Allattamento al seno: Guida ai comuni problemi

Nutrizione

Inviato da : Angela Vivo
Pubblicato il : 13/1/2025 8:20:00

L'allattamento al seno Ã¨ la norma biologica per la salute e l' alimentazione del neonato. Ecco un breve guida per superare i problemi piÃ¹ comuni: dolore ai capezzoli, mastiti, arrossamenti, dotti ostruiti.. in modo naturale!

Decidendo di allattare, hai scelto la norma biologica per l'alimentazione e per la salute del tuo bambino.

A volte perÃ² la strada puÃ² sembrare accidentata e per questo troverai qui qualche piccola informazione per aiutarti nei momenti difficili, se dovessero presentarsi.

I primiÃ 7 - 10 giorni, il tuo bambino probabilmente vorrÃ poppare molto spesso e potrai chiederti se questo sia normale. E' normale, non Ã¨ un segno di scarsa produzione di latte!

Infatti il tuo bambino sta passando attraverso il primo dei tanti momenti di crescita: devi solo attaccare al seno il tuo bambino quando lo chiede e questo incrementerÃ la tua produzione di latte per i suoi bisogni di crescita.

Potrai anche aspettarti dei momenti di crescita intorno alle tre, sei settimane e a tre mesi e sei mesi (o un po' prima), in cui il bambino chiederÃ piÃ¹ spesso del solito il seno.

Se al contrario il tuo bambino Ã¨ un dormiglione e nei primi giorni richiede meno di 8 poppate nelle 24 ore, dovrai essere tu ad offrirgli il seno almeno ogni tre ore (anche di notte naturalmente!).

Puoi trovare altri comuni problemi riguardanti l'allattamento qui di seguito ma non scoraggiarti, potresti non ave mai nessuno di questi tuttavia Ã¨ utile sapere come e dove puoi trovare aiuto in caso di necessitÃ .

Dolore ai Capezzoli

Far poppare spesso il bambino al seno Ã¨ la strada migliore per prevenire i dolori al seno.Ã Attacca il tuo bambino al seno quando la sua bocca Ã¨ ben aperta in modo che tutto il capezzolo piÃ¹ una porzione di seno sia nella bocca del bambino. Se senti dolore al capezzolo, presta un'attenzione speciale all'attacco. Fai poppare il bambino in diverse posizioni. Molte madri possono sentire un po' di dolore la prima volta ma se i tuoi capezzoli sono sempre doloranti durante la poppata, cÃ¨ qualcosa di sbagliato nell'attacco della bocca del bambino al seno. Se il dolore va peggiorando non esitare a chiamare una consulente per l'allattamento IBCLC. Quando termina di poppare ad un seno, se il tuo bambino non lo lascia da solo, assicurati di staccare la sua bocca

dal seno. Questo puÃ² avvenire mettendo delicatamente il tuo dito nell'angolo della sua boccaÃ facendo eliminare la pressione al tuo seno e staccando le labbra e la lingua via dal seno.

Se stai provando dolore ai capezzoli, qui trovi alcuni veloci sistemi di veloce guarigione:

1- Parti ad ogni poppata dal seno che fa meno male

2- Applica calore umido al seno dopo la poppata : aiuterÃ il processo di guarigione

3- Spalma un po' del tuo latte o di lanolina purificata sul punto dolorante : l'aiuterÃ a guarire

4- Usa posizioni differenti per le poppate perÃ ridurre la pressione sul capezzolo dolorante

5- Puoi cercare delle coppette rigide proteggi capezzolo con intercapedine per far circolare l'ariaÃ da mettere nel reggiseno, mentre il capezzolo dolorante guarisce.

Dotti Ostruiti

A volte il latte potrebbe restare in una parte del tuo seno che potrestiÃ sentire duro e dolorante al tatto.

Per prevenire questo evita di indossare reggiseni stretti, fai poppare frequentemente il bambino e massaggia le zone che creano disagio mentre il bambino sta poppando.

Ci sono alcune piccole cose che ti possono aiutare a non sviluppare un'infezione al seno (una complicazione di dotto ostruito non risolto).

1- inizia ad allattare il bambino dalla parte indurita

2- metti un panno caldo umido sulla parte dura del seno o immergi il seno in acqua calda prima di far poppare il bambino

3-massaggia la parte dura del seno mentre il bambino sta poppando

4- se indossi il reggiseno, togillo mentre allatti

5- allatta fino a quando la parte dura si Ã¨ ammorbidita. Dovresti allattare almeno ogni due-tre ore durante le 24 ore.

6- Spremi il latte manualmente (o usa un tiralatte) dal seno indurito se il bambino non riuscisse ad ammorbidirlo

7- Dopo la poppata, un impacco freddo con ghiaccio aiuta ad alleviare il dolore o il gonfiore.

Infezioni del seno (mastiti)

Se una zonaÃ dura del tuo seno diventa estremamente dolorante o rossa, se senti anche sintomi di malessere come febbre, mal di testa, indolenzimento in tutto il corpo, potresti aver sviluppato un'infezione al seno.

Altre cose che ti aiuteranno nel tuo recupero sono le seguenti:

1- allatta frequentemente, almeno ogni due ore e mezzo. Il problema Ã¨ nel tessuto del seno e il tuo latte non Ã¨ infetto e la cosa migliore Ã¨ che il bambino continui a poppare.

2- massaggia delicatamente la zona dolente durante la poppata o la spremitura manuale o l'estrazione con il tiralatte

3- se indossi il reggiseno, togillo durante le poppate

4- riposa e bevi molti liquidi

Bambino Ã¨IrrequietoÃ¨

Tutti i bambini piangono, Ã¨ l'unico loro modo per comunicare.

Quando il tuo bambino Ã¨ agitato,Ã potresti pensare che non stia mangiando abbastanza.

Se fa almeno 8-12 poppate in 24 ore, lo senti deglutire quando poppa, sembra normalmente sazio dopo le poppate, bagna 3 o piÃ¹ pannolini usa e getta nelle 24 ore, probabilmente sta ottenendo abbastanza latte.

Ricorda cheÃ a volte il tuo bambino puÃ² richiedere frequenti piccole poppate anche dopo 15-30 minuti dall'ultima poppata. E' un comportamento normale. Tuttavia se il tuo bambino non sembra soddisfatto dopo aver poppato o non ha bagnato i pannolini nelle 24 ore e non Ã¨ andato di corpo (ma dopo il primo mese le scariche sono meno frequenti), ha bisogno di essere controllato e di capire cosa sta succedendo. MaÃ se hai la sensazione che il bambino non assuma abbastanza latte, parla con un esperto in allattamento e con il tuo medico prima diÃ ricorrere al latte artificiale. Il latte artificiale puÃ² confondere il problema e renderlo piÃ¹ difficile da risolvere.

Candida

PuÃ² essere comune nei neonati una crescita eccessiva di candida nella loro bocca. Potresti vedere delle placche bianche all'interno delle labbra e delle guance del bambino. E' anche conosciuta come Mughetto. Il bambino puÃ² passare la candida dalla sua bocca al capezzolo e al seno della madre.

Oppure a volte puÃ² manifestarsi sui tuoi capezzoli se hai preso antibiotici durante o dopo il parto o se eri giÃ Ã soggetta a infezioni da Candida anche se non sul seno.

Se hai bruciore o arrossamento sulÃ capezzolo e sull'areola o hai la sensazione di essere trafittaÃ da spilliÃ nel seno anche lontano dalle poppate , dovresti contattare un esperto in allattamento e il tuo medico per un'eventuale terapia.

Ã

Ã