



GRANDE OSPEDALE METROPOLITANO
"Bianchi Melacrino Morelli"
Reggio Calabria

UOC Neonatologia e TIN
Direttore: Dott.ssa Luisa Pieragostini

UOC Ostetricia e Ginecologia
Direttore: Prof. Stefano Palomba

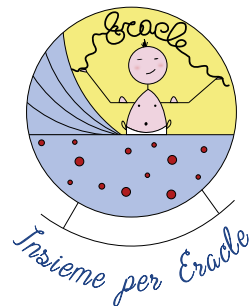


Perchè allattare al **SENO**

GIORNATA
DI INFORMAZIONE
SULL'ALLATTAMENTO
AL **SENO**

REGGIO CALABRIA
21 OTTOBRE 2018
PIAZZA SAN GIORGIO
dalle ore 11.00
alle ore 18.30

CON IL PATROCINIO DI



Perché allattare?

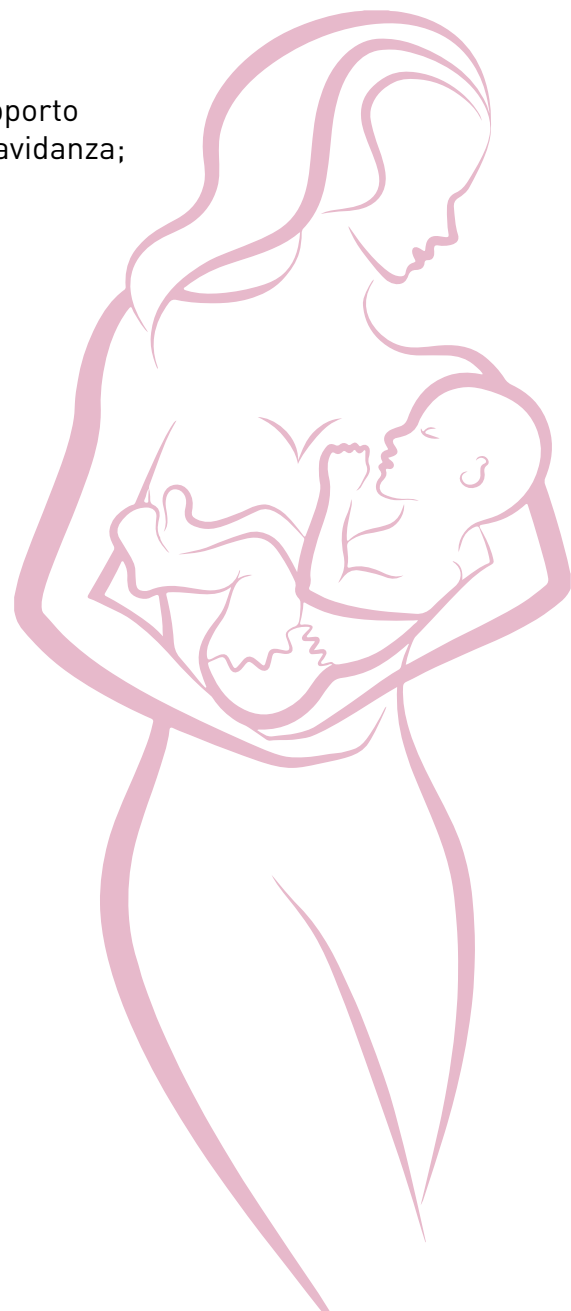
- Allattare al seno è il modo più naturale per continuare quel rapporto speciale e unico che si è creato tra te e tuo figlio, durante la gravidanza;
- Il tuo latte è il migliore alimento per il tuo bambino
- Il latte materno è sempre pronto, alla giusta temperatura

VANTAGGI PER IL BAMBINO

- Contribuisce ad una migliore conformazione della bocca
- Protegge contro le infezioni respiratorie e l'asma
- Protegge contro le otiti
- Protegge contro la diarrea
- Riduce il rischio di diabete

VANTAGGI PER LA MAMMA

- Aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza
- Riduce il rischio di sviluppare osteoporosi
- Previene alcune forme di tumore al seno e all'ovaio
- È gratuito
- È pratico



La posizione e l'attacco

- È importante trovare una posizione comoda
- Il bambino rivolto verso la mamma (pancia a pancia)
- Il naso di fronte al capezzolo
- Il bambino verso il seno e non il seno verso il bambino

Se l'attacco e la posizione sono adeguati il bambino poppa efficacemente e tu non senti male:

- La bocca è bene aperta e "riempita" dal seno
- Il mento è a stretto contatto con il seno ed il collo leggermente all'indietro
- Il labbro inferiore è rovesciato in fuori (senza che il bambino se lo succhi)
- La punta della lingua si estende oltre la gengiva inferiore e i bordi della lingua avvolgono il seno formando una "U"
- Si vede più areola (la parte scura intorno al capezzolo), sopra al labbro superiore piuttosto che sotto a quello inferiore
- Il ritmo delle suzioni varia durante la poppata; si passa da suzioni brevi e frequenti a suzioni meno frequenti con movimenti della bocca ampi e profondi, talora intervallati da pause



Posizione classica

La testa del bambino poggia sull'avambraccio dello stesso lato del seno utilizzato.



Posizione incrociata.

Il bambino è tenuto con il braccio opposto rispetto al seno utilizzato. La mano della mamma gli sorregge la nuca.



Posizione rugby

Il bambino è sottobraccio alla mamma con i piedini che puntano all'indietro.



Posizione sdraiata

La mamma tiene il bambino sdraiato vicino a sé.

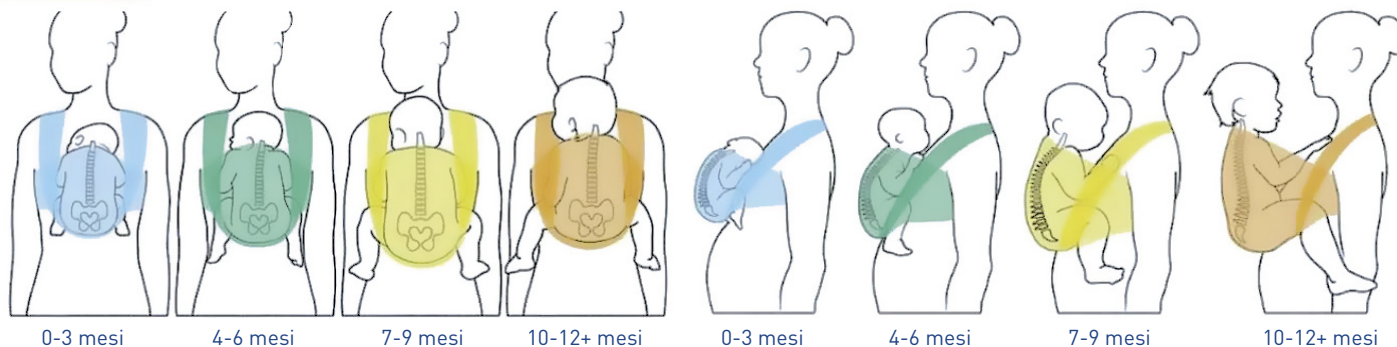
I tempi dell'allattamento

L'allattamento al seno è a richiesta del neonato, ogni bambino ha il suo ritmo, assecondarlo è la scelta migliore. Alcune mamme temono che pasti frequenti vogliano dire poco latte, ma se pensiamo alle dimensioni del pancino del bambino, è del tutto normale. Inoltre la suzione stimola la produzione di latte.



Fuori casa

L'allattamento al seno resta il metodo più pratico per nutrire il tuo bambino. È possibile allattare ovunque. Esistono aree riservate alle mamme che allattano e comunque l'allattamento non deve portarti disagio, è una cosa naturale. In ogni caso esistono supporti ergonomici (fasce rigide, fasce elastiche, marsupi ergonomici) che, oltre a promuovere il contatto pelle a pelle ed il modello di cure "ad alto contatto" caratterizzato da uno stretto e intenso rapporto fisico tra madre e bambino, permettono di allattare in modo discreto il proprio bimbo.



Spremitura del seno

La spremitura può essere fatta con le mani o con il tiralatte (manuale e elettrico). La spremitura del seno può essere utile in diverse situazioni. Per esempio se: c'è bisogno di aiutare il bambino ad attaccarsi a un seno troppo pieno; senti i seni ingorgati e dolenti; il bambino è troppo piccolo o malato per alimentarsi al seno; devi allontanarti per molte ore; devi tornare al lavoro.

Prima della spremitura: rilassati, fai un bagno caldo o impacchi caldi, massaggia delicatamente il seno, rimani vicina al tuo bambino o ad una sua fotografia.

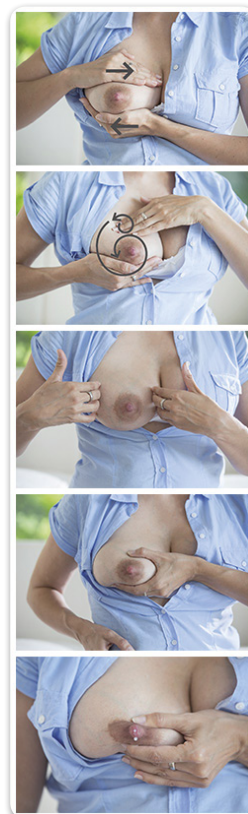
SPREMITURA MANUALE

È un sistema comodo ed economico per spremere il latte e risulta più efficace rispetto al tiralatte per i piccoli quantitativi di colostro nei primissimi giorni dopo il parto.

Leggermente inclinata in avanti, posiziona sul seno la mano a forma di C, a circa 3-4 centimetri dalla base del capezzolo. Esegui la sequenza di pressione, compressione, rilascio per alcuni minuti e alterna i seni.

Con qualunque metodo bisogna attendere 1-2 minuti prima che il latte inizi a scorrere.

**PREMI
COMPRI
MIRILAS
CIA**



Come conservare il latte materno

DURATA	MODALITÀ E TEMPERATURE DI CONSERVAZIONE
3-4 H	A TEMPERATURA AMBIENTE $\leftarrow 25^{\circ}\text{C}$
24 H	A TEMPERATURE $\leftarrow 15^{\circ}\text{C}$ (PER ES. IN BORSA TERMICA CON BLOCCHETTI REFRIGERANTI)
24 H	IN FRIGORIFERO A $0-4^{\circ}\text{C}$ NEL CASO DI LATTE SCONGELATO
FINO A 4 GIORNI	IN FRIGORIFERO A $0-4^{\circ}\text{C}$ NEL CASO DI LATTE SCONGELATO
3 MESI	NEL SETTORE FREEZER CON SPORTELLO AUTONOMO DENTRO UN FRIGORIFERO
6 MESI	IN UN FREEZER A -20°C

Per congelare il latte puoi utilizzare qualsiasi contenitore di plastica
(sterilizzato e a chiusura ermetica).

Ricordati di contrassegnare e scrivere la data di spremitura su
ogni contenitore e di utilizzare prima quello meno recente.

Il tuo latte è il migliore alimento per il tuo bambino.

Per qualunque dubbio chiedi consiglio
presso l'ambulatorio allattamento.

REFERENTI

Dott.ssa PIERAGOSTINI - DIRETTORE UOC NENONATOLOGIA E TIN

Dott.ssa MELDOLESI - COORDINATRICE INFERMIERISTICA NIDO

Per informazioni ed appuntamenti

Tel. 3925828548

Il latte materno è pratico, semplice, in una parola:

Perfetto

La maggior parte dei bambini, infatti, non ha bisogno di altri alimenti o bevande
fino a sei mesi compiuti.

L'allattamento al seno aiuta il piccolo a crescere e svilupparsi
nel modo migliore, e mantiene i suoi vantaggi anche nel tempo.

WWW.SALUTE.GOV.IT