

Come aiutare ad allattare. I problemi dei primi giorni

Allattare al seno rappresenta anche per la mamma un evento piacevole. A volte, tuttavia, alcune condizioni possono provocare, particolarmente nei primi giorni, una sgradevole sensazione di dolore fisico che può interferire in maniera determinante con il desiderio di allattare.

Ingorgo mammario

Perché succede?

L'inizio della montata latte coincide con una maggiore quantità di sangue e di linfa che arriva alle mammelle: è normale provare una sensazione di calore, ripienezza e pesantezza al seno. Attaccare il bambino al seno a richiesta consente un regolare deflusso del latte ed evita alla mamma di avvertire delle sensazioni spiacevoli. Invece, soprattutto quando al bambino non viene permesso di attaccarsi al seno frequentemente, il deflusso di latte può essere rallentato fino a portare ad un vero e proprio intasamento ("ingorgo"): le mammelle diventano gonfie, lucide, calde e molto dolenti e talvolta la produzione di latte può anche arrestarsi.

Altre volte un ingorgo può essere causato da un'eccessiva produzione di latte per cui, con una normale suzione, il bambino non riesce a svuotare il seno adeguatamente.

Cosa fare?

- è importante ridurre subito il fastidio locale, con impacchi freddi da mettere sotto le ascelle tra le poppate
- prima di attaccare il bambino al seno è utile poggiare un panno caldo sull'areola per migliorare il deflusso del latte e, contemporaneamente, spremere un po' di latte per ammorbidire l'areola in modo che il bambino si possa attaccare più facilmente (la manovra di spremitura va eseguita dalla madre e non da altri per evitare che sia particolarmente dolorosa)
- è fondamentale a questo punto non porre limiti alla frequenza delle poppate, in modo che le mammelle vengano svuotate frequentemente e il deflusso del latte ritorni regolare.
- se le suzioni frequenti non riducono il fastidio (evenienza frequente in caso di eccessiva produzione di latte) è necessario spremere il latte tra una poppata e l'altra.

Infiemmazione dei capezzoli

Perché succede?

L'infiammazione dei capezzoli nei primi giorni di vita è quasi sempre causata da un inadeguato attacco del bambino al seno. Il bambino, normalmente, con un rapido movimento della lingua spinge il capezzolo ben dentro la bocca e con il movimento di suzione, comprimendo l'areola, fa fuoriuscire il latte; i capezzoli, dunque, non subiscono alcun traumatismo e la madre non avverte alcun fastidio. Se i capezzoli, viceversa, appaiono infiammati e la madre prova un fastidioso bruciore, qualcosa impedisce al bambino di attaccarsi adeguatamente al seno.

L'infiammazione dei capezzoli può essere causata dall'*ingorgo mammario* che, come si è detto sopra, rende difficile l'attacco all'areola, per cui il bambino comprime, con i movimenti di suzione, il capezzolo. Altre volte il capezzolo può essere infiammato perché è lungo e rende impossibile l'attacco del bambino all'areola.

Altre volte ancora le cause sono da ricercare nel bambino: un'*infezione causata da funghi* che interessa la bocca del bambino (mughetto) può essere trasmessa al capezzolo e provocare infiammazione: in questo caso la madre lamenta un bruciore continuo durante tutta la suzione e sente che i capezzoli "bruciano e pizzicano" anche dopo la poppata.

Anche un *frenulo linguale* (quello che tiene la lingua fissata in basso al pavimento della bocca) del bambino troppo corto impedisce alla lingua di portare sufficientemente indietro il capezzolo.

Cosa fare?

- Se l'infiammazione è causata dall'ingorgo, occorre rimuovere le cause che lo hanno determinato
- Se il capezzolo è troppo lungo potrebbe essere indispensabile, almeno per i primi tempi, spremere il latte, e offrirlo con un cucchiaino o una tazzina, per evitare che il neonato si abitui al biberon, in attesa che il bambino riesca da solo a succhiare.
- In caso di infezione da funghi è importante trattare con crema o gel antimicotici sia il seno della madre che la bocca del bambino, e prolungare la terapia per almeno sette giorni dopo la guarigione.
- Se il bambino ha un frenulo corto potrebbe essere utile, almeno nelle prime fasi, dare il latte spremuto, con il cucchiaino, valutando con il pediatra se sia il caso di tagliare il frenulo (evenienza comunque molto rara) o aspettare che si allunghi da solo.

In ogni caso il capezzolo infiammato va tenuto asciutto esponendolo all'aria e al sole, se possibile.

Non bisogna ridurre la frequenza delle poppate (si potrebbe provocare un ingorgo).

Se uno solo dei capezzoli è infiammato, è meglio offrire all'inizio della poppata prima l'altro

Non bisogna applicare creme e va evitato l'uso di paracapezzoli.

Da: *R. Casentino* Come aiutare ad allattare. I problemi dei primi giorni
Quaderni acp 2000; 7(4)

Le domande che devo fare al mio pediatra:

.....
.....
.....
.....
.....