

Sessione 8

ROUTINE NELLE UNITÀ SANITARIE

Introduzione

Le pratiche e le routine delle strutture sanitarie possono avere effetti importanti sull'allattamento al seno. Le pratiche inadeguate interferiscono con l'allattamento al seno e contribuiscono alla diffusione dell'alimentazione artificiale. Comportamenti appropriati facilitano l'allattamento al seno e aiutano le madri ad allattare con piacere e per lungo tempo.

I punti nascita aiutano le madri ad iniziare ed avviare l'allattamento al seno al momento della nascita; inoltre le sostengono nel proseguire l'allattamento al seno nel periodo post-natale. Altre strutture sanitarie possono avere un ruolo importante nel sostenere le madri in un allattamento al seno prolungato fino a due anni ed oltre. Discuteremo su come sostenere l'allattamento al seno nella Sessione 28 "Sostenere l'allattamento al seno".

Nel 1989, l'OMS e l'UNICEF hanno pubblicato una dichiarazione congiunta intitolata: Proteggere, promuovere e sostenere l'allattamento al seno: il ruolo dei servizi di maternità. In questo documento si descrive come il personale che lavora nei punti nascita possa incoraggiare l'allattamento al seno. I 10 passi sono un riassunto delle principali raccomandazioni della dichiarazione congiunta e sono la base dell'Iniziativa Ospedale Amico del Bambino. Perché un reparto maternità possa essere definito "amico del bambino", deve mettere in pratica i 10 passi.

Figura 20 Il contatto pelle a pelle nella prima ora dopo il parto favorisce l'allattamento al seno ed il legame tra madre e bambino.



I 10 PASSI PER IL SUCCESSO DELL'ALLATTAMENTO AL SENO

Ogni punto nascita e di assistenza al neonato dovrebbe:

1. Definire un protocollo scritto per la promozione dell'allattamento al seno da far conoscere a tutto il personale sanitario.
2. Addestrare il personale sanitario affinché possa mettere in pratica tale protocollo.
3. Informare le donne già durante la gravidanza sui vantaggi e sulla conduzione dell'allattamento al seno.
4. Aiutare le madri perché comincino ad allattare al seno entro mezz'ora dal parto.
5. Mostrare alle madri come allattare e come mantenere la produzione di latte anche in caso di separazione dal neonato.
6. Non somministrare ai neonati alimenti o liquidi diversi dal latte materno, salvo indicazioni mediche.
7. Praticare il rooming-in, permettere cioè alla madre e al bambino di restare insieme 24 ore su 24 durante la permanenza in ospedale.
8. Incoraggiare l'allattamento al seno a richiesta.
9. Non dare tettarelle artificiali o succhiotti durante il periodo dell'allattamento.
10. Favorire lo stabilirsi di gruppi di sostegno all'allattamento al seno ai quali le madri possano rivolgersi dopo la dimissione dall'ospedale o dalla clinica.

PREPARAZIONE PRENATALE ALL'ALLATTAMENTO AL SENO

Con gruppi di madri:

- Illustrate i benefici dell'allattamento al seno
- Date informazioni semplici e pertinenti su come allattare
- Spiegate cosa accade dopo il parto
- Discutete eventuali domande

Con singole madri:

- Informatevi su precedenti esperienze di allattamento e su eventuali dubbi o preoccupazioni
- Esaminate il suo seno se ne è preoccupata
- Infondetele fiducia nel fatto che riuscirà ad allattare e ditele che può contare sul vostro aiuto

Danni derivanti dalla somministrazione di alimenti pre-lattei

Somministrare al neonato alimenti pre-lattei (soluzione glucosata ed aggiunte di latte artificiale) è pericoloso perché:

- *Si sostituiscono al colostro come primo alimento del bambino.*
 - Il bambino ha minori difese contro infezioni quali diarrea, setticemia, meningite.
 - Ha maggiori probabilità di andare incontro a intolleranza alle proteine del latte e ad alcune malattie allergiche, per esempio l'eczema.
- *Interferiscono con la suzione.*
 - Un bambino il cui appetito è stato già soddisfatto, vorrà succhiare meno al seno.
 - Un bambino alimentato mediante un biberon avrà maggiore difficoltà ad attaccarsi al seno e potrà confondersi tra il capezzolo e la tettarella.
 - Il bambino stimola meno il seno.
 - Il latte materno impiega più tempo ad arrivare ed è più difficile che l'allattamento al seno si stabilisca.

Se un neonato riceve anche solo poche poppate di latte artificiale, è più probabile che la madre incontri difficoltà nell'allattamento, quali l'ingorgo mammario. L'allattamento al seno, inoltre, potrebbe durare di meno rispetto a quello di un bambino allattato esclusivamente al seno dalla nascita.

VANTAGGI DEL ROOMING-IN E DELL'ALLATTAMENTO A RICHIESTA

Il rooming-in e l'allattamento a richiesta favoriscono sia il rapporto madre-bambino che l'allattamento al seno.

Vantaggi del rooming-in:

- madre e neonato stanno insieme e ciò favorisce il legame madre-bambino;
- i bambini piangono meno e diminuisce la tentazione di allattarli con il biberon;
- le madri affrontano con maggiore sicurezza l'allattamento al seno;
- l'allattamento al seno dura di più.

Vantaggi dell'allattamento a richiesta:

- la montata latte è più precoce;
- il bambino cresce più velocemente;
- sono meno frequenti problemi quali l'ingorgo mammario;
- l'allattamento al seno s'instaura con maggiore facilità.

Figura 21 Dormire nello stesso letto permette alla madre di riposare mentre allatta.



Come aiutare una madre ad allattare durante le prime poppate

- *Evitate fretta e rumori.* Parlate a bassa voce e senza fretta anche se avete a disposizione solo pochi minuti.
- *Chiedete alla madre come si sente e come sta andando l'allattamento al seno.* Lasciatele dire come si sente prima di dare informazioni o suggerimenti.
- *Osservate la poppata.* Cercate di osservare la madre mentre allatta il suo bambino e guardate con calma cosa succede. Se la posizione e il modo di attaccarsi del bambino sono corretti, ditele che va tutto molto bene. Non è necessario mostrarle come fare.
- *Se necessario, aiutate la madre a tenere il neonato nella posizione corretta.* Se la madre ha difficoltà o se il bambino non si attacca bene al seno, fornitele un giusto aiuto.
- *Datele le informazioni pertinenti.* Accertatevi che comprenda bene cosa significa allattamento a richiesta, che sappia accorgersi quando il bambino è pronto per la poppata, e spiegatele come avviene la montata latte.
- *Rispondete alle sue domande.* Potrebbe avere qualche domanda da fare oppure potreste accorgervi che qualcosa la preoccupa o la rende insicura. Spiegatele in maniera semplice e chiara ciò che deve sapere.

Passo 10 dei 10 Passi per il Successo dell'Allattamento al Seno

Favorire lo stabilirsi di gruppi di sostegno all'allattamento al seno, ai quali le madri possano rivolgersi dopo la dimissione dall'ospedale o dalla clinica.

Molte madri smettono di allattare al seno o cominciano ad introdurre altri alimenti nelle prime settimane di vita. Gran parte delle difficoltà si verificano durante questo periodo. Tuttavia, molte madri sono dimesse entro uno o due giorni dal parto, prima che sopraggiunga la montata lattea e prima che l'allattamento al seno sia avviato.

Anche un comportamento corretto in ospedale può non prevenire tutte le difficoltà. Non assicura infatti che le madri continueranno ad allattare esclusivamente al seno. Pertanto è importante pensare a ciò che accadrà alle madri dopo il loro ritorno a casa.

Le possibili fonti di aiuto per le madri che allattano al seno includono:

- *La famiglia e gli amici.* Spesso rappresentano la più importante fonte di aiuto. Il sostegno fornito da altri membri della comunità è efficace quando le tradizioni e la cultura sull'allattamento al seno sono forti e i membri della famiglia vivono vicini. Tuttavia, alcune convinzioni tradizionali possono essere errate. Molte donne, specialmente in città, hanno poco sostegno. Oppure hanno amici e parenti che le incoraggiano a ricorrere all'alimentazione artificiale.
- *Un controllo precoce dopo la nascita, entro una settimana dalla dimissione dall'ospedale.* Questo controllo dovrebbe includere l'osservazione di una poppata, e una discussione su come sta andando l'allattamento al seno. È possibile aiutare le madri che hanno problemi poco rilevanti prima che questi diventino seri.
- *Una visita di controllo all'età di 6 settimane.* Anche questo controllo comprende l'osservazione di una poppata, così come una discussione sulla pianificazione familiare (Sessione 31: Nutrizione delle donne, salute e fertilità).
- *Sostegno permanente da parte del sistema sanitario.* In qualsiasi occasione di contatto con la madre di un bambino di età inferiori ai 2 anni un operatore sanitario dovrebbe promuovere l'allattamento al seno (Sessione 28: Sostenere l'allattamento al seno).
- *Sostegno da parte di operatori sanitari che lavorano nel territorio.* Gli operatori sanitari che lavorano nel territorio si trovano spesso in una situazione favorevole per aiutare le madri che allattano. Possono incontrarle di frequente e dedicare loro più tempo, rispetto a quelli che lavorano in altre strutture sanitarie (ad esempio gli ospedali). Può essere pertanto utile che tali operatori sanitari apprendano come promuovere l'allattamento al seno.
- *Gruppi di sostegno per l'allattamento al seno.* Per discutere ulteriormente dei gruppi di sostegno alle madri, usate le informazioni contenute nello schema: Gruppi di sostegno per l'allattamento al seno.

GRUPPI DI SOSTEGNO ALL'ALLATTAMENTO AL SENO

- Un gruppo può essere costituito inizialmente da un operatore sanitario, da un gruppo di donne preesistente, da un gruppo di madri che considerano importante l'allattamento al seno, o da un gruppo di madri che si sono conosciute nel consultorio prenatale o in occasione del parto e che hanno intenzione di continuare ad incontrarsi e ad aiutarsi.
- Il gruppo stabilisce incontri periodici (settimanali, quindicinali, mensili), spesso in una delle case delle madri, o in un qualche luogo pubblico della zona. Gli argomenti su cui si discute sono in genere: Vantaggi dell'allattamento al seno o Difficoltà da superare.
- Le madri condividono esperienze e si aiutano a vicenda incoraggiandosi e scambiandosi consigli pratici su come superare le difficoltà. Imparano molto sui meccanismi del loro corpo.
- Il gruppo ha bisogno di qualcuno che sia informato accuratamente sull'allattamento al seno e che abbia il ruolo di insegnante, che corregga le convinzioni errate e che sia capace di trovare soluzioni alle difficoltà che le madri partecipanti incontrano. Tutto ciò aiuta le componenti del gruppo a proporre soluzioni ai problemi piuttosto che a lamentare difficoltà. Questa persona potrebbe essere un operatore sanitario fino a quando qualcuna del gruppo sia diventata abbastanza esperta da sostituirlo.
- Il gruppo ha bisogno di fonti di informazione da usare quando necessario. Una delle fonti può essere rappresentata da un operatore sanitario che il gruppo incontra regolarmente. Il gruppo ha anche bisogno di materiale aggiornato per migliorare le proprie conoscenze sull'allattamento. Questo operatore sanitario può aiutare le componenti del gruppo a procurarsi il materiale necessario.
- Le madri possono aiutarsi vicendevolmente anche in altri momenti e non solo durante gli incontri. Possono farsi visita quando sono preoccupate e depresse, o quando non sanno come risolvere un problema.
- I gruppi di sostegno per l'allattamento al seno possono rappresentare un'importante fonte di contatto per le madri socialmente isolate. Possono rappresentare una fonte di sostegno che infonde fiducia nelle madri e che riduce le loro preoccupazioni. Le donne che partecipano ad un gruppo possono fornire ad una madre un aiuto prezioso perché dato da persone che stanno vivendo problemi analoghi. Questo tipo di aiuto il sistema sanitario spesso non è in grado di fornirlo.

COSA FARE PRIMA CHE UNA MADRE SIA DIMESSA DAL REPARTO DI MATERNITÀ

- Capire che tipo di aiuto ha in casa.
- Se possibile, parlare ai componenti della famiglia delle sue necessità.
- Organizzare un controllo entro la prima settimana, che includa l'osservazione di una poppata (in aggiunta ad un controllo di routine a 6 settimane).
- Essere sicuri che la madre sappia come contattare un operatore sanitario che in caso di bisogno l'aiuti nell'allattamento al seno.
- Informare la madre sull'eventuale esistenza di un gruppo di sostegno all'allattamento al seno operante nella sua zona di residenza.

Figura 22 Parlare ai componenti della famiglia delle necessità della madre (i padri rappresentano un'importante fonte di sostegno per l'allattamento al seno).

