

Pensi di allattare al seno? Misure pratiche da adottare prima, durante e dopo il parto.

Come sai, il latte materno è il nutrimento perfetto per il tuo bambino, sia durante i primi sei mesi di vita come unico alimento, sia anche dopo l'introduzione di altri alimenti nella sua dieta, per completare l'alimentazione del piccolo. Sapere a cosa vai incontro già prima del parto ti aiuterà a prepararti psicologicamente, così potrai assaporare ogni attimo passato a prenderti cura del tuo piccolo. Ecco alcuni suggerimenti per iniziare al meglio: Prima del parto Chiedi consigli alle persone che ti sono vicine. Puoi iniziare a parlare di allattamento alle persone che ti circondano – il futuro papà, ovviamente, ma soprattutto amiche, sorelle, tua madre e chiunque possa aiutarti ad essere informata sull'argomento. Parlane con il tuo medico. Avvisa il tuo medico che hai intenzione di allattare e informati sui servizi di sostegno all'allattamento offerti nella tua città alle future mamme prima e dopo il parto. Puoi anche chiedergli dei cambiamenti che subirai il tuo seno e chiarire con lui tutti i tuoi dubbi su qualsiasi problema di salute che, secondo te, possa essere legato all'allattamento (eventuali interventi chirurgici al seno subito, alterazioni ormonali, disturbi della tiroide o diabete). Questa discussione può aiutarti ad affrontare e gestire le particolari situazioni che potrebbero presentarsi quando avrai iniziato ad allattare. Informati sulle procedure previste dal tuo ospedale per l'allattamento al seno dei neonati. Chiedi se sono previste attenzioni particolari per facilitare l'allattamento. Le ostetriche che incontrerai in ospedale potranno aiutarti con suggerimenti di carattere più pratico. Se possibile, frequenta un corso pre-parto. È utile per metterti in contatto con i servizi sociali e sanitari disponibili nella tua città. In più, conoscerai altre future mamme e avrai la possibilità di ricevere consigli da parte di figure competenti (medico, psicologo, ostetrica). Il corso pre-parto ti aiuterà anche a prepararti all'allattamento. Prepara un promemoria con le cose da portare in ospedale. Pigiami, vestaglia, ciabatte, certo, ma anche un elenco dei punti da ricordare al personale ospedaliero, inclusi quelli relativi all'allattamento materno. Un promemoria d'esempio è riportato alla fine di questo articolo per facilitarti il compito. Al momento del ricovero Avvisa medici e infermieri che intendi allattare al seno. Se possibile, chiedi di rimanere accanto al tuo piccolo 24 ore su 24. In caso di separazione, il tuo bambino verrà portato da te ai primi segnali di fame. Chiedi di allattarlo esclusivamente al seno, escludendo la somministrazione di altri alimenti al tuo bambino, a meno che non siano necessari per motivi medici. Chiedi consigli alle infermiere e all'ostetrica. Sapranno indicarti le posizioni da assumere durante la poppata, come attaccare il bambino al seno e potranno chiarire ogni tuo dubbio prima di lasciare l'ospedale. Dopo il parto Inizia ad allattare al più presto dopo la nascita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda alle mamme di attaccare i neonati al seno non appena possibile, preferibilmente entro la prima ora di vita. Il tuo bambino potrà beneficiare subito del colostro, un concentrato altamente digeribile di proteine, vitamine, minerali e anticorpi: il colostro è un liquido giallastro e trasparente che precede la secrezione del latte vero e proprio dopo 2-3 giorni dal parto. Intensifica il contatto "pelle a pelle". Ricorda al personale della sala parto che desideri avere il tuo bambino appoggiato sul petto subito dopo la nascita e fino alla fine della prima poppata. Ricerca questo contatto pelle a pelle tutte le volte che puoi durante i primi mesi per aiutare il tuo bambino a poppare serenamente e favorire una maggiore produzione del latte. Scegli l'allattamento a richiesta. Allatta il tuo bambino ogni volta che ha fame, calcolando che in questo modo il numero minimo di poppate dovrebbe essere di 8-12 nell'arco di 24 ore. Offri al tuo bambino entrambe le mammelle. Incoraggia il tuo bambino a poppare da entrambe le mammelle per assicurare un'adeguata stimolazione bilaterale del seno. Aspetta che il tuo bambino smetta di poppare da una mammella prima di offrirgli l'altra. Se rifiuta di riattaccarsi al seno, inizia la poppata successiva dalla mammella respinta. Non imporre limiti di tempo alle poppate. Evita di limitare la durata delle poppate e lascia che il tuo bambino rimanga attaccato al seno finché non è sazio. Il ritmo di suzione può essere molto rapido in alcuni neonati e molto lento in altri. Presta attenzione ai segnali di fame. Meglio non aspettare che il bambino si metta a piangere per dare inizio alla poppata. Cerca invece di osservare il suo comportamento per rilevare i segnali di fame, come una maggiore reattività, il "riflesso di cercamento" (che lo spinge a cercare il capezzolo con la bocca aperta) o il riflesso di suzione. Non farti scoraggiare dopo un parto cesareo. Anche se hai subito un taglio cesareo, è importante cominciare ad allattare al più presto. Forse troverai la "posizione rugby" più comoda, perché il bambino esercita meno pressione sul taglio. (Prova a

immaginare come un giocatore di rugby tiene la palla sottobraccio e capirai il concetto.) Prima di lasciare l'ospedale fatti consigliare dagli specialisti. Chiedi all'ostetrica di osservare la tua "tecnica" e darti dei suggerimenti. Impara a spremere il latte manualmente. La spremitura manuale potrebbe essere sufficiente a distendere il seno se le mammelle sono troppo piene quando inizia la produzione del latte vero e proprio 2-3 giorni dopo il parto. Il bambino potrà attaccarsi più facilmente ai capezzoli. Segna nomi e numeri di telefono. Chiedi all'ostetrica del corso pre-parto o al personale che ti ha seguito dopo il parto, la disponibilità ad essere contattati dopo le dimissioni dall'ospedale. Scrivi nella tua rubrica i loro recapiti, potrai chiamarli per avere consigli o risposte quando tu e il tuo bambino sarete a casa. A casa chiama se hai domande. In caso di dubbi o timori sull'allattamento, chiedi spiegazioni al tuo medico, ad un'ostetrica o rivolgiti ad un consultorio. Anche un'amica o una parente con un'esperienza positiva di allattamento al seno potranno essere di aiuto. Non aspettare a chiedere aiuto se avverti dolore o fastidi quando tenti di allattare. Promemoria dell'allattamento per il ricovero Avvisa medici e infermieri che intendi allattare al seno. Chiedi di rimanere accanto al tuo piccolo 24 ore su 24. Se non è possibile, chiedi che venga portato da te ai primi segnali di fame. Ricorda all'ostetrica e alle infermiere che vorresti instaurare il contatto pelle a pelle subito dopo il parto. Chiedi di evitare di dare al tuo bambino il ciuccio o latte formulato, salvo diversa indicazione medica. Chiedi di poter parlare con un'ostetrica o con un'infermiera specializzata, per essere sicura della "tecnica" durante la poppata.