente in grado di allattare, basta partire col piede giusto.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**--COMINCIA AD ALLATTARLO  
IL PIU' PRESTO POSSIBILE.**

Più presto attacchi al seno tuo figlio, meglio è !



--L' ideale sarebbe entro due ore dalla nascita o anche prima, se possibile, perché in quel momento l' istinto di suzione è altissimo e fondamentale perché il bambino riceva il colostro, il siero che viene secreto prima dell' arrivo della montata latte e che contiene un cocktail di anticorpi preziosissimi per il suo sistema immunitario ancora immaturo.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**VIVA L'ALLATTAMENTO A RICHIESTA.**

--La prima regola per allattare esclusivamente al seno è assecondare le richieste del bebè.

--Più il neonato si attacca, più si stimola la produzione del latte, in un gioco di domanda e offerta che soddisfa in pieno le esigenze del bambino ed aiuta ad evitare i fastidiosissimi ingorghi dei primi giorni di allattamento.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....



**ALLATTA SENZA OROLOGIO ALLA MANO.**

L' allattamento al seno non vuole regole rigide:  
niente poppate da 10 minuti per seno o poppate ogni 3 ore.

Il bambino deve potersi attaccare tutte le volte che vuole e per tutto il tempo che vuole: quando sarà sazio sarà lui stesso a staccarsi spontaneamente o addormentarsi.

È vero però che, un po' per volta, il bambino impara a fare i pasti con un ritmo più regolare, ma non bisogna credere che questo avverrà in pochi giorni !

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## EVITA LA DOPPIA PESATA



--Pesare il bambino prima e dopo la poppata rischia solo di generare ansie.

--Ci sono poppate in cui beve di più, altre in cui fa solo pochi sorsi, alcune in cui il latte ha una composizione meno ricca di proteine, altre in cui è più grasso e nutriente, quindi sazia anche con quantità inferiori.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....



## EVITA LA DOPPIA PESATA

--Per controllare la sua crescita, ti basterà pesarlo una volta alla settimana nei primi mesi, per poi diradare via via la frequenza delle pesate fino a una al mese.

--Se hai dubbi controlla quanti pannolini bagna: se sono almeno 6/8 nelle 24 ore e se si scarica almeno 2 o 4 volte, significa che mangia bene ed è idratato

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....



## ATTACCALO A RICHIESTA

--Nelle prime settimane il bebè cerca nel seno non solo nutrimento, ma anche consolazione e conforto, in più l' alimento materno, essendo molto digeribile, viene presto assimilato, quindi è naturale che dopo poco tempo il piccolo ne chieda ancora.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## ATTACCALO A RICHIESTA



--Soprattutto nei primi giorni, il bebè sembra insaziabile: ha da poco finito di bere, si addormenta ed ecco che, dopo neanche mezz' ora, reclama ancora latte.

--È tutto normale

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## IL BEBE' DORME, DORMI ANCHE TU

- Si sa, i primi giorni arriveranno le visite di parenti e amici che vorranno conoscere il neonato.
- Non fartene un cruccio se la casa non è in perfetto ordine: gli ospiti capiranno!
- Se hai una mamma o una sorella disponibile, approfittane per farti aiutare nelle faccende di casa, altrimenti, rimanda tutto quello che non è davvero indispensabile.





# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....



## IL BEBE' DORME, DORMI ANCHE TU

--Cerca di riposarti quando anche il bebè dorme, così quando si sveglierà sarai più rilassata e disponibile nei suoi confronti e affronterai con più serenità i risvegli notturni.

L' allattamento al seno è un impegno importante, non farti distrarre da attività inutili !

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Come usare il biberon quando si allatta

--Quando una mamma rientra al lavoro dopo aver avuto un bebè, fra i tanti motivi di preoccupazione, ha anche quello della gestione dell'allattamento, a partire dal fatto che non è certa che continuare ad allattare possa semplificare la vita a lei ed al suo piccolo



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

Come usare il biberon quando si allatta

Il temporaneo distacco dovuto al lavoro e la gestione del latte tirato, che questo distacco comportano, possono certamente essere impegnativi sotto molti punti di vista sia per il bambino che per la mamma, ma è spesso provato dalle mamme che **il mantenimento dell'allattamento può ripagare ampiamente degli sforzi fatti !**



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**Come usare il biberon quando si allatta**

Molte mamme sanno infatti che, quando torneranno casa, potranno recuperare in un abbraccio dolcissimo, tenendo il loro bimbo al seno, il tempo perduto e la lontananza:

--Continuare ad allattare, dando il latte tirato con un metodo alternativo

durante l'assenza, permette a molte mamme infatti di mantenere alta la loro produzione e così di continuare la relazione al seno fintanto che andrà bene per sé e per il proprio bambino.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**Preparare il bambino al distacco è una buona strategia?**

Se una mamma deve lasciare il bambino e decide di tirare il latte lasciandolo a chi si occupa di lui, molto spesso è portata a pensare

che sia meglio “abituare il bambino” prima del rientro effettivo al lavoro alla modalità di somministrazione alternativa scelta.

**--In genere non è necessario anticipare la simulazione del distacco dal seno.**



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**Preparare il bambino al distacco è una buona strategia?**

I motivi per cui abituare il bambino a modalità alternative al seno non è necessario

sono principalmente due:

1)-perché il bambino nel giro di pochissimo tempo acquisisce nuove facoltà

2)-questa pratica di “abituare” anticipatamente, rischia a volte di aumentare l'ansia materna e di rendere meno sereno l'allattamento.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**Preparare il bambino al distacco  
è una buona strategia?**



Finché mamma e bambino possono stare insieme, invece, dovrebbero potersi godere le poppate e trascorrere il tempo serenamente!!



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**Preparare il bambino al distacco  
è una buona strategia?**

**Cosa si può fare per agevolare  
il distacco?**

--La madre , prima del momento  
in cui inizierà il lavoro, può organizzarsi  
in modo che il bimbo prenda confidenza -insieme a lei- dei luoghi  
in cui verrà portato e della persona che si occuperà di lui.  
Conoscendoli e percependo la serenità della madre nei confronti di  
tutto ciò egli si affiderà a queste novità e accetterà più facilmente il  
cambiamento.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**La suzione al seno e  
la suzione al biberon**

Diverse sono le modalità  
di somministrazione del latte,  
a seconda dell'età del bambino.



Una mamma libera professionista in alcuni casi infatti potrebbe avere necessità di assentarsi saltuariamente pur avendo un bimbo molto piccolo, mentre altre mamme avranno un bimbo più cresciuto con il quale gestire la somministrazione alternativa.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**La suzione al seno e  
la suzione al biberon**

Cerchiamo di distinguere le differenti situazioni, tenendo anche conto che **spesso si considera, in mancanza del seno, una scelta necessaria l'uso del biberon.**



**Non è affatto così.**

Somministrare il latte con un biberon, infatti, nelle prime settimane di vita di un bambino, può portare a serie conseguenze per il successo dell' allattamento.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**La suzione al seno e  
la suzione al biberon**

E' vero che il biberon è di facilissima reperibilità, può essere economico ed è veloce da dare al bambino, ma è importante tener presente

**che biberon e succhiotti possono confondere la suzione del bambino, portandolo spesso, se molto piccolo, a rifiutare il seno o a poppare scorrettamente.**



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Caratteristiche della poppata al seno

Se esaminiamo una poppata, possiamo notare che, quando un bambino è al seno, tiene la bocca ben aperta e la lingua fuori dal bordo gengivale, compiendo un complesso movimento

“ad onda” con la lingua e le mascelle che gli permettono di drenare efficacemente il seno; la punta del capezzolo, inoltre, arriva in fondo alla bocca del bambino, alla congiunzione fra il palato duro e quello molle.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Caratteristiche della poppata al seno

Attaccato al seno egli prende in bocca un grosso boccone di seno, in modo che il capezzolo arrivi fin in fondo alla bocca e

dando uno stimolo che innesca il riflesso di suzione: solo se vengono garantite queste condizioni il bambino comincia a poppare.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Caratteristiche della poppata al biberon

--Quando il bambino succhia **al biberon**, egli tiene la **bocca molto più chiusa**: questo avviene specialmente proprio con quei biberon, con punta corta e con base larga, che sono pubblicizzati per essere simili al seno materno.

--La punta della tettarella gli arriva così a metà della bocca e la lingua, di conseguenza, non viene estesa, ma viene tenuta dentro il bordo gengivale.





# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Caratteristiche della poppata al biberon

--Il movimento della bocca diviene un semplice “apri e chiudi” che serve al bambino per comprimere la tettarella del biberon e far fluire il latte nella sua bocca!

--Questo movimento, se replicato al seno, è completamente inefficace per estrarre il latte e può risultare molto doloroso per la mamma.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Caratteristiche della poppata al biberon

--Il movimento della bocca diviene un semplice “apri e chiudi” che serve al bambino per comprimere la tettarella del biberon e far fluire il latte nella sua bocca!

--Questo movimento, se replicato al seno, è completamente inefficace per estrarre il latte e può risultare molto doloroso per la mamma.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Caratteristiche della poppata al biberon

--Le tettarelle dei biberon non sono morbide come il seno della mamma, quindi il bambino rischierà di abituarsi ad uno stimolo molto più forte in bocca.

--Spesso un bambino confuso dal biberon non riuscirà a riconoscere il seno - perché non è abbastanza rigido- e non riuscirà ad attaccarsi.

--Nel caso lo facesse, potrebbe non scattare in lui il riflesso di suzione che gli permetterebbe di cominciare a poppare efficacemente.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Caratteristiche della poppata al biberon

--Molti bambini, anche se riuscissero ad attaccarsi e a poppare, non riuscirebbero a farlo efficacemente, non drenando a sufficienza il seno, con conseguenze sul seno della mamma e sull'accrescimento.

--Alcuni bambini potrebbero rifiutare il biberon:

--Questo oggetto, completamente diverso dal seno, da cui esce latte della mamma, può rappresentare un mezzo di somministrazione totalmente incoerente o addirittura allarmante !



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**Come si può dare il latte materno al bambino senza usare il biberon?**

--Nel caso in cui il bambino sia molto piccolo e la mamma debba assentarsi per lavoro, si preferisce, per salvare la possibilità di continuare ad allattare, usare dei metodi che non confondano la suzione del bambino.

## **Il bicchierino**

Il bicchierino è certamente un modo di somministrazione economico, di facile reperibilità e di facilissima pulizia



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Il bicchierino

**Per l'alimentazione di bambini prematuri o particolarmente deboli**



Il bicchiere per l'allattamento è un'alternativa a basso costo ed è pensata per

- alimentazione per brevi periodi di piccole quantità di latte materno
- alimentazione con piccole dosi
- gestione cure mediche
- la scala graduata ti permette di controllare la quantità di latte materno ingerita dal tuo bambino.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Il bicchierino

--Non confonde la suzione del bambino né lo abitua ad uno stimolo troppo forte in bocca tale da compromettere l'innesco del riflesso di suzione.



--L' alimentazione col bicchierino avviene utilizzando infatti un piccolo bicchierino, possibilmente con i bordi leggermente arrotondati, ad esempio un bicchierino di vetro come quelli da liquore; se si preferisce, tuttavia, esistono in commercio dei bicchierini appositi con un bordo arrotondato e sporgente.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Il bicchierino

--Per effettuare la somministrazione con questo sistema è importante che il bambino venga tenuto in grembo

in una posizione la più verticale possibile,

avvolto in un lenzuolino o una copertina, per evitare che, con i movimenti delle mani e delle braccia, colpisca il bicchierino, rovesciandone il contenuto.



--Il bicchierino dovrebbe essere riempito per circa 2/3 di latte materno tiepido e dovrebbe essere appoggiato al labbro e alla gengiva inferiore del bimbo, inclinandolo in modo che il latte sfiori il bordo.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Il bicchierino

--Si può bagnare leggermente le labbra del bambino con un po' di latte per incoraggiarlo a sorbirlo dalla tazza.



-- E' importante non versare il latte direttamente in bocca.

--Il bambino leccerà così il latte, bevendolo senza alcuna fatica.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Il bicchierino

--Lo **svantaggio** del bicchierino può essere la scomodità di riempirlo ripetutamente, soprattutto quando è necessario somministrare grosse quantità di integrazioni.

--Per questo motivo, esiste in commercio un dispositivo che funziona con lo stesso principio: è una specie di biberon che, al posto della tettarella ha una coppetta di silicone provvista di valvola. Premendo fra le dita questa valvola, si riempie la coppetta, simile ad un profondo cucchiaino. L'utilizzo è lo stesso del bicchierino, ma non ha lo svantaggio di dover essere continuamente riempito.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Il bicchierino



### Per i bambini più grandini

- Per i bambini più grandicelli, essi non hanno generalmente bisogno di usare accorgimenti particolari, non incorrendo più nel rischio di confusione;
- Molti di loro in grado di gestire una tazza o un bicchiere normali.
- Non è il caso per loro di usare strumenti particolari o costosi: il biberon non è un passaggio obbligato per il bambino allattato.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Il bicchierino

Per i bambini più grandini

--Quando il bimbo è pronto per i cibi solidi, possono utilizzare il latte tirato per la colazione, accompagnato dai biscotti preferiti, oppure per preparare purè, semolini o altri piatti graditi al bimbo.

--Alcuni bambini, poi, pur avendo a disposizione il latte della mamma potrebbero tendere a rifiutare il latte tirato ed attendere il ritorno della mamma.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Il bicchierino

Per i bambini più grandini

--Alcuni bambini, poi, pur avendo a disposizione il latte della mamma, dato da una persona conosciuta e nonostante tutti gli accorgimenti possibili, potrebbero tendere a rifiutare il latte tirato ed attendere il ritorno della mamma.

--Essi potrebbero mettersi a dormire a lungo, proprio all'orario in cui di solito, avendo a disposizione la mamma, avrebbero poppato o, comunque, non dimostrarsi interessati a nutrirsi.

--In questi casi la mamma, appena ritorna in casa, viene impegnata in una poppata molto più lunga del solito.



# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Scegliere il biberon più adatto



Se si desidera invece usare comunque il biberon, sarebbe meglio sapere come usarlo e quale scegliere, per causare meno danni possibili all' allattamento.

**Sono da evitare i biberon con una tettarella con una base molto larga e la punta corta e stretta**, proprio come quelli solitamente pubblicizzati per “essere simili al seno materno”, perché i bambini tendono a prendere solo la punta della tettarella, tenendo la bocca molto chiusa e la lingua retratta, dato che la tettarella gli arriva solo a metà della bocca

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

## Scegliere il biberon più adatto

-- E' dunque **preferibile scegliere un biberon del tipo “classico”, con una tettarella morbida di larghezza media e con la punta lunga.**

--I fori sulla punta devono essere di dimensioni tali che il bambino riesca a svuotare il biberon in circa 15/20 minuti; **il flusso deve essere, perciò, piuttosto lento**, in modo che il bambino riesca a gestire meglio l' apporto di latte che desidera senza subirne passivamente una quantità superiore a quella effettivamente necessaria a riempire il suo stomaco.





# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....



## Posizione del bambino quando poppa dal biberon

--E' importante **tenere il bambino più verticale possibile**, come se fosse seduto, e il biberon in posizione orizzontale, inclinandolo in alto, man mano che si svuota, solo quel poco che serve per riempire la tettarella di latte, evitando che il bambino butti la testa all' indietro.

--La modalità meno confondente dell'uso del biberon è proprio quella che riproduce la suzione al seno

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....



## Posizione del bambino quando poppa dal biberon

- La modalità meno confondente dell'uso del biberon è proprio quella che riproduce la suzione al seno
- Si introduce la tettarella del biberon completamente in bocca al bambino, in modo che le sue labbra sfiorino la ghiera e la punta della tettarella possa raggiungere il fondo della bocca, tra la congiunzione fra il palato duro e quello molle.**
- In questo modo si cerca di imitare la posizione in cui si trova il capezzolo durante l' allattamento.

# COME SI FA ad Allattare al Seno ?

Le Mamme parlano alle Mamme .....

**Posizione del bambino quando poppa dal biberon**



**E' importante osservare il bambino** per cogliere ogni segnale di stress: occhi sgranati o accigliati, bere senza respirare o, peggio, diventare cianotico, il bere con troppa avidità.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

**Ricapitolando**  
**Ricapitolando**

**Quale posizione usare ?**

**Mettiti comoda!**

**è meglio trovare una posizione in cui ti senti a tuo agio**  
prima di incominciare ad allattare, anche se puoi cambiarla se occorre,  
una volta che il bambino è attaccato al seno.

Le posizioni per l’allattamento sono moltissime. Basta controllare che:

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

# Ricapitolando Ricapitolando

**La testa del bambino e il corpo siano allineati.**  
**In caso contrario, il bambino**  
potrebbe non essere in grado di deglutire il latte facilmente.

Il bambino sia ben sostenuto vicino al tuo corpo.  
Sostieni la sua schiena, le spalle e il collo.  
Il bambino deve essere in grado di muovere all’indietro la testa  
per attaccarsi in maniera corretta.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

# Ricapitolando Ricapitolando

Il naso del tuo bambino sia di fronte al capezzolo.

Assicurati che non solo il capezzolo, ma anche buona parte dell’areola, specie la zona inferiore entri nella bocca del bambino.

Se il bambino ha il naso al livello del capezzolo sarà più facile un buon attacco al seno.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

# Ricapitolando Ricapitolando



Tienilo vicino a te con il naso davanti al capezzolo.  
Lascia che il tuo bambino spinga indietro la testa così che il labbro superiore sfiori il capezzolo.  
Questo movimento aiuterà il bambino ad aprire bene la bocca.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

# Ricapitolando Ricapitolando



Quando la bocca è bene aperta  
Il mento tocca per prima cosa  
la tua mammella,  
la testa del bambino è  
spostata all’indietro così che la lingua  
possa avvolgere più seno possibile.

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

# Ricapitolando Ricapitolando



Con il mento ben vicino al seno,  
Il naso libero, la bocca ben aperta,  
sarà visibile più areola superiore che  
inferiore.

Le guance devono essere  
piene e rotonde mentre poppa.

# Ricapitolando Ricapitolando

- Il tuo bambino ha una buona porzione di seno in bocca  
(non solo il capezzolo);
- il mento è ben “affondato” nel seno;
- non senti male quando poppa (a parte le prime suzioni che possono sembrare più energiche);
- si stacca dal seno da solo quando ha finito la poppata.

# Ricapitolando Ricapitolando

--se riesci a vedere la pelle scura (areola) intorno al capezzolo, dovresti vederne di più sopra il labbro superiore del bambino che sotto quello inferiore;

--le guance del bambino sono piene e tonde durante la suzione; alterna lunghe suzioni seguite da una deglutizione (è normale che ogni tanto faccia delle pause);

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

# Ricapitolando Ricapitolando

L’allattamento al seno è il metodo più sano di alimentare il tuo bambino

Se hai interrotto l’allattamento, è possibile riavviarlo anche se potrà essere impegnativo.

Dare aggiunte di latte artificiale ad un bambino allattato al seno riduce la produzione di latte.



## Consigli utili per l’allattamento Consigli utili per l’allattamento

### Non dare al tuo bambino altri alimenti o bevande

Più allatti il tuo bambino e più latte produci.

Dando altri alimenti o liquidi diversi dal latte materno riduci la produzione di latte.

Riducendo la quantità di latte che il piccolo prende si riducono anche gli effetti protettivi dell’allattamento.

Non dare al tuo bambino alimenti solidi prima che sia pronto (di solito a circa sei mesi compiuti).





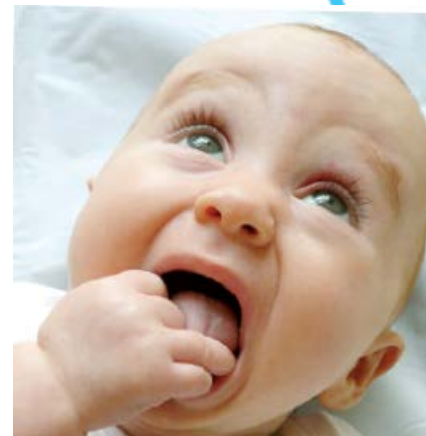
## Consigli utili per l’allattamento Consigli utili per l’allattamento

**Assicurati che sia attaccato correttamente al seno**

### **Non dare il ciuccio**

I bambini che prendono il ciuccio possono avere difficoltà ad attaccarsi al seno.

Possono richiedere meno volte il seno perché col ciuccio soddisfano il desiderio di succhiare.

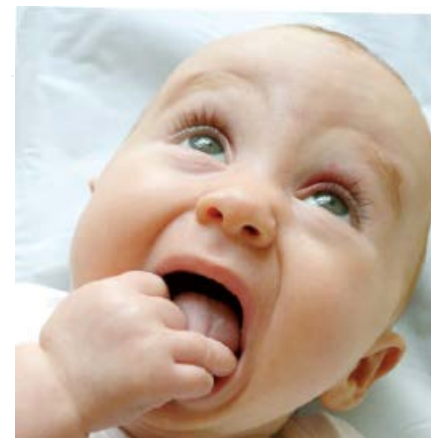


## Consigli utili per l'allattamento

### Non dare il ciuccio

I bambini che prendono il ciuccio possono avere difficoltà ad attaccarsi al seno.

Possono richiedere meno volte il seno perché col ciuccio soddisfano il desiderio di succhiare.





“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Consigli utili per l’allattamento

### I segni che il bambino mangia a sufficienza sono:

nelle prime 48 ore dalla nascita il bambino bagnerà solo 2-3 pannolini.

I pannolini bagnati aumenteranno fino ad arrivare ad almeno sei al giorno dopo il 5° giorno di vita.

All’inizio le feci del bambino saranno nerastre e appiccicose (meconio), dal terzo giorno diventeranno verdastre e di consistenza meno appiccicosa.

Dal 4° giorno per le prime settimane il bambino emetterà almeno 3 scariche di feci giallastre al giorno.



## Consigli utili per l’allattamento Consigli utili per l’allattamento

Dopo il primo mese, le scariche possono diventare meno frequenti.

Ricordati che è normale che le feci siano liquide.

Il bambino recupererà il peso della nascita dopo le prime due settimane.

Non devi avere male al seno o ai capezzoli. Se lo avverti, chiedi aiuto.

Il tuo bambino appare contento e soddisfatto dopo la maggior parte delle poppate e si stacca da solo dal seno.

"Progetto per la promozione e il sostegno dell'allattamento materno", DGR 3139/2010 coordinato dall'ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Non esitare a chiedere aiuto

Potrebbe passare un po' di tempo prima che tu ti senta sicura.  
Puoi chiedere a un operatore del punto nascita, del consultorio o di un gruppo di sostegno di aiutarti con l'allattamento al seno.

Consigli utili per l'allattamento  
Consigli utili per l'allattamento



## Come raccogliere il latte materno Come raccogliere il latte materno

# Cosa significa “raccogliere il latte” ?

Significa estrarre il latte dal seno.

Puoi spremere il latte manualmente, con il tiralatte manuale o elettrico.

In base alle tue esigenze, potrai trovarti meglio con un tipo di tiralatte rispetto ad un altro.

Il tiralatte deve essere pulito e sterilizzato ogni volta che si usa.



## Come raccogliere il latte materno Come raccogliere il latte materno

# Perché “raccogliere il latte” ?

Se raccogli il latte, il tuo bambino potrà avere il latte materno anche se sarà qualcun altro a darglielo.

Può essere utile se sei lontana dal tuo bambino o se devi tornare a lavoro.

È meglio aspettare di aver avviato l’allattamento al seno prima di far dare il latte da qualcun altro.

## Come raccogliere il latte materno Come raccogliere il latte materno

# Quando spremersi manualmente il seno ?

Se il tuo seno è troppo pieno.

Se il tuo bambino non succhia bene e vuoi dargli il tuo latte.

Se non vuoi comprare e usare un tiralatte elettrico.

Nei primi giorni dopo il parto è più efficace utilizzare la spremitura manuale perché il colostro è presente in piccole quantità.

## Come raccogliere il latte materno Come raccogliere il latte materno

# Quando spremersi manualmente il seno ?

- La spremitura manuale stimola l'emissione del latte: mettiti comoda e rilassata e pensa al bambino o guardalo.
- Scalda il seno, massaggiandolo delicatamente.
- Rigira dolcemente i capezzoli tra le dita e il pollice.  
(Quando avrai familiarizzato con questa pratica, potresti non aver più bisogno di stimolare la fuoriuscita del latte).

## Come raccogliere il latte materno

# Quando spremersi manualmente il seno ?

--Palpa dolcemente il seno alla distanza di circa 4 cm dal capezzolo, fino ad identificare una parte di seno che sembra avere una consistenza diversa.

--Una volta trovato il punto metti il pollice e l'indice a C (il pollice sopra e l'indice sotto).

--Puoi sostenere il seno con le altre dita.





"Progetto per la promozione e il sostegno dell'allattamento materno", DGR 3139/2010 coordinato dall'ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Come raccogliere il latte materno

### Come raccogliere il latte materno

# Quando spremersi manualmente il seno ?

- Spingi delicatamente pollice e indice all'indietro verso la parete del torace.
- Quindi premi il pollice contro l'indice, comprimendo il seno.
- Rilascia la pressione e ripeti i movimenti più volte fino a che il latte inizia a fluire;
- potrebbero volerci alcuni minuti.
- Dopodiché, il latte potrebbe uscire a zampilli o a fiotti;



## Come raccogliere il latte materno

### Come raccogliere il latte materno

# Quando spremersi manualmente il seno ?

Quando la fuoriuscita di latte rallenta, ruota le dita intorno al bordo dell'areola, verso un'altra parte del seno e ripeti le stesse manovre.

Quando la fuoriuscita di latte cessa, passa all'altro seno, allo stesso modo.



## Come raccogliere il latte materno

### Come raccogliere il latte materno

# Quando spremersi manualmente il seno ?

Puoi passare più volte da un seno all’altro, se necessario;

Se il latte non esce, prova ad avvicinare o allontanare le dita dal capezzolo oppure prova un massaggio dolce.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Come conservare il tuo latte

### Come conservare il tuo latte

Ricorda di usare un contenitore pulito per mettere il tuo latte.

Prima di riporre il contenitore con il latte spremuto nello scompartimento del ghiaccio o in freezer, metti un’etichetta con la data della spremitura.

Conserva il tuo latte in frigorifero (2-4° C), ponendolo nel retro e mai nello sportello, e usalo preferibilmente entro 5 giorni, ma non superare mai gli 8 giorni.





“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Come conservare il tuo latte

### Come conservare il tuo latte

Il latte che non userai subito può essere conservato per 2 settimane nel comparto del ghiaccio o per massimo 6 mesi in freezer.

Scongela il tuo latte in frigorifero.

Una volta scongelato, usalo subito o buttalo via.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Come conservare il tuo latte

### Come conservare il tuo latte

Puoi riscaldare il latte alla temperatura di circa 37° C prima di darlo al bambino.

Non utilizzare il microonde perché il latte può riscaldarsi in modo disomogeneo (quindi scottare la bocca del bambino) e alterarsi in alcune componenti.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Allattare durante il lavoro? Perché no?

Il ritorno a lavoro non significa la fine dell’allattamento al seno.

Con un po’ di pianificazione e di collaborazione potresti conciliare con successo l’allattamento al seno con il lavoro, indipendentemente da quante ore lavori.



Se torni al lavoro quando l’allattamento al seno si è stabilizzato sarà molto più facile.

Manualmente o con un buon tiralatte puoi estrarre il latte in modo efficiente durante le pause di lavoro.

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Allattare durante il lavoro? Perché no?

**Un consiglio:  
porta un cambio  
di maglietta e reggiseno al lavoro in  
caso di perdite di latte**

Potrebbe essere utile iniziare ad estrarre il latte qualche giorno prima del rientro, e costituire una riserva di latte.

Se ti è possibile, quando ti estrai il latte al lavoro, portati una borsa termica in cui conservarlo fino al rientro a casa, se non hai modo di metterlo in frigorifero.

Infine non dimenticare che puoi chiedere al tuo datore di lavoro una flessibilità dell’orario che ti permetta di allattare durante ad esempio i momenti di riposo giornaliero cui hai diritto





## Le problematiche comuni connesse all'allattamento

Spesso l'assenza di una guida professionale che aiuti la neo-mamma a trattare i comuni problemi collegati all'allattamento al seno costituisce una delle cause più frequenti di fallimento e rinuncia all'allattamento materno. Ecco una semplice guida per riconoscere e porre facilmente rimedio agli inconvenienti più frequenti:

Disturbo	Cause e sintomi	Rimedio
Dolore del capezzolo	Si presenta normalmente nel 1°-2° giorno di allattamento, è un lieve fastidio che può aumentare quando la tecnica di allattamento è impropria o per diminuzione dell'emissione di latte. Tale disturbo transitorio scomparirà quando si avrà un buon drenaggio del latte per effetto della suzione.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Allattare per periodi più brevi ed a intervalli frequenti.</li><li>-Attaccate e staccare correttamente il neonato (aiutandosi con l'introduzione in cavo orale del dito della mamma).</li><li>-Iniziare la poppata dalla mammella meno dolente.</li><li>-Variare la <a href="#">posizione del bambino</a> in modo che prenda il capezzolo in maniera differente.</li><li>-Massaggiare il seno per migliorare l'effetto di emissione.</li></ul> Dopo la poppata far asciugare il capezzolo all'aria e applicare <a href="#">prodotti emollienti</a> .

# Le problematiche comuni connesse all'allattamento

Disturbo	Cause e sintomi	Rimedio
Candidosi dei capezzoli	Si presenta come un dolore simile a bruciore che si irradia al seno. E' spesso associata ad una analogha forma di mughetto del bambino	Applicazione di un unguento antimicotico e asciugare all'aria il capezzolo. La terapia dovrà essere diretta all'eliminazione della sorgente che può essere presente nel bambino.
Ingorgo mammario	Si può manifestare dal 2° al 4° giorno dopo il parto quando la produzione di latte è maggiore del suo deflusso. Produce un aumento della pressione degli alveoli e una ridotta secrezione di latte, inoltre la zona areola-capezzolo si presenta convessa rendendo difficile la presa al neonato. Lo svuotamento inadeguato favorisce una riduzione di produzione di latte	-Effettuare spugnature calde al seno -Massaggiare il seno -Aumentare il numero delle poppate -Favorire lo svuotamento completo del seno manualmente o con <a href="#">tiralatte</a>



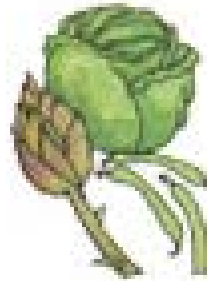
# Le problematiche comuni connesse all'allattamento

Disturbo	Cause e sintomi	Rimedio
Ragadi al capezzolo	Sono indubbiamente un ostacolo all'allattamento e si presentano come taglietti lineari (radiate o circolari), possono comparire nel periodo dal III-IV giorno di allattamento o anche più tardi .	<ul style="list-style-type: none"><li>-Accurata <a href="#">pulizia del capezzolo</a> che deve sempre essere asciutto</li><li>-Spalmare olio di mandorla o altri prodotti emollienti e coprire con una garza il capezzolo</li><li>-Impostare una corretta tecnica di allattamento (<a href="#">posizione del bambino e presa del capezzolo</a>)</li><li>-Controllare la durata della poppata (non deve essere eccessiva)</li><li>-Frizionare il capezzolo in modo che si rassodi</li></ul> <p><b>In casi gravi:</b> Consultare il medico</p>

# Le problematiche comuni connesse all'allattamento

Disturbo	Cause e sintomi	Rimedio
Mastite	<p>Colpisce circa il 5% delle donne tra la 2° e 3° settimana di allattamento. Si presenta come una infiammazione causata generalmente da ceppi di <i>Stafilococco Aureo</i> o da altra flora presente nella cute della donna e nella bocca del bambino.</p> <p><b>I sintomi sono:</b> malessere generale, febbre, tensione al seno ed eritema locale . In casi gravi la mastite può evolvere nella formazione di ascesso.</p>	<p>La cura è a base di antibiotici, deve essere tempestiva.</p> <p>Continuare l'allattamento non è controindicato anche <a href="#">nel caso di terapia in corso.</a></p> <p><b><i>Continuare ad allattare accorcia il decorso della malattia e diminuisce il rischio di ascesso.</i></b></p>

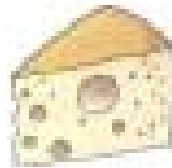
# Alimenti da evitare durante l'allattamento



Cavoli, cavolfiori, broccoli, cardi, asparagi, verza, cicoria, rape, radicchio, carciofi, pomodori acerbi, patate inverdite, funghi, aglio crudo, cipolla cruda, porro, erba cipollina.



Selvaggina, cacciagione, carni conservate, insaccati, wurstel, zampone, cotenna, bovino con gelatina in scatola.



Camerbert, cheddar, gorgonzola, pecorino, brie, provola affumicata, roquefort.



Strutto, lardo, panna, maionese, insalata russa, dado da brodo, ketchup, noce moscata, curry, peperoncino



Alcolici



Mitili, molluschi, polpa di granchio, surimi, acciughe salate, acciughe sott'olio.



Castagne, frutta secca, legumi poco cotti.

# **Alimenti da consumare con moderazione Durante l' Allattamento**

Vino	Agrumi	Crostacei
Birra	Fragole	Funghi
Caffe'	Formaggi fermentati	Cioccolato
Coca - Cola	Salmone affumicato	Cacao
Thè	Tonno	Fritture
Spinaci	Sgombri	Margarine
Bietole	Aringhe	Dolci da pasticceria
Pomodori	Alici	Prodotti da forno confezionati





# Scuola di specializzazione in Ginecologia e Ostetricia I Medici in Formazione Specialistica



**COLLABORANO PER LA CONTINUITÀ DELLE CURE**

IL DIRETTORE  
Prof. G.B. Nardelli





**Beatrice Dalla Barba**  
**Pediatra**  
**DPT Donna Bambino**  
**Padova**

**Allattamento al seno**

21 Giugno , 2011



Il latte materno rappresenta in assoluto il miglior alimento per i neonati, perché fornisce tutti i nutrienti di cui hanno bisogno nella prima fase della loro vita; contiene inoltre sostanze bioattive e immunologiche che non si trovano nei sostituti artificiali e che invece sono fondamentali sia per proteggere il bambino da eventuali infezioni batteriche e virali, sia per favorire il suo sviluppo ottimale; l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riconosce nell'allattamento al seno il più potente indicatore di salute al mondo;

l'OMS, l'Unicef, l'Accademia Americana di Pediatria e la “Strategia Globale per l'alimentazione Infantile” dell'Unione Europea, recepite anche dal nostro Ministero della Salute, raccomandano l'allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi di vita e poi complementare prolungato, secondo il desiderio della mamma e del bambino;

“se ci fosse un vaccino capace di prevenire un milione o più di morti infantili all'anno, che fosse oltretutto poco costoso, sicuro, somministrabile per bocca e privo di effetti collaterali, sarebbe immediatamente adottato da tutti... esiste già: è il latte materno!”  
(Lancet, 1994);

**Beatrice Dalla Barba**  
Pediatria  
DPT Donna Bambino  
Padova

**Allattamento al seno**  
21 Giugno , 2011



Nel 2009 è stato istituito, presso il Ministero della Salute un ‘Comitato Nazionale Multisetoriale per l’ Allattamento Materno’ per la promozione e sostegno dell’ allattamento materno.

l’ OMS e l’ UNICEF stimano che se tutti i bambini fossero allattati esclusivamente al seno nei primi sei mesi di vita, ogni anno **si salverebbe la vita di circa 1,5 milioni di essi**, vittime delle malattie e della malnutrizione;

l’ OMS e l’ UNICEF raccomandano di creare ambienti accoglienti per favorire l’ allattamento materno (Passo 6 dell’ Iniziativa Comunità Amica dei Bambini per l’ allattamento materno di UNICEF UK);

**Beatrice Dalla Barba**  
Pediatra  
DPT Donna Bambino  
Padova

**Allattamento al seno**  
21 Giugno , 2011



Il Comune di Padova è impegnato a sviluppare politiche a supporto delle famiglie nel percorso nascita e a studiare servizi specifici a sostegno delle famiglie con figli;

Esistono già, in molte città, dei centri denominati “Baby pit stop” (pit stop- termine usato in Formula 1 che indica un’ area di sosta per il rifornimento veloce di carburante, cambio di ruota, ecc...)

Aree per le mamme ed i bambini, allestite all’ interno di un esercizio o spazio pubblico (bar, farmacia, ristorante, supermercato, biblioteca, università, stazione, ecc), dove sarà possibile **fare il “pieno di latte” e il cambio di pannolino.**



Considerato che:

1)-le madri che allattano dovrebbero essere messe in condizione di andare ovunque e di allattare i propri bambini quando lo richiedono;

2)-l' allattamento al seno non ha orari fissi, né un numero definito di poppate nell' arco della giornata: ogni bimbo ha un suo stile alimentare e diversi tempi di poppata;

3)-i bambini hanno diritto a stare con le loro mamme per la poppata quando necessario, anche se non sono più neonati;

4)-le madri hanno diritto di muoversi senza restrizioni e di portare i loro bambini con loro;

5)-non c' è ragione di limitare la libertà di movimento delle madri durante l' allattamento per presunte ragioni di convenienza sociale o di suscettibilità morale;

6)-la società dovrebbe adeguarsi e creare le condizioni perché questo possa avvenire.

**Beatrice Dalla Barba**  
Pediatra  
DPT Donna Bambino  
Padova

**Allattamento al seno**  
21 Giugno , 2011





**Beatrice Dalla Barba**  
**Pediatra**  
**DPT Donna Bambino**  
**Padova**

**Allattamento al seno**

21 Giugno , 2011



Visto:

--gli artt. 6, 24 (comma 2 lettera d), 26 e 27 della “Convenzione Internazionale dei Diritti del Fanciullo” del 1989, ratificata in Italia con legge 176 del 27 maggio 1971;

--la Dichiarazione degli Innocenti dell’ 1 agosto 1990, recepita dalla 45<sup>a</sup> Assemblea Mondiale della Sanità nel maggio del 1992, sulla promozione, la protezione e il sostegno dell’ allattamento al seno viene formulata e adottata dai partecipanti ad un incontro dell’ OMS/UNICEF ed altre agenzie internazionali sul tema “L’ allattamento negli Anni 90: un’ iniziativa globale”;

--che nel 1994 – all’ Assemblea Mondiale della Sanità (WHA) a cui partecipano i ministri della Sanità di tutti i paesi, l’ Italia vota a favore della risoluzione WHA numero 47.5 che dichiara che “l’ Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l’ allattamento esclusivamente al seno per tutti i bambini fino all’ età di sei mesi di vita”;



Visto:

**Beatrice Dalla Barba**  
**Pediatra**  
**DPT Donna Bambino**  
**Padova**

**Allattamento al seno**

21 Giugno , 2011



--che nel maggio 1996 – La 49<sup>a</sup> Assemblea Mondiale della Sanità ha approvato un documento che sottolinea le difficoltà incontrate nell' applicazione del Codice di commercializzazione dei surrogati del latte materno, e incoraggia (al punto n.4) i governi a fare sì che vengano adottate misure adeguate per incoraggiare l' allattamento al seno, comprese informazioni ed educazione nel contesto dei servizi sanitari primari;

--che nel novembre 1996 – Al Vertice Mondiale della FAO a Roma intitolata “Cibo per tutti”, l' allattamento al seno è stato riconosciuto come mezzo indispensabile per assicurare cibo per neonati e bambini.

Delibera e chiede

al Sindaco, all' Assessore ai Servizi Sociali e Politiche familiari ed all' Ufficio Città Sane: .....



..... Delibera e chiede

al Sindaco, all' Assessore ai Servizi Sociali e Politiche familiari ed all' Ufficio Città Sane:

1)--di prevedere e porre in essere, tutte le azioni necessarie affinché, siano creati dei “Baby pit stop” all' interno di strutture materno infantili (ospedali, consultori, nidi) e anche in spazi pubblici commerciali e non, che per la loro distribuzione territoriale, possono costituire una importante rete di sostegno alla donna che allatta e che si trova fuori casa col proprio figlio.

2)--di definire in particolare all' interno degli edifici/uffici comunali un' area dedicata alla creazione di un centro “baby pit stop”;

3)--di segnalare adeguatamente con opportuna cartellonistica e altre forme di pubblicità l' allocazione in città dei “baby pit stop”;

4)--di relazionarsi con le Reti, Italiana ed Europea, di Città Sane, al fine di monitorare ed integrare il progetto cittadino “Baby pit stop”, con il contributo di ulteriori iniziative poste in essere da altre città.

**Beatrice Dalla Barba**  
Pediatra  
DPT Donna Bambino  
Padova

**Allattamento al seno**

21 Giugno , 2011







# Scuola di specializzazione in Ginecologia e Ostetricia I Medici in Formazione Specialistica



**COLLABORANO PER LA CONTINUITÀ DELLE CURE**

IL DIRETTORE  
Prof. G.B. Nardelli





## **Linee di indirizzo regionali in materia di allattamento materno**

La Regione del Veneto con DGR n. 248 del 4 febbraio 2005 ha approvato le "Linee di indirizzo regionali in materia di allattamento al seno" ed ha autorizzato la promozione dell'iniziativa "Ospedali amici dei bambini OMS/UNICEF" presso tutte le Aziende sanitarie del Veneto interessate ad intraprendere il percorso necessario per ottenere tale qualifica.

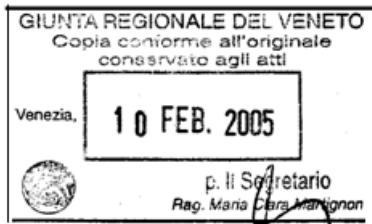
[DGR n. 248 del 4/02/2005 \(pdf 175KB\)](#)

[Allegato 1 alla DGR \(pdf 291KB\)](#)



L'allattamento al seno è una pratica molto importante nell'ottica della Promozione della salute della madre e del neonato. Il Piano Sanitario Nazionale individua infatti tra gli obiettivi strategici per la salute del neonato, il riconoscimento di tale pratica attraverso l'ottimizzazione del numero dei punti nascita, la promozione di campagne di informazione sulle norme Comportamentali di prevenzione.

L'Organizzazione Mondiale per la Sanità (OMS) e l'UNICEF, già nel 1992 hanno promosso il progetto "Ospedali Amici dei Bambini OMSIUNICEF" con l'obiettivo di assicurare la migliore accoglienza possibile a madri e bambini, promuovendo l'allattamento al seno. Gli ospedali che decidono di partecipare all'iniziativa devono aderire ad un protocollo scritto di dieci passi comprendenti l'informazione e il sostegno alle madri, prima durante e dopo il parto



Con DGR n. 625 del 12/03/2004 la Regione Veneto approva il testo del Protocollo di Intesa tra la Regione Veneto stessa e il Comitato italiano per l'UNICEF - Onlus per la creazione della rete regionale degli "Ospedali Amici dei Bambini"

Pertanto, nell'ambito del progetto di Rete Regionale degli "Ospedali Amici dei Bambini, la Regione Veneto ha approvato le linee guida in materia di allattamento materno, che dovranno essere recepite da tutte le Aziende U.II.ss.ss. del Veneto



## Linee di indirizzo regionali in materia di allattamento materno e di promozione della Iniziativa OMS UNICEF "Ospedale Amico dei Bambini"

Negli ultimi decenni la promozione dell'allattamento al seno nel mondo è approdata al centro dell'attenzione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, dell'UNICEF, della Commissione Europea, delle più importanti Organizzazioni Medico Scientifiche, dei Sistemi Sanitari Nazionali e Regionali, di molte ONG interessate alla salute dei bambini ed alla tutela della maternità.





# Scuola di specializzazione in Ginecologia e Ostetricia I Medici in Formazione Specialistica



**COLLABORANO PER LA CONTINUITÀ DELLE CURE**

IL DIRETTORE  
Prof. G.B. Nardelli





# 10 facts on breastfeeding

July 2012

Breastfeeding is one of the most effective ways to ensure child health and survival. Optimal breastfeeding together with complementary feeding help prevent malnutrition and can save about a million child lives.

Globally less than 40% of infants under six months of age are exclusively breastfed. Adequate breastfeeding support for mothers and families could save many young lives. WHO actively promotes breastfeeding as the best source of nourishment for infants and young children.

This fact file explores the many benefits of the practice, and how robust help for mothers can increase breastfeeding world



## FACT FILE

# 10 FACTS ON BREASTFEEDING

Next

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## WHO recommends

WHO strongly recommends exclusive breastfeeding for the first six months of life. At six months, other foods should complement breastfeeding for up to two years or more. In addition:

- breastfeeding should begin within an hour of birth;
- breastfeeding should be "on demand", as often as the child wants day and night; and
- bottles or pacifiers should be avoided.

## 10 FACTS ON BREASTFEEDING

Previous

Next

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Health benefits for infants

Breast milk is the ideal food for newborns and infants. It gives infants all the nutrients they need for healthy development. It is safe and contains antibodies that help protect infants from common childhood illnesses - such as diarrhoea and pneumonia, the two primary causes of child mortality worldwide. Breast milk is readily available and affordable, which helps to ensure that infants get adequate sustenance.

FACT FILE

## 10 FACTS ON BREASTFEEDING

Previous

Next

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Benefits for mothers

Breastfeeding also benefits mothers. The practice when done exclusively is associated with a natural (though not fail-safe) method of birth control (98% of protection in the first 6 months after birth). It reduces risks of breast and ovarian cancer later in life, helps women return to their pre-pregnancy weight faster, and lowers rates of obesity.



FACT FILE

## 10 FACTS ON BREASTFEEDING

[Previous](#)

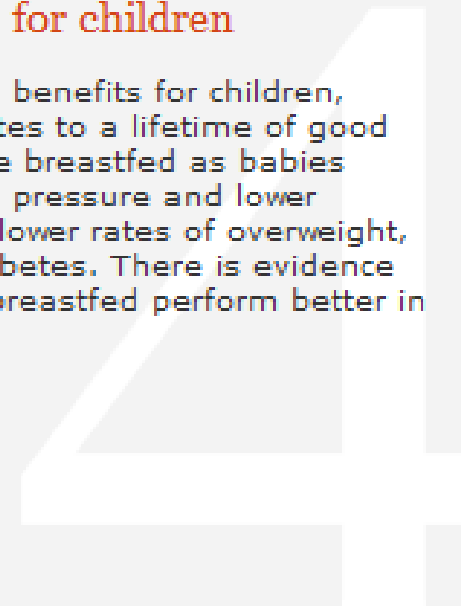
[Next](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Long-term benefits for children

Beyond the immediate benefits for children, breastfeeding contributes to a lifetime of good health. Adults who were breastfed as babies often have lower blood pressure and lower cholesterol, as well as lower rates of overweight, obesity and type-2 diabetes. There is evidence that people who were breastfed perform better in intelligence tests.



## 10 FACTS ON BREASTFEEDING

[Previous](#)

[Next](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Why not infant formula?

Infant formula does not contain the antibodies found in breast milk. When infant formula is not properly prepared, there are some risks arising from the use of unsafe water and unsterilized equipment or the potential presence of bacteria in powdered formula. Malnutrition can result from over-diluting formula to "stretch" supplies. Further, frequent feedings maintain the breast milk supply. If formula is used but becomes unavailable, a return to breastfeeding may not be an option due to diminished breast milk production.



## 10 FACTS ON BREASTFEEDING

Previous

Next

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### HIV and breastfeeding

An HIV-infected mother can pass the infection to her infant during pregnancy, delivery and through breastfeeding. Antiretroviral (ARV) drug interventions to either the mother or HIV-exposed infant reduces the risk of transmission of HIV through breastfeeding. Together, breastfeeding and ARV interventions have the potential to significantly improve infants' chances of surviving while remaining HIV uninfected. WHO recommends that when HIV-infected mothers breastfeed, they should receive ARVs and follow WHO guidance for breastfeeding and complementary feeding.



## 10 FACTS ON BREASTFEEDING

Previous

Next

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Regulating breast-milk substitutes

An international code to regulate the marketing of breast-milk substitutes was adopted in 1981. It calls for:

- all formula labels and information to state the benefits of breastfeeding and the health risks of substitutes;
- no promotion of breast-milk substitutes;
- no free samples of substitutes to be given to pregnant women, mothers or their families; and
- no distribution of free or subsidized substitutes to health workers or facilities.

## 10 FACTS ON BREASTFEEDING

Previous

Next

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Support for mothers is essential

Breastfeeding has to be learned and many women encounter difficulties at the beginning. Nipple pain, and fear that there is not enough milk to sustain the baby are common. Health facilities that support breastfeeding - by making trained breastfeeding counsellors available to new mothers - encourage higher rates of the practice. To provide this support and improve care for mothers and newborns, there are now more than 20 000 "baby-friendly" facilities in 152 countries thanks to a WHO-UNICEF initiative.

## 10 FACTS ON BREASTFEEDING

[Previous](#)

[Next](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Work and breastfeeding

Many mothers who return to work abandon breastfeeding partially or completely because they do not have sufficient time, or a place to breastfeed, express and store their milk.

Mothers need a safe, clean and private place in or near their work to continue breastfeeding. Enabling conditions at work can help, such as paid maternity leave, part-time work arrangements, on-site crèches, facilities for expressing and storing breast milk, and breastfeeding breaks.

## 10 FACTS ON BREASTFEEDING

Previous

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### The next step: phasing in new foods

To meet the growing needs of babies at six months of age, complementary foods should be introduced as they continue to breastfeed. Foods for the baby can be specially prepared or modified from family meals. WHO notes that:

- breastfeeding should not be decreased when starting complementary feeding;
- complementary foods should be given with a spoon or cup, not in a bottle;
- foods should be clean, safe and locally available; and
- ample time is needed for young children to learn to eat solid foods.





# Scuola di specializzazione in Ginecologia e Ostetricia I Medici in Formazione Specialistica



**COLLABORANO PER LA CONTINUITÀ DELLE CURE**

IL DIRETTORE  
Prof. G.B. Nardelli





# 10 facts on maternal health

September 2010

About 358 000 women died in 2008 of complications during pregnancy or childbirth. Most of these deaths can be avoided as the necessary medical interventions exist and are well known. The key obstacle is pregnant women's lack of access to quality care before, during and after childbirth.

Millennium Development Goal 5 (MDG 5), improve maternal health, set the targets of reducing maternal mortality by 75% and achieving universal access to reproductive health by 2015. But, so far progress in reducing mortality in developing countries and providing family planning services has been too slow to meet the targets.

WHO is supporting countries in delivering integrated, evidence-based and cost-effective care for mothers and babies during pregnancy, childbirth and the postpartum period. Investing in health systems -- especially in training midwives and in making emergency obstetric care available round-the-clock -- is key to reducing maternal mortality.



## FACT FILE

# 10 FACTS ON MATERNAL HEALTH

Next

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Fact 1

Worldwide, 1000 women die every day due to complications during pregnancy and childbirth - up to 358 000 women per year. In developing countries, conditions related to pregnancy and childbirth constitute the second leading causes (after HIV/AIDS) of death among women of reproductive age.

## FACT FILE

# 10 FACTS ON MATERNAL HEALTH

[Previous](#)

[Next](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## Fact 2

Four main killers cause around 70% of maternal deaths worldwide: severe bleeding, infections, unsafe abortion, and hypertensive disorders (pre-eclampsia and eclampsia). Bleeding after delivery can kill even a healthy woman, if unattended, within two hours. Most of these deaths are preventable.

## FACT FILE

# 10 FACTS ON MATERNAL HEALTH

[Previous](#)

[Next](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Fact 3

More than 136 million women give birth a year. About 20 million of them experience pregnancy-related illness after childbirth. The list of morbidities is long and diverse, and includes fever, anemia, fistula, incontinence, infertility and depression. Women who suffer from fistula are often stigmatized and ostracized by their husbands, families and communities.



## FACT FILE

# 10 FACTS ON MATERNAL HEALTH

[Previous](#)

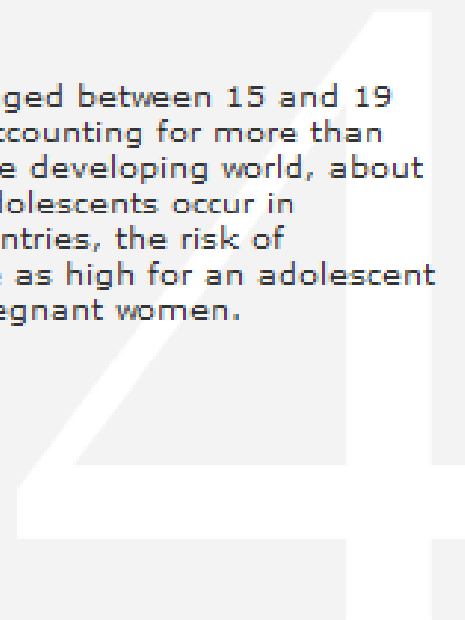
[Next](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## Fact 4

About 16 million girls aged between 15 and 19 give birth each year, accounting for more than 10% of all births. In the developing world, about 90% of the births to adolescents occur in marriage. In many countries, the risk of maternal death is twice as high for an adolescent mother as for other pregnant women.



## 10 FACTS ON MATERNAL HEALTH

[Previous](#)

[Next](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Fact 5

The state of maternal health mirrors the gap between the rich and the poor. Only 1% of maternal deaths occur in high-income countries. A woman's lifetime risk of dying from complications in childbirth or pregnancy is an average of one in 120 in developing countries and compared to one in 44 300 in developed countries. Also, maternal mortality is higher in rural areas and among poorer and less educated communities. Of the 1000 women who die every day, 570 live in sub-Saharan Africa, 300 in South Asia and five in high-income countries.

## FACT FILE

# 10 FACTS ON MATERNAL HEALTH

[Previous](#)

[Next](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## Fact 6

Most maternal deaths can be prevented through skilled care at childbirth and access to emergency obstetric care. In sub-Saharan Africa, where maternal mortality ratios are the highest, only 46% of women are attended by a trained midwife, nurse or doctor during childbirth.



## FACT FILE

# 10 FACTS ON MATERNAL HEALTH

[Previous](#)

[Next](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## Fact 7

In developing countries, the percentage of women who have at least four antenatal care visits during pregnancy ranges from 34% for rural women to 67% for urban women. Women who do not receive the necessary check-ups miss the opportunity to detect problems and receive appropriate care and treatment. This also includes immunization and prevention of mother-to-child-transmission of HIV/AIDS.

FACT FILE

# 10 FACTS ON MATERNAL HEALTH

Previous

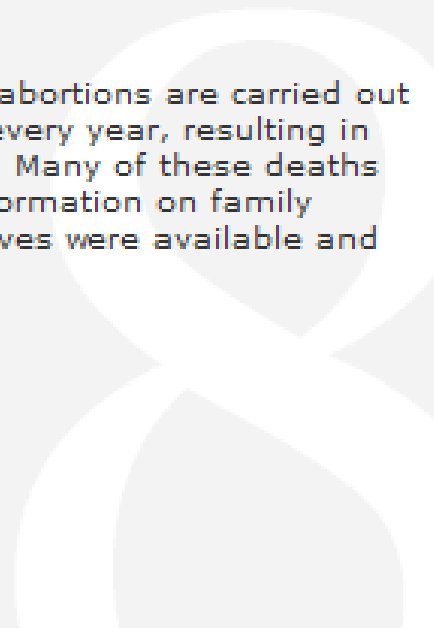
Next

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8**
- 9
- 10



## Fact 8

About 18 million unsafe abortions are carried out in developing countries every year, resulting in 46 000 maternal deaths. Many of these deaths could be prevented if information on family planning and contraceptives were available and put into practice.

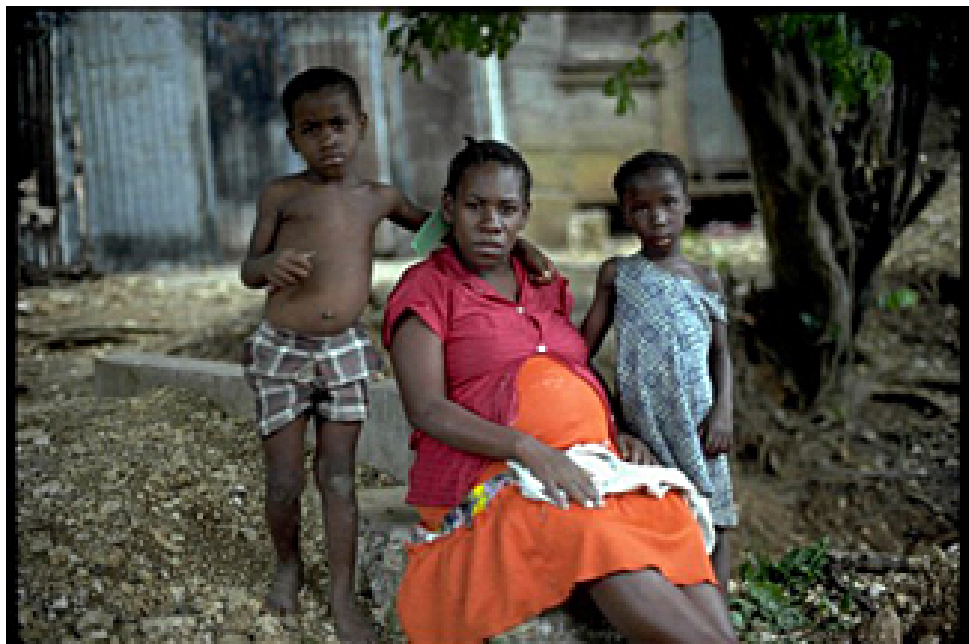


## 10 FACTS ON MATERNAL HEALTH

[Previous](#)

[Next](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Fact 9

One target of the Millennium Development Goals (MDGs) is to reduce the maternal mortality ratio by three quarters between 1990 and 2015. So far, progress has been slow. Since 1990 the global maternal mortality ratio has declined by only 2.3% annually instead of the 5.5% needed to achieve MDG 5, aimed at improving maternal health.

## 10 FACTS ON MATERNAL HEALTH

[Previous](#)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



### Fact 10

The main obstacle to progress towards better health for mothers is the lack of skilled care. This is aggravated by a global shortage of qualified health workers. By 2015 another 330 000 midwives are needed to achieve universal coverage of mothers with skilled birth attendance.

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.



## Allattare secondo natura

L’allattamento al seno è il modo naturale per una madre di alimentare il suo bambino ed è importante per la salute della madre, del bambino e per la società.

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.



## Essere protetti dalla pubblicità

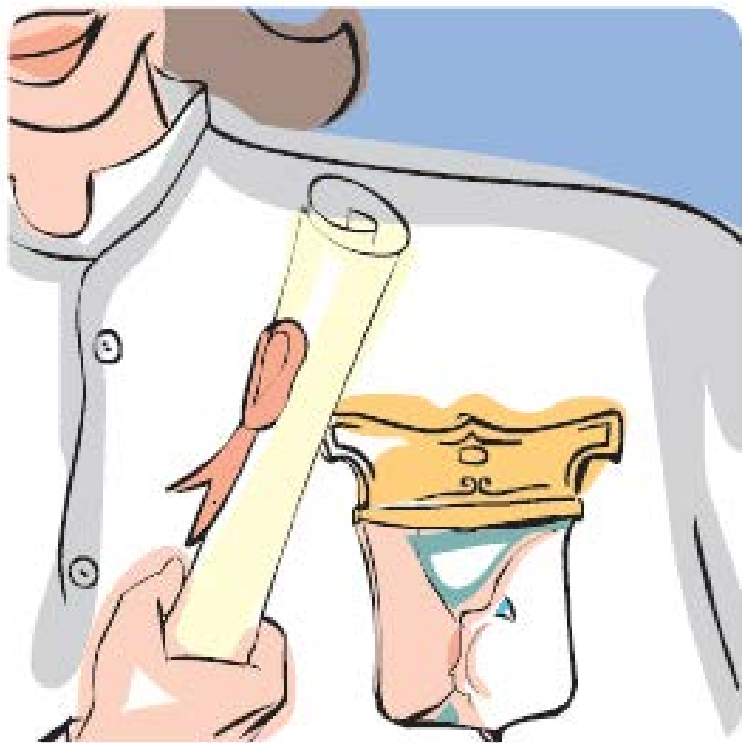
Azienda - OMS – UNICEF proteggono le famiglie da qualsiasi tipo di promozione o pubblicità di sostituti del latte

materno, biberon, e tettarelle.

Gli operatori forniscono sostegno e informazioni pratiche, indipendenti da interessi commerciali.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.



## Essere sostenuti da operatori formati

Per aiutarvi  
nell'alimentazione del vostro  
bambino tutti  
gli operatori hanno ricevuto  
una formazione specifica  
sull'allattamento e  
l'alimentazione dei bambini

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

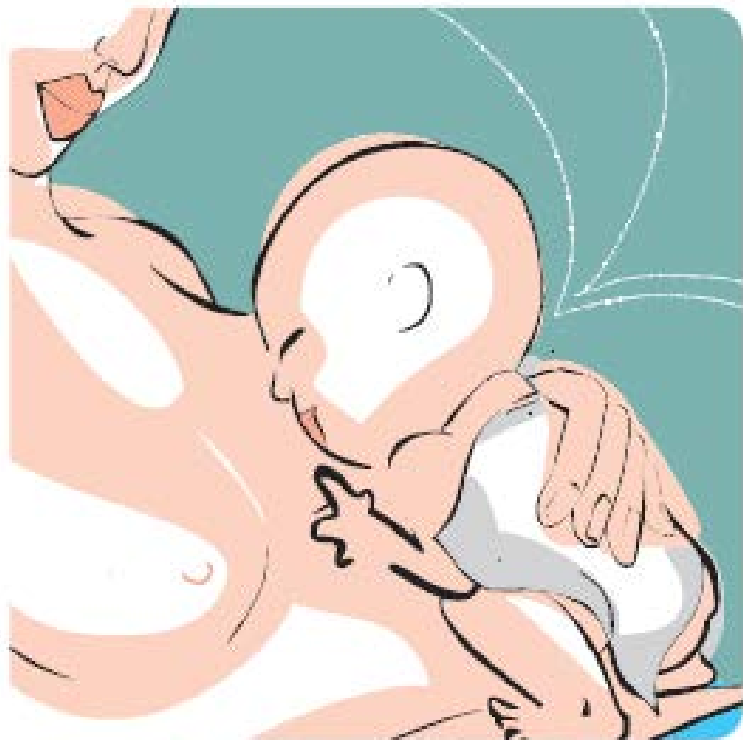


## Scegliere informati

Tutti i genitori hanno il diritto di scegliere l'alimentazione del proprio bambino.

Già in gravidanza riceverete tutte le informazioni per allattare il bambino al seno.

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

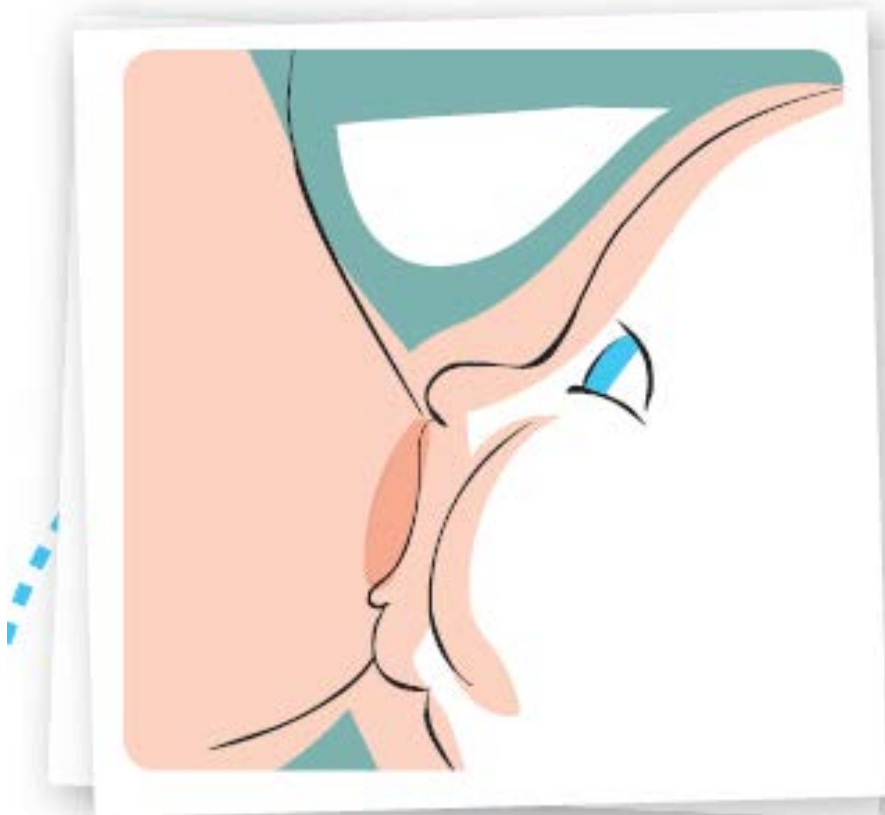


## Stare vicini... da subito

Faremo in modo che tu possa tenere il tuo bambino subito vicino a te, nudo a contatto “pelle a pelle”. In ospedale i nostri operatori saranno lì vicino a te per sostenerti ed aiutarti con la prima poppata, senza nessuna fretta.

Questa possibilità ti verrà offerta anche in caso di taglio cesareo con anestesia loco-regionale (epidurale).

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.



## Allattare... naturalmente

Nei nostri servizi riceverai tutto l'aiuto che ti serve per trovare la posizione più adatta per attaccare correttamente il tuo bambino al seno e per capire se prende abbastanza latte.

Ti incoraggeremo ad allattarlo tutte le volte che dimostrerà di aver fame.

I nostri operatori ti daranno tutte le informazioni su come spremere il latte dal seno, una pratica che in alcuni casi è molto utile (es. seno troppo pieno e dolente).

“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Stare sempre insieme...

Abbiamo fatto in modo che tu possa tenere il tuo bambino sempre vicino perché tu scopra le sue reazioni e possa rispondere prontamente ai suoi segnali di fame.

Anche dopo la dimissione sarà importante tenere il tuo bambino vicino e farlo dormire nella tua stessa stanza.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.



## ...senza interferenze

Ti sconsigliamo di usare ciucci, tettarelle e paracapezzoli mentre il bambino sta imparando a poppare al seno, perché può complicare l’allattamento nel periodo di avvio.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Allattare esclusivamente per 6 mesi e poi... continuare

Allattare al seno in modo esclusivo fino ai sei mesi compiuti è molto importante.

Ti aiuteremo a capire quando il tuo bambino è pronto per i cibi solidi e ti spiegheremo come introdurli.

È importante proseguire l’allattamento anche fino ai 2 anni e oltre, se tu e il tuo bambino lo desiderate.





“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.

## Trovare aiuto per essere sostenuti

Le nostre strutture sono sempre a tua disposizione e ti saranno di aiuto e sostegno nell’allattamento, nell’alimentazione e in generale nella cura del tuo bambino.

Se hai bisogno non esitare a chiedere aiuto.



“Progetto per la promozione e il sostegno dell’allattamento materno”, DGR 3139/2010 coordinato dall’ULSS 20 di Verona – Dipartimento di Prevenzione U.O.S. Servizio Promozione ed Educazione alla Salute, Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli, Yorgos Lazariotis, Chiara Bosio.



## **Poter allattare ed essere bene accolte... Ovunque**

L’allattamento al seno è benvenuto in ogni spazio pubblico di questa azienda sanitaria.

Siamo impegnati ad incoraggiare l’accoglienza della mamma che allatta in ogni spazio pubblico della comunità.





# Scuola di specializzazione in Ginecologia e Ostetricia I Medici in Formazione Specialistica



**COLLABORANO PER LA CONTINUITÀ DELLE CURE**

IL DIRETTORE  
Prof. G.B. Nardelli





ATTUALITÀ  
FRANCIA

ATTUALITÀ  
FRANCIA

ATTUALITÀ  
FRANCIA

ATTUALITÀ  
FRANCIA

DEGENZE  
DA 46

OSTETRICIA E GINECOLOGIA  
Credito di Visita  
Solo per i papà tutti i giorni  
Dalle ore 14.00 alle 18.00  
Per i visitatori tutti i giorni  
Dalle ore 10.00 alle 18.00





