



## Come prevenire e gestire le ragadi del capezzolo

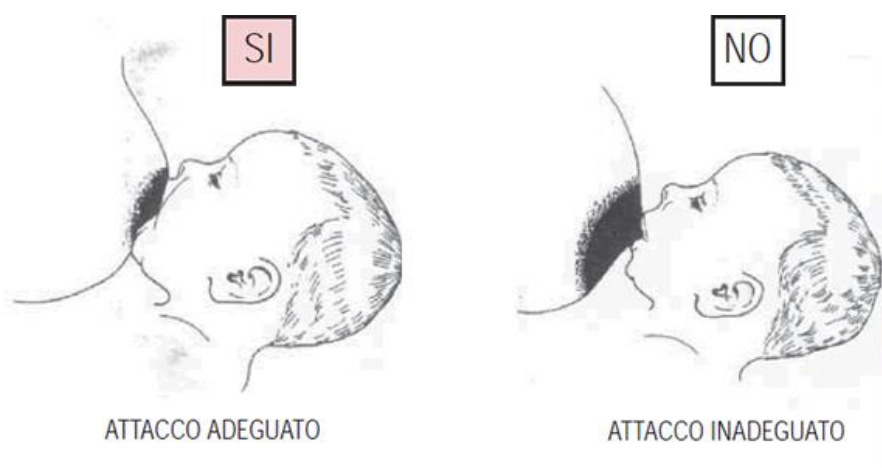
### **I capezzoli doloranti sono uno dei problemi più comuni delle neo-mamme.**

Nei primi giorni di allattamento può capitare che la pelle sia un pochino irritata, ma se il dolore diventa più intenso o dura parecchi giorni, forse c'è da cambiare qualcosa.

Se i capezzoli sono particolarmente dolenti oppure si formano tagli sanguinanti (ragadi) ti consigliamo di:

#### **1. Controllare è la posizione del bambino quando succhia:**

- Il capezzolo deve essere ben centrato nella bocca, perché il bambino afferri quanto più possibile capezzolo e areola. Infatti, se il bambino succhia solo dalla punta del seno, può provarvi indolenzimento, screpolature e sanguinamento.
- Mettiti comoda e prova ad allattare il bambino in posizione semi-reclinata oppure appoggialo su un cuscino in braccio mentre lo allatti, in questo modo, la testa e il corpo del bambino staranno più in alto del solito e non avrà modo di stratonare l'area del capezzolo mentre succhia.
- Quando il bambino si attacca, assicurati quindi che il suo labbro inferiore non sia ripiegato all'interno della bocca.



 <b>A.S.L. VC</b> Azienda Sanitaria Locale di Vercelli	<b>DOCUMENTO</b>	Prevenz. ragadi (PED.DO.1302.02).doc  pag2/2
---	------------------	---

## 2. Controllare che il seno non sia troppo pieno o ingorgato.

Se il seno è teso il bambino ha più difficoltà ad attaccarsi e finisce con poppare solo dal capezzolo. Per ammorbidire l'areola si possono fare degli impacchi caldi, oppure si può spremere un po' di latte.

## 3. Non lavare troppo il capezzolo e non applicare creme.

Sapone, alcool o glicerina possono indurire ed irritare la pelle facilitando le ragadi (se ne trai sollievo puoi applicare sulle ragadi, dopo la poppata, delle **gocce di latte o colostro**; non va lavata e ammorbidisce le croste impedendone il distacco). Non vi è evidenza che l'applicazione di creme o oli faciliti la guarigione.

## 4. Evitare di utilizzare coppette assorbilatte usa e getta o vestiti stretti,

macerano il capezzolo e peggiorano la ragade. Tieni il più possibile i seni all'aria, eventualmente, se lo ritieni necessario, puoi usare delle **coppette rigide** in plastica.

## 5. Evitare l'uso di paracapezzoli: è controindicato in caso di ragadi, fissano il danno e peggiorano il dolore e il rischio di sovrainfezioni. Se decidi di usarli chiedi consiglio ad un operatore sanitario.

Anche "tenere a riposo il seno" e non attaccare il bambino è dannoso, si possono creare ingorghi.

## 6. Assumere un antidolorifico.

Se hai molto dolore la fuoriuscita del latte viene inibita e si fatica ad attaccare correttamente il bambino. Quindi in questo caso puoi assumere un antidolorifico: **Ibuprofene** 400 mg ogni 8 ore per 2 giorni, poi via via a scalare a seconda della tua necessità. Non nuoce al bambino.

Con un attacco corretto le ragadi si risolvono in pochi giorni.

Se sei sicura che il bambino succhi bene ma il dolore non passa potrebbe essersi sviluppata un'infezione da candida: contatta un medico o rivolgiti ai punti di sostegno per l'allattamento per farti aiutare.

Stesura: Dr.ssa E. Uga – Sc Pediatria-Gennaio 2021	Verifica: Dr. G. Così - Direttore SC Pediatria – Gennaio 2021	Autorizzazione: Dr. G. Così - Direttore SC Pediatria – Gennaio 2021	Emissione: Dr.ssa E. Uga –Sc Pediatria-Gennaio 2021
<i>QUESTO DOCUMENTO È DI PROPRIETÀ DELL'AZIENDA SANITARIA LOCALE VC DI VERCELLI E NON PUÒ ESSERE USATO O RIPRODOTTO SENZA AUTORIZZAZIONE.</i>			