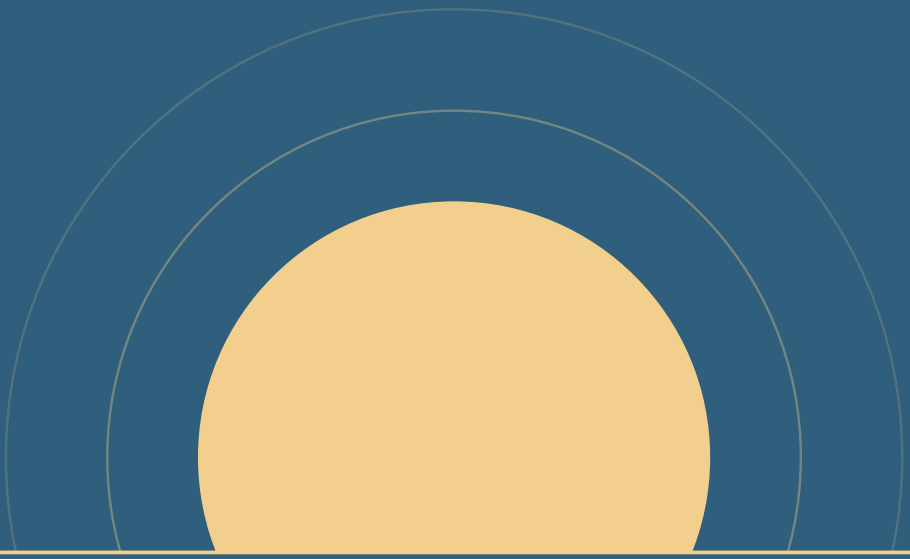
Mamavela

Guida all'allattamento

Attacco, segnali che prende abbastanza latte, ragadi, tiralatte, conservazione e riposi al lavoro, con un diario di 7 giorni.



Estratto gratuito

Uso personale dell'acquirente e della sua famiglia; vietati condivisione e rivendita. Questo libro informa e non sostituisce il parere medico. Domande: administration@lacangel.fr

Indice

Benvenuta 3

- Che cosa è questo libro, e che cosa non è 3
- Le parole dell'allattamento 4
- Come usare questa guida 4

Capitolo 1. Perché allattare, e per quanto tempo 5

- Che cosa raccomandano 5
- Come si allatta oggi in Italia 5
- Che cosa fa l'allattamento per il tuo bambino 5
- Che cosa fa l'allattamento per te 6
- Senza sensi di colpa, in nessuna direzione 6
- Il tuo obiettivo di allattamento 6

Benvenuta

Se stai leggendo queste righe con un bambino sul petto, il telefono in una mano, a un'ora che preferiresti non guardare: benvenuta. Sei nel posto giusto. L'allattamento è spesso descritto come la cosa più naturale del mondo, e lo è. Ma naturale non vuol dire automatico. Il Ministero della Salute lo dice con parole semplici: allattare è facile, ma nei primi giorni la mamma può avere bisogno di sapere cosa fare e, se necessario, di farsi aiutare. Per il bambino è una competenza innata; per la madre è una competenza che si impara, anche guardando altre donne che allattano. E molte coppie di oggi, ricorda il Ministero, non hanno mai visto un bambino allattato da vicino.

Questa guida vuole rendere più sereno questo apprendimento. Raccoglie in un unico posto quello che dicono il Ministero della Salute, il Tavolo tecnico operativo interdisciplinare per la promozione dell'allattamento al seno (TAS), l'Istituto superiore di sanità (ISS) con il portale EpiCentro, il decreto legislativo 151/2001 e l'INPS, e lo trasforma in passaggi, tabelle, liste da spuntare e pagine da compilare. Dove serve, per i gesti pratici, affianchiamo le istruzioni dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e del servizio sanitario britannico (NHS), tra le più chiare che esistano. Tutte le fonti sono elencate alla fine con l'indirizzo completo e la data in cui le abbiamo consultate.

Che cosa è questo libro, e che cosa non è

Questo libro informa, non cura. Non può guardare il tuo bambino mentre poppa, non può visitare il tuo seno, non conosce la tua storia, e non sostituisce mai la tua ostetrica, il ginecologo, il medico di famiglia, il pediatra di libera scelta, il consultorio familiare o una consulente professionale in allattamento. Quando qualcosa ti preoccupa, la mossa giusta è sempre chiamare loro. Leggerai questa frase molte volte in queste pagine, ed è voluto.

Qui non trovi nomi di farmaci consigliati, dosi, integratori «per il latte», tisane miracolose o promesse che andrà tutto liscio. Trovi: come va di solito, quali segnali prendere sul serio, i numeri da chiamare in Italia, come conservare il latte, i tuoi diritti al lavoro e un modo dolce per smettere quando lo deciderai.

> **Ogni modo di nutrire un bambino conta.**
>
> Allattamento esclusivo, allattamento con aggiunte di latte artificiale, latte tirato dato con il biberon, latte umano donato, solo latte formulato: ognuno è un modo vero di amare e nutrire un figlio. Il Ministero della Salute scrive che la donna, adeguatamente informata, deve comunque trovarsi a proprio agio con la scelta fatta, e che gli operatori devono informarla in modo che possa decidere in maniera libera e consapevole. Questa guida è per chi vuole allattare, per tutto il tempo che desidera, poco o tanto, e si chiude con un capitolo per il giorno in cui smetterai.

Le parole dell'allattamento

Senti dire	Che cosa significa
Colostro	Il primo latte, giallo, denso, prodotto in piccolissime quantità
Latte di transizione, latte maturo	Il latte che segue il colostro, più bianco e abbondante
Montata lattea	Quando il latte diventa più abbondante, di solito dopo 3-5 giorni
Attacco	Il modo in cui il bambino prende il seno in bocca
Pelle a pelle	Il bambino nudo sul petto nudo della mamma o del papà
Allattamento a richiesta	Allattare seguendo i segnali del bambino, senza orari rigidi
Ragadi	Ferite dolorose del capezzolo
Ingorgo, mastite	Seno troppo pieno; infiammazione del seno
Spremitura	Estrarre il latte con le mani
Riposi giornalieri (per allattamento)	Ore di permesso retribuite al lavoro nel primo anno di vita del bambino
IBCLC	Consulente professionale in allattamento con certificazione internazionale
BLUD	Banca del latte umano donato
112, 118	Numero unico di emergenza; soccorso sanitario

Come usare questa guida

Non serve leggerla dall'inizio alla fine. Se sei incinta, leggi i capitoli da 1 a 4 e il capitolo 12 (per il papà, l'altra mamma o chi ti sta accanto) prima del parto, e compila la pagina dei contatti nel capitolo 15. Se il bambino è già nato e allattare fa male, vai subito ai capitoli 3 e 6. Se ti chiedi se prende abbastanza latte, il capitolo 4 ha i segnali giorno per giorno e un diario di sette giorni. Se stai per rientrare al lavoro, i capitoli 8 e 9 sono per te.

> **Una parola sulle parole.**
>
> Le fonti parlano di «mamma», «madre», «donna che allatta». Noi diciamo quasi sempre «tu». Mamma sola, due mamme, coppie di fatto, famiglie adottive o affidatarie, dopo un percorso di procreazione assistita: qualunque sia la tua famiglia, questa guida è per te.

Capitolo 1. Perché allattare, e per quanto tempo

Che cosa raccomandano

In Italia la posizione ufficiale è quella del **Ministero della Salute**, espressa nelle Linee di indirizzo nazionali sulla protezione, la promozione e il sostegno dell'allattamento al seno: i bambini dovrebbero essere allattati esclusivamente al seno fino a sei mesi, e l'allattamento dovrebbe continuare poi, con adeguati alimenti complementari, fino a che la madre e il bambino lo desiderino, anche dopo l'anno di vita, in accordo con l'OMS.

L'**OMS** e l'UNICEF raccomandano di iniziare l'allattamento entro un'ora dalla nascita, di allattare in modo esclusivo per i primi 6 mesi di vita e poi di continuare fino ai 2 anni di età o oltre, mentre a partire dai sei mesi si introducono alimenti complementari adeguati e sicuri.

Sul seguito, il Ministero è chiaro: è bene che l'allattamento non venga interrotto in maniera prestabilita. Il bambino può continuare a essere allattato per tutto il tempo che la mamma e il bambino riterranno opportuno, dopo il primo anno e, se desiderato, anche oltre i due anni di vita, perché anche oltre l'anno il latte materno mantiene le sue proprietà nutritive e immunitarie.

Nota le parole: «fino a che la madre e il bambino lo desiderino», «se desiderato». Sono obiettivi di salute pubblica per tutta la popolazione, non un esame da superare.

Come si allatta oggi in Italia

La sorveglianza 0-2 anni dell'Istituto superiore di sanità ha pubblicato i risultati dell'indagine 2025. Il 48,2% dei bambini di 2-3 mesi viene allattato in maniera esclusiva, con grandi differenze tra regioni: dal 31,3% della Campania al 62% della Provincia autonoma di Trento. A 4-5 mesi l'allattamento esclusivo scende al 39,3%, in aumento rispetto al 30% del 2022. Il 41,2% dei bambini di 12-15 mesi riceve ancora latte materno (36,2% nella rilevazione precedente), mentre il 13,1% non lo ha mai ricevuto.

Questi numeri dicono due cose. Che sempre più mamme allattano a lungo. E che molte smettono prima di quanto avrebbero voluto: il Ministero osserva che le cause più frequenti di abbandono sono la scarsa informazione e il mancato sostegno in un periodo, quello dopo il parto, spesso segnato da fragilità. Questa guida esiste per aiutarti sul secondo punto.

Che cosa fa l'allattamento per il tuo bambino

Il Ministero della Salute riassume così quello che è condiviso a livello internazionale. L'allattamento:

- riduce l'incidenza e la durata delle gastroenteriti

- protegge dalle infezioni respiratorie e dalle otiti
- migliora lo sviluppo intestinale
- contribuisce a una migliore conformazione della bocca
- riduce il rischio di diabete e di alcuni tumori del sistema linfatico

L'opuscolo del Ministero «Allattare al seno: un investimento per la vita» aggiunge la riduzione del rischio di infezioni urinarie, obesità, malattie cardiovascolari e sindrome della morte in culla (SIDS).

La revisione più ampia sul tema, la serie di Lancet del 2016 coordinata da Cesar Victora, ha trovato nelle sue meta-analisi una protezione contro le infezioni infantili e la malocclusione, punteggi più alti nei test di intelligenza e una probabile riduzione di sovrappeso e diabete. È anche onesta su ciò che non ha trovato: nessuna associazione con le allergie come l'asma, con la pressione o il colesterolo, e più carie con allattamenti più lunghi. La buona scienza è così: chiara dove è chiara, prudente dove non lo è.

Che cosa fa l'allattamento per te

Secondo il Ministero, allattare stimola la contrazione naturale dell'utero, riducendo il sanguinamento dopo il parto e aiutando l'utero a tornare più in fretta alle dimensioni normali. L'opuscolo ministeriale elenca anche la riduzione del rischio di anemia, di alcune forme di tumore al seno, all'endometrio e all'ovaio e di malattie cardiocircolatorie. E poi ci sono i lati pratici: il latte è gratuito, sempre pronto, alla giusta temperatura.

Senza sensi di colpa, in nessuna direzione

Molte mamme sentono pressioni da tutte le parti: a allattare, e a smettere. Il Ministero ricorda che spesso si sospende l'allattamento per convinzione propria o del personale sanitario anche quando non sarebbe necessario, ma anche che la donna, ben informata, deve trovarsi a proprio agio con la scelta fatta. Le due cose stanno insieme: informazioni corrette, e rispetto per la tua decisione.

> **È normale? Non so se voglio allattare**
>
> Sì, è frequente. Il TAS chiede agli operatori di darti la migliore informazione possibile già in gravidanza, perché tu possa decidere in modo libero e consapevole. Puoi parlarne con la tua ostetrica o al consultorio. Provare la prima poppata non ti impegna a nulla: dà al tuo bambino il colostro e a te un'informazione in più.

Il tuo obiettivo di allattamento

Scrivi quello che desideri, con leggerezza. Può cambiare in qualsiasi momento.

- ☐ Vorrei provare ad allattare e vedere come va
- ☐ Vorrei allattare in modo esclusivo nelle prime settimane, poi decidere
- ☐ Vorrei allattare in modo esclusivo fino a sei mesi
- ☐ Vorrei unire latte materno e latte formulato fin dall'inizio

☐ Vorrei tirare il latte e darlo con il biberon

☐ Vorrei continuare dopo il primo compleanno, se va bene per noi

Il mio obiettivo per ora, con le mie parole:

Che cosa mi aiuterebbe di più:

Fine dell’estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine ti siano già utili e che ti mostrino come è fatto il resto del libro: passaggi chiari, pagine da compilare e fonti che puoi verificare.

Il libro completo conta 49 pagine.

Lo trovi qui: https://mamavela.com/

Pagamento unico, PDF subito.