

Allattare Rilassate



Si può allattare comodamente?

Allattare Rilassate



*Allattare
Comodamente:*

*il ruolo della
posizione di
mamma e
bambino*



Cellule di Merkel, imprinting tattile

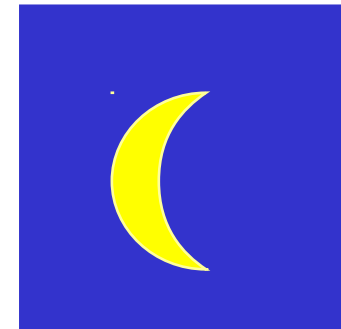
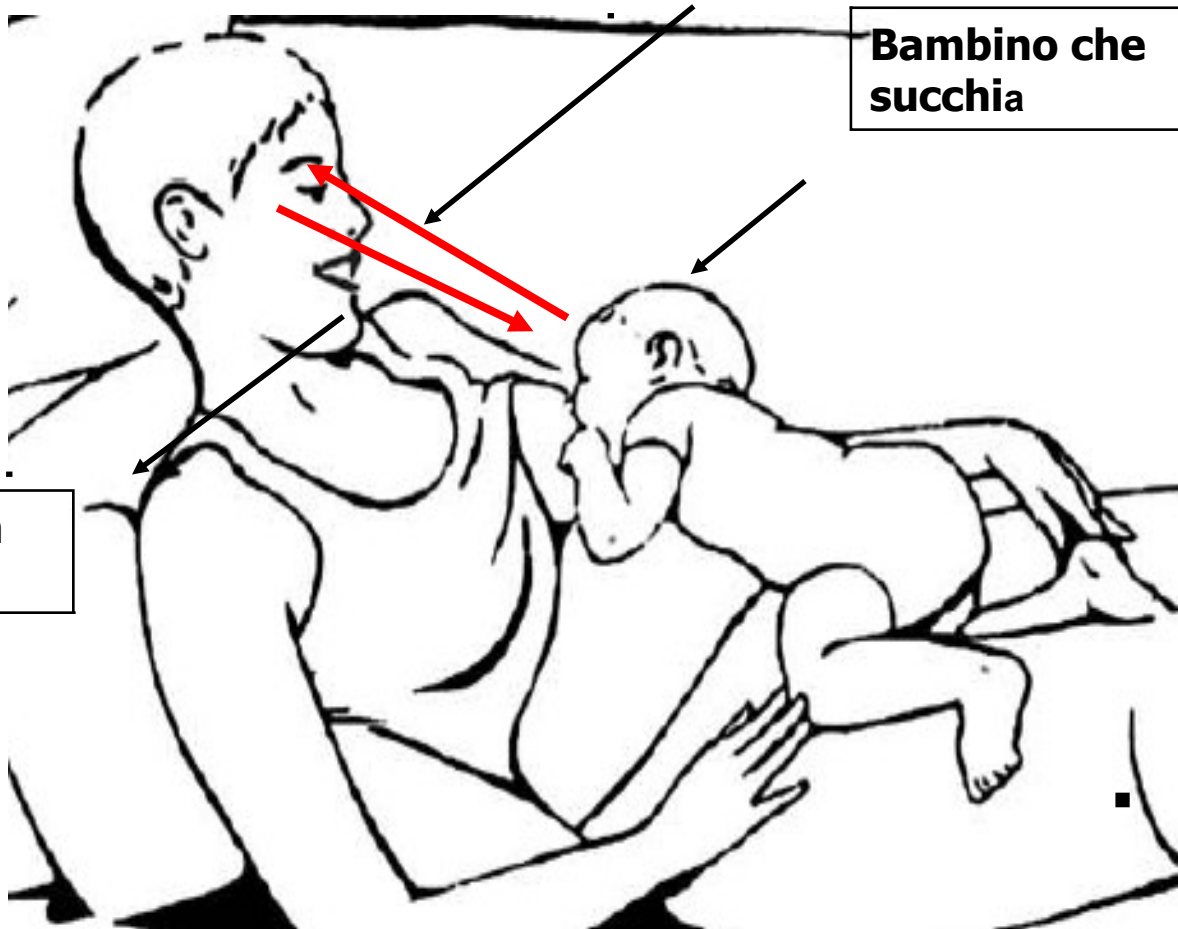
PROLATTINA

*Entra in circolo DOPO la poppata **per produrre il latte** della poppata **SUCCESSIVA***

Impulsi sensoriali dal capezzolo

Bambino che succhia

Prolattina in circolo



- La prolattina è secreta in maggior quantità durante la notte
- Sopprime l'ovulazione

OSSITOCINA

Agisce *PRIMA* e *DURANTE* la poppata e
permette la fuoriuscita del latte

Impulsi sensoriali
dal capezzolo

Bambino che
succhia

Preoccupazione
Stress
Dolore
Insicurezza

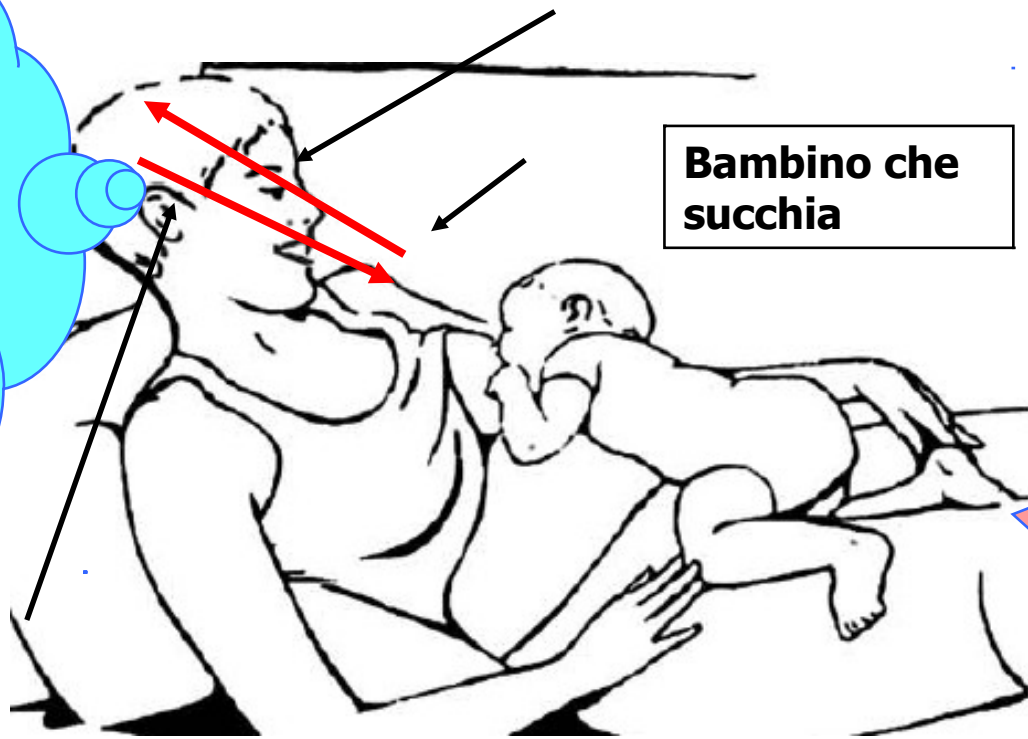
Pensare
teneramente al
bambino
Udirne i suoni
Guardarlo
**SENTIRSI A
PROPRIO AGIO**

STIMOLANO
il riflesso
dell'ossitocina

Ossitocina in
circolo

▪ Provoca
contrazioni
dell'utero

OSTACOLANO il
riflesso
dell'ossitocina



Contatto pelle a pelle

- Attiva alcuni comportamenti di mamma e bambino, anche attraverso l'odorato
 - Importante per preparare (localizzazione di seno e capezzolo) e regolare la poppata, la digestione e il metabolismo (meccanismi neuroendocrini)
 - Regola e stimola le emozioni positive
- Favorisce i cicli del sonno di mamma e bambino
 - Stabilizza cuore, respiro, saturazione di ossigeno, temperatura, il tasso glicemico; riduce apnee
 - Diminuisce lo stress di adattamento alla vita extrauterina
- Aiuta a sviluppare l'architettura cerebrale del bambino
 - Adeguate neuro-conessioni semplici sulle quali si costruiscono in seguito quelle complesse
- Contribuisce a creare il migliore microbioma del bambino

$\bar{x} > 40.0^{\circ}\text{C}$

40.0

38.0

36.0

34.0

32.0

30.0

28.0

26.0

24.0

22.0

20.0

18.0

16.0

$\bar{x} < 15.0^{\circ}\text{C}$



Cause più frequenti di abbandono dell'allattamento (esclusivo e non)

- Il neonato non si attacca e/o non succhia bene
- Dolore al capezzolo e al seno, problemi del seno
- Mancanza o insufficienza percepita di latte materno
- Stanchezza della mamma («non ce la faccio più»)

Le 9 tappe istintive del neonato in contatto con la madre nella prima ora (magica) dopo la nascita

1. Pianto alla nascita
2. Rilassamento
3. Risveglio
4. Attività
5. Riposo
6. Arrampicamento
7. Familiarizzazione
8. Suzione
9. Sonno



Foto di Nils Bergman

Cos'è il biological nurturing

- Il biological nurturing è un approccio centrato sulla madre che mette assieme una serie di posizioni, condizioni e comportamenti ottimali della madre e del neonato.
- Per definizione, queste variabili sono diverse da madre a madre, da bambino a bambino e da poppata a poppata.



Cos'è il biological nurturing

Le 6 componenti del **Biological Nurturing** (posizione della madre, posizione del neonato, condizione del neonato, situazione ormonale della madre, riflessi neonatali primitivi, e comportamenti innati della madre) interagiscono in continuazione, producendo cambiamenti anche durante la stessa poppata.



20 RNP identificati

(Colson SD et al. Optimal positions for the release of primitive neonatal reflexes stimulating breastfeeding. Early Human Development 2008;84:441-9)

Endogeni (segnali)

- ♦ Mano alla bocca
- ♦ Apertura della bocca
- ♦ Lingua fuori/leccare
- ♦ Movimenti delle braccia
- ♦ Movimenti delle gambe
- ♦ Flessione/estensione delle dita

Ritmici (mantenere l'attacco)

- ♦ Suzione
- ♦ Movimento della mandibola
- ♦ Deglutizione

Motori (cercare il seno)

- ♦ Prensione palmare/plantare
- ♦ Gattonare, fare dei passi
- ♦ Piazzarsi
- ♦ Babinski
- ♦ Flessione di mani e piedi

Antigravità (trovare il seno)

- ♦ Indirizzare la testa
- ♦ Alzare la testa

Ricerca

- ♦ Testa su e giù

Endogeni

- ▶ Scatenati apparentemente in assenza di stimoli
- ▶ Imprevedibili e senza alcuna sequenza
- ▶ Osservati prima della suzione, o nell'intervallo tra suzioni, quando la madre ritira il seno pensando che la poppata sia finita
- ▶ “massaggio del seno” con le mani, movimenti mano- bocca, etc.



- ♦ Si scatenano toccando i piedi del neonato, che lo spingono a “gattonare” e ad arrampicarsi verso il seno
- ♦ Forte associazione tra piedi e bocca durante l'attacco
- ♦ In concomitanza con movimenti spontanei della madre che stimolano questi riflessi

Motori



Antigravità

- ♦ Il neonato muove la testa a destra e a sinistra e verso l'alto e il basso
- ♦ Fa movimenti ripetitivi (come il picchio)
- ♦ Continua fino a quando non riesce ad attaccarsi al seno
- ♦ Non usa questi riflessi se la testa non è sopra il seno



- ♦ Suzione, deglutizione e movimento della mandibola
- ♦ La pressione ritmica contro il seno promuove una suzione profonda con movimenti cadenzati di massetere, orecchio e mandibola, indicando un buon trasferimento di latte



Ritmici

RNP materni

- ◆ Formare un nido
- ◆ Spostare, tirare su
- ◆ Piazzare il corpo
- ◆ Annusare
- ◆ Salutare
- ◆ Sfregare
- ◆ Guardare
- ◆ Imitare



Considerazioni importanti

- ♦ Il neonato mostra i segni di voler succhiare, ma non può muoversi, dipende dalla mamma
- ♦ La mamma interagisce in continuazione con il neonato e lo può fare solo se la vicinanza è stretta
- ♦ Il contatto favorisce le poppate molto frequenti, essenziali per la transizione dall'alimentazione continua intrauterina a quella intermittente della vita extrauterina
- ♦ Il contatto visuale, ma anche il colore e l'odore, favoriscono la liberazione di ossitocina

Posizioni comunemente suggerite e usate per l'allattamento

- ♦ La madre siede eretta o giace su un lato
 - Quando siede eretta, sostiene il neonato su un cuscino e ad angolo retto rispetto al suo corpo
- ♦ Aspetta che il neonato apra la bocca e lo attacca al seno, con il mento in avanti

In questa posizione i RNP possono rappresentare un ostacolo al buon attacco

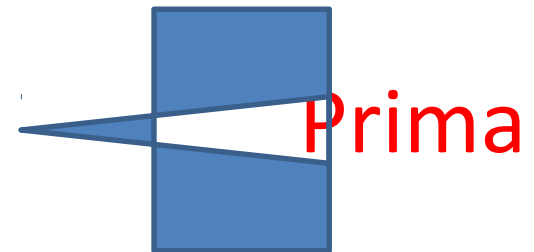


Posizioni comunemente suggerite e usate per l'allattamento

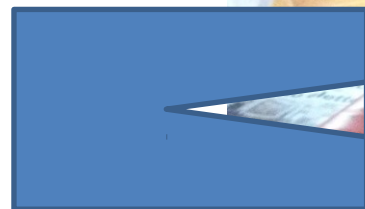
- ♦ Il neonato giace trasversale rispetto alla madre
- ♦ Il corpo e i piedi del neonato sono male appoggiati al corpo della madre
- ♦ La madre fa pressione sulla schiena del neonato per sostenerlo

In questa posizione i RNP possono rappresentare un ostacolo al buon attacco





Dopo



Che differenze notate?

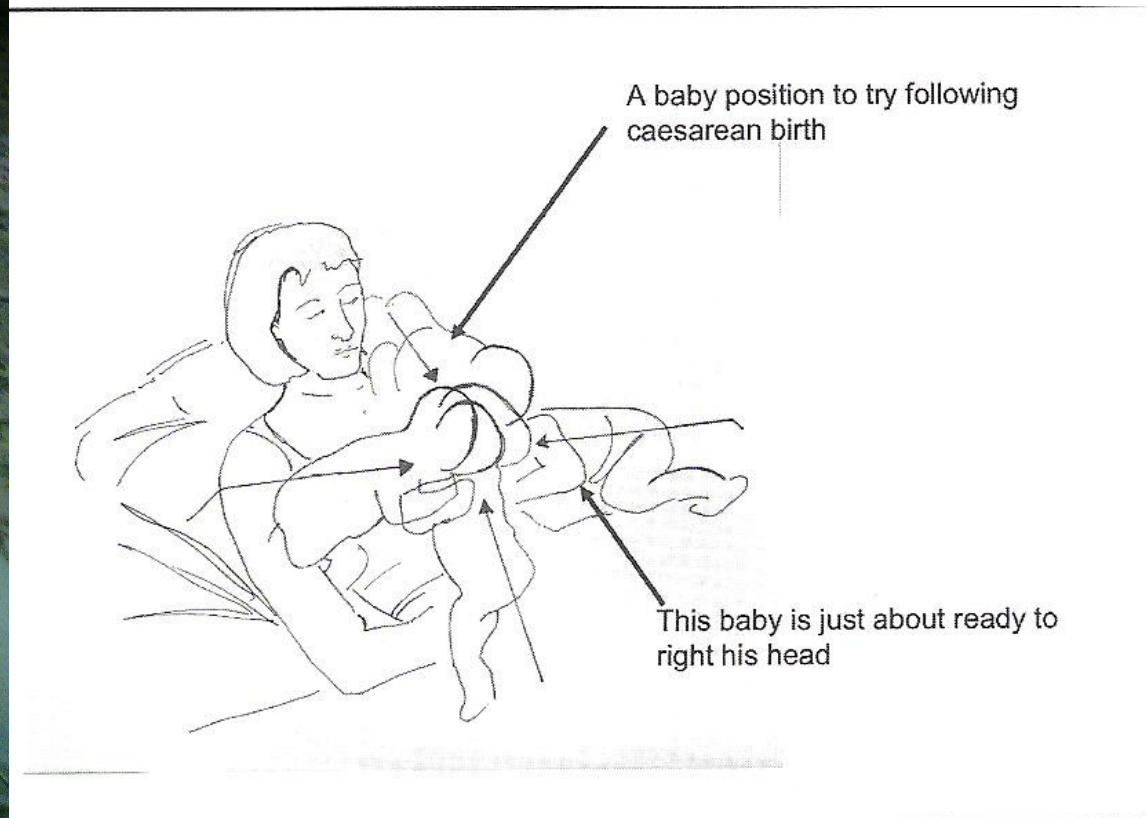


I RNP facilitano l'attacco quando:

- La madre giace semi-reclinata
 - Il neonato sta sopra
 - Longitudinale, obliquo, o in qualsiasi posizione naturale che garantisca stabilità
 - Non è necessario far pressione sulla schiena o il collo del neonato
 - Il neonato avanza spontaneamente il mento e si attacca da solo
- Questa posizione si chiama “laid-back breastfeeding” (semi-reclinata) ed è stata brevettata come “biological nurturing”**
- L'effetto massimo sul buon attacco si ottiene alla nascita e nei giorni immediatamente successivi
 - Si può usare fino a 8-12 settimane, per aiutare la madre in caso di problemi

La versatilità delle posizioni per il neonato

Colson S. An introduction to biological
nurturing. Hale Publishing, 2010



Vantaggi della posizione semi-reclinata (1)

- ▶ Aumenta lo spazio del corpo materno disponibile per il neonato
 - Aumenta le potenziali posizioni del neonato
 - Utile in caso di cesareo, perché il neonato può stare trasversale
- ▶ Usa la gravità in maniera positiva
 - La madre non ha bisogno di sostenere il neonato, ma solo di contenerlo formando un nido
- ▶ Protegge la respirazione e la temperatura del neonato



Vantaggi della posizione semi-reclinata (2)

- ◆ L'interazione madre/neonato funziona anche quando il neonato si addormenta
- ◆ Focalizza l'attenzione della madre sul neonato, piuttosto che su posizione e attacco
- ◆ Fa sentire la madre più a proprio agio perché il suo corpo è pienamente appoggiato e sostenuto
- ◆ Promuove atteggiamenti maternali





Il biological nurturing richiede che:

- ♦ La madre sia in posizione semi-reclinata (circa 65 gradi, ma dipende da come lei si senta)
 - Ci si può reclinare anche stando sedute
- ♦ **Chi assiste la madre non interferisca**
 - I RNP si esprimono al meglio quando la materia grigia del cervello è inattiva e la materia bianca è lasciata libera di agire
 - Ciò rappresenta un vantaggio per l'operatore, perché non ha bisogno di continuare ad insegnare come posizionarsi, posizionare il neonato e attaccarlo, e risparmia tempo

Punti chiave del biological nurturing



- ◆ Posizione semi-reclinata e comodità della madre
- ◆ Posizione versatile del bambino, che sfrutti la forza positiva della gravità
- ◆ Lasciare che si esprimano i riflessi neonatali e materni primitivi
- ◆ Non interferire con l'espressione dei riflessi primitivi stimolando la corteccia del cervello materno

Altre considerazioni

- ▶ Buon equilibrio tra natura e cultura
- ▶ Centrato sulla madre
- ▶ Contribuisce a demedicalizzare l'allattamento
- ▶ Non c'è bisogno di insegnare
- ▶ Non è prescrittivo
- ▶ Non è necessario «attaccare» il bambino



Altre considerazioni

- ◆ Aumenta la fiducia della madre in se stessa
- ◆ Dà più libertà di movimenti a madre e bambino
- ◆ È piacevole e non stanca
- ◆ Favorisce la relazione madre/bambino



Perché il biological nurturing funziona



- ▶ Evoluzione, filogenesi
- ▶ Uomo: mammifero che allatta ventralmente
- ▶ Approccio neurobiologico
 - Stimoli sensoriali, risposta ormonale
- ▶ Madre e neonato dotati di riflessi innati
 - «a single psychoneurobiological organism» (C. Smillie)
- ▶ Questi riflessi possono facilitare o ostacolare
- ▶ Effetto fondamentale della gravità

COME ACCEDERE AL SERVIZIO

Telefonando al numero 059/5137109

dal lunedì al sabato

dalle ore 8.30 alle ore 13

Verrà fissato un appuntamento

nei giorni di

Lunedì e Giovedì

dalle ore 9 alle ore 12.

SEDE: via Montalcini n° 200 - Modena

Presso Casa della Salute – 3° piano

Linea telefonica dedicata attiva negli orari
di apertura dell'ambulatorio

Tel. 059/436030

SPAZIO MAMME BAMBINI



MAMMA...

TI SENTI TROPPO
STANCA?

IL TUO BAMBINO
PIANGE SPESSO?

Spazio Mamme Bambini

*"Non temete i momenti
difficili,
Il meglio viene da lì"*

R. Levi Montalcini



HAI DOLORE AL SENO?

TI SEMBRA DI NON AVERE LATTE
A SUFFICIENZA?

**LE OSTETRICHE DEL
CONSULTORIO FAMILIARE
TI ACCOLGONO!**

Grazie!