



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena  
Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico di Modena



# l'allattamento materno

SUGGERIMENTI PRATICI  
PER LA MAMMA  
CHE INIZIA AD ALLATTARE  
IL SUO BAMBINO



*nonda sola*  
ASSISTENZA PSICOLOGICA

Con il patrocinio del Comitato Italiano  
per l'UNICEF Onlus



### **Azienda USL di Modena**

Coordinamento Pediatria di Comunità

*Giulio Sighinolfi*

Dipartimento Ostetricia - Ginecologia e Pediatria

*Direttore Paolo Accorsi*

Coordinamento Consulteri Familiari

*Silvana Borsari*

Sistema Comunicazione e Marketing Sociale

*Direttore Giuseppe Fattori*

### **Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico di Modena**

Dipartimento Integrato Materno Infantile

*Direttore Paolo Paolucci*

Pediatria

*Direttore Paolo Paolucci*

Neonatologia e Nido

*Direttore Fabrizio Ferrari*

Ostetricia e Ginecologia

*Direttore Annibale Volpe*

### **Coordinamento editoriale**

*Manuela Carobbi*

Educazione alla Salute - Sistema Comunicazione e Marketing Sociale

Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

### **Testi a cura di:**

*Stefania Barani* Gruppo Mamme per le Mamme, rete sostegno allattamento Modena

*Manuela Carobbi* Psicologa - Educazione alla Salute - Sistema Comunicazione e Marketing Sociale - Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*Paola Cavazzuti* Sistema Comunicazione e Marketing Sociale - Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*Claudio Chiossi* Pediatra - Nuovo Ospedale Civile di Sassuolo - Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*Daniela Collesan* Pediatra di Libera Scelta

*Maria Monica Daglio* Responsabile "Laboratorio Cittadino Competente" del Sistema Comunicazione e Marketing Sociale - Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*Vilma Diazzi* Assistente Sanitaria - Pediatria di Comunità - Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*Davide Ferrari* Medico del Lavoro - Servizio Prevenzione Sicurezza Ambienti di Lavoro (SPSAL) - Azienda USL di Modena

*Graziella Forghieri* Ufficio Stampa - Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*Maria Cristina Galli* Ostetrica - Ostetricia e Ginecologia - Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena

*Nadia Lugli* Pediatra di Libera Scelta

*Bruno Mordini* Pediatra - Neonatologia e Nido - Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena

*Maria Cristina Pagliani* Ostetrica - Consultorio Familiare - Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*Giuliana Raimondi* Ostetrica - Consultorio Familiare - Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*Gabriella Tritta* Assistente Sanitaria - Pediatria di Comunità - Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

*Maria Dirce Vezzani* Ginecologia - Consultorio Familiare - Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Foto di Fabio Boni

I Edizione 2008

Ristampa 2013

# l'allattamento materno

**SUGGERIMENTI PRATICI  
PER LA MAMMA  
CHE INIZIA AD ALLATTARE  
IL SUO BAMBINO**

*Grazie alle mamme che, facendosi fotografare  
con i loro bambini mentre allattavano, si sono rese  
disponibili ad aiutare altre mamme ad allattare.*

# Perchè questo opuscolo

La realizzazione di questo opuscolo risponde alla volontà sia regionale sia aziendale di sostenere l'allattamento al seno (Decisione n. 23/DS del 30/01/06); la Regione Emilia - Romagna promuove da tempo il percorso nascita ed è nell'ambito dei diversi interventi di promozione messi in atto negli anni che trovano spazio le azioni più specificatamente mirate al sostegno dell'allattamento al seno, universalmente riconosciuto come importante fattore di salute materna ed infantile.

La tutela della salute della donna, dei diritti della partoriente e della salute del neonato costituiscono un impegno di valenza strategica dei sistemi socio-sanitari, per il riflesso che gli interventi di promozione della salute, di cura e di riabilitazione in tale ambito hanno sulla qualità del benessere psico-fisico nella popolazione generale attuale e futura. Per questo motivo da tempo tra gli obiettivi prioritari del Servizio Sanitario Regionale vi è la qualità assistenziale del percorso nascita, i cui diversi interventi di promozione, messi in atto negli anni, hanno compreso anche le azioni volte ad incrementare e sostenere l'allattamento al seno, per i benefici legati all'aspetto nutrizionale e perché in grado di favorire la relazione madre-bambino e i processi di attaccamento.

L'Azienda USL di Modena è tra l'altro impegnata da qualche anno in un progetto regionale che ha l'obiettivo di facilitare il cambiamento delle pratiche assistenziali nel sostegno dell'allattamento al seno e al puerperio mettendo in atto una serie di interventi per soddisfare i bisogni di salute della madre e del neonato. È perciò tra le aziende sanitarie capofila dell'obiettivo 4 *“Cominciare subito. La donna in gravidanza: promozione dell'allattamento al seno e dell'adozione di un corretto stile alimentare”* del Piano regionale della prevenzione dell'Emilia-Romagna 2006-08 che ha tra gli obiettivi anche l'elaborazione di strumenti informativi per i genitori sull'allattamento al seno.

Questo opuscolo si inserisce inoltre tra le iniziative regionali di adesione al programma nazionale di Prevenzione Attiva e Promozione della salute nei primi anni di vita denominato Campagna *“GenitoriPiu”*. Si tratta di un programma di prevenzione attiva e di promozione della salute nei primi anni di vita attraverso sette azioni di comprovata efficacia, tra cui l'allattamento al seno esclusivo nei primi sei mesi di vita; questa campagna si basa sul coinvolgimento attivo dei neo genitori nella gestione della salute propria e dei propri figli.

## Principali riferimenti normativi regionali

1. Legge regionale n. 27 del 14 agosto 1989 *“Norme concernenti la realizzazione di politiche di sostegno alle scelte di procreazione ed agli impegni di cura verso i figli”* e rispettive delibere attuative con cui è stata istituita la Commissione consultiva tecnico scientifica sul percorso nascita
2. Legge regionale n. 26 dell'11 agosto 1998 *“Norme per il parto nelle strutture ospedaliere, nelle case di maternità e a domicilio”*
3. Delibera di Giunta Regionale 309/2000 di attuazione del Piano Sanitario Regionale 1999/2001, che ha posto la promozione e il sostegno dell'allattamento al seno come obiettivo di salute, inserendolo quindi nei piani obiettivi annuali posti alle Aziende Sanitarie
4. Obiettivo 4 *“Cominciare subito. La donna in gravidanza: promozione dell'allattamento al seno e dell'adozione di un corretto stile alimentare”* del progetto *“Sorveglianza e prevenzione dell'obesità”* del Piano regionale della prevenzione dell'Emilia-Romagna 2006-08
5. Manuale *“Strumenti per facilitare il cambiamento delle pratiche assistenziali”*, [www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it)
6. Delibera n. 2003/2007 *“Approvazione della seconda annualità del progetto di continuità del percorso nascita con particolare riferimento al puerperio. Assegnazione e concessione del finanziamento ad Aziende USL ed Ospedaliere della RER”*
7. Piano Sociale e Sanitario regionale 2008-2010: indica tra i percorsi assistenziali ad elevata integrazione professionale l'area materno-infantile per cui vanno individuati progetti, interventi e servizi che rafforzino il diritto alla tutela della *“buona”* nascita
8. Delibera di Giunta Regionale 533/2008 *“Direttive alle Aziende Sanitarie in merito al programma Percorso Nascita”*

# L'allattamento materno: suggerimenti pratici per la mamma che inizia ad allattare il suo bambino

Per una mamma allattare al seno è molto importante sia perché consente di acquisire vantaggi immediati per la sua salute e quella del suo bambino, sia perché riduce, nel futuro, il rischio di alcune patologie.

La maggior parte delle donne è in grado di allattare efficacemente, ma per alcune l'allattamento al seno può incontrare ostacoli. Essere genitori si apprende passo dopo passo: con l'esperienza ed il sostegno ogni mamma troverà, con il suo bambino, il modo in cui l'allattamento si realizzerà compiutamente. Il presente opuscolo è stato realizzato da un gruppo di lavoro multidisciplinare (ginecologi, pediatri, ostetriche, educatori alla salute e mamme) utilizzando la metodologia del "Laboratorio Cittadino Competente".

## Perché allattare al seno?

- perché il bambino, se assumerà solo il tuo latte per i primi sei mesi, ne potrà trarre molti vantaggi quali: una maggiore protezione da diarrea, gastroenterite, asma, insorgenza delle coliche, infezioni dell'orecchio e toraciche e avrà una migliore impostazione del palato e denti più dritti, feci meno maleodoranti, un minor rischio di diabete e una minore frequenza di eczemi
- perché anche tu mamma potrai godere di benefici quali: un più rapido ritorno alle forme fisiche precedenti alla gravidanza; un minor rischio di cancro ovarico; un minor rischio di cancro alla mammella prima della menopausa

Inoltre: il latte materno è sempre pronto, completo, adatto al tuo bambino e... non costa nulla!



## Le possibili posizioni della mamma

Ci sono diverse posizioni per allattare; quelle efficaci consentono al bambino di assumere tutto il latte di cui ha bisogno per tutto il tempo che desidera e alla mamma di sentirsi comoda e di vivere un'esperienza piacevole e gratificante. Se senti dolore al seno o ti senti molto affaticata, il tuo corpo ti sta segnalando che c'è qualcosa da modificare.

### Puoi allattare seduta su di un divano o una sedia

Per assicurarti di assumere una posizione confortevole:

- tieni il busto eretto e la schiena appoggiata allo schienale per evitare la sensazione di indolenzimento. Se tieni la schiena piegata in avanti, infatti, con il passare dei giorni potresti risentire di un doloroso affaticamento del dorso

- poggia bene i piedi a terra o su un ripiano per mantenere rilassate le gambe
- sostieni il bambino, eventualmente usando un cuscino (alzandolo sarà più facile offrirgli il seno)

oppure:

- appoggia il bambino su un cuscino sistemato di fianco a te. Adagiandolo in modo che le sue gambe siano rivolte indietro verso l'alto, il sederino contro lo schienale della poltrona e il capo in avanti

**Puoi allattare sdraiata**, posizione che può essere molto comoda, soprattutto di notte o se desideri riposarti mentre il bambino mangia. In questo caso:

- stenditi tenendo un cuscino sotto la testa e la spalla appoggiata al materasso
- accomodati bene sul fianco, eventualmente sorreggendoti la schiena per la lunghezza con un cuscino. Un piccolo cuscino inserito tra le ginocchia, inoltre, ti potrebbe aiutare a mantenere una posizione rilassata

Quando tuo figlio avrà imparato a poppare, potrai allattare nella posizione che preferisci senza preoccuparti di usare i cuscini



# La posizione del bambino

Per permettere al bambino di attaccarsi al seno facilmente e in modo efficace, assicurati che:

- sia il più vicino possibile a te
- il nasino o il labbro superiore siano proprio di fronte al capezzolo
- il suo viso sia di fronte alla mammella, la testa, la spalla e il corpo siano sulla stessa linea
- per lui sia facile raggiungere la mammella, senza dover girare la testa o il busto
- il bambino si avvicini alla mammella senza che sia tu a piegarti verso di lui: è più facile se lo sorreggi con la tua mano sulla sua schiena o sulle sue spalle, questo gli lascerà muovere la testa liberamente



## Portare il bambino al seno

È importante che il bambino si attacchi al seno in modo appropriato, altrimenti potrebbe non assumere abbastanza latte e la poppata risultare dolorosa. Osservando il tuo bambino imparerai a cogliere i segnali di fame prima che egli inizi a piangere: i movimenti del capo, l'apertura della bocca, i movimenti della lingua e le smorfiette indicano che tuo figlio è pronto a poppare!

Aspetta che il bambino abbia la bocca ben aperta (come uno sbadiglio) e avvicinalo rapidamente alla mammella.





Puoi aiutarti con la mano libera sorreggendo la mammella in modo che il pollice e le altre dita formino una “C” lasciando libera l’areola (la pelle bruna intorno al capezzolo).

Potrai capire se il bambino è ben attaccato mentre poppa, osservando che:

- la sua bocca sia molto aperta e ben riempita dalla parte più scura della mammella
- il suo mento sia aderente al seno
- la poppata non sia dolorosa

Il modo di succhiare cambia durante la poppata: all’inizio è rapido poi, gradualmente, diventa lento e profondo.

Tuo figlio si staccherà dal primo seno da solo, quando sarà soddisfatto. Puoi provare ad offrirgli l’altro seno così, se ancora non è sazio, può continuare a poppare.



Mentre tu e tuo figlio state imparando, potrai sentire un lieve dolore al capezzolo quando il bambino si attacca; se questa sensazione non sparisce dopo le prime succhiate può significare che il bambino non è ben attaccato. Se hai questa impressione, staccalo delicatamente infilandogli un dito nell’angolo della bocca. Appena avrà spalancato di nuovo la bocca, riprova ad attaccarlo.

Se la suzione continua ad essere dolorosa chiedi aiuto ad un’esperta di allattamento materno

## Latte a sufficienza

Il dubbio di non avere latte a sufficienza è spesso presente non solo nei pensieri delle neomamme, ma anche nella fase di allattamento avanzato. Alcuni segnali possono aiutarti a comprendere se tuo figlio sta mangiando adeguatamente: nei primi 2-3 giorni, mentre riceve il colostro, il bambino bagna 1 o 2 pannolini al giorno; quando l'assunzione di latte aumenta, arriva a bagnare almeno 6 pannolini usa e getta e ad avere 3 - 4 scariche di feci nelle 24 ore.

Un aumento di peso del bambino pari ad almeno 125 grammi la settimana, nel primo trimestre, viene considerato soddisfacente.

Ricorda sempre che:

- il corpo di ogni mamma produce latte in risposta alla richiesta del suo bambino attraverso la suzione e la rimozione del latte
- tra una poppata e l'altra si accumula del latte che ti dà la sensazione del seno pieno, ma esso rappresenta solo una parte di ciò che il bambino succhierà durante la poppata

Più il bambino succhia, più latte la mamma produce

## Allattare dopo un parto cesareo

Se hai ricevuto l'anestesia epidurale, puoi iniziare l'allattamento molto presto, perché tu e il tuo bambino siete svegli.

Se hai ricevuto l'anestesia generale, puoi iniziare l'allattamento non appena te la senti, perché il residuo di anestetico nel latte è minimo.

Gli antibiotici e gli antidolorifici usati dopo l'intervento sono, in genere, compatibili con l'allattamento.

È importante che tu riesca a trovare una posizione di allattamento comoda che riduca la possibilità di sentire dolore alla ferita. Inizialmente, puoi proteggerla con un asciugamano arrotolato.

## I primi giorni dopo il parto

È normale che tuo figlio succhi molte volte al giorno. Se temi di non avere latte, lascia che il piccolo succhi tante volte.

Confrontati con un'esperta di allattamento se hai dei dubbi su come posizionare e attaccare bene il bambino al seno.

Cerca di non dargli il ciuccio nelle prime settimane: i bambini che si abituano al succhiotto possono avere difficoltà a ricordare come attaccarsi al seno.

Inoltre usare il ciuccio per rimandare la poppata riduce la stimolazione delle mammelle e non favorisce la produzione di latte.

## Allattamento in fase avanzata

Il fatto che il bambino chieda più poppate, pianga spesso e sembri inconsolabile e che il seno sia più morbido non significa che tu produca meno latte. Tuo figlio può chiedere più poppate perché sta crescendo rapidamente; il seno, dopo le prime 6 settimane, non dà più quella sensazione di pienezza che precede la poppata, ma non perde il latte.

L'irritabilità del bambino, seguita da una facile propensione al pianto, non necessariamente dipende dall'aver ricevuto poco cibo, ma può essere dovuta ad altre cause: malattia, tristezza, spaesamento per una situazione nuova (vacanza, trasloco, inserimento al nido, etc.).

## E la vita sociale della mamma?

Fin dai primi giorni, pur allattando al seno, tu e il tuo bambino potete uscire, distrarvi e incontrare altre persone. Questo ti aiuterà a proseguire l'allattamento anche in una fase successiva. Infatti potrai allattare ovunque, senza sentirti in imbarazzo perché la posizione di tuo figlio durante l'allattamento ti permetterà di non mostrare il seno. Puoi fare una prova davanti allo specchio, in casa, per scegliere gli abiti più adeguati. La prima volta potrà sembrarti strano, ma la maggior parte delle persone non noterà che stai allattando. Per aiutarti, molti negozi, supermercati e locali pubblici hanno allestito spazi dedicati alle mamme che allattano e i nidi sono organizzati per facilitarti la prosecuzione dell'allattamento. Quando riprenderai a lavorare alcuni accorgimenti e la conoscenza dei tuoi diritti ti aiuteranno ad allattare ancora. Chiedi ad un'esperta di

allattamento e informati sui diritti delle lavoratrici madri. Per saperne di più sulle tutele previste dalla legge per le lavoratrici che allattano puoi contattare il Servizio Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di lavoro (SPSAL) del distretto in cui ha sede la ditta dove lavori. Per indicazioni su orari e sedi telefona al numero verde 800-033033.

## Spremere e conservare il latte

Se senti il seno molto pieno ed il bambino fatica ad attaccarsi può essere utile spremere il latte. Anche se vuoi lasciare a qualcun altro il compito di nutrire il bambino (se è nato prematuro o se vuoi trascorrere una serata fuori casa, per il ritorno al lavoro, per inserire il bambino in un nido, oppure lasciarlo ai nonni, ecc.), puoi spremere e conservare il tuo latte. La spremitura può essere manuale o con tiralatte. In entrambi i casi con la spremitura di una mammella la fuoriuscita di latte è continua per pochi



minuti, poi rallenta o si ferma. A questo punto si dovrebbe spremere l'altra poi tornare alla prima quando il flusso rallenta o si ferma.

La spremitura manuale non costa nulla ed è molto utile per ridurre il dolore dato da pienezza del seno.

Il tiralatte è efficace quando il seno è pieno, meno efficace se è morbido.

**Chiedi ad un'esperta di allattamento di insegnarti la spremitura manuale appena ti sarà possibile.**

### **Il latte spremuto può servire anche se il tuo bambino è prematuro o ammalato.**

In questi casi per avere un'adeguata produzione di latte inizia a spremerlo il più presto possibile per 8 volte, nelle 24 ore, compresa la notte.

In questo modo stimolerai il seno con una frequenza simile a quella delle poppate.

Per conservare il latte usa contenitori di plastica lavati con acqua calda e sapone, e risciacquati con acqua calda.

Il latte materno è un alimento deperibile quindi deve essere riposto in frigorifero al più presto (conserva le sue proprietà per 6-8 ore a temperatura di 25°).

A casa può essere conservato in frigorifero a 4° fino a 5 giorni, ricorda che la parte posteriore dei ripiani mantiene la temperatura più costante.

Nel comparto freezer interno (-15°C) può essere conservato 14 giorni, nel freezer a sportello separato (-18°C) per 3-6 mesi, nel congelatore a pozzetto (-20°C) per 6-12 mesi. Scrivi la data e la quantità sul contenitore.

Quando vorrai utilizzarlo scongelalo lentamente nel frigorifero se lo utilizzi entro 24 ore, o a bagnomaria utilizzandolo entro un'ora. Non usare il microonde per non alterare le sue proprietà.

Dopo lo scongelamento il latte materno non può essere ricongelato.

# Alcuni problemi

## Ingorgo

È caratterizzato da un indurimento, a volte accentuato e doloroso, della mammella la cui pelle appare stirata e lucida. Può avvenire in occasione della montata lattea o quando il bambino non rimuove il latte dal seno in modo efficace.

### Per prevenirlo:

Favorisci la rimozione efficace del latte dalla mammella:

- fai succhiare il bambino liberamente, cioè senza rispettare tempi prefissati per la durata della poppata o dell'intervallo tra esse
- assicurati che le modalità di attacco al seno siano quelle indicate a pagina 4 e 5

### Per curarlo:

- per ridurre il dolore ed il gonfiore tra una poppata e l'altra puoi applicare impacchi freddi
- fai succhiare spesso il bambino per far defluire il latte

Se l'areola è molto dura, prima di attaccare il bambino ammorbidisci il seno con la spremitura manuale o eventualmente con il tiralatte. Favorirai il deflusso del latte se prima della poppata applicherai per breve tempo calore moderato sul seno che ti farà rilassare, con una doccia o immergendo le mammelle in acqua tiepida. L'uso del tiralatte per l'ingorgo deve essere molto prudente e limitato al tempo più breve possibile, poiché un uso frequente o prolungato non consente un equilibrio tra necessità del bambino e produzione di latte e può essere controproducente.

**Per le modalità di spremitura o la mancata risoluzione dell'ingorgo chiedi aiuto ad un'esperta di allattamento materno.**

## Dotto ostruito

Si manifesta con l'indurimento di una zona limitata della mammella.

Per prevenirlo è necessario evitare pressioni continue sul seno quali:

- reggiseno stretto o con ferretto
- cinture di sicurezza
- elastici
- cinture strette del marsupio
- tracolla di borsetta
- dormire schiacciando il seno per molte ore

### Per curarlo:

- allatta spesso, offrendo prima la mammella colpita
- varia le posizioni di allattamento
- massaggia, prima di allattare, la parte colpita per rimuovere l'ostruzione partendo dal torace verso il capezzolo (senza sfregare la cute) ed applica calore moderato



## Ragadi

Si tratta di piccole fessurazioni della cute del capezzolo che il più delle volte sono dolorose. Si formano quando il bambino si attacca in modo sbagliato e succhia inappropriatamente.

**Le ragadi possono crearsi anche dopo poche poppate dolenti per buona parte o per tutta la durata.**

Allattare non è doloroso; se la poppata provoca sofferenza significa che c'è qualcosa da modificare.

Sopportare il dolore non ti porterà ad abituarti ad esso, al contrario, il problema molto probabilmente si accentuerà.

### **Per curarle:**

Per curarle occorre risistemare la posizione e l'attacco al seno seguendo i consigli di pagina 2 · 3 · 4 · 5

- posiziona e sorreggi correttamente il bambino
- sperimenta diverse posizioni di allattamento
- attacca e stacca il bambino in modo corretto: non staccarlo mentre succhia; aspetta che lasci la mammella o fagli lasciare il capezzolo infilando la punta del tuo mignolo tra le sue gengive all'angolo della bocca
- limita l'uso di coppette assorbilatte e sostituiscile spesso
- evita l'uso di paracapezzoli
- evita l'uso di detergenti (sapone, alcool, disinfettanti) che possono asportare i lubrificanti naturali del capezzolo
- fai poppare il bambino iniziando dalla mammella che presenta le ragadi meno dolenti
- evita l'uso di creme e pomate, non alleviano il dolore provocato dalla ragade!

Se il dolore continua, meglio interpellare un'esperta di allattamento materno per valutare se ci sono altri problemi (per esempio infezioni del capezzolo).



## Mastite

È un'infezione localizzata della mammella, spesso si accompagna ad un'infezione.

Può essere causata da dotto ostruito non trattato, trauma, variazione improvvisa nel ritmo delle poppate ed è favorita dalla presenza di ragadi infette, anemia, riduzione delle difese immunitarie.

Una zona della mammella, più o meno estesa, si presenta indurita, calda, arrossata, con dolore pungente a cui si possono aggiungere febbre e spossatezza, malessere simile a quello dell'influenza, con la quale può essere confusa.

### Per curarla:

La cura si basa sulla rimozione efficace del latte con poppate frequenti, analogamente al caso dell'ingorgo e del dotto ostruito. Impacchi moderatamente caldi o freddi aiutano a ridurre il dolore, se applicati nell'intervallo tra le poppate. È utilissimo, inoltre, il riposo a letto.

Se c'è febbre oppure i sintomi locali non migliorano dopo alcune ore, è bene contattare il medico per impostare la terapia antibiotica. Tieni presente che molti antibiotici utilizzabili non hanno effetti sul bambino allattato. Fai poppare spesso il tuo bambino perché è il modo migliore per accelerare la guarigione della mastite: smettere di farlo, invece, complicherebbe la situazione.

*I piccoli problemi elencati possono capitare in qualsiasi periodo della storia di un allattamento: pertanto non scoraggiarti se capiteranno anche a te...*

*Ma non viverli da sola!*

*Se devi assumere farmaci, potrai scegliere col tuo medico tra i molti preparati efficaci (antibiotici, antifebbrili, antidolorifici, preparati di uso locale per aerosol, ecc.) quelli che ti consentiranno di continuare ad allattare.*

*Infine, ricordati che il riposo è importante. Lasciarsi schiacciare dalle troppe incombenze può aumentare la sensazione di sconforto e inadeguatezza.*

Se hai bisogno di aiuto nella tua zona sono disponibili le seguenti opportunità di informazione e sostegno:



### Consultorio familiare

Consulenze telefoniche e ambulatoriali per problemi dell'allattamento, visite domiciliari dell'ostetrica previo appuntamento, incontri periodici di gruppi di mamme che allattano

### Reparti di Ostetricia-Ginecologia, Nido e Pediatria

Assistenza all'avvio dell'allattamento, consulenze per problemi nei primi giorni dopo la dimissione

### Corsi di preparazione alla nascita

Informazione sui benefici dell'allattamento al seno e sul modo di avviarlo, distribuzione di materiali informativi

### Pediatra di libera scelta

Risposta alla coppia madre-bambino, supporto alla famiglia per il mantenimento dell'allattamento al seno e la soluzione di eventuali problemi

### Pediatria di Comunità

Consulenze telefoniche ed ambulatoriali per problemi dell'allattamento, visite domiciliari

### Gruppi di volontariato

Incontri periodici tra mamme che allattano, sostegno telefonico  
[www.reteallattamentomodena.it](http://www.reteallattamentomodena.it)



#### Siti Internet

La Leche League Italia **[www.lllitalia.org](http://www.lllitalia.org)**

Movimento Allattamento Materno Italiano **[www.mami.org](http://www.mami.org)**

La Pagina dell'Allattamento Materno **[www.allattiamo.it](http://www.allattiamo.it)**

Allattare.Net **[www.allattare.net](http://www.allattare.net)**

Rete delle Associazioni per l'allattamento materno della provincia di Modena  
**[www.reteallattamentomodena.it](http://www.reteallattamentomodena.it)**

Programma territoriale della provincia di Modena *Comunicazione e Promozione della Salute*  
**[www.ppsmodena.it](http://www.ppsmodena.it)**

UNICEF  
**[www.unicef.it](http://www.unicef.it)**

#### Letture consigliate

La Leche League International *L'arte dell'allattamento materno*, 2° ed. 2005

R. Davanzo, *Allattare al seno. Come e perché Il Pensiero Scientifico*, 3° ed. 2001

F. Maffei, *Primo cibo, primo amore* Franco Angeli, 2000

#### Linee guida usate

International Lactation Consultant Association: Linee guida cliniche per l'attuazione dell'allattamento al seno esclusivo (2005)

Academy of breastfeeding medicine: informazioni sulla conservazione del latte materno per utilizzo domestico per lattanti nati sani a termine (2005)

Si ringraziano tutte le mamme che hanno collaborato  
alla stesura e alla revisione dell'opuscolo



Numero Verde  
**800-033033**  
giorni feriali 8.30-17.30  
sabato 8.30-13.30