

Sessione 27

AUMENTARE LA PRODUZIONE DI LATTE E RIALLATTARE

Introduzione

Se l'offerta di latte di una madre si riduce, è necessario aumentarla. Ciò si verifica spesso quando ci sono difficoltà con l'allattamento al seno e il bambino non prende abbastanza latte. Se una madre ha sospeso l'allattamento al seno, può a volte voler ricominciare. Ciò è chiamato riallattamento.

Le situazioni in cui le madri possono voler riallattare sono:

- Un bambino si è ammalato e per un periodo non ha succhiato.
- Un bambino è stato alimentato artificialmente, ma la madre vuole ora tentare di allattarlo al seno.
- Un bambino si ammala o diminuisce di peso con l'alimentazione artificiale.
- La madre si è ammalata e ha sospeso l'allattamento.
- Una donna adotta un bambino.

Per aumentare la produzione di latte e per il riallattamento si applicano gli stessi principi e metodi. Tuttavia, il riallattamento è più difficile e richiede più tempo. Per avere successo, la madre dev'essere fortemente motivata ed ha bisogno di molto sostegno. A volte è necessario usare i metodi descritti sotto "Che fare quando un bambino rifiuta il seno" nella Sessione 16 "Rifiuto del seno".

Come aiutare una madre ad aumentare la propria produzione di latte

Il bambino deve succhiare spesso, per stimolare il seno. Se il bambino non succhia spesso, il latte non aumenterà, a prescindere da qualsiasi altro intervento.

Mangiare di più non fa aumentare il latte. Tuttavia, se la madre è denutrita, deve mangiare di più per aumentare le sue energie. Comunque, alimenti sani e bevande calde e nutrienti possono aiutarla a sentirsi più fiduciosa e rilassata.

Molte madri, quando allattano al seno, si accorgono di avere più sete del solito, in particolare al momento della poppata. Possono bere di più, ma devono sapere che ciò non farà aumentare la produzione di latte. Il bere troppo, anzi, a volte può ridurre la produzione.

Nella maggioranza delle comunità, alcune donne esperte sono a conoscenza di prodotti che aumentano la produzione di latte (galattogoghi). Questi prodotti sono cibi speciali, bevande o erbe. Non agiscono come farmaci, ma aiutano la donna a sentirsi più fiduciosa e rilassata.

COME AIUTARE UNA DONNA AD AUMENTARE LA PRODUZIONE DI LATTE

- Se possibile, cercate di aiutare a casa la madre e il bambino. A volte è utile accoglierli in ospedale per una settimana o due per dare maggiore aiuto, specialmente se la madre a casa riceve pressioni per utilizzare il biberon.
- Parlate con la madre dei possibili motivi per cui ha poco latte.
- Spiegatele cosa deve fare per far aumentare il suo latte e ditele che è importante avere pazienza e perseveranza.
- Ricorrete a tutto ciò che avete imparato per rassicurarla che il latte tornerà o aumenterà. Cercate di incontrarla e parlatele spesso, almeno due volte al giorno.
- Assicuratevi che abbia da mangiare e da bere a sufficienza.
- Se conoscete una sostanza che nella vostra cultura è ritenuta utile per aumentare il latte, incoraggiate la madre a prenderla.
- Incoraggiatela a riposarsi di più e a cercare di rilassarsi quando allatta.
- Spiegatele che dovrebbe tenere il bambino vicino e avere spesso con lui un contatto stretto. Le nonne possono rendersi utili se si occupano di altre faccende domestiche, ma in questo momento non dovrebbero occuparsi del bambino. Potranno farlo in seguito.
- Spiegatele che la cosa più importante da fare è lasciare che il bambino succhi di più, almeno 10 volte nelle 24 ore e, se lo desidera, anche più spesso. Una madre:
 - può offrire il seno al bambino ogni 2 ore.
 - dovrebbe farlo succhiare ogni volta che lo desidera.
 - ad ogni poppata dovrebbe farlo succhiare più a lungo rispetto alla precedente.
 - dovrebbe tenerlo con sé e allattarlo anche la notte (a volte è più facile che un bambino succhi quando dorme).
- Assicuratevi che il bambino sia attaccato in modo corretto al seno.
- Spiegate alla madre come dare altri tipi di latte nell'attesa che il proprio latte arrivi, e come ridurli quando aumenta. Per le quantità, consultate la scheda "Quantità di latte da somministrare ai bambini che non riescono a succhiare".
- Mostrate come usare la tazza in alternativa al biberon. Non usare il ciuccio.
- Se il bambino rifiuta di succhiare da un seno "vuoto", aiutatela a trovare il modo di dare il latte al bambino mentre sta succhiando. Per esempio, usando un contagocce o un Sistema di Allattamento Integrativo (vedere alla pagina seguente).
- All'inizio una madre dovrebbe dare al piccolo l'intera quantità di latte artificiale necessaria o la stessa quantità che prendeva prima. Non appena il latte materno comincia ad arrivare, si può ridurre la quantità di formula di 30-60 ml al giorno.
- Controllate l'aumento di peso e le urine del bambino, per assicurarvi che il latte sia sufficiente:
 - se la quantità è insufficiente, per alcuni giorni il latte artificiale non va ridotto;
 - se necessario, aumentare la quantità di latte artificiale per un giorno o due.
 Alcune donne possono ridurre molto rapidamente la quantità di latte artificiale (anche più di 30-60 ml al giorno).

Tempo necessario per il riallattamento

Il tempo necessario perché la produzione di latte aumenti è molto variabile. È più breve se una madre è fortemente motivata e il bambino ha voglia di succhiare spesso. Ma non deve costituire un motivo di eccessiva preoccupazione se il tempo impiegato è più lungo del previsto.

Se un bambino qualche volta succhia ancora, la produzione aumenta in pochi giorni. Se un bambino ha sospeso l'allattamento al seno, il latte può impiegare 1-2 settimane ad arrivare in quantità.

Anche se è più facile con un bambino piccolo (meno di 2 mesi) che con uno più grande (più di 6 mesi), riallattare è possibile ad ogni età.

Anche se è più semplice quando un bambino ha smesso di succhiare da poco, rispetto ad uno che ha sospeso da molto tempo, riallattare è possibile in qualsiasi momento.

Una donna che non ha allattato per anni può produrre di nuovo del latte, anche dopo la menopausa. Per esempio una nonna può allattare un nipote.

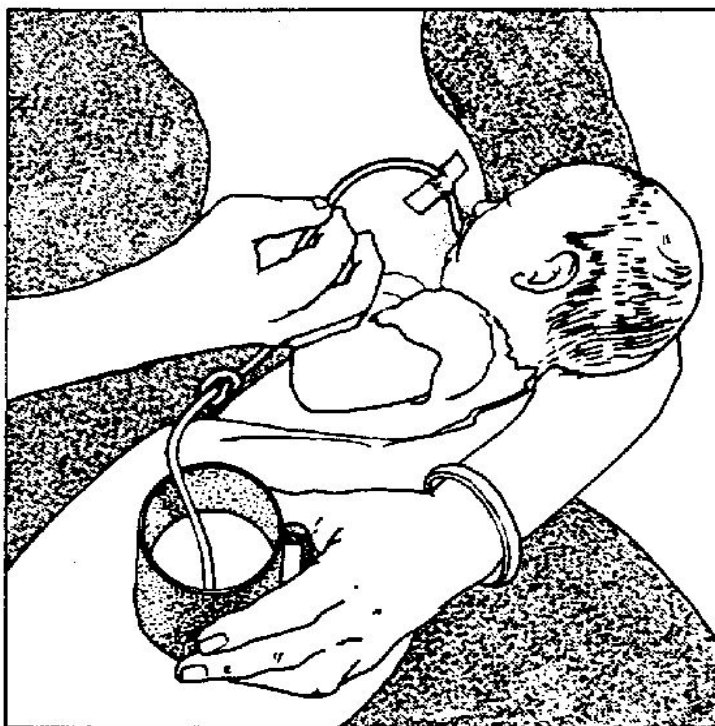


Figura 39. Uso del Sistema di Allattamento Integrativo.

**COME AIUTARE UNA MADRE AD USARE
UN SISTEMA DI ALLATTAMENTO INTEGRATIVO**

Mostrate ad una madre come:

- Usare un sottile sondino nasogastrico, o un altro tubicino di plastica, ed una tazza per contenere il latte.
- Fare un piccolo buco sulla parte finale del tubo, vicino all'estremità che è introdotta nella bocca del bambino.
- Preparare una tazza di latte (latte spremuto o latte artificiale), contenente la quantità di latte di cui il bambino ha bisogno per una poppata.
- Porre un'estremità del tubo sul capezzolo, in modo che il bambino succhi allo stesso tempo dal seno e dal tubo. Fissare il tubicino sul seno con un cerotto.
- Porre l'altra estremità del tubo nella tazza con il latte.
- Se il tubo è grosso, conviene annodarlo o stringerlo con una graffetta. Così il flusso del latte è controllato e il bambino non succhia troppo velocemente.
- Controllare il flusso del latte in modo tale che il bambino succhi, se possibile, circa 30 minuti ad ogni poppata (sollevando la tazza il latte fluisce più velocemente, abbassandola più lentamente).
- Far succhiare il bambino ogni volta che lo desidera, non solo quando la madre usa il dispositivo.
- Pulire e sterilizzare il tubo del dispositivo e la tazza o la bottiglia ogni volta dopo averli usati.

Altri modi per somministrare supplementi

Come usare una siringa

Usate una siringa da 5 o 10 ml. Attaccate un tratto di tubo sottile all'adattatore, per circa 5 cm di lunghezza (ad esempio, un segmento di sondino nasogastrico, compresa l'estremità che si adatta). Dite alla madre di misurare la quantità di latte da somministrare in una poppata e di versarlo poi nella siringa. La madre introdurrà l'estremità del tubicino in un angolo della bocca del bambino e sospingerà lentamente il latte mentre il bambino succhia. La siringa sarà poi riempita di nuovo e si continuerà fino a che il bambino non avrà terminato la poppata. La poppata dovrebbe durare 30 minuti (circa 15 minuti per lato).

Come usare un contagocce

La madre misura in una tazza la quantità di latte da somministrare nella poppata. Lo introduce nella bocca del bambino con un contagocce mano a mano che il piccolo succhia.

Come far gocciolare il latte dal seno

Si fa gocciolare il latte spremuto lungo il seno, verso il capezzolo, usando un cucchiaino o una piccola tazza. Tenete il bambino in modo che possa leccare le gocce di latte. Introducete lentamente il capezzolo nella sua bocca ed aiutatelo ad attaccarsi al seno. Può essere necessario continuare così per 3-4 giorni prima che riesca a succhiare bene.

Esercizio 17. Riallattamento

Come svolgere l'esercizio:

Servitevi delle informazioni contenute nello schema “Quantità di latte da somministrare ad un bambino che non riesce a succhiare” per calcolare la quantità complessiva di latte necessaria al bambino. Usate le informazioni contenute nello schema “Come aiutare una donna ad aumentare la produzione di latte” per decidere come ridurre la quantità di latte quando la madre riallatta (a partire dal basso, il secondo punto dello schema).

Esempio:

Ada è morta subito dopo la nascita del bambino. La madre di Ada vuole avere cura del piccolo e desidera allattarlo al seno. Ha allattato tutti i suoi figli. Il più piccolo ha 12 anni. Il bambino di Ada ora ha 4 settimane e pesa 4,500 kg. La nonna lo farà succhiare e lo allatterà con latte in formula mediante un Sistema di Allattamento Integrativo nell'attesa che il suo latte ritorni.

In principio quanto latte artificiale dovrebbe dare complessivamente ogni giorno la madre di Ada al bambino?

Ogni giorno il bambino ha bisogno di 150 ml/kg. Quindi $150 \times 45 = 675$ ml di latte al giorno.

Dopo pochi giorni, quando la madre di Ada comincia a produrre piccole quantità di latte, ridurrà la quantità di latte artificiale di 30 ml al giorno. Il primo giorno, quanto latte gli dovrà dare?

Gli darà $675 - 30 \text{ ml} = 645 \text{ ml}$.

Quanto latte gli darà il secondo giorno?

Gli darà $645 - 30 \text{ ml} = 615 \text{ ml}$.

Rispondere:

Un bambino di 2 mesi è stato allattato artificialmente per un mese. Ha avuto una grave diarrea, peggiorata dopo aver preso il latte in formula. Sua madre lo ha allattato in modo soddisfacente per le prime 4 settimane e desidera riallatrarlo. Il bambino sembra voler succhiare al seno. Mentre la produzione di latte della madre aumenta, alimenterete il bambino con latte spremuto donato. Ridurrete il volume di latte spremuto di 30 ml al giorno. Il bambino pesa 4,000 kg.

All'inizio quanto latte spremuto darete ogni giorno al bambino, allattandolo con una tazza?

Il primo giorno in cui ridurrete la quantità, quanto latte spremuto gli darete?

Il decimo giorno dall'inizio della riduzione della quantità, quanto latte spremuto gli darete?

Dal momento in cui riducete la quantità a quando terminerete di somministrargli latte spremuto, quanti giorni passano?