

Allattamento - Come allattare al seno - La posizione della mamma-bambino - Orari

Salute e Benessere

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 30/10/2023 10:00:00



Dal momento che allattare richiede da circa 7 minuti a 40, hai bisogno di trovare un angolo in cui rilassarti e metterti nella posizione pi  comoda per entrambi. Infatti, pi  sarai rilassata, pi  facilmente riuscirai ad allattare. Il lattante compie 60-90 atti di suzione al minuto.



Come allattare al seno

Dal momento che allattare richiede da circa 7 minuti a 40, hai bisogno di trovare un angolo in cui rilassarti e metterti nella posizione pi  comoda per entrambi. Infatti, pi  sarai rilassata, pi  facilmente riuscirai ad allattare.

Prova diverse posizioni e sistemazioni fino a quando non avrai individuato la migliore.

- Non cominciare a dare da mangiare al piccolo fino a quando non sarete entrambi comodi
- Avvicinalo al seno senza forzarlo
- Per cominciare la poppata il piccolo dovrebbe spalancare la bocca come per fare uno sbadiglio
- Se appena il piccolo inizia a succhiare senti dolore, interrompi l'allattamento mettendo un dito tra la sua bocca e il capezzolo, e riprova dopo un po'
- Quando il piccolo avrà imparato la tecnica, vedrai che l'allattamento procederà senza problemi.

La posizione della mamma

Sedute dritte su una sedia, tenete il neonato sul grembo, allo stesso livello del seno. Per stare più comode, potete mettere i piedi su uno sgabello e aiutarvi a sostenere il bambino appoggiandolo su un cuscino. Non ci sono comunque regole fisse, ma è importante che vi sentiate comode e rilassate. Alcune mamme durante la notte allattano sdraiate sul fianco, con il bambino

RISTORANTE PER POPPANTI



accanto a lei. In ogni caso, il neonato deve essere ben sostenuto e il capezzolo deve essere ben allineato con il suo corpo.

La posizione del bambino

È importante ricordare che i neonati non si allattano al capezzolo, ma al seno. Per attaccare il piccolo, avvicinate il suo corpo al vostro e fategli sfiorare il capezzolo con le labbra. Appena apre bocca, muovete dolcemente la sua testa contro il vostro seno. Il corpo del bambino deve essere a contatto con quello della madre, con testa, torace e arti inferiori lungo lo stesso asse, col naso in direzione del capezzolo e il mento aderente al seno. La bocca del bambino deve essere ben aperta, con l'areola visibile sopra il labbro superiore ma non visibile sotto il labbro inferiore. Il labbro inferiore deve essere ben infilato e le guance devono apparire piene e tonde senza fossette. Ciò significa che il bambino non sta eseguendo un movimento di prematura ma sta succhiando il capezzolo. Di solito il bambino si stacca dal seno spontaneamente quando ha finito di succhiare, ma se proprio bisogna toglierlo fatelo delicatamente, infilandogli un dito in bocca in corrispondenza dell'angolo delle labbra, per evitare trazioni sul capezzolo e l'areola.

Come succhia il bambino

Il lattante compie 60-90 atti di suzione al minuto. Le fasi principali della suzione sono:

- Compressione del capezzolo con le labbra
- Protusione della lingua per afferrare capezzolo e areola
- Aspirazione del capezzolo nel cavo orale: la lingua spinge il capezzolo all'indietro contro il palato attirando l'areola dentro la bocca
- Compressione del capezzolo tra lingua e palato, con conseguente spremitura del latte dai dotti galattofori.

Orari e frequenze dell'allattamento

Di solito l'allattamento al seno è "a richiesta", cioè il bambino viene attaccato tutte le volte che piange mostrando di avere fame. Questo di solito succede a intervalli di 2-3 ore durante il giorno, un po' meno durante la notte. La poppata dura circa mezz'ora. All'inizio c'è sempre un periodo di rodaggio, durante il quale ci può essere un po' di confusione, ma man mano che il bambino diventa più grande i suoi orari si stabilizzano e tutto diventa più facile. È molto frequente, soprattutto per le nuove mamme, incontrare nei primi tempi qualche piccola difficoltà. L'importante è non scoraggiarsi dal momento che per allattare serve pratica: i problemi che incontrerai saranno temporanei dal momento che entro 6 settimane dal parto allatterai come una mamma veterana.