

# Mi nutro di te

Il latte materno è l'alimento migliore per la crescita armonica di bambini e bambine. L'allattamento al seno è un percorso in cui nessuna mamma deve essere lasciata sola.



# Mi nutro di te

Documento prodotto nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025 Programma Libero 11 "Donna e Neonato"




A cura della Sezione Sanità Veterinaria e Sicurezza Alimentare, Dipartimento Promozione della Salute e del Benessere Animale, Regione Puglia

**Direzione:** Onofrio Mongelli

**Coordinamento:** Vita Maria Lagreca

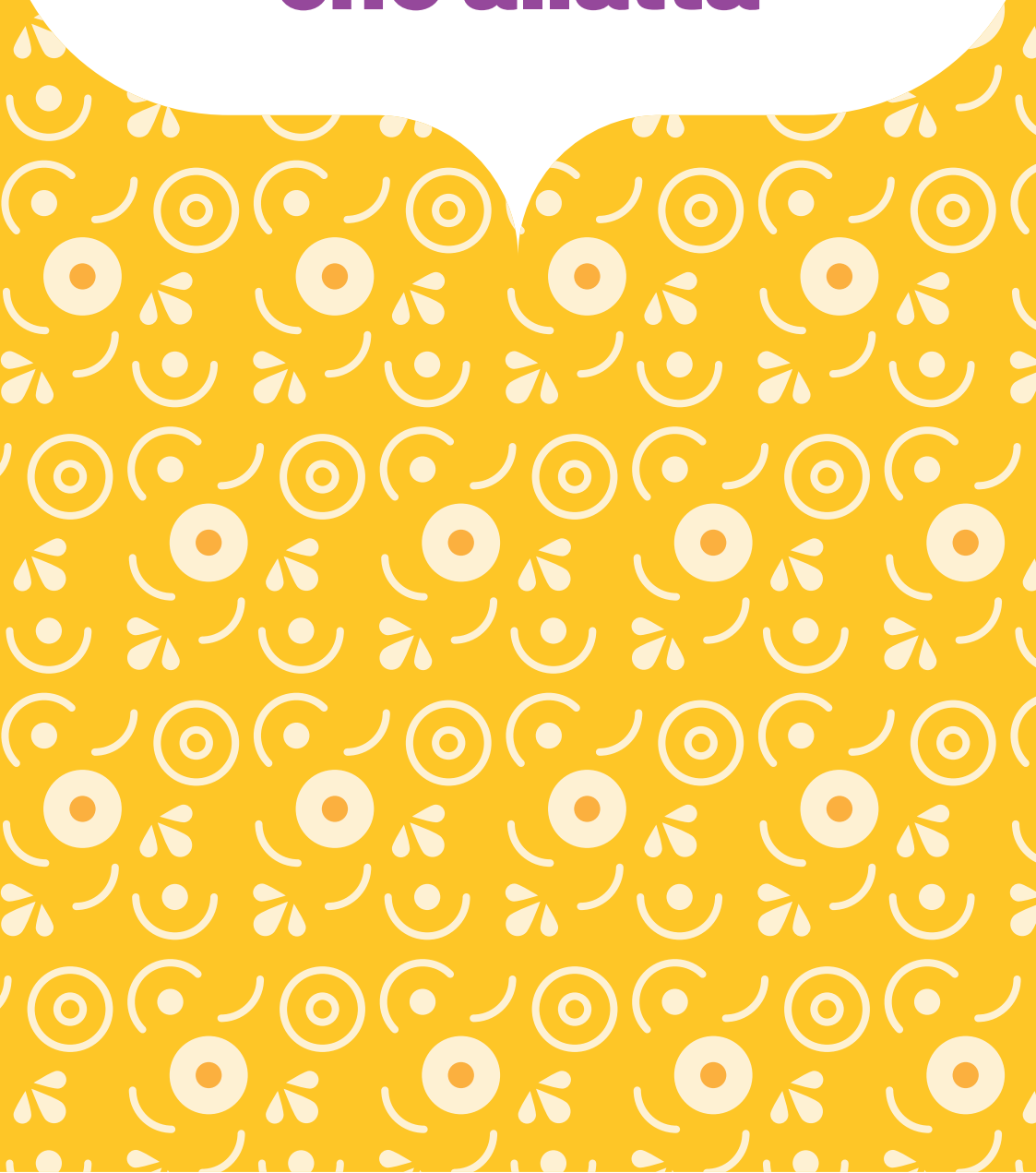
**Contributi di:** Maria Elisabetta Baldassarre, Maria Daniela Brucoli, Domenica Cinquepalmi, Antonio Di Mauro, Nicoletta Favuzzi, Anna Paola Fiore, Nicola Laforgia, Giuseppa Pacella, Pietro Pasquale

# Sommario

 <b>Una comunità che allatta</b>	5
Perché allattare al seno	6
Come e quando	7
Regole d'oro	9
Attorno alla mamma	10
Sostegno delle istituzioni	11
 <b>All'attacco!</b>	13
Come posizionare il bambino al seno	14
Come riconoscere un attacco corretto	16
 <b>Dubbi da neogenitori</b>	17
Allattare è doloroso?	18
Ci sarà abbastanza latte?	18
Fino a quando allattare?	19

<b>Cosa mangiare durante l'allattamento</b>	20
Alimentazione della mamma	21
Alimentazione del bambino	23
<b>Quando la mamma lavora</b>	24
Cosa dice la legge	25
Allattare nei luoghi di lavoro	26
<b>Spremere il latte a mano</b>	27
Come fare	28
Come conservare il latte	29

# **Una comunità che allatta**





## Perché allattare al seno



Il latte materno è l'**alimento ideale per il neonato**: contiene tutte le sostanze necessarie per la crescita nei primi 6 mesi di vita.

Favorisce un legame speciale tra mamma e bambino, offrendo nutrimento, cura e affetto.

**È pratico, sempre disponibile, facilmente digeribile, gratuito, sostenibile per l'ambiente.**

Il latte materno si adatta alle esigenze del bambino, modificando la sua composizione durante la poppata, nel corso della giornata e con la crescita, proteggendo il bambino dalle infezioni, migliorando lo sviluppo neuro-cognitivo e prevenendo malattie croniche nell'età adulta.

L'allattamento apporta benefici anche alla mamma, come la riduzione delle perdite di sangue dopo il parto e altri vantaggi per la salute a lungo termine.





## Come e quando



Ogni storia di allattamento è unica: molte donne possono allattare, altre incontrano limiti reali, e tutte meritano ascolto, rispetto e supporto.

L'allattamento dovrebbe iniziare **subito dopo il parto**, facilitato dal contatto pelle a pelle.

Nei primi giorni si produce il colostro, ricco di anticorpi e sostanze nutritive essenziali.

Il colostro è sufficiente per i bisogni del neonato; non sono necessarie aggiunte di acqua, soluzione glucosata o latte formulato.

È diritto della mamma tenere il bambino vicino a sé dopo il parto (rooming-in), per favorire l'allattamento esclusivo.

Non è necessario preparare il seno con creme o lozioni.

**La produzione di latte dipende dalla suzione del bambino: più il bambino succhia, più latte viene prodotto.**

**Durata della poppata:** non esistono regole fisse; ogni bambino ha i suoi tempi. La durata può variare in base all'età e al momento della giornata. Se il bambino è attaccato correttamente non ci sono rischi di ragadi anche se la poppata dura a lungo.

**Frequenza:** ogni coppia mamma-bambino è unica. Si consiglia di allattare ogni volta che il bambino mostra segni di fame (muove la testa da un lato e dall'altro, porta le mani

in bocca, apre la bocca e sporge la lingua). Il pianto è un segnale tardivo. È normale che un neonato chieda il seno 8-12 volte in 24 ore, anche di notte. Le poppate notturne aiutano la crescita.

**Regolarità:** non bisogna preoccuparsi troppo della regolarità delle poppate; tenendo sotto controllo i pannolini bagnati di pipì, lo stato di benessere e la cute idratata si può capire che tutto procede bene.

**Quanti seni offrire:** il bambino può essere lasciato libero di fare poppate ad un seno finché non si stacca spontaneamente, poi può essere offerta l'altra mammella.

Non è consigliato cronometrare e decidere arbitrariamente quanto far durare la poppata per staccarlo da un seno in favore dell'altro.





## Regole d'oro



- **Iniziare presto, preferibilmente entro le prime 2 ore dopo il parto**
- **Allattare frequentemente e a richiesta, giorno e notte**
- **Offrire solo latte materno, senza aggiunte di latte artificiale o altri liquidi**
- **Evitare ciuccio e biberon, per tutto il primo mese**
- **Prestare attenzione a un attacco e una posizione corretti**



## Attorno alla mamma



Allattare non significa rimanere sole. Il gesto di nutrire al seno è naturale, ma può richiedere tempo, pazienza e comprensione. Per questo il supporto di chi circonda la mamma è prezioso:

- il **partner** può incoraggiare la mamma, aiutarla nei momenti di stanchezza, prendersi cura del neonato in altri modi (cambio, bagnetto, contatto pelle a pelle) e difendere i suoi tempi e spazi
- i **nonni** e i **parenti** possono offrire aiuto pratico in casa, cucinare, accompagnare agli appuntamenti o semplicemente ascoltare senza giudicare
- gli **amici** possono rappresentare una rete di vicinanza, riducendo la sensazione di isolamento.

Allattare è un'esperienza che coinvolge tutte le persone attorno alla mamma: più lei si sente sostenuta, più il bambino cresce in un ambiente sereno e amorevole.





## Sostegno delle istituzioni



Allattare è un diritto della mamma e del bambino.

Se si sente il bisogno di un aiuto, ci sono **neonatologi, ostetriche, pediatri di famiglia, consultori e i servizi SIAN** della Regione Puglia pronti ad ascoltare e offrire assistenza.

### Mapa della salute | Prevenzione Puglia



[rpu.gl/mappa-donna-neonato](https://rpu.gl/mappa-donna-neonato)



### Baby Pit Stop, Mappa Italia Amica | UNICEF Italia



[rpu.gl/baby-pit-stop](https://rpu.gl/baby-pit-stop)





## Gesto sostenibile



Una mamma che allatta nutre il bambino e rispetta l'ambiente:  
un atto di amore e responsabilità.

Diversi studi hanno dimostrato infatti che l'allattamento esclusivo riduce significativamente le emissioni di gas serra, il consumo di acqua e la produzione di rifiuti rispetto all'alimentazione con formula artificiale, che richiede risorse per la produzione, il trasporto, la preparazione e lo smaltimento di confezioni e accessori.



# All'attacco



## Come posizionare il bambino al seno

Durante l'allattamento la mamma può scegliere la posizione che la fa sentire più a suo agio, purché anche il bambino sia ben sostenuto e comodo.

Se è seduta, può tenere il **bambino tra le braccia**, sostenendolo per le spalle, così che possa allungare leggermente il collo. Può anche sorreggere la testa con la mano dietro il collo o con l'avambraccio, facendo attenzione a non schiacciare la nuca. Il corpo del bambino deve essere completamente rivolto verso di lei, con la pancia contro la sua, in modo che orecchio e spalle siano in asse.



Se la mamma preferisce stare **sdraiata su un fianco**, il bambino deve essere allineato davanti a lei e sostenuto per le spalle.

Questa posizione è particolarmente utile dopo un parto cesareo o nel caso in cui stare seduta le provochi fastidio, ed è molto comoda anche per le poppate notturne.



Molto utile è la posizione biological nurturing.

La mamma si siede su una poltrona o sul letto e appoggia la schiena su dei cuscini per un sostegno confortevole, rilassando spalle e schiena. Il bambino è posizionato **prono sul suo torace e addome**.



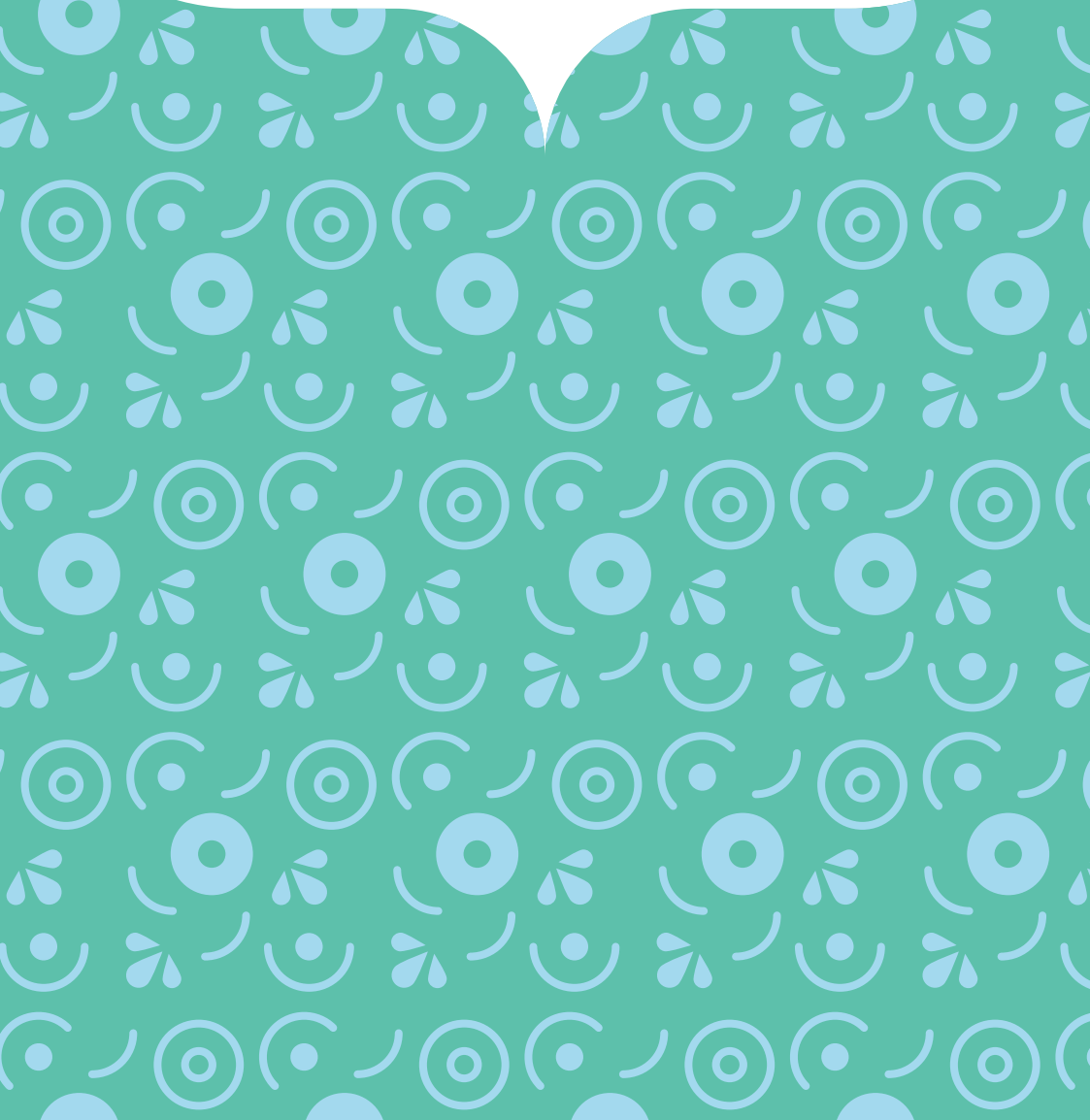
Quando la mamma avvicina il bambino al seno, occorre assicurarsi che il nasino sia all'altezza del capezzolo e che il corpo sia il più vicino possibile a quello della mamma. La bocca deve essere rivolta verso il capezzolo. Bisogna aspettare che il bambino apra bene la bocca, come in uno sbadiglio, e sporga la lingua, prima di offrirgli il seno.

Per facilitare l'attacco, la mamma può sostenere il seno con la **mano a "C"** (pollice sopra l'areola, palmo e altre dita sotto e ben distante dal capezzolo) e stimolare la bocca del bambino sfiorandola con il capezzolo. Non bisogna **mai forzare il bambino**, spingendo la testa verso il seno o aprendogli la bocca con le dita, bensì aiutarlo sostenendolo e accompagnandolo nei suoi movimenti spontanei.

## Come riconoscere un attacco corretto

- La **bocca** del bambino è ben aperta e prende una buona parte dell'areola, non solo il capezzolo
- Il **mento** del bambino tocca il seno
- Il **labbro inferiore** è rivolto verso l'esterno (anche se non sempre è visibile)
- Di solito si vede più **areola** sopra la bocca che sotto
- Il bambino inizia a succhiare rapidamente, poi fa delle pause e riprende con **suzioni** più lente e profonde, mentre le guance restano piene
- Il **corpo** del bambino aderisce a quello della mamma. Il bambino poppa completamente di fronte alla mammella, il collo non subisce alcuna torsione laterale ma è leggermente disteso per facilitare la deglutizione.

# Dubbi da neogenitori





## Allattare è doloroso?



L'allattamento non dovrebbe essere doloroso, anche se nei primi giorni può esserci un po' di fastidio ai capezzoli. Se il dolore persiste, spesso è dovuto a un **attacco scorretto**: il bambino deve prendere bene l'areola, non solo il capezzolo.

Un attacco sbagliato può causare ragadi e ridurre la quantità di latte. Per prevenire problemi, bisogna curare la posizione e applicare qualche goccia di latte materno sul capezzolo dopo la poppata. Il personale sanitario può aiutare a trovare la soluzione migliore per la mamma.



## Ci sarà abbastanza latte?



La produzione di latte dipende dall'efficacia e dalla frequenza delle poppate.

Se il neonato cresce e bagna almeno 5-7 pannolini al giorno, a partire dalla fine della prima settimana di vita, sta assumendo abbastanza latte.

Meglio **evitare aggiunte di latte artificiale** senza aver consultato il pediatra di riferimento.

## Fino a quando allattare?

La mamma può continuare ad allattare al seno anche **fino a 2 anni** o più, se lo desiderano lei e il bambino, come raccomanda l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

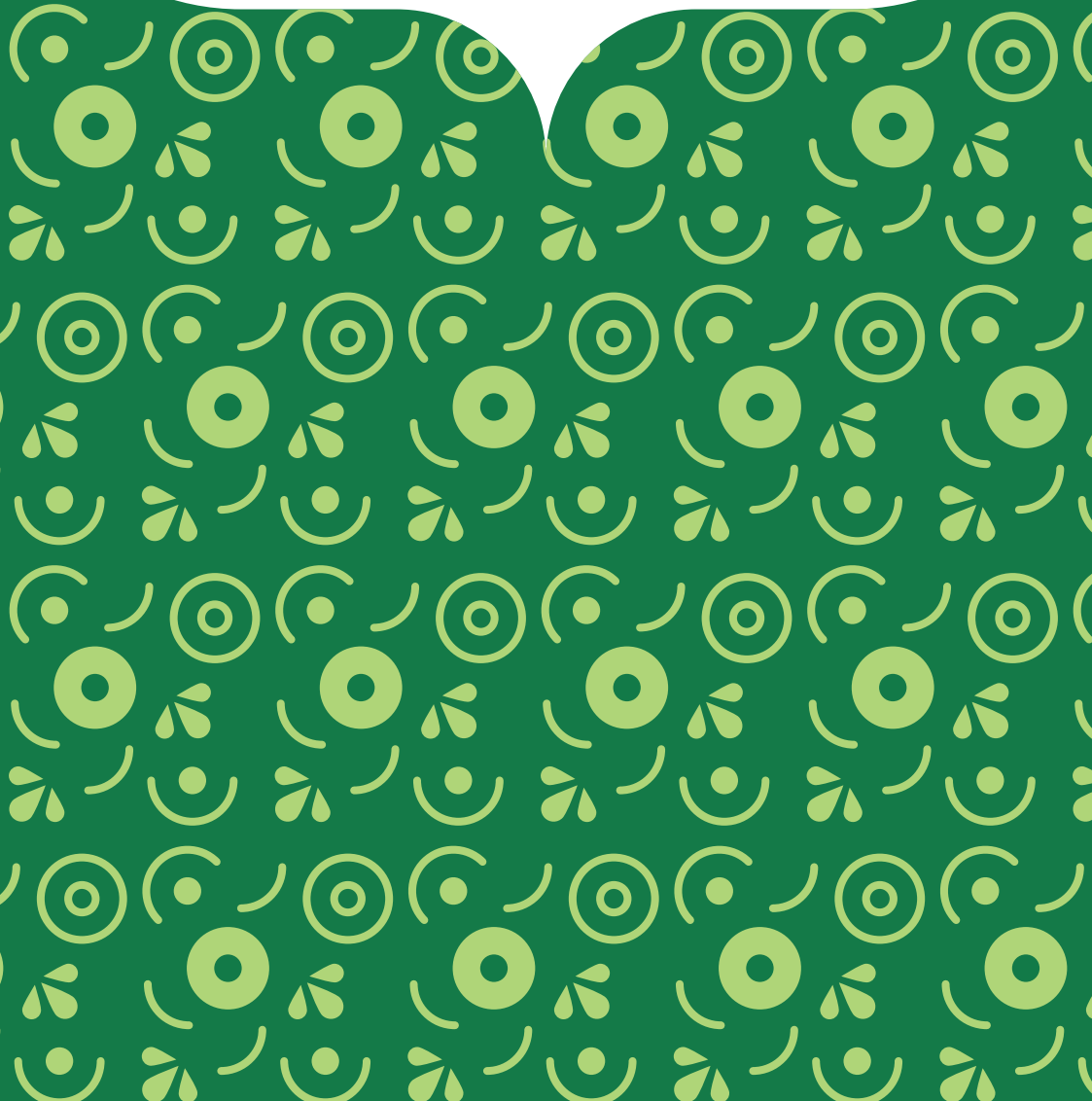
Il latte materno mantiene proprietà nutritive eccellenti dal primo all'ultimo giorno di produzione.

Dopo i primi 6 mesi, è importante aggiungere altri cibi, ma il latte materno resta una fonte preziosa di energia e nutrimento.

Se si incontrano difficoltà, si può cercare il supporto di personale sanitario esperto: allattare è un diritto sia per la mamma che per il bambino.



# Cosa mangiare durante l'allattamento





## Alimentazione della mamma



Non serve una dieta speciale: basta **mangiare in modo sano ed equilibrato**. Non esistono infatti alimenti che favoriscono o limitano la produzione del latte.

La dieta della mamma deve essere ricca e varia per garantire l'assunzione di tutte le vitamine, i minerali e le sostanze bioattive necessarie. È importante consumare abbondantemente verdura e frutta, cereali integrali, legumi, frutta a guscio, olio d'oliva, pesce. Il bambino assapora e memorizza i cibi assunti dalla mamma già in utero, attraverso il liquido amniotico, e li ritrova poi nel latte materno. Esiste infatti una **continuità di gusto e olfatto tra gravidanza e allattamento**.

Se il bambino prova diversi sapori fin dalla nascita, con maggiori probabilità accetterà una gamma più ampia di alimenti in futuro.

**Bisogna dare fiducia alle donne e alla loro capacità di allattare anche senza seguire diete speciali o assumere integrazioni nutrizionali.**

Il fabbisogno calorico della donna che allatta è di soli 330-500 kcal in più rispetto a una donna che non allatta. Anche l'assunzione di più liquidi non va enfatizzata: bastano 500 ml in più al giorno per produrre la quantità di latte necessaria ad un bambino di 5-6 mesi.

L'aggiunta di ferro, in assenza di precedente anemia materna, non è necessaria.

Per approfondire la nutrizione della mamma, ci si può rivolgere al Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) dell'Asl di competenza.

## Alimenti da preferire

## Alimenti da limitare o evitare

Verdura e frutta di stagione ben lavata ogni giorno

Limitare il consumo di alimenti ricchi di sale, zuccheri semplici e acidi grassi "idrogenati" ossia grassi non salutari poco presenti in natura ma ottenuti dall'industria (margarine) molto utilizzati nei cibi trasformati (merendine, salse, cibi fritti surgelati, patatine fritte, piatti pronti...). Leggere sempre attentamente l'etichetta alimentare

Pesce "azzurro" 2-3 volte a settimana

Evitare pesci conosciuti come grandi predatori e di grossa taglia (tonno fresco e/o in scatola, pesce spada...) per la presenza di metilmercurio

Carboidrati complessi come pasta e pane integrali

Evitare zucchero semplice, bevande zuccherate e dolcificanti artificiali; evitare alcol

Carni consumate ben cotte

Evitare il consumo di alimenti molto manipolati detti "ultra processati" come salumi e wurstel

Formaggi magri come ricotta e mozzarella, feta, primo sale. Assicurati che non siano stati prodotti da latte crudo non pastorizzato

Limitare il caffè (massimo 1 al giorno) ed evitare bevande energetiche e cola



## Alimentazione del bambino



Per portare il bambino verso l'autonomia alimentare si può mantenere l'allattamento al seno e introdurre gradualmente altri alimenti a partire **dai 4-6 mesi di vita**. Naturalmente il momento di inizio dell'**alimentazione complementare** va individuato per ciascuna coppia madre-bambino in maniera appropriata, considerando l'interesse mostrato dal bambino verso il cibo e il raggiungimento di un grado di maturazione neuro-motoria adeguata, valutata dal pediatra.

Per approfondire l'alimentazione complementare, ci si può rivolgere al Pediatra di Libera Scelta.



# Quando la mamma lavora



Tornare al lavoro non significa per forza dover smettere di allattare. È una scelta personale che può essere gestita con flessibilità.

Continuare ad allattare, anche se in modo parziale (ad esempio, solo la sera e la notte), offre molteplici benefici. Non è necessario seguire la regola del “tutto o niente”! Ogni poppata è preziosa: non solo rafforza le **difese immunitarie** del bambino (un grande aiuto, specialmente al nido), ma preserva anche quel **legame** unico e speciale, offrendo momenti unici per “recuperare” e riconnettersi dopo la giornata.



## Cosa dice la legge



La situazione di una mamma che allatti esclusivamente al seno e che debba tornare al lavoro o al suo corso di studi è frequente e merita particolare attenzione. In Italia la madre ha diritto a 2 ore di **permesso giornaliero retribuito** per allattare il bambino, 1 ora se l'orario di lavoro è inferiore a 6 ore (D.L. 26 marzo 2001, n. 151. T.U. sulla maternità e paternità). Questo diritto vale fino al compimento del primo anno di vita del bambino. In caso di parto gemellare, i periodi di riposo raddoppiano. Informarsi sempre sui propri diritti è importante per la donna e per il piccolo.



## Allattare nei luoghi di lavoro



Nelle settimane prima del rientro al lavoro o alla formazione la mamma può adottare alcune strategie:

- concordare con il datore di lavoro le pause in cui spremere il latte e la disponibilità di uno spazio privato e pulito (non il bagno) dove estrarre, conservare il latte e pulire le parti del tiralatte
- acquistare o noleggiare un tiralatte, imparare a usarlo e a lavarne i pezzi correttamente. In alternativa imparare a estrarre il latte manualmente. Conservare una scorta di latte estratto in congelatore. Abituare in anticipo il bambino al biberon offerto da un'altra persona
- imparare a conservare il latte estratto al lavoro in appositi sacchetti o contenitori di vetro o di plastica BHF-free ermetici ed etichettati nel frigo messo a disposizione o in una borsa termica con ghiaccio sintetico
- chiedere al personale dell'Asilo Nido che si occuperà del bambino in che modo viene garantita la corretta conservazione, manipolazione e preparazione del latte materno
- cercare sostegno e consigli presso risorse istituzionali locali e nazionali e associazioni, a madri che allattano e che sono già tornate al lavoro.

# Spremere il latte a mano



Se la mamma vuole imparare a spremere il latte con le mani, può chiedere agli operatori sanitari esperti. All'inizio il latte potrebbe non uscire subito, ma non bisogna scoraggiarsi: dopo qualche minuto di massaggio e stimolazione, inizierà a sgorgare. Occorre prendersi il proprio tempo, trovare una posizione che faccia sentire la mamma rilassata e dedicare **circa 10 minuti per ogni mammella**, anche più volte al giorno. In tutto, potrebbero servire una ventina di minuti.



## Come fare



- Lavare accuratamente le mani e il seno con acqua e detergente neutro, privo di profumi
- Accarezzare dolcemente i capezzoli per qualche minuto: questo aiuta il latte a uscire più facilmente
- Mettere il pollice sopra e l'indice sotto il capezzolo, mentre le altre dita sostengono il seno
- Premere con delicatezza verso il petto, poi stringere l'areola leggermente e lasciar andare, ripetendo il movimento a una velocità che simula l'attacco del bambino durante la poppata
- Spostare le dita per raccogliere il latte da tutte le parti del seno.

Video Ministero della salute



[youtu.be/0CJBHXiJ1OQ](https://youtu.be/0CJBHXiJ1OQ)





## Come conservare il latte



Il latte materno si conserva bene, usando la regola del 3:

- **3 ore** a temperatura ambiente (circa 25°C)
- **3 giorni** in frigorifero
- **3 mesi** in congelatore. Quando serve, si può scongelare lentamente in frigo o scaldandolo dolcemente a bagnomaria. Da evitare invece l'uso del forno a microonde.

Il latte già caldo non può essere nuovamente riscaldato né riposto in frigorifero.

Si può conservare in **contenitori** in plastica dura o vetro, preventivamente sterilizzati (in acqua bollente per 20 minuti o tramite appositi sterilizzatori). Può anche essere trasportato in borsa termica con blocchetti refrigeranti per 24 ore.

Nei primi giorni di vita, è possibile usare un **cucchiaino** o un piccolo bicchierino, appoggiandolo delicatamente sulle labbra del bambino e versando piano piano. Il biberon non è necessario e può creare confusione al piccolo. A partire dal primo mese, il biberon può essere un buon supporto per la somministrazione di latte materno spremuto.

# Mi nutro di te

Allattare è un bene comune: vuol dire salute,  
benessere e futuro.

Per questo è una responsabilità condivisa  
dalla comunità intera.



Scopri informazioni e consigli su:  
[rpu.gl/donna-neonato](https://rpu.gl/donna-neonato)