

LA KANGAROO MOTHER CARE (KMC)



www.kangaroomothercare.com

La Kangaroo Mother Care è un metodo di accudimento del neonato prematuro che sostituisce l'incubatrice con il corpo della mamma, del papà e anche di altri parenti. La Leche League ha tradotto in italiano il DVD del dottor Nils Bergman dedicato all'accudimento naturale dei neonati prematuri. Il dottor Nils Bergman ha un sito (in inglese) interamente dedicato ai bambini prematuri e di basso peso: www.kangaroomothercare.com

CONTATTO PELLE A PELLE ANCHE PER I PAPÀ

Immediatamente dopo la nascita i neonati vengono aggrediti dal freddo, dalla luce, dal rumore e soprattutto dalla forza di gravità, che non li sostiene come prima faceva l'acqua nella quale galleggiavano dentro alla pancia della mamma. Il contatto con la pelle della mamma e la morbidezza della sua pancia li riportano alla sicurezza dell'utero.

Ma anche i papà possono offrire una simile solidità e accoglienza. Essi possono imparare a prendersi cura del neonato sentendosi quindi meno inutili o fuori posto. I papà hanno un ruolo importante nell'alternarsi alla mamma, permettendole di riposare un poco sapendo che il bambino è letteralmente fra braccia sicure, le più sicure del mondo dopo le sue.



Lara e il suo piccino

Per avere informazioni e sostegno puoi contattare una Consulente de La Leche League oppure ti puoi rivolgere al personale di questo reparto.

OGNI CONTATTO CONTA!

Dopo ogni contatto (carezza, massaggio, bacio) il livello del cortisolo del tuo bambino risulta più basso, cioè lo stress diminuisce, mentre l'ossitocina, l'ormone del benessere e della socialità, aumenta. Con il bacio in particolare il bambino produce sostanze come la dopamina e le endorfine, che abbassano la sensibilità al dolore.



LA LECHE LEAGUE ITALIA

199 432326

NUMERO UNICO NAZIONALE



LA LECHE LEAGUE ITALIA

Latte di mamma: ogni goccia conta!



Gabriele fra il calore di mamma Alessandra e papà Francesco

TIRARSI IL LATTE

INFORMAZIONI E SOSTEGNO

PER LE MAMME

CHE DESIDERANO ALLATTARE

Tirarsi il latte. Sì, ma come? Ecco le prime informazioni di cui hai bisogno

È IMPORTANTE L'ALLATTAMENTO PER IL MIO BAMBINO PREMATURO?

Il bambini nati pretermine e molto piccoli hanno bisogno del latte della loro mamma persino più di quelli nati a termine.

Se tuo figlio è nato prima del tempo probabilmente sei in preda ad un tumulto di sensazioni. **Puoi sentirti spaventata, arrabbiata, colpevole, inadeguata**, ma pensa soprattutto che tu sei necessaria per il tuo bambino, e molto.

Il latte del tuo seno è qualcosa che tu sola puoi fornire al tuo bambino. Il tuo latte contiene **nutrienti** di valore inestimabile e **proprietà immunologiche** che possono fare una grande differenza per la salute di tuo figlio e per il suo sviluppo. Il latte prodotto dalla madre di un bambino prematuro è più ricco di **proteine** e di altri nutrienti rispetto a quello prodotto dalla madre di un bambino nato a termine. Il latte umano favorisce la maturazione dell'apparato gastro-intestinale e, grazie all'enzima **lipasi**, permette al bambino di digerire più facilmente i grassi. Il bambino prematuro nutrito con la formula ha un rischio maggiore di infezioni e non riceve i fattori di crescita presenti nel tuo latte insieme alle sue tante proprietà immunologiche.

LATTE FRESCO O PASTORIZZATO

È sempre meglio somministrare al bambino il tuo latte fresco: il latte donato da un'altra donna deve essere pastorizzato, procedimento che diminuisce le cellule vive deputate alla lotta alle infezioni. Il latte di altre donne è comunque l'alternativa da preferire quando la mamma non riesce a fornire latte a sufficienza.

Dare il tuo latte, sia direttamente al seno sia spremuto, fa bene a te e al bambino, e in ogni caso è qualcosa di concreto che solo tu puoi fare. La sensazione di unione che provi quando il latte fluisce fa bene alla vostra relazione anche se siete separati. Questo legame vi sosterrà entrambi in ogni difficoltà che incontrerete.

UN SENO AL LAVORO – LE PRIME ORE

La prima fase dell'allattamento è controllata dagli ormoni, il più importante dei quali è la prolattina.

La produzione di latte avviene comunque, sia che una madre allatti oppure no, ma è provato che per avere un tempestivo inizio di produzione abbondante (montata) è importante estrarre il latte precocemente e frequentemente. A questo stadio della lattogenesi è infatti importante allattare molto spesso (e/o estrarre il latte manualmente o con un tiralatte, se il bambino non può poppare). La quantità di latte prodotto aumenta rapidamente e la sua composizione gradualmente cambia da colostro a latte maturo. Progressivamente cambia il colore, dal giallo tipico del colostro a un bianco opalescente.

UN SENO AL LAVORO – PRODUZIONE E MANTENIMENTO

Anche per il mantenimento della produzione di latte è importante la rimozione del latte dai seni. Più una madre allatta (o si tira il latte) e più latte produrrà. In altre parole, l'elemento cruciale diviene il principio di "domanda e offerta". Se allatta poco, la produzione di latte rallenterà. Capire come funziona la produzione di latte può aiutare molto una madre: per esempio, talvolta le madri sentono che i loro bambini hanno completamente svuotato il loro seno e che non c'è più latte disponibile, anche se il bambino vuole poppare. Sapere che nuovo latte viene costantemente prodotto negli alveoli, darà alla madre la fiducia di cui necessita per continuare ad attaccare il bambino, anche quando il seno sembra "vuoto".

Ricorda soprattutto che il seno non è un contenitore ma una fabbrica.

SPREMERE IL LATTE

Se il tuo bambino non è abbastanza forte da poter poppare al seno, **incomincia a spremere o tirare il tuo latte il prima possibile dopo la nascita.** Tirando il latte con frequenza, **ogni due o tre ore**, imiterai la frequenza di poppate di un neonato e otterrai una buona produzione. **Procurati un tiralatte, del tipo ospedaliero, con le coppe della misura adatta al tuo seno e con attacco doppio.** Stimolando entrambi i seni contemporaneamente, estrarrai una quantità maggiore di latte in metà tempo. Anche massaggiare il seno prima e durante l'estrazione può far aumentare significativamente il volume di latte ottenuto. **Conserva le prime gocce del tuo colostro, il primo latte: è il primo cibo**, quello giusto per il tuo bambino; puoi raccogliarlo con una siringa o un cucchiaino.

CONSERVARE IL LATTE

Sul sito de LLL Italia puoi trovare la tabella dei tempi di conservazione del latte materno per neonati sani. Chiedi nel reparto dove è ricoverato il tuo bambino le indicazioni di conservazione adatte alla sua età <http://www.lllitalia.org/images/stories/tabella%20tempi%20conservazione%20latte%20materno.jpg>

COME POSSO ALLATTARE IL MIO BAMBINO PREMATURO?

Forse tuo figlio è abbastanza forte e maturo da potersi nutrire direttamente al seno. Ci può volere del tempo per incoraggiarlo a farlo correttamente. Puoi provare la cosiddetta "**presa di transizione**" che ti permette di vedere meglio il bambino e di controllarne la bocca. **Appoggia il bambino di traverso sul tuo grembo**, verso di te, petto a petto. **Usa dei cuscini per portarlo al livello del seno.** Il bambino potrebbe aver bisogno di aiuto per aprire bene la bocca. **Chiedi ad una puericultrice o ad un parente di aiutarti a spingere delicatamente verso il basso il mento del bambino.** La ricerca ha dimostrato che per i bambini spesso l'allattamento al seno è meno stressante dell'alimentazione al biberon, quindi **fai sapere al tuo medico che preferisci che il bambino poppi al seno e non dal biberon.**