



REGIONE SICILIANA
ASSESSORATO DELLA SALUTE

MdG
Sicilia



COSTRUIRE
SALUTE
Le persone prima di tutto

CONOSCERE E PREVENIRE **Allattamento al seno:** una scelta per la vita



Collana editoriale a cura di
Ufficio Speciale Comunicazione per la Salute
Dirigente responsabile
dott.ssa Daniela Segreto

Benefici per il tuo bambino

- riduce il rischio di infezioni, allergie ed asma;
- riduce il rischio di diabete, obesità, leucemie, malattie cardiovascolari e sindrome della morte in culla (SIDS);
- favorisce lo sviluppo fisiologico della bocca;
- rafforza e consolida il legame neonato-mamma.

Benefici per te mamma

- riduce il rischio di sanguinamento post-partum;
- aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza;
- riduce il rischio di anemia;
- riduce il rischio di alcune forme di tumore;
- riduce il rischio di malattie cardiocircolatorie;
- è pratico, sempre pronto e alla giusta temperatura;
- è gratuito.

Come faccio a capire quando e quanto spesso attaccarlo al seno?

Sarà il bambino stesso a farti capire quando sarà arrivato il momento per la poppata. Quindi: osserva il bambino e non l'orologio! I primi segnali con cui il bambino ti comunica che ha bisogno del seno sono: muovere o allungare le braccia, sbadigliare, aprire gli occhi, far sporgere la lingua dalla bocca, girare il capo da un lato all'altro, mettersi le manine in bocca. Il pianto è un segnale tardivo e può rendere più difficile attaccare il bambino al seno. Cerca quindi di cogliere i segnali che precedono il pianto per offrire il seno.

Puoi attaccare il bambino tutte le volte che lo richiede, senza regole ed orari: questo favorirà la produzione di latte!

Perché conservare il latte materno?

Esistono diversi buoni motivi per conservare il latte materno e somministrarlo al bambino quando non può essere assunto direttamente oppure quando vi è una produzione di latte superiore alla necessità. In tal modo, inoltre, **anche il papà può contribuire alla nutrizione del proprio bambino!**

Per conservare il latte puoi utilizzare qualsiasi contenitore di plastica o di vetro sterilizzato e a chiusura ermetica. Prepara dei contenitori di **quantità non superiore a 60 ml.** Sul contenitore è bene apporre un'etichetta con la data dell'estrazione, in modo da utilizzare sempre quello meno recente.

Tempi di conservazione del latte

Durata	Modalità di conservazione del latte
3 - 4 h	A temperatura ambiente <25°C
24 h	A temperature <15°C (per es. in borsa termica con blocchetti refrigeranti)
24 h	In frigorifero a 0-4°C nel caso di latte scongelato
Fino a 4 giorni	In frigorifero a 0-4°C in caso di latte fresco
3 mesi	Nel settore freezer con sportello autonomo dentro un frigorifero
6 mesi	In un freezer a -20°C



Il latte materno è il miglior alimento possibile per un neonato perché contiene sia i nutrienti utili ad una crescita sana sia gli anticorpi materni. Per questi motivi, nei primi 6 mesi di vita, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di alimentare i bambini esclusivamente con latte materno. Dopo, per soddisfare il crescente fabbisogno nutrizionale, la dieta va integrata con cibi complementari idonei, proseguendo l'allattamento al seno fino all'età di due anni e oltre, secondo il desiderio della mamma e del bambino.



Per ogni ulteriore informazione contatta il **medico di famiglia** o la tua **ASP di riferimento**.

Hanno partecipato alla redazione della presente brochure
Sara Palmeri, Antonella Nicosia e Salvatore Pipitone