

[Home](#) > Le posizioni per allattare

Condividi questa/o

X



Le posizioni per allattare

Non è così facile trovare la **posizione corretta per allattare** il mio bambino al seno. Quali sono i piccoli trucchi per poter vivere serenamente questo momento straordinario?

<https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-posizioni-per-allattare> [1]

[2] [3] [4]



Le posizioni per allattare

Non è così facile trovare la **posizione corretta per allattare** il mio bambino al seno. Quali sono i piccoli trucchi per poter vivere serenamente questo momento straordinario?

Martedì 30 Agosto 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Le **posizioni per allattare** il bambino al seno richiedono delle conoscenze "tecniche". Una buona posizione del piccolo migliorerà la qualità della suzione e dunque la produzione di latte. Ma anche la comodità della mamma, che si risparmierà così i fastidi provocati da seni dolenti e mal di schiena. Ma non ti preoccupare: imparare è molto facile e ci vogliono solo pochi giorni. Dopo ti assicuriamo che sarà solo una gioia!

Tutto sulle posizioni per allattare!

Poco prima dell'inizio della **poppata**:

- **La posizione per allattare** più classica, detta della "**Madonna**". Posiziona il piccolo di fronte a te, con la sua pancia contro la tua. Se gli dai il seno sinistro sosterrai il piccolo con l'avambraccio sinistro che passa sotto la sua schiena e con il palmo che posa sul suo sederino. Il gomito sinistro sarà appoggiato sul bracciolo di una poltrona, un cuscino o comunque qualcosa che ti permetta di sentirti comoda e sostenuta. Con la mano destra terrai il seno sinistro per inserirlo nella bocca del tuo bambino. Regolerai l'inclinazione della testa del piccolo con il braccio sinistro. Il suo mento tocca il tuo seno e il suo naso appoggia sul tuo capezzolo? Missione compiuta!
- **La posizione per allattare** detta "**a rugby**", utilizzata durante i primi mesi in seguito a parti difficili o durante la notte. Il piccolo è a cavalcioni sul tuo fianco, all'altezza della vita, sostenuto dal tuo braccio (come si terrebbe con una mano un pallone da rugby). La sua nuca poggia sul palmo della mano opposta. Per allattare a letto (molto utile la notte), distenditi su un fianco, questa volta con il piccolo di fronte a te, anche lui su un fianco, con la bocca al livello del capezzolo. Il vantaggio: una volta che il piccolo è sistemato bene questa posizione ti libera un braccio. Pratico, no?

Vi sono anche **altre posizioni per allattare** da sperimentare: a gambe incrociate, con un cuscino sulle ginocchia; semi distesa su una sdraio; sulla poltrona... insomma, non preoccuparti, ti verrà naturale trovare la posizione che ti fa star meglio e con il tempo tutto diverrà ancora più semplice.

Che bocca grande che hai, piccolo mio!

Alcune mamme potrebbero esserne spaventate, ma quando il piccolo ha fame apre al massimo la bocca e si contorce in tutti i sensi per trovare il tuo seno. Non c'è da preoccuparsi, dare il seno non fa male. Come funziona?

- Inizio della poppata: la sua bocca ben aperta afferra tutto il capezzolo e una parte dell'areola. La sua lingua preme sotto il capezzolo. Se il piccolo ha difficoltà: Prendi fra pollice e indice capezzolo e areola piegandoli leggermente a U affinché entrino meglio nella sua bocca.
- Durante la poppata il labbro inferiore del tuo piccolo è completamente estroflesso. Il suo naso tocca il tuo seno. Puoi osservare un movimento regolare della mascella inferiore del tuo piccolo, il quale alterna suzione, deglutizione e respirazione. Non è poi così difficile, no?

Come fare con due gemelli?

Allatto in contemporanea o alterno i due piccoli? Non ci sono regole assolute: sta a te adottare la soluzione più adatta a te e ai tuoi bambini. Se uno dei due ha difficoltà ad attaccarsi al seno o se desideri avere una relazione privilegiata con ognuno di loro, l'allattamento a turno è probabilmente la miglior soluzione. Attacca al seno prima il bimbo più affamato. L'altro, più paziente, adora addormentarsi al seno, perciò allattalo per ultimo. Per ragioni di tempo l'allattamento simultaneo è molto pratico, se i piccoli hanno fame contemporaneamente...ovviamente! In tal caso scegli la **La posizione per allattare "a rugby"**, con le teste dei piccoli che quasi si toccano. Questa posizione richiede un po' di allenamento, ma dovrebbe rivelarsi rapidamente molto pratica ed efficace!

Concentrata... rimango concentrata!

Puoi allattare seduta o distesa: la cosa più importante è la tua comodità. Se non ti senti comoda, se la tua nuca o la schiena ti "tirano", il tuo bambino lo sentirà e potrà essere tentato di abbreviare la poppata per farti sentire meglio. Perciò individua il luogo in cui ti senti più a tuo agio (una poltrona comoda, il divano, il letto...). Abbi sempre a portata di mano un cuscino classico o da allattamento (che si avvolge attorno alla vita), una coperta, il telefono (per non doverti alzare) e una bottiglia d'acqua. Allattare mette sete!

Il piccolo è sazio?

Succede che, malgrado tu sia molto motivata, l'allattamento non funzioni come avresti sperato. I segni che dovrebbero allarmarti:

- meno di 5 poppate al giorno,
- cambiamento brutale del ritmo di allattamento
- deglutizioni rare o irregolari,
- il tuo piccolo piange in continuazione o dorme quasi tutto il tempo.

Infine, la curva di crescita del suo peso deve essere regolare e ricordati di chiedere consiglio al tuo pediatra per qualsiasi dubbio.

Un segno che indica che la poppata si svolge alla perfezione: senti il tuo utero contrarsi e provi una sensazione di calore e indurimento al seno che viene poppato. Non avere paura, la suzione non provoca nessun dolore! Tutte le donne che allattano a fine poppata si sentono pervase da una sensazione di sollievo. Il piccolo è calmo e soddisfatto. Il tempo è come sospeso. È un momento d'armonia e simbiosi che vale la pena vivere!

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-posizioni-per-allattare>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-posizioni-per-allattare>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-posizioni-per-allattare&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/38371_0.jpg&description=Le posizioni per allattare](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-posizioni-per-allattare&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/38371_0.jpg&description=Le%20posizioni%20per%20allattare)

[3] <https://twitter.com/share?text=Le%20posizioni%20per%20allattare&url=https%3A//www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-posizioni-per-allattare>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/allattamento-al-seno-posizioni-per-allattare>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/62421>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>