

Allattare è possibile per tutte?

Allattare è il modo normale e naturale per una madre di nutrire il suo bambino. Tutte le donne, se ben informate fin dalla gravidanza e sostenute, possono allattare, escluse rare condizioni di salute. Forma e dimensione del seno non contano! Come operatrici/operatori ci impegniamo a proteggere, promuovere e sostenere l'allattamento e la corretta alimentazione dei bambini.

Un buon inizio

Le prime ore dopo la nascita sono molto importanti. Il contatto pelle a pelle subito dopo il parto è il modo migliore per iniziare: aiuta te e il tuo bambino a conoscervi, favorisce il legame, vi rilassa e facilita il primo attacco spontaneo al seno.

Pelle a pelle, anche dopo

Il contatto pelle a pelle è prezioso anche nei giorni successivi e quando sarete a casa. Aiuta il tuo bambino a sentirsi al sicuro e sostiene l'allattamento.

Quanto a lungo allattare?

Nei primi **sei mesi** di vita, il latte materno offre al bambino tutti i nutrienti necessari. Non sono richiesti altri liquidi o alimenti, nemmeno acqua o tisane, poiché potrebbero interferire con l'allattamento. **Il latte materno è tutto ciò di cui il bambino ha bisogno.** Eventuali integrazioni con formula sono fornite solo su specifica indicazione medica. A partire dai sei mesi, si possono iniziare a introdurre altri alimenti, che si aggiungono al latte materno. L'allattamento rimane fondamentale per la salute e il benessere di madre e bambino e può continuare fino a due anni e oltre, se entrambi lo desiderano.

Fidati di te

Tu e il tuo bambino avete risorse e competenze naturali. Con il tempo, la calma e un po' di pratica, l'allattamento diventerà sempre più facile. Non esitare a chiedere sostegno quando ne hai bisogno: **non sei sola in questo percorso.**

In modo particolare, rivolgiti a un operatore in questi casi:

- poppate dolorose;
- dolore, arrossamenti o gonfiore al seno;
- hai la febbre;
- poppate difficili, no segni di deglutizione, pianto frequente, irritabilità;
- pensi di non avere abbastanza latte;
- il bambino non cresce o cala di peso;
- fa poca pipì (meno di 5-6 pannolini ben pieni) e/o poche scariche;
- il bambino non sembra stare bene, ha febbre, è sonnolento e succhia poco;
- ti senti sempre troppo stanca;
- hai difficoltà o dubbi sulla cura.

Puoi contattare il personale ostetrico del Consultorio di zona, il Pediatra di Libera Scelta, il personale ostetrico e/o neonatale/ pediatrico del Punto nascita.

Per accedere ai contatti inquadra il QRCode.



Il termine "bambino" è sempre da intendersi riferito a bambine e bambini.

© Copyright 2026

Azienda sanitaria universitaria integrata del Trentino
Via Degasperi 79 - 38123 Trento

Testi a cura del Team Baby Friendly Initiative (BFI) di Asuit
Illustrazioni realizzate da Chiara Paoli Moar

Coordinamento editoriale: Ufficio comunicazione
Progetto grafico e impaginazione: Tipografia S.A.N. - Roma
Finito di stampare nel mese di giugno 2026

www.asuit.tn.it

// GUIDE E CONSIGLI

#Allattamento

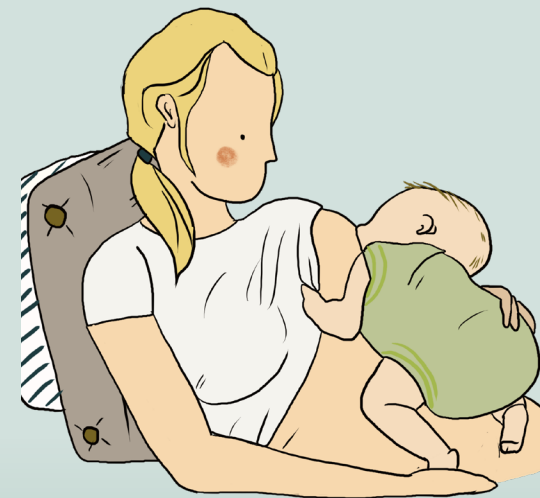
#unico

#pratico

#ecologico

#naturale

#salutare



#gratuito

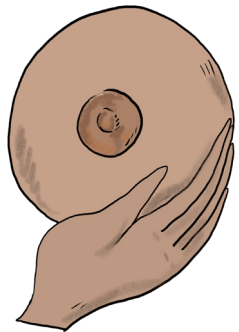
#vivo

#specifico

 **Asuit**
Azienda Sanitaria Universitaria Integrata del Trentino

Un investimento per il futuro

Fa bene al bambino, alla mamma, alla famiglia e alla società: il latte materno contiene anticorpi e fattori che proteggono dalle infezioni; nel bambino favorisce un buono sviluppo cognitivo, diminuisce il rischio di morte in culla (SIDS), l'incidenza di allergie, diabete, obesità, leucemie, malattie cardiovascolari e favorisce un corretto sviluppo della bocca. Nella mamma riduce il rischio di sanguinamento post-partum, anemia, tumore dell'ovaio e del seno, osteoporosi e depressione post-partum, favorendo il generale recupero fisico della mamma dopo la nascita. Infine allattare aiuta mamma e bambino a conoscersi, rinforzando la relazione mentre crescono insieme. Pratico, gratuito ed ecologico, il latte materno è vivo e inimitabile, specifico per il tuo bambino e cambia a seconda delle sue esigenze.



Come allattare?

Ogni bambino ha ritmi diversi; nei primi tempi un neonato poppa almeno 8 volte nelle 24 ore, anche di notte. Anche la durata della poppata è estremamente variabile ed è importante che il bimbo poppi per tutto il tempo necessario. È meglio offrire il seno ai primi segnali di fame (apre la bocca e sporge la lingua, porta le mani alla bocca, si gira verso il seno), prima che inizi a piangere.

La poppata

Per allattare bene, trova una posizione **comoda e rilassata**. Molto efficace è la semireclinata. Mettiti semisdraiata con la schiena ben sostenuta, pancia a pancia con il tuo bambino, come nel contatto pelle a pelle. In questa posizione potrà trovare spontaneamente il seno e attivare i riflessi naturali per poppare. In alternativa ti puoi mettere seduta, su un fianco o in piedi; in questi casi sarai tu a portare il tuo bambino verso di te: tienilo vicino con la testa e il corpo allineati, pancia contro pancia, e porta il naso all'altezza del capezzolo. Quando apre bene la bocca, avvicinalo al seno in modo che prenda una buona parte dell'areola, non solo il capezzolo.



Consigli utili

- Lascia che il tuo bambino poppi tutte le volte che vuole e per tutto il tempo che desidera finché si stacca da solo soddisfatto.
- **Il tuo sguardo nutre:** rimani connessa con il tuo bambino, è un momento prezioso di relazione, si nutrono corpo e mente.
- Non usare lo smartphone mentre allatti.
- È normale che il tuo bambino si svegli anche più volte di notte per mangiare. Allattalo sdraiata sul fianco, così puoi rilassarti e riposare. Cerca di recuperare il sonno anche di giorno e ricorda: all'inizio è normale sentirsi stanche, avere aiuto e sostegno rende tutto più semplice.
- Tieni il tuo bambino vicino a te, si sentirà più sicuro.
- Segui una dieta sana, equilibrata e varia: non ci sono cibi che facilitano o interferiscono con la produzione del latte.
- Elimina le bevande alcoliche e il fumo, non eccedere con i caffè.

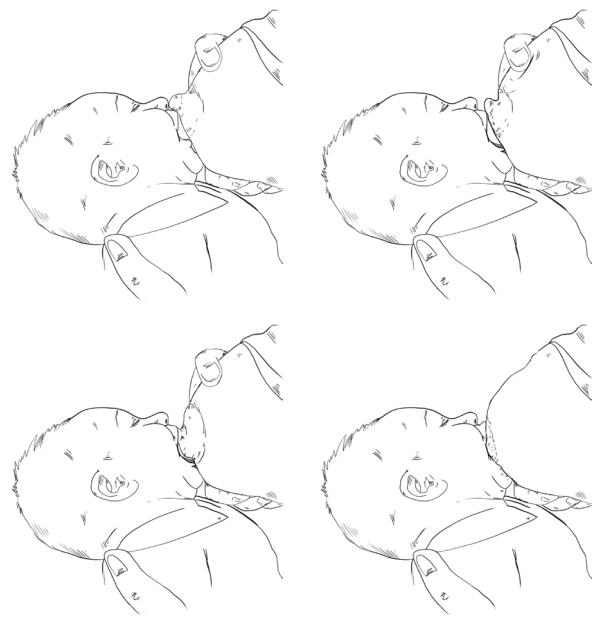
Come capire che sta mangiando bene?

Controllando i pannolini a ogni cambio e il peso una volta alla settimana.

Per maggiori informazioni inquadra il QRCode.



Sequenza di attacco



Segni di buon attacco

Bocca ben aperta, labbra rivolte verso l'esterno, più areola visibile a livello del labbro superiore, mento che sprofonda nel seno, guance piene, suzione profonda e ritmica con piccole pause, deglutizione udibile, si stacca da solo soddisfatto, senti il seno più morbido a fine poppata.

Spremitura manuale del seno

La spremitura manuale è una pratica semplice da imparare e utile per tutte le mamme, soprattutto nei primi giorni dopo il parto. Aiuta a capire come funziona l'allattamento, incoraggia il bambino a poppare, ammorbidisce il seno durante la montata lattea e se troppo pieno, sblocca dotti ostruiti. Si può utilizzare per raccogliere qualche goccia di latte da spalmare sul capezzolo. Se il bambino fatica a poppare, è separato da te o devi assentarti (lavoro, ricovero, ecc.), la spremitura manuale aiuta a mantenere o aumentare la produzione di latte.

Anche se il bambino allatta senza problemi provare questa tecnica può essere utile. Non servono strumenti particolari: mani pulite e un contenitore pulito (sterile solo se il bambino è prematuro o malato).

Per maggiori informazioni inquadra il QRCode.



Come conservare il latte raccolto?

Latte materno fresco (appena estratto)		
Temperatura ambiente	16-29°	4 ore
Frigorifero	4°	96 ore (4 giorni)
Latte materno congelato		
Freezer	-18°	9-12 mesi se latte fresco 6-12 mesi se latte donato pastorizzato
Latte materno scongelato		
Frigorifero	4°	48 ore (2 giorni)