



L'allattamento al seno materno è essenziale per il benessere presente e futuro del bambino.



Usato come nutrimento unico, fino ai sei mesi compiuti, è un'azione di prevenzione semplice, economica ed efficace.

Per questo viene incoraggiato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dall'Unicef, ormai da molti anni.



L'allattamento al seno soddisfa per intero i bisogni nutrizionali del bambino nei primi sei mesi, rinforza il legame affettivo tra madre e figlio, e in più ha effetti benefici per la mamma, provati da evidenze scientifiche.

Il latte materno è sempre pronto, alla giusta temperatura e non necessita di accessori per la preparazione.

Perché allattare.

Per il benessere del bambino.

Il latte materno difende dalle **infezioni** perché contiene numerose sostanze protettive; favorisce lo sviluppo comportamentale del bambino; riduce il rischio di **sovrappeso**, **obesità** e **allergie**.

Per la salute della mamma.

Facilita il recupero fisico dopo il parto: nell'immediato, aiuta la madre, aumentando il fabbisogno energetico, a smaltire l'eventuale **sovrappeso** accumulato in gravidanza, inoltre favorisce la **contrazione dell'utero**; riduce il rischio di **anemia** e aiuta a ricostruire le riserve di **ferro**.

A lungo termine protegge dall'insorgenza del **cancro al seno**.

Per i legami affettivi.

L'allattamento al seno è un momento magico nel rapporto fra madre e figlio. Infatti ne rafforza il vincolo, aumentando l'**autostima** e la **fiducia** della mamma nelle proprie capacità fisiche ed emotive; aiuta a mantenere forti i **legami** nella famiglia.

Per la collettività.

È economicamente vantaggioso per la famiglia e per la collettività: meno malattie vuol dire anche meno **costi sociali**.





Come *allattare*.

Iniziare subito dopo la nascita.

Le prime due ore dopo il parto sono il momento migliore perché il neonato inizi a succhiare correttamente. Il **colostro** - il liquido secreto dalla mammella dopo il parto - ha un particolare **valore nutritivo** e un alto contenuto di **fattori antinfettivi**; l'attacco precoce riduce il calo di peso del neonato e ne anticipa il recupero, riduce l'incidenza dell'ittero neonatale ed è una garanzia per un buon allattamento.

Allattare di frequente e attaccare il bimbo al seno adeguatamente.

L'allattamento "a domanda del bambino", cioè l'attaccare al seno il neonato ogni volta che lo desidera, specie nei primi tempi contribuisce a **stimolare la produzione di latte**, ponendo le basi per un **allattamento soddisfacente e prolungato**.

Durante i primi giorni dopo il parto, le poppate richieste possono essere molto frequenti: per questo un adeguato sostegno alla madre è utile specie in questa fase, che è comunque transitoria; con il tempo, il neonato rallenta e regolarizza da solo la frequenza delle poppate. Il corretto attacco al seno aiuta a **prevenire ragadi e ingorghi mammari**.

Mettersi comodi.

Assumere una posizione confortevole per la mamma e il bambino. Sostenere il bambino in modo che sia favorito il contatto con la mamma: il viso di fronte al seno. Avvicinare il bambino al seno e porgergli il capezzolo quando la bocca è ben aperta. Una suzione corretta non è mai



dolorosa per la mamma, è lunga e profonda e il bambino è rilassato.

Non usare ciucci o biberon.

Di norma il neonato non ha bisogno di acqua o altri alimenti prima dei sei mesi di vita. In questo periodo va quindi scoraggiato l'uso di **tettarelle, ciucci e paracapezzoli**, perché possono interferire con i suoi tentativi di **coordinazione** per allattarsi.



Nutrire fino ai 6 mesi solo col latte materno.

Secondo studi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, i bambini allattati **esclusivamente** al seno per **sei mesi**, rispetto agli altri, presentano **meno infezioni**, soprattutto gastrointestinali, senza andare incontro ad alcun deficit di crescita.

Continuare dopo lo svezzamento.

La maggioranza dei bambini prende con piacere frutta o le prime pappe tra i 5 e i 7 mesi ma non esistono regole fisse. L'ideale è **continuare l'allattamento al seno** anche **dopo** aver iniziato lo **svezzamento**. Tuttavia è bene chiedere al Pediatra consigli dettagliati.

Mantenere uno stile di vita sano durante l'allattamento

- Variare la dieta, con ortaggi e frutta di stagione, pesce, latte e derivati.
- Bere acqua in abbondanza.
- Astenersi dalle bevande alcoliche.
- Limitare l'assunzione di caffè, tè, cacao.
- Rinunciare al fumo che interferisce sulla produzione di latte e veicola nicotina al neonato.
- Assumere farmaci solo dietro consiglio del medico curante.



Per chi ha difficoltà *ad allattare.*

Il dubbio di non produrre latte a sufficienza è nella maggior parte dei casi privo di fondamento: per produrne in quantità adeguata, e per il tempo necessario, è fondamentale seguire il consiglio di attaccare correttamente al seno il bimbo, ogni volta che lo richiede.

Tuttavia vi sono casi in cui il latte materno è effettivamente insufficiente oppure esistono controindicazioni all'allattamento.

Ma sono situazioni rare. L'allattamento al seno è controindicato solo in caso di alcune infezioni virali in atto nella madre, in particolare HIV, e *Herpes bilaterale* del capezzolo o cancro del seno. Oppure in caso di assunzione di farmaci particolari.

In questi casi l'alimento indicato per il bambino è la cosiddetta "formula di inizio" per i primi 4-6 mesi, seguita poi da una formula di proseguimento, fino a tutto il primo anno, secondo le indicazioni del Pediatra. L'unica condizione patologica in cui al bambino "non fa bene" il latte materno è la galattosemia, una rara malattia ereditaria.



Le leggi per le madri (e i padri) che lavorano.

La legislazione italiana* tutela e sostiene la maternità e la paternità, prevedendo agevolazioni di orario durante tutto il primo anno di vita del bambino.

Dal canto suo, Regione Lombardia promuove e sostiene con appositi fondi** la realizzazione di asili nido e micronidi nei luoghi di lavoro.

Allattare al seno è un gesto di amore, bello e naturale, che va tutelato e incoraggiato in ogni modo. A volte può presentare delle difficoltà, che si possono affrontare e spesso superare con l'aiuto del papà, di tutte le persone della famiglia e con il consiglio del pediatra e degli altri operatori sanitari competenti.



(*) D.Lgs. 26 marzo 2001 n. 151 - Testo unico delle disposizioni legislative in materia di tutela e sostegno della maternità e della paternità

(**) D.G.R. 21/3/2003 n. VII/12454



RegioneLombardia
Sanità



Alimenta la salute,
nutre l'amore.

Allattamento al seno, come e perché.



RegioneLombardia