



**A.S.L. VC**

Azienda Sanitaria Locale  
di Vercelli

# Allattare al seno: un investimento per la vita!

## POSIZIONE

Garantisce un buon contenimento del neonato e facilita i riflessi e i comportamenti innati sia della madre che del neonato. La madre giace supina con la schiena semireclinata, come quando è in poltrona o a letto con la schiena adagiata su più cuscini. Tutto il suo corpo è sorretto e rilassato: in questo modo si evitano tensioni e contratture muscolari. Il neonato giace prono sul torace della madre; la sua posizione è inclinata e la sua testa è sempre più alta del resto del corpo. Tutto il corpo del neonato è in contatto e viene sorretto da quello della madre grazie alla forza di gravità.



## SEMIRECLINATA

## “PELLE A PELLE”

Skin-to-skin, ovvero pelle a pelle. È la prima forma di contatto tra mamma e neonato dopo il parto ed è una pratica vantaggiosa per il piccolo quanto per la donna: bisogna fare il possibile per permettere il contatto nella prima ora dal parto per tutto il tempo che mamma e bambino lo desiderano ma almeno 60 minuti, il tempo necessario al bebè per riprendersi dall'esperienza della nascita, trovi il capezzolo e si attacchi al seno.

Aiuta a mantenere costante la temperatura corporea del neonato che si tranquillizza e piange meno; viene favorito nella madre il rilascio di ossitocina che va ad agire sull'utero e sul seno. Nel primo caso, lo aiuta a contrarsi prevenendo così l'emorragia post partum; nel secondo prepara il seno alla produzione di colostro, il primo latte.

## SPREMITURA

Lavarsi le mani con acqua e sapone. Massaggiare scaldando il seno lentamente verso il capezzolo e applicare un panno caldo. Inclinarsi in avanti e sostenere il seno con una mano. Mettere il pollice sull'areola al di sopra del capezzolo e l'indice sull'areola al di sotto del capezzolo. Premere con pollice e indice verso l'interno in direzione della parete toracica per un breve tratto (1-2 cm). Spremere l'areola dietro il capezzolo fra dita e pollice. Premere e rilasciare il pollice e l'indice diverse volte, finché il latte non inizia a sgocciolare (possono servire alcuni minuti). Ruotare il pollice e l'indice intorno all'areola in modo che tutti i quadranti vengano drenati.

## MANUALE

