



DIPARTIMENTO MATERNO-INFANTILE
U.O.C. PEDIATRIA-NEONATOLOGIA
Ospedale S.M. della Misericordia Urbino (PU)

“Rooming-in e allattamento al seno”

Informazioni importanti per le neo-mamme



Questo opuscolo è rivolto a voi mamme ricoverate presso il nostro Ospedale di Urbino per fornirvi alcune informazioni essenziali che vi potranno essere utili per il Rooming-in e l'allattamento al seno a cui tanto teniamo.

ROOMING IN

Quando la mamma viene trasferita nella camera di degenza dopo il parto, il neonato che non presenta problemi particolari, verrà sistemato in una culla a fianco del letto della mamma, per stare costantemente insieme per tutta la degenza in ospedale (Rooming-in, tradotto "dentro la stanza").

Tale pratica, adottata come modello organizzativo per tutte le mamme e i loro neonati sani ricoverati presso la UOC di Ostetricia e Ginecologia e nella Sezione di Nido della UOC di Pediatria e Neonatologia dell'Ospedale di Urbino, ha lo scopo di favorire il legame e l'intimità tra madre e neonato, che si sviluppano già nel periodo immediatamente successivo al parto. Viene perciò limitata la separazione tra madre e neonato al tempo strettamente necessario alle pratiche assistenziali, offrendo contemporaneamente tutto il sostegno e la guida necessari da parte del personale infermieristico ed ostetrico, per la presa in carico del neonato da parte della madre, potendo comunque usufruire dei locali del Nido con libero accesso in qualsiasi momento, per allattare, accudire il bambino o per confrontarsi con il personale in servizio.

Il Rooming-in favorisce inoltre la pratica dell'allattamento al seno e il suo perdurare nei mesi successivi della genitorialità anche da parte del padre. Riduce anche i rischi di infezione nel neonato e permette l'acquisizione da parte della madre di una maggiore autonomia nella cura del proprio figlio. Gli episodi di pianto del neonato sono ugualmente meno frequenti nel neonato trattato in Rooming-in in quanto esso viene consolato dall'abbraccio, dalla voce, dall'odore e dal battito cardiaco della madre. Durante il Rooming-in si raccomanda ai genitori di non condividere il letto con il neonato che, a poppata o contatto terminati, deve essere adagiato nella propria culla in posizione supina (a pancia in su) e con il viso e il collo liberi da coperte.

COME AUMENTARE LA SICUREZZA DEL VOSTRO BAMBINO



Il contatto pelle a pelle nelle prime ore di vita facilita l'adattamento del bambino alla nuova vita fuori dal corpo materno e favorisce l'avvio dell'allattamento al seno.

Il contatto pelle a pelle, specialmente nelle prime ore dopo il parto, deve prevedere comunque un'attenta sorveglianza del bambino da parte dei genitori e/o del personale sanitario, per quanto riguarda in particolare:

- Il mantenimento di una **POSIZIONE** del bambino corretta con **BOCCA** e **NASO** liberi
- La rilevazione di un **RESPIRO REGOLARE**
- La rilevazione di un **BEL COLORITO**

Sarà compito dell'ostetrica, che vi ha assistito al parto
spiegarvi cosa osservare.

**Se però il vostro bambino,
non respira bene oppure non è roseo,
chiamate immediatamente e/o suonate il campanello di emergenza!**

Se la mamma ha ricevuto un'anestesia, una sedazione, o dopo il parto non è in grado di osservare il proprio bambino, **IL PAPA' /FAMILIARE e/o il PERSONALE SANITARIO** dovranno osservare il bambino, mentre viene mantenuto il contatto pelle a pelle con la mamma.

**In certi casi, tuttavia, lasciare il bambino col papà o nel lettino,
è la scelta più sicura!**

Ricordatevi inoltre che l'uso del cellulare può distoglierVi dall'interazione col bambino e dalla sua usuale osservazione.

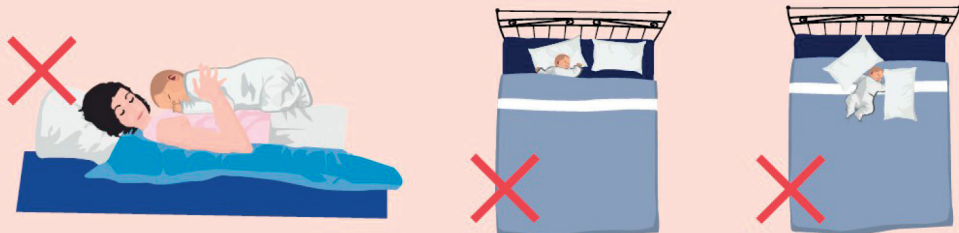
Vi invitiamo quindi a mantenerlo spento nel periodo che passate in sala parto con vostro figlio.

DORMIRE IN SICUREZZA

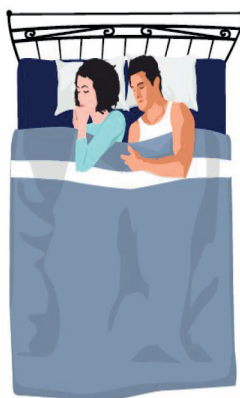
Come ridurre il rischio di Sindrome della morte improvvisa del neonato (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS)



Figure con una X non sono posti sicuri per dormire



Il posto più sicuro per far dormire il bambino è in un lettino sicuro vicino al letto dei genitori.

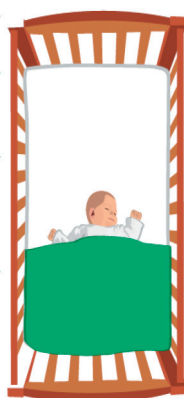


Bambino sulla schiena ✓

Tieni scoperte la testa e la faccia ✓

Tieni il bambino lontano dal fumo prima e dopo la nascita ✓

Fa dormire il bambino in un lettino sicuro vicino al letto dei genitori ✓



Fa dormire il bambino sulla schiena

Pancia



Fianco



Schiena



Facendo dormire il bambino sul fianco o sulla pancia si aumenta il rischio di SIDS



Non fumare prima o dopo la nascita.

Fumare durante la gravidanza e vicino al bambino dopo la nascita aumenta il rischio di SIDS

Non usare coperte da letto soffici o rigonfie

- ✗ cuscino
- ✗ paracolpi per lettino
- ✗ lana d'agnello
- ✗ giocattolo soffice ad es. orsacchiotto
- ✗ piumino (doona)



ALLATTAMENTO AL SENO

Una volta avviato, l'allattamento al seno è una pratica facile ed è un'esperienza molto piacevole; nei primi giorni però potreste entrambi avere bisogno di imparare cosa fare.

RICORDA:

il tuo latte è perfetto per il tuo bambino e adatto a soddisfare le sue esigenze che cambiano. La maggioranza dei bambini non avrà bisogno di nessun altro cibo o bevanda fino ai 6 mesi d'età.

Perché l'allattamento al seno è così speciale?:

Il latte materno contiene anticorpi che proteggono il tuo bambino dalle infezioni. Malattie e diarrea, infezioni delle basse vie respiratorie dell'orecchio e delle vie urinarie sono tutte più frequenti nei bambini allattati con latte artificiale.

Il tuo bambino continuerà a trarre beneficio dalla allattamento al seno durante la crescita. Gli studi scientifici suggeriscono che i bambini allattati al seno hanno un miglior sviluppo intellettuale. I bambini che sono stati allattati artificialmente da piccoli hanno un rischio maggiore di eczema e diabete e tendono ad avere la pressione sanguigna più alta rispetto a quelli allattati al seno.

L'allattamento al seno offre vantaggi anche alla mamma. Aiuta a perdere il peso accumulato in gravidanza. Può proteggere dal cancro al seno ed alle ovaie e rafforza le ossa in età avanzata.

Le informazioni che seguono ti aiuteranno ad iniziare bene.

Mettere il bambino al seno POSIZIONE DELLA MAMMA

È importante trovare una posizione comoda. Se allatti stando seduta controlla che:

- La schiena sia dritta e ben sostenuta
- Il grembo sia quasi piatto
- I piedi si trovino in posizione orizzontale (potresti avere bisogno di uno sgabello o di un libro spesso sotto i piedi)
- Vi siano a disposizione sufficienti cuscini per sostenere la schiena e le braccia o per posizionare il bambino.



Allattare al seno da sdraiata può essere molto confortevole. È particolarmente vantaggioso per le poppate notturne perché ti permette di riposare mentre il bambino si nutre.

Sdraiati sul letto con un cuscino sotto la testa e con la spalla sul letto. Mettiti comoda sul fianco. Puoi aiutarti mettendo un cuscino dietro la schiena ed un altro tra le gambe.

Quando il bimbo avrà imparato a poppare senza difficoltà, potrai allattarlo comodamente ovunque senza bisogni di cuscini.



POSIZIONE DEL BAMBINO

Le posizioni per allattare sono moltissime.

Qualunque sia la tua scelta, ecco alcune indicazioni per aiutarti ad essere sicura che il bambino si nutra in modo adeguato:

- Il bambino dovrebbe essere molto vicino a te
- Posizionalo di fronte al seno, con la testa, le spalle e il corpo sullo stesso asse
- Il naso o labbro superiore dovrebbero trovarsi di fronte al capezzolo
- Dovrebbe essere in grado di raggiungere facilmente il seno, senza doversi allungare o girarsi
- Ricorda di portare sempre il bambino verso il seno piuttosto che il seno verso il bambino

Quindi:

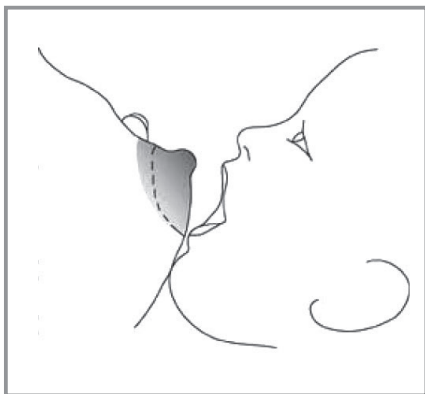
- **Pancia del bambino contro il corpo della mamma**
- **Naso in direzione del capezzolo**
- **Il bambino verso il seno, non il seno verso il bambino**



ATTACCO DEL BAMBINO AL SENO

È importante assicurarsi che il bambino si attacchi al seno correttamente, altrimenti potrebbe non prendere abbastanza latte durante la poppata e i tuoi capezzoli potrebbero irritarsi e diventare dolenti.

Posizionare il bambino con il naso e il labbro superiore di fronte al capezzolo. Aspetta fino a quando spalanca bene la bocca (per incoraggiarlo puoi strofinare delicatamente le sue labbra con il capezzolo).



Portalo velocemente al seno, così che il labbro inferiore tocchi il seno il più lontano possibile dalla base del capezzolo. In questo modo il capezzolo punterà verso il palato del bambino. Il bambino è attaccato bene al seno quando:

- La bocca è ben spalancata e contiene una buona porzione di mammella
- Il mento tocca il seno
- Il labbro inferiore è estroflesso (rivolto in fuori)
- Se si riesce a vedere qualcosa dell'areola
- Il modo di succhiare varia passando da movimenti di suzione brevi a movimenti lunghi e profondi con pause

Allattare al seno non dovrebbe essere doloroso. Potresti avvertire un po' di dolore o fastidio nel momento in cui il bambino si attacca al seno. Questa sensazione scompare abbastanza in fretta, dopodiché la poppata non è più dolorosa. Se invece continua a fare male, probabilmente il bambino non è attaccato in modo corretto. In questo caso staccalo al seno scostando delicatamente il seno, poi aiutalo a riattaccarsi. Se il dolore persiste chiedi aiuto.



ALLATTAMENTO A RICHIESTA

Cerca di tenere il bambino vicino a te, soprattutto nel primo periodo dell'allattamento. In questo modo imparerai a conoscerlo bene e a capire quando ha bisogno di essere nutrito.

La mamma può attaccare al seno il suo bambino ogni volta che questo lo richiama.

Il neonato comunica alla mamma la volontà di attaccarsi al seno tramite dei comportamenti o "segnali" di fame che possono essere precoci o tardivi.

La durata della poppata può variare in base alle esigenze ; si permette di succhiare quanto vuole e si aspetta che il piccolo si stacchi spontaneamente e solo dopo viene offerto l'altro seno.

Il latte materno contiene tutte le sostanze nutritive e l'acqua di cui il bambino ha bisogno. È importante aspettare entro certi limiti il temperamento del bambino.

I più pigri vanno dolcemente stimolati e la poppata può essere più prolungata. Nei casi in cui il bimbo appaia svogliato, è consigliabile svegliarlo ogni 3-4 ore.

Offrigli il seno tutte le volte che sembra affamato.

Più poppate = più segnali = più latte

Ogni volta che il tuo bambino poppa, la produzione di latte aumenta.

Nel periodo in cui sta imparando a succhiare, le poppate potrebbero essere lunghe. Se hai dubbi, chiedi consiglio al personale competente (vedi numeri utili oppure rivolgerti al pediatra di libera scelta).

Il bambino certi giorni può essere più affamato e quindi chiedere di poppare più frequentemente per un giorno o due al fine di far aumentare la produzione di latte.

Non farti tentare di somministrare cibi solidi al bambino prima che sia pronto.

Tutti i bambini sono diversi.

SEGNALI PRECOCI- "Ho fame"



• Mi muovo



• Apro la bocca



• Giro la testa di lato,
cerco il seno

SEGNALI INTERMEDI- "Ho molta fame"



• Mi stiracchio



• Mi muovo sempre di più



• Porto la mano alla bocca

SEGNALI TARDIVI DI FAME

"Aiutami a calmarmi, poi nutrimi"



• Piango



• Mi agito



• Divento rosso

È il momento in cui calmare il bambino
che piange:

- Coccionalo
- Tienilo in contatto pelle a pelle
nel petto
- Parlagli
- Accarezzalo



SEGNALI DI UN BUON ALLATTAMENTO

Per un buon allattamento, sono importanti le seguenti raccomandazioni:

- Almeno 5/6 pannolini bagnati di pipì nelle 24 ore
- presenza di feci da latte (color giallo ocra, anche a ogni poppata)
- soddisfazione e rilassamento del piccolo dopo la poppata
- peso settimanale a partire da 125-150 gr a settimana



Ricordati che il bambino avrà bisogno di circa 15 giorni per recuperare il peso della nascita.

Raggiunto il peso inizierà a crescere regolarmente.

In caso in cui il tuo bambino presenti segnali di allattamento non ottimali (meno di 5 pannolini bagnati di pipì nelle 24 ore ed urine scure, presenza di meconio in 5° giornata di vita e neonato che appare non tranquillo o non soddisfatto dopo la poppata) chiedi consiglio al personale competente (vedi numeri utili oppure rivolgerti al pediatra di libera scelta).

DIETA DELLA DONNA CHE ALLATTA

La dieta va variata con assunzione moderata dei vari alimenti e bevande. L'importanza di una dieta speciale, come pre-requisito per una buona produzione di latte, va quindi smitizzata.

Le diete di eliminazione per prevenire le allergie sono inutili.

Non è documentato con certezza l'effetto galattogogo (aumento della produzione di latte) per nessun cibo o liquido.

La dieta vegana implica possibili carenze vitaminiche (es. Vit. B12).

La madre ed il bambino vanno perciò supplementati.

Si raccomanda una elevata assunzione di liquidi, prevalentemente acqua, in quantità 1.5/2 litri al giorno.

CONTINUARE AD ALLATTARE

A volte potresti desiderare di uscire di casa senza bambino, o potresti tornare al lavoro prima del previsto senza voler interrompere l'allattamento. È possibile spremere il latte così che qualcun altro possa darlo al bambino.

A volte può essere utile spremersi il latte anche in caso di mammelle turgide o dolenti, se il bambino è troppo piccolo, se hai bisogno di aiutare il bambino ad attaccarsi al seno troppo pieno.

Sono tre i principali metodi di spremitura del latte:

- manualmente
- tiralatte manuale
- tiralatte elettrico

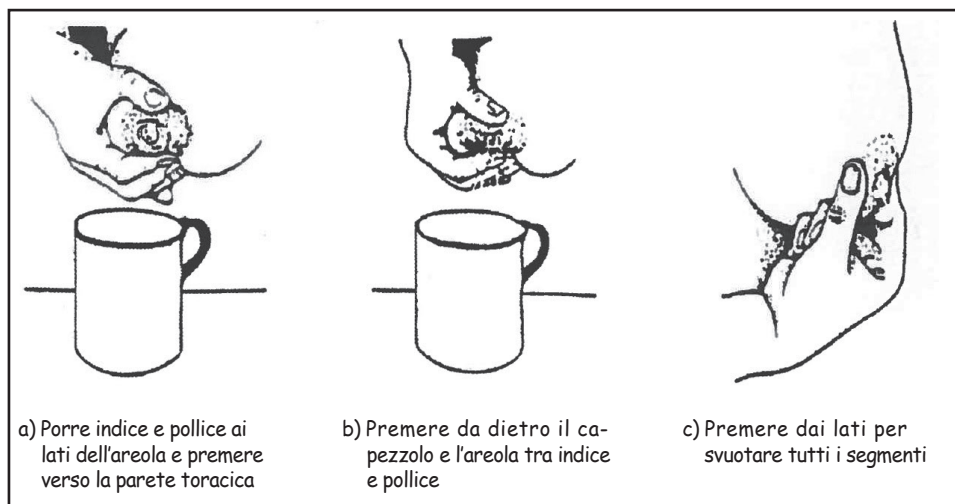


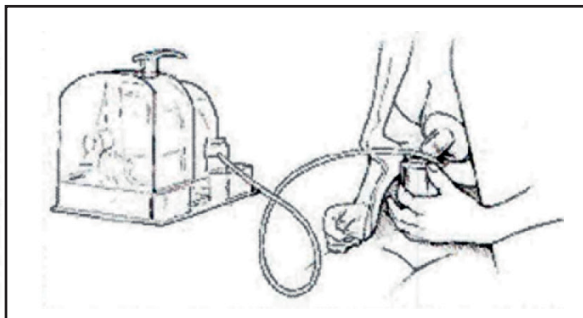
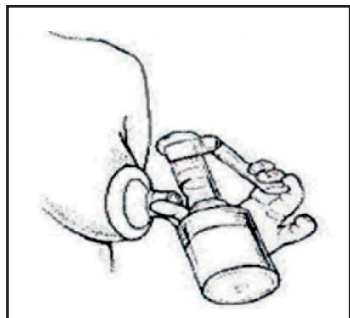
Figura 2. Diversi modi di spremitura manuale del latte dal seno.

Qualunque metodo utilizzerai, è importante lavare bene le mani prima di iniziare. Con la pratica è possibile spremere il latte contemporaneamente da entrambe le mammelle.

I tiralatti manuali sono più facili da usare quando le mammelle sono piene, piuttosto che quando sono morbide.

I tiralatti elettrici sono veloci e facili da usare perché funzionano automaticamente. Sono molto utili se hai bisogno di spremere il latte per un periodo prolungato, ad esempio, se il tuo bambino è ricoverato in Terapia Intensiva Neonatale.

Se utilizzi un tiralatte, manuale o elettrico, segui molto scrupolosamente le istruzioni della ditta produttrice.



CONSERVAZIONE CASALINGA DEL LATTE

Il latte materno può essere conservato in frigorifero alla temperatura di 2-4°C per 3-5 giorni. Il latte materno può essere conservato nel comparto del ghiaccio del frigorifero, oppure fino a 3 mesi nel congelatore.

Quando si congela il latte, può essere utilizzato qualsiasi contenitore, purché abbia una chiusura a tenuta ermetica e sia sterilizzabile.

Ricorda di mettere la data e di etichettare ciascun contenitore.

Il latte materno dovrebbe essere scongelato lentamente, nel frigorifero o a temperatura ambiente. Il latte materno scongelato può essere conservato in frigorifero e usato entro 24 ore.

In ogni caso non deve essere mai ricongelato.

Non scongelare nel forno a microonde perché può riscaldarsi in modo non uniforme e scottare la bocca del bambino.

I VANTAGGI DELL'ALLATTAMENTO AL SENO

Quanti ne sai indicare?

Protezione dalla diarrea
e dai disturbi intestinali

Protezione dalle
infezioni alle vie respiratorie
e dal wheezing (sibilo)

Protezione
dalle otiti

Minore rischio
di diabete

Migliore
sviluppo mentale

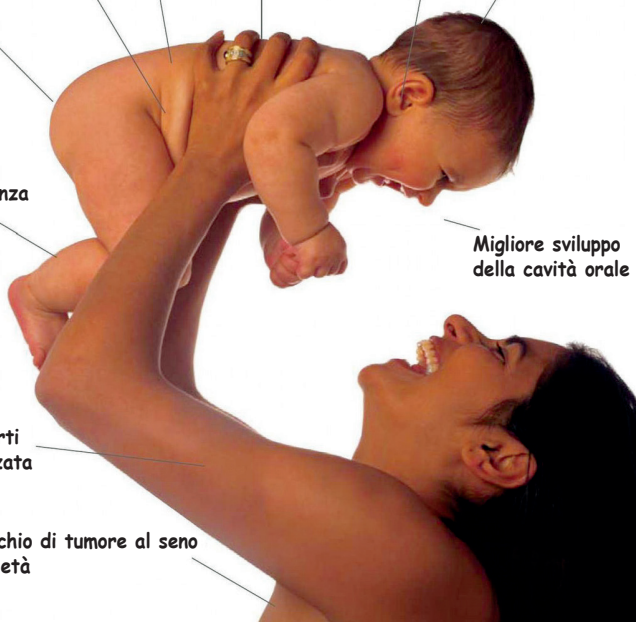
Pannolini meno
maleodoranti

Minore incidenza
di eczema

Migliore sviluppo
della cavità orale

Ossa più forti
in età avanzata

Minore rischio di tumore al seno
in giovane età



TEAM DI RIFERIMENTO

Direttore U.O.C. Ostetricia/Ginecologia Dott. Leone Condemi

Direttore U.O.C. Pediatria/Neonatologia Dott. ~~Gabriele Ripanti~~

Responsabile UOS Nido Dott. Danilo Carboni

Per informazioni:

Ostetriche ospedale tel. 0722 301115

Infermiere neonatologia tel. 0722 301187

Ostetriche Territorio:

Consultorio Urbino tel. 0722 301529 - cell. 3357155804

Consultorio Cagli tel. 0721 792527 - cell. 3316104978

Consultorio Urbania tel. 0722 316718 - cell. 3337032799

Consultorio Macerata Feltria tel. 0722 730234

A cura dell'URP ASUR MARCHE AV 1