

Sanità & Territorio

Dall'1 al 7 ottobre

Allattamento al seno Le domande delle mamme

Sabato prende il via la 'Settimana mondiale per l'allattamento materno' gesto naturale di grande rilevanza per la salute

L'EDITORIALE
Riprende l'appuntamento con i lettori

di Camillo Rossi

L'ASST di Cremona rinnova l'appuntamento con i lettori e riprende la pubblicazione del periodico Sanità & territorio. 'Testata' che vede confermata la sua identità narrativa nell'applicazione della Legge 23, dove l'integrazione ospedale e territorio è fra gli elementi cardine. Con la riforma del sistema sanitario regionale (Gennaio 2016), infatti, sono nate le Agenzie di Tutela della salute (ATS) e le Aziende Socio-Sanitarie Territoriali (ASST) all'interno delle quali gli ospedali e le reti territoriali interagiscono a garanzia

della continuità dei percorsi di cura. In questi mesi di attività, le principali aree di sviluppo sulle quali l'ASST di Cremona ha puntato sono state il potenziamento del settore Cerebrovascolare (Neurochirurgia e Neurologia) anche grazie alla collaborazione con l'ASST di Mantova, la valorizzazione dell'Ambito distrettuale casalasco-viadanese (Casalmaggiore, Viadana, Bozzolo), la ripresa delle attività del Polo 'Nuovo Robbiano' di Soresina (primo PDT attivo in Regione Lombardia) e i lavori di riqualificazione dell'area 'salute donna' prossimi alla conclusione. In questo numero promuoviamo la Settimana Mondiale dell'allattamento materno. Iniziativa che coinvolge gli operatori di Ostetricia e Ginecologia, di Terapia Intensiva Neonatale e dei Consultori territoriali. Un programma itinerante per sensibilizzare le mamme con i papà e far conoscere ai cittadini un nuovo modo di 'fare salute' che supera i confini del 'luogo' (ospedale, consultorio, ambulatorio) per arrivare alle persone.

Allattare è un gesto naturale, è il modo normale di nutrire i neonati e agisce in maniera determinante sulla salute degli individui. Per questo da oltre vent'anni la protezione dell'allattamento rientra nelle politiche nazionali, ricordando che la promozione della salute inizia proprio dalla gravidanza. Non a caso le linee di indirizzo di Ministero della Salute, Organizzazione Mondiale della Sanità e UNICEF invitano a incoraggiare iniziative al fine di creare una cultura favorevole alla pratica dell'allattamento.

Molte sono le ragioni: ad esempio per la maggior parte dei bambini il latte umano è più facile da digerire di quello artificiale e serve per combattere le malattie. Non solo. Allattare migliora l'umore della mamma e grazie al contatto fisico è molto rassicurante per i neonati.

COME FACCIAMO A CAPIRE QUANDO ARRIVA IL LATTE?
I segni caratteristici che indicano l'attivazione di circuiti che portano alla produzione di latte sono il seno teso, turgido e dolorabile e/o perdita di secrezioni dal capezzolo.

QUANDO DEVO ATTACCARE IL BAMBINO AL SENO?
Nella prima settimana di vita l'allattamento consigliato è quello a richiesta che segue i ritmi e i bisogni del bambino, (anche ogni due ore). Nelle settimane successive, all'arrivo di latte, si montata latte, sarà il bambino a "regolarizzare" gli intervalli tra le poppate e la quantità di latte. L'allattamento a richiesta, infatti, facilita la fisiologia della lattazione che prevede la produzione di latte in risposta alla suzione del bambino. Importanti è cogliere i segni precoci di fame che non corrispondono necessariamente al pianto.

IL MIO BAMBINO HA MANGIATO ABBASTANZA?
Il criterio per verificare se il neonato allattato esclusivamente al seno mangia a sufficienza è valutare innanzitutto il seno materno (caratteristiche del capezzolo), quindi la corretta posizione tra seno, bocca e corpo del

piccolo, l'ancoraggio al seno (capezzolo e areola), la validità o meno della suzione (lenta, profonda con pause). Inoltre è importante che ci sia una coordinazione tra suzione e deglutizione. Quando il piccolo è sazio, in genere, si ferma e si stacca dal seno materno. Altro elemento importante che permette di valutare indirettamente una corretta e adeguata alimentazione è la minzione (non meno di 4-6 pannolini nelle 24 ore).

PER QUANTO TEMPO POSSO ALLATTARE IL MIO BAMBINO?
Con l'obiettivo di ottenere crescita, sviluppo e salute ottimali, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l'allattamento al seno esclusivo per 6 mesi. La decisione di avviare l'alimentazione complementare non può ignorare la valutazione dello sviluppo psicomotorio del bambino. L'alimentazione complementare presuppone un bambino competente, che stia seduto, pronto alla manipolazione, masticazione e deglutizione del cibo. L'allattamento può continuare anche dopo l'inizio dell'alimentazione complementare, sino a quando

madre e bambino lo desiderano, eventualmente anche oltre il secondo anno di vita.

DURANTE L'ALLATTAMENTO POSSO USARE IL CIUCCIO?
L'uso del ciuccio nel bambino allattato al seno va evitato, quantomeno per tutto il periodo in cui la produzione di latte materno si calibra sulle necessità del bambino. L'eventuale offerta del ciuccio va presa in considerazione come intervento di prevenzione per la SIDS (sindrome della morte improvvisa in culla) solo a partire dalla terza/quarta settimana di vita.

L'ALLATTAMENTO AL SENO E' CONTROINDICATO IN CASO DI MASTITE?
No, la mastite non è una controindicazione all'allattamento al seno che va incoraggiato anche per drenare la mammella. E' bene sapere che la mastite in corso di allattamento al seno è relativamente frequente con un'incidenza variabile dal 3% al 20%. Di norma si manifesta dopo la prima settimana dal parto (solitamente è monolaterale e settoriale nell'ambito della mammella) anche una zona tesa, in-

fiammata, arrossata, presenza di febbre (superiore a 38.5°C), brividi, sintomi influenzali.

COSA POSSO FARE PER PREVENIRE E CURARE IL DOLORE AI CAPEZZOLI?

Nei primi giorni di allattamento è normale che la pelle sia un po' irritata, ma se il dolore diventa più intenso o dura per giorni, è meglio approfondire.

La prima cosa da controllare è l'attacco al seno: il neonato deve afferrare sia il capezzolo

che areola. Assicuratevi che il suo labbro inferiore non sia ripiegato all'interno della bocca. Per ammorbidire l'areola si possono fare degli impacchi caldi, oppure si può spremere un po' di latte a mano. Alcune sostanze, come ad esempio il sapone, oppure alcool e glicerina, possono seccare ed indurire la pelle del capezzolo, facilitando le ragadi. Per la normale igiene basta l'acqua.



PROSSIMAMENTE

- 10 ottobre: Salute della donna, depressione perinatale.
- 26 ottobre: Giornata Mondiale dell'Ictus.
- 29 ottobre: Giornata Mondiale contro la Psoriasi.

NUMERI UTILI
Viale Concordia 1 - Cremona - Centralino: telefono 0372-405111
Emergenza Sanitaria telefono 118 - URP telefono 0372-405550
e-mail: urp@asst-cremona.it - CUP (Prenotazioni Prestazioni Ambulatoriali): da telefono fisso 800 638 638 - da cellulare 02 - 999599 - www.asst-cremona.it



Selfie per una famiglia allargata

LA NOSTRA PROPOSTA

Ci vuole una dieta equilibrata L'importanza di un'alimentazione variata e mista

Per il periodo dell'allattamento al seno è fondamentale, oltre ad un buono stato di idratazione, un'alimentazione variata e mista con pasti distribuiti regolarmente nell'arco della giornata: molta frutta e verdura; legumi e pesce, calcio, ferro, zinco, grassi vegetali (come l'olio d'oliva). Durante l'allattamento vi è certamente un bisogno supplementare di sostanze nutritive, addirittura leggermente superiore a quello presente durante la gravidanza per questo è fondamentale una dieta equilibrata.

La nostra proposta: Verdura (1 porzione 2 o 3 volte al giorno); frutta di stagione se possibile da mangiare cruda esbucciata (3-4 volte al giorno); pane, riso (meglio se integrali) prodotti di cereali, patate (3-5 volte a settimana); latte e derivati come yogurt, ricotta vaccina e caprino (1-2 volte al giorno); carne e pollame 1 porzione da 120 gr circa (massimo 3 volte alla settimana); pesce 1 porzione da 150 gr. (almeno 4 volte alla settimana); uova, compresi i cibi e i prodotti contenenti uova (2 volte a settimana); legumi 1 porzione da 150 gr (3-4 volte alla settimana); dolci con moderazione (prudenza: calorie vuote e grassi nascosti).



Durante l'allattamento vi è certamente un bisogno supplementare di sostanze nutritive, addirittura leggermente superiore a quello presente durante la gravidanza

IL PROGRAMMA

Appuntamenti in città A Cremona i luoghi e le date delle iniziative

CREMONA
SABATO 1 OTTOBRE Ospedale
Sala 7 piano corpo centrale
Ore 10 Farmaci, falsi miti da sfatare
Allattamento, chi ben comincia...
Dieta equilibrata per le mamme che allattano
Programma UNICEF 'Comunità Amica dei bambini' con ATS della Val Padana
Ore 11.30 Presentazione Spazio allattamento presso gli ambulatori di Pediatria piano Rialzato lato destro

LUNEDÌ 3 OTTOBRE Ospedale
Spazio allattamento (piano Rialzato ambulatori Pediatria)
Ore 14.30-16.30 Allatta con noi il tuo bambino, consigli pratici
Ore 14.30-16.30 Allattamento in linea al numero 0372 408 473 informazioni, consulenze

MARTEDÌ 4 OTTOBRE Ospedale
Consultorio
Ore 10-17 Giornata aperta - A

tutto allattamento
Ore 10 Il massaggio infantile
Ore 11 Favole e coccole a cura di Nati per leggere (Rete bibliotecaria cremonese)
Ore 14 Portare in fascia
Ore 14.30 Il massaggio infantile
Ore 15.30 Mamma mi dai una mano? Spunti per una buona postura del neonato e del lattante

Ospedale
Spazio allattamento (piano Rialzato - ambulatori Pediatria)
Ore 14.30-16.30 Allatta con noi il tuo bambino, consigli pratici
Ore 14.30-16.30 Allattamento in linea al numero 0372 408 473 informazioni, consulenze

MERCOLEDÌ 5 OTTOBRE Ospedale
Consultorio
Ore 10-12 Incontro aperto con lo psicologo. Sostegno alla genitorialità.
Consultorio UCIPEM
Ore 13-18 Consultorio aperto: allattamento, massaggio infantile e sostegno ai genitori
Ore 14.30-16.30 Allatta con noi il tuo bambino, consigli pratici
Spazio allattamento (piano Rialzato - ambulatori



Pediatria
Ore 14.30 Progetto UNICEF 'Baby Pit-stop' con ATS della Val Padana
Ore 14.30-16.30 Allattamento in linea al numero 0372 408 473 informazioni, consulenze

GIOVEDÌ 6 OTTOBRE Ospedale
Consultorio
Ore 10-12 Incontro aperto con lo psicologo. Sostegno alla genitorialità.
Consultorio UCIPEM
Ore 13-18 Consultorio aperto: allattamento, massaggio infantile e sostegno ai genitori
Ore 14.30-16.30 Allattamento in linea al numero 0372 408 473 informazioni, consulenze

Pediatria
Ore 14.30-16.30 Allatta con noi il tuo bambino, consigli pratici
Ore 14.30-16.30 Allattamento in linea al numero 0372 408 473 informazioni, consulenze

VENERDÌ 7 OTTOBRE Ospedale
Spazio allattamento (piano Rialzato - ambulatori Pediatria)
Ore 14.30-16.30 Allatta con noi il tuo bambino, consigli pratici
Ore 14.30-16.30 Allattamento in linea al numero 0372 408 473 informazioni, consulenze

IL PROGRAMMA

A Casalmaggiore e Soresina Tanti temi: incontri a tutto tondo

CASALMAGGIORE
SABATO 1 OTTOBRE Ospedale
Soggiorno corsi preparato Ostetricia 1 piano
Ore 10-14 La poppata con mamma e papà: consigli, suggerimenti e riflessioni
Ore 14-16 Allattamento in pratica con video dimostrazione

LUNEDÌ 3 OTTOBRE Ospedale
Consultorio
Ore 10-16 Giornata aperta
Ore 10 In giro per il mondo, spazio aperto a tutte le mamme
Ore 11 Favoliamo insieme alle mamme, storie e racconti in tutte le lingue
Ore 14 Le vaccinazioni nei bambini: costi e benefici
Ore 15 Mamma e donna, pensieri liberi e riflessioni. Confronto con la psicologa

MARTEDÌ 4 OTTOBRE Ospedale
Consultorio
Ore 10-16 La poppata con mamma e papà: consigli, suggerimenti e riflessioni
Ore 10 Incontro con la pediatra



Ore 14 Contraccezione e allattamento: incontriamo la ginecologa
Ore 15 Incontro con la pediatra
Ospedale
Soggiorno corsi preparato Ostetricia 1 piano
Ore 10 Incontro con la pediatra
Ore 11 Favole e coccole a cura di Nati per leggere (Rete bibliotecaria cremonese)

gerimenti e riflessioni
Ore 13-16 In giro per il mondo, spazio aperto a tutte le mamme
MERCOLEDÌ 5 OTTOBRE Ospedale
Consultorio
Ore 15 Incontro con la pediatra: allattamento, farmaci e alimentazione

GIOVEDÌ 6 OTTOBRE Ospedale
Consultorio
Ore 10-16 La poppata con mamma e papà: consigli, suggerimenti e riflessioni
Ore 10 Incontro con la pediatra
Ore 14 Il massaggio infantile
Ore 15 Favole e coccole a cura di Nati per leggere (Rete bibliotecaria cremonese)

VENERDÌ 7 OTTOBRE Ospedale
Soggiorno corsi preparato Ostetricia 1 piano
Ore 10 Incontro con la pediatra
Ore 11 Il consultorio: chi fa che cosa. Spazio informativo
Ore 12-14 La poppata con mamma e papà: consigli, suggerimenti e riflessioni
incontro con il Pediatra A seguire: presentazione Spazio allattamento

Gli incontri sono organizzati su diversi temi che spaziano dalle vaccinazioni alla contraccezione durante l'allattamento ma si parlerà anche di massaggio infantile e lettura di favole come coccole

SORESINA
SABATO 1 OTTOBRE Ospedale
Consultorio
Ore 16.30 Esibizione allieve Scuola Arte Danza e Movimento di Soresina
Ore 17 A tutto allattamento,



Ore 10-13 Giornata aperta - A tutto allattamento
Ore 10 Il massaggio infantile
Ore 11 Favole e coccole a cura di Nati per leggere (Rete bibliotecaria cremonese)