

*Consigli pratici per i genitori*

REGIONE SICILIANA



Assessorato alla Sanità



Azienda Unità Sanitaria Locale n. 1 - Agrigento  
Distretto Sanitario di Base di Sciacca

MAGNUM PIETATIS OPUS



Regione Siciliana  
Azienda Ospedaliera Sciacca



*L'allattamento al seno del tuo bambino  
“lo nutre sano, rafforza il vostro legame”*

*In collaborazione con l'Associazione Culturale Pediatri “Empedocle”*



*Le attività di promozione della salute, rivolte alla comunità, sono più incisive ed efficaci se maggiore è l'integrazione tra istituzioni, enti e singoli professionisti presenti nel territorio.*

*L'Azienda "OCR" rappresenta l'unico Presidio Ospedaliero di riferimento per il Distretto Sanitario di Sciacca. Ciò impone una opportuna e imprescindibile integrazione fra le attività poste in essere dalla Azienda Ospedaliera e dal Distretto Sanitario di Sciacca.*

*Nell'ambito della richiamata integrazione, il Distretto di Sciacca della ASL n° 1 di Agrigento e l'Azienda Ospedaliera "OCR", hanno sottoscritto nel Maggio 2006 un protocollo di intesa, denominato **"Un'Alleanza per la Salute"** con l'obiettivo di avviare e sostenere progetti integrati di promozione della salute.*

*E' stato scelto di dare priorità alla salute fisica e psichica di mamma e bambino in questo primo intervento a livello di comunità, ritenendo l'allattamento al seno materno un'esperienza unica per entrambi.*

*Il progetto promosso dagli Uffici di Educazione alla Salute di entrambe le Aziende e attivato con la collaborazione di tutti gli operatori dei servizi interessati, ha previsto per la coerenza e la continuità metodologica*

- *un **corso di formazione**, ad alto livello, per l'acquisizione di un linguaggio comune*
- *una **"rete dei servizi"** per sostenere meglio la coppia in questo delicato momento.*

*Ci riteniamo soddisfatti nell'aver avviato questo **"progetto integrato"** che è occasione di crescita culturale per gli operatori sanitari ed una sollecitazione alla costruzione del benessere della famiglia*

*Il Direttore Sanitario  
Azienda Ospedaliera "OCR"*  
1

*Dott. Giuseppe Amico*

*Direttore Sanitario  
Distretto di Base di Sciacca ASL N°*

*Dott. Vincenzo Lo Scalzo*

## **Allattare al seno è il dono più bello che una mamma possa fare e contemporaneamente ricevere**

L'allattamento al seno materno è essenziale per il benessere presente e futuro del bambino.

Usato come nutrimento unico fino a **sei mesi compiuti**, è una azione di prevenzione semplice, economica ed efficace.

Per questo viene incoraggiato dalla Organizzazione Mondiale della Sanità e dall'Unicef.



Il latte materno è sempre pronto, alla giusta temperatura, non necessita di accessori per la preparazione ed è a costo zero.

## **Perchè è importante allattare**

### ***Per il benessere del bambino***

Il latte materno difende dalle infezioni, perché contiene numerose sostanze protettive; favorisce lo sviluppo comportamentale del bambino; riduce il rischio di obesità e allergie.

### ***Per la salute della mamma***

Facilita il recupero fisico dopo il parto.

Riduce il rischio di insorgenza del cancro al seno ed all'utero.



### ***Per i legami affettivi***

L'allattamento al seno è un momento magico nel rapporto fra madre e figlio. Aumenta l'autostima e la fiducia della mamma nelle proprie capacità, rafforzando il legame affettivo con il bambino.

### ***Per la collettività***

È economicamente vantaggioso per la famiglia.

È vantaggioso anche per la collettività, perché meno malattie vuol dire anche meno costi sociali.

## **Come allattare correttamente**

### ***Il latte materno e sue caratteristiche***

La mammella subito dopo il parto produce **il colostro** che è un liquido di colore giallastro che ha un particolare valore nutritivo e un alto contenuto di fattori antinfettivi.

Il colostro, anche se fuoriesce in piccolissime quantità, è sufficiente a soddisfare i bisogni nutrizionali dei primi giorni.

La montata lattea inizia generalmente in 3° giornata.

### ***Iniziare subito dopo la nascita***

Le prime due ore dopo il parto sono il momento migliore perchè il neonato inizi a succhiare correttamente.

L'attacco precoce riduce il calo di peso del neonato e ne anticipa il recupero, riduce l'incidenza dell'ittero neonatale ed è una garanzia per un buon allattamento. Inoltre riduce il rischio di emorragie post-partum per la madre.

Contribuisce a stimolare la produzione di latte, ponendo le basi per un allattamento soddisfacente e prolungato.

### ***Allattare di frequente e attaccare il bimbo al seno adeguatamente***

L'allattamento segue la regola "quando vuole il bambino", cioè attaccare al seno il neonato ogni volta che lo desidera, specie nei primi tempi.

**"Più il bambino succhia, più la mamma produce latte".**

Durante i primi giorni dopo il parto, le poppate richieste possono essere molto frequenti. Con il tempo, il neonato rallenta e regolarizza da solo la frequenza delle poppate.

Il corretto attaccamento al seno aiuta a prevenire ragadi e ingorghi mammari.

## ***Non usare ciucci o biberon***

Durante le prime fasi dell'allattamento è bene non usare tettarelle, ciucci e paracapezzoli.

## ***La poppata***

Non ci sono regole fisse, indicativamente si potrà far succhiare ad un seno, fino a quando il bambino non si stacca da solo. Subito dopo si può offrire l'altro seno, questo servirà ad evitare l'ingorgo mammario e stimolare la produzione di latte.



## ***Nutrire fino ai 6 mesi solo col latte materno***

Secondo studi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, i bambini allattati esclusivamente al seno per **sei mesi**, rispetto agli altri, presentano meno infezioni soprattutto gastrointestinali e non vanno incontro a deficit di crescita.

L'ideale è continuare l'allattamento al seno dopo aver iniziato lo svezzamento, anche oltre 24 mesi.

## Le posizioni *dell'allattamento*

### **Mettersi comodi**

Assumere una posizione confortevole per la mamma e il bambino. Sostenere il bambino in modo che sia favorito il contatto con la mamma:



- il viso del bambino di fronte al seno,
- il capezzolo all'altezza del naso del bambino,
- porgergli il seno quando la bocca è ben aperta,
- controllare che il bambino copra con la bocca i due terzi dell'areola e il mento tocchi il seno.

Una suzione corretta non è mai dolorosa per la mamma.

### **Da sedute**

Tenete il bambino in braccio, girato verso la mamma con la testa appoggiata sull'avambraccio in modo che non sia costretto a girare la testa per arrivare al seno.



## ***Da distese***

Mettetevi sul fianco, con il vostro braccio sotto il cuscino e con il bambino pure sul fianco, rivolto verso di voi, con il capo all'altezza del seno e con il naso all'altezza del capezzolo.



## ***Nella posizione rugby***



Questa posizione, particolarmente utile in caso di ingorgo mammario, è così chiamata perché il corpo del bambino viene tenuto sotto l'ascella della madre con un braccio, mentre il capo è sostenuto dalla mano, proprio come un pallone da rugby, ma senza spingere la testa da dietro contro il seno.

## Tutto va bene se...

- Il bambino bagna il pannolino 6/8 volte al giorno
- Le urine sono chiare
- Le feci sono giallo oro

La crescita regolare del bambino viene valutata dal pediatra, con l'incremento ponderale.



## **Consigli utili per la mamma**

### ***Prendersi cura del seno***

Non occorrono cure particolari se non la normale igiene personale.

Dopo la poppata, lasciate asciugare sul capezzolo poche gocce di latte materno (effetto disinfettante).

### ***Seguire un'alimentazione sana***

- Variare la dieta, con ortaggi e frutta di stagione, pesce, latte e derivati.
- Bere acqua in abbondanza.
- Astenersi dalle bevande alcoliche.
- Limitare l'assunzione di caffè, tè, cacao.
- Rinunciare al fumo che interferisce sulla produzione di latte e veicola nicotina al neonato.
- È possibile assumere farmaci solo dietro consiglio del medico curante.

### ***Contraccezione***

**Il Periodo dell'allattamento non è sicuro dal punto di vista contraccettivo** perchè la ripresa dei cicli ovulatori spesso inizia prima che l'allattamento sia concluso.

Si può essere fertili anche nel periodo che precede la prima mestruazione per cui si consiglia di ricorrere a contraccettivi come: il preservativo, il diaframma o la mini pillola che contiene solo progesterone che deve essere assunta dietro consenso e sotto controllo del medico.



È stata istituita una  
**Rete tra i servizi  
 ospedalieri e territoriali**  
 per sostenere la mamma  
 durante il periodo di allattamento  
 a cui è possibile rivolgersi per:

- Partecipare al corso **“percorso nascita”** durante il periodo della gravidanza presso i Consultori di Menfi, Santa Margherita Belice e Ospedale di Sciacca;
- Partecipare a specifici incontri sull’allattamento al seno materno prima e dopo il parto **“Giornate di Consulenza”** presso l’Ospedale di Sciacca;
- Chiedere informazioni utili prima e durante l’allattamento;
- Ricevere aiuto da parte del personale competente in caso di difficoltà;



<b>SERVIZI TERRITORIALI</b> <b>Distretto Sanitario di Sciacca</b>	<b>Indirizzo</b>	<b>Operatori</b>
Consultorio Familiare di Sciacca	Via P. Gerardi tel. 0925.23968	<i>Dott.ssa: F. Bono</i>
Consultorio Familiare di Menfi	Via Raffaello tel. 0925.72761	<i>Ostetrica: L. Picchietti</i>
Consultorio Familiare di Santa Margherita di Belice	Via Cannitello tel. 0925.31111	<i>Ostetrica: A. Montalbano</i>
<b>SERVIZI Azienda Osp.ra O.C.R. “Giovanni Paolo II<sup>o</sup>” - Sciacca</b>		
U.O. di Neonatologia	Via Pompei tel. 0925.962537	<i>Dott.ssa: G. Gismondo Puericultrici: A. Di Giovanna - M. Gulotta</i>
U.O. di Ginecologia	Via Pompei tel. 0925.962596 0925.962275	<i>Primario: Dott. S. In candela Ostetriche: L. Lauricella - M. C. Sanfilippo</i>
<b>PEDIATRI DI LIBERA SCELTA</b>	<b>Indirizzi</b>	<b>Telefono</b>
Agnello Vittoria	Via Cappuccini, 45 - Sciacca	0925.26650
Cacioppo Eleonora	Via Dante Alighieri, 44 - Menfi	0925.73113
Ciancimino Antonino	Via Concezione, c.le Gesù e Maria, 50 Sambuca di Sicilia	925.942813
Cognata Baldassare	Rione 4 Novembre, 19 - Sciacca	0925.25000
Di Leonardo Francesca	Via Vito Amico, 20 - Menfi	0925.75334
Ippolito Giuseppa	Via Leoncavallo, 3 Santa Margherita di Belice	0925.31152
Marciante Giuseppe	Via Bosco, 33 - Caltabellotta	0925.952727
Montalbano Ignazia	Via dei Lillà, 11 - Sciacca	0925.24608
Montalbano Vincenzo	Via A. De Gasperi, 69 - Sciacca	0925.83119
Murmura Carmelo	Via dei Tigli, 2 - Sciacca	0925.21029
Pennino Domenica	Via delle Azalee, 2 - Sciacca	0925.25127
Sanfilippo Elisabetta	Via Quasimodo, 28 - Sciacca	0925.83504
Testoni Maria	Via F.lli Argento, 13 - Sciacca	0925.28473

*Allattare al seno è un gesto di amore, bello e naturale, che va tutelato ed incoraggiato in ogni modo.*

*Le difficoltà che si possono presentare possono superarsi con l'aiuto del papà, di tutta la famiglia e con il consiglio del pediatra e degli altri operatori sanitari competenti.*

***Hanno collaborato alla progettazione e stesura dell'opuscolo***

*Distretto Sanitario di Base di Sciacca - Azienda USL n. 1 - Agrigento*

Ufficio Educazione alla Salute  
Consultori familiari di: Sciacca, Menfi, Santa Margherita di Belice

*Azienda Ospedaliera O.C.R. "Giovanni Paolo II" - Sciacca  
aderisce al progetto OMS - Ospedali promotori di salute - HPH*



Ufficio Educazione alla Salute  
U.O. Ostetricia e Ginecologia  
U.O. Pediatria e Neonatologia

*Associazione Culturale Pediatri "Empedocle"*

Fotografie di Paola Paschetto - [www.paopask.com](http://www.paopask.com)

Impaginatura e grafica di Maddalena Amodeo