

# RIALLATTARE

## Che significa riallattare?

Riallattare significa ricominciare ad allattare dopo aver interrotto, indipendentemente dalla durata dell'interruzione (giorni, settimane, mesi o anni).

## Perché riallattare?

- L'interruzione dell'allattamento potrebbe essere avvenuta prima di quanto volessi, oppure potresti avere cambiato idea.
- Probabilmente hai interrotto perché sei stata separata da tuo figlio, magari perché era malato.
- Il bambino potrebbe essere stato adottato e potresti desiderare riavviare la produzione di latte per allattarlo.
- È anche possibile allattare bambini adottati pur non avendo mai allattato in precedenza e senza aver mai avuto gravidanze, si parla in questo caso di lattazione indotta.

## Quali sono i benefici?

Il latte materno ha numerosi benefici per la salute. Perfino piccole quantità date insieme al latte di formula fanno la differenza. Se il bambino si nutre direttamente dal seno, ci sono ulteriori benefici per lui e per te. Se ciò non è possibile, puoi offrire il latte tirato con il biberon o con un bicchierino.

## Come fare?

La stessa stimolazione del seno invia segnali ormonali che riavviano la produzione di latte. È più semplice se hai smesso di allattare da poco e avevi una produzione abbondante. Ma per ogni donna è diverso, e non puoi sapere come reagirà il tuo corpo finché non provi.

Come base di partenza è utile sapere come funziona l'allattamento. Il processo è determinato dal principio di domanda e offerta: più latte si toglie dal seno (allattando o spremendo), più latte si produce.

È fondamentale capire se il bambino prende abbastanza latte: bagna sei pannolini nelle 24 ore e (se ha meno di cinque settimane) fa la cacca due o più volte al giorno? prende peso? È importante anche sapere come deglutisce un bambino attaccato al seno.

## Se il bambino si attacca al seno

Cerca di metterlo al seno più volte che puoi (almeno ogni 2-3 ore), anche se non hai ancora latte: la stimolazione del capezzolo rilascia l'ormone prolattina, necessario per produrre il latte.

Impara a riconoscere un buon attacco: con un attacco efficace, si stimola la produzione in maniera non paragonabile a quanto avviene con un attacco debole. Il bambino deve prendere un'ampia porzione di seno. Non dev'essere doloroso. Altrimenti, bisogna cercare aiuto.

## Come stimolare la produzione indipendentemente dal fatto che il bambino si attacchi o meno

- Mantenendo il contatto pelle a pelle con il bambino, non solo quando lo allatti.
- Tenendolo vicino a te o sul tuo corpo il più possibile (magari con una fascia).
- Dandogli il biberon, se lo usi, mentre lo tieni vicino al seno, in contatto pelle a pelle.

## Tirare o spremere il latte

Bisogna usare un tiralatte o spremere a mano il latte da entrambi i seni per 10-15 minuti più volte al giorno. L'ideale sarebbe almeno otto volte nell'arco delle 24 ore. Cambiare lato frequentemente può rivelarsi più efficace che tirare o spremere da un solo lato per molto tempo.

Tirare o spremere il latte di notte stimola ulteriormente, perché è il momento in cui sono più alti i livelli degli ormoni coinvolti nella produzione. Inoltre, si evitano lunghi intervalli tra una sessione e l'altra.

All'inizio non bisogna fare caso a quanto latte si riesce a tirare o spremere: la stimolazione in sé, infatti, induce il corpo a produrre più latte in seguito.

Alcune mamme scelgono di affittare un tiralatte elettrico bilaterale di tipo ospedaliero.

Il latte può uscire subito ma, in caso contrario, non bisogna scoraggiarsi! Alcune donne possono riuscirci in qualche giorno, per altre occorreranno alcune settimane prima di ottenere una produzione significativa.

Ciascuna donna risponde in maniera diversa ai tentativi di riallatte; è molto difficile dare un'idea precisa delle tempistiche.

Se il bambino si attacca, puoi tirare o spremere il latte subito dopo la poppata o tra una poppata e l'altra. Sarebbe utile se riuscissi a trovare alcuni momenti del giorno in cui effettuare delle sessioni raggruppate: tirare il latte per dieci minuti, fare una pausa di cinque minuti, tirare ancora per altri dieci e così via per alcune volte di seguito. Tuttavia, se il bambino si attacca al seno volentieri e vi rimane, potrebbe perfino essere superfluo tirare o spremere il latte. Ad ogni modo, la procedura dovrebbe essere indolore.

Alcune donne assumono erbe o farmaci (galattogoghi) per stimolare gli ormoni che governano la produzione di latte, ma non vanno bene per tutte ed è meglio discuterne prima con una consulente o con un operatore sanitario competente. In ogni caso, resta sempre necessario svuotare il seno in maniera regolare ed efficace.

### **Continuare a nutrire il bambino con altri tipi di latte**

Verosimilmente, mentre cerchi di avviare la produzione di latte e di far abituare tuo figlio al seno, ti troverai nella necessità di alimentarlo con formula o con latte donato. Se usi il biberon, potresti prendere in considerazione l'alimentazione guidata dal bambino (detta anche alimentazione al ritmo del bambino), che potrebbe semplificare il successivo passaggio al seno. La procedura consiste nel diminuire e rallentare il flusso di formula o latte donato che arriva in bocca, in modo che il bambino debba fare un po' di sforzo per succhiarlo. Per capire di che si tratta, puoi trovare dei video su YouTube cercando "baby-led bottle feeding" o "paced bottle feeding", oppure chiedere informazioni a una consulente o a un operatore competente.

Con un po' di pratica, puoi imparare a somministrare le aggiunte con un bicchierino o con una siringa: in questo modo il bambino si attaccherà comunque al seno per soddisfare il bisogno di suzione.

### **Aiutare il bambino ad accettare il seno**

L'obiettivo è far sì che tuo figlio stia volentieri al seno, quindi è importante evitare di far diventare l'allattamento un campo di battaglia. È meglio non forzarlo in posizione da allattamento, ma godersi la vicinanza pelle a pelle e offrire in maniera delicata la possibilità di attaccarsi. A volte dovrai incoraggiarlo a svuotare il seno. Inoltre, per far sopraggiungere un flusso più abbondante, prima di cominciare potresti spremere il latte per qualche secondo, magari lasciandone cadere qualche goccia vicino alla sua bocca.

I bambini in genere poppano meglio quando non arrivano al seno troppo agitati per la fame, alcuni hanno perfino dei momenti del giorno preferiti per mangiare. Una posizione che sembra innescare l'istinto di attaccarsi al seno e succhiare, specialmente nei più piccoli, è quella a pancia in giù appoggiati sul corpo della madre semireclinato: una posizione in cui hanno subito a disposizione il seno. Spesso ai bambini piace poppare quando hanno sonno, oppure quando fanno il bagnetto!

Un altro strumento utile potrebbe essere il dispositivo di alimentazione supplementare (DAS), tramite cui il latte donato o la formula passano dal biberon al bambino mediante un tubicino che entra nella bocca insieme al capezzolo. In questo modo il bambino riceve sempre qualcosa e non si innervosisce in caso di scarsa produzione della madre; anzi, continuando a succhiare, stimola il seno facendola di fatto aumentare.

I bambini abituati al biberon potrebbero accettare più facilmente il seno con dei paracapezzoli, ma questa è una strada che è consigliabile seguire con il supporto di una consulente o di un operatore competente.

### **Elementi da considerare**

Innanzitutto, perché hai smesso di allattare? Ti potrebbe fare bene parlare con una mamma alla pari o una consulente professionale prima di decidere di riprovarci.

Aspettati di notare delle modifiche nel tuo corpo: potrebbe cambiare l'aspetto del seno, si potrebbe modificare il ciclo mestruale, potresti avere reazioni emotive per cui sarebbe utile avere accanto qualcuno con cui parlare di quello che ti succede.

Se riesci a far attaccare tuo figlio ma non raggiungi una produzione di latte sufficiente, ricorda che si tratta comunque di un'esperienza meravigliosa per tutti e due. Se invece sei riuscita ad avviare la produzione ma il bambino non vuole attaccarsi, puoi somministrargli il latte tirato o spremuto: ogni goccia è preziosa!

Riallattare può rivelarsi un'esperienza ardua e richiede tanto tempo, ma è possibile. Con il giusto supporto, le giuste informazioni e tanta dedizione, molte donne riescono a riallattare con ottimi risultati. La fiducia in te stessa è fondamentale.