

# ALLATTARE AL SENO



ITALIANO

---

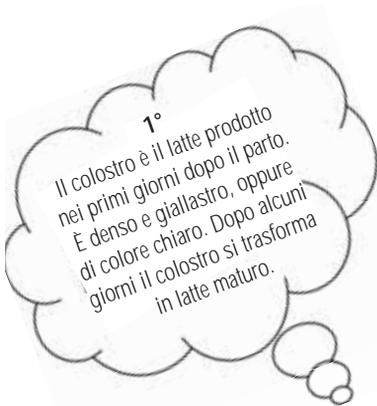
Il latte materno è un investimento prezioso per il benessere e la salute tua e del tuo bambino. Presso i nostri Centri potete contare sull'aiuto per consigli di operatori esperti nelle tematiche dell'allattamento.

## PERCHÉ ALLATTARE?

- È un'esperienza piacevole per mamma e bambino
- Favorisce la relazione madre-bambino
- È la scelta ottimale per la salute della mamma e del suo bambino
- L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l'attacco al seno entro la prima ora di vita e l'allattamento materno esclusivo fino a sei mesi.

## IL LATTE MATERNO

- È il miglior alimento per i primi sei mesi di vita
- È sempre pronto, igienicamente sicuro, a temperatura ideale
- È economico
- Protegge il bambino da molte malattie
- Svolge azione preventiva nei confronti di alcune malattie per la mamma
- Favorisce nella madre il recupero fisico dopo il parto



2°

La produzione di latte aumenta e il seno appare pieno. Si ha la "montata lattea". Nei 6-7 giorni successivi, la produzione di latte aumenta rapidamente per poi stabilizzarsi.

3°

Durante la poppata le caratteristiche del latte cambiano. Il bambino si stacca da solo dal seno quando ha assunto la parte più ricca di grassi, che provoca in lui senso di sazietà.



### QUANDO INIZIARE

Subito dopo la nascita il bimbo tra le braccia materne sa muoversi e orientarsi alla ricerca del seno e del latte.

## LE POSIZIONI SUGGERITE PER ALLATTARE

Se il bambino è posizionato e attaccato al seno in modo adeguato potete osservare che:

- La bocca del bambino è bene aperta
- Il mento tocca il seno
- Il labbro inferiore è rovesciato in fuori
- C'è più areola libera sopra la bocca del bambino, meno sotto

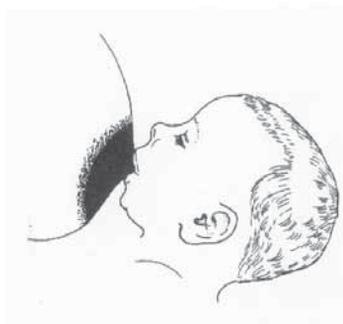


SI



ATTACCO ADEGUATO

NO



ATTACCO INADEGUATO

***Ricordate: una suzione adeguata  
Non è dolorosa***

## POSIZIONE SEDUTA

Seduta con la schiena ben appoggiata  
Il braccio che sostiene il bambino può  
Essere posato su un cuscino in modo  
da non essere in tensione.



## POSIZIONE SDRAIATA SU UN FIANCO

È la posizione di allattamento più  
Riposante, molto comoda durante la  
Notte, utile nei primi giorni dopo il  
Parto, quando la posizione seduta può  
risultare fastidiosa.



## POSIZIONE A RUGBY

È una posizione che consente al  
Neonato di succhiare senza fare molta  
Fatica.  
Consiste nel far sdraiare il bambino  
Dallo stesso lato del seno che gli si  
Offre mettendo un cuscino al proprio  
Fianco, appoggiando il bambino sotto il  
Braccio e sostenendogli le spalle con la mano.  
(posizione consigliata per gemelli e prematuri)



***È importante allattare in posizione comoda e rilassata,  
con il bambino rivolto verso il corpo della mamma***

## QUANTO DURA LA POPPATA

La durata delle poppate varia da bambino a bambino e a secondo dell'ora e del giorno. Se la poppata dura anche più di mezz'ora e il bambino è attaccato adeguatamente il capezzolo non subisce nessun danno.

## CON CHE FREQUENZA ALLATTARE

I bambini mostrano da subito la loro unicità, è quindi preferibile allattare ogni volta che il vostro bambino lo desidera, anche più di otto volte al giorno. Nelle prime 48 ore potrebbe non chiedere molto, poi le poppate possono diventare molto frequenti di giorno e soprattutto di notte con intervalli irregolari, per poi stabilizzarsi nei giorni successivi.

## IL LATTE VIENE ALLATTANDO

Lo stimolo migliore per la produzione di latte è la suzione del neonato. Se il bambino succhia, con posizione e attacco adeguato, il seno produce il latte necessario. Il latte materno contiene tutte le sostanze nutritive e l'acqua di cui il bambino ha bisogno e non occorre quindi dargli altri nutrienti per i primi sei mesi di vita.

## AVRÒ ABBASTANZA LATTE?

- Se il bambino cresce almeno 125 grammi a settimana;
- Se c'è il recupero del peso neonatale entro 15 giorni;
- Se bagna abbondantemente almeno sei pannolini al giorno di urine chiare vuol dire che riceve latte a sufficienza.

## ALIMENTAZIONE MATERNA DURANTE L'ALLATTAMENTO

Durante l'allattamento mangiate quello che avete sempre mangiato: non esiste una dieta speciale. Limita il caffè e gli alcolici. Cerca di non fumare, se non riesci a smettere non rinunciare comunque ad allattare. Cerca di non fumare vicino al bambino e proteggilo dal fumo altrui.

### **Ferrara**

Servizio Salute Donna e Pediatria di Comunità  
Via Boschetto, 29-31  
Lunedì, Mercoledì e Venerdì ore 9.00-12.30  
Numero verde: 800.551333  
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara:  
C.so Giovecca 203  
Attivo 24/24  
Sala Travaglio, telefono 0532 236553  
Nido, telefono 0532 236307 - 237320

### **Copparo**

Servizio Salute Donna, Telefono 0532 879957  
Pediatria di Comunità, Telefono 0532 879832  
Via Roma, 18 – Ospedale di Copparo  
Dal Lunedì al Venerdì dalle 12.00 alle 13.00

### **Portomaggiore**

Servizio Salute Donna e Pediatria di Comunità  
Via De Amicis 22  
Martedì ore 12.30-14.30  
Telefono: 0532 817421

### **Argenta**

Servizio Salute Donna  
Via Garibaldi 10  
Mercoledì ore 10.00-12.00  
Telefono: 0532 317924

### **Cento**

Servizio Salute Donna  
Via Cremonino 10  
Martedì ore 9.30-12.30  
Numero verde: 800.076640  
Servizio Salute Infanzia  
Disponibilità telefonica dal Lunedì al Venerdì ore 12.00 – 13.30  
Telefono 051 - 6838431

### **Codigoro – Comacchio**

Servizio Salute Donna e Pediatria di Comunità  
Via Riviera Cavallotti – Codigoro (presso ex-Ospedale)  
Mercoledì ore 10.30-12.30  
Telefono: 0533 729730

## Lagosanto

Ospedale del Delta  
Ostetricia-Ginecologia  
0533 723377

## Sedi Comunali

### Ferrara

Centro per le Famiglie "Isola del Tesoro"  
Piazza XXIV Maggio 1  
Per informazioni:  
Lunedì, Mercoledì, Venerdì e Sabato ore 9.00-12.30  
Martedì ore 15.00-18.00  
Telefono: 0532 242179  
Incontri di sostegno (liberi)  
Secondo e ultimo Giovedì del mese ore 10.00-12.00  
Segreteria:  
Da Lunedì a Venerdì ore 9.00-13.00  
Telefono: 0532 204894

### Comacchio

Centro Infanzia Comunale "L'Albero delle Meraviglie"  
Via Natale Cavalieri 38  
Martedì e Venerdì ore 16.30-19.30  
Da Ottobre a Maggio Telefono: 0533 312863  
Mesi estivi, Telefono: 389.4317579

