

Questi dolorosi taglietti sul capezzolo possono indurre ad abbandonare subito le poppate al seno. Ma i rimedi non mancano

HO LE RAGADI come faccio ad allattare?

♥ L'allattamento è un momento importante sia per la mamma sia per il bambino e non deve assolutamente essere doloroso. Tuttavia, può capitare che sul capezzolo e nell'area di pelle circostante (areola) si formino le cosiddette ragadi, ossia delle lesioni cutanee più o meno profonde che, se non trattate, possono diventare anche molto dolorose, provocare infezioni e rendere difficoltosa la prosecuzione dell'allattamento del piccolo al seno.

Taglietti dolorosi

Le ragadi sono piccole lesioni della pelle del capezzolo e dell'areola, che possono formarsi nelle prime settimane di allattamento. La loro formazione può dipendere da diverse cause, tra cui la più frequente è l'errato attacco del bebè al seno.

Primipare più a rischio

Questo disturbo riguarda circa il 25% delle neomamme che allattano, con un'incidenza maggiore tra le donne al primo figlio. La ragione è legata spesso all'inesperienza che impedisce di adottare per tempo le strategie necessarie affinché le poppate avvengano correttamente

e di cogliere tempestivamente i segnali che possono suggerire un problema. Per questo è importante che le neomamme più inesperte ricevano un'adeguata formazione e che possano contare sul supporto da parte di figure esperte in grado di dare loro consigli utili e fugare ogni dubbio.

Tante cause

♥ Il fatto che il piccolo si attacchi male al seno o abbia difficoltà a succhiare può essere dovuto ad alcune caratteristiche anatomiche della mamma o del bambino stesso. Per esempio, se la donna ha i capezzoli rientranti (invertiti o introflessi) oppure se il bebè ha il frenulo linguale troppo corto: in quest'ultimo caso, durante la suzione il capezzolo, anziché restare fisso in fondo al palato, viene sottoposto a uno sfregamento continuo, che alla lunga irrita la pelle del seno e provoca la sua progressiva lacerazione. Altre possibili cause sono l'uso intensivo del tiralatte, l'applicazione di detergenti e disinfettanti aggressivi o irritanti, lo strofinamento dei capezzoli con asciugamani ruvidi.

UN PROBLEMA da non sottovalutare

♥ Pur non rappresentando di per sé una controindicazione per le poppate, se non curate le ragadi possono trasformarsi in tagli profondi, sanguinare e provocare infezioni e dolore intenso quando il bebè si attacca al seno, tanto da scoraggiare la donna a proseguire le poppate. In alcuni casi può essere consigliato di utilizzare temporaneamente il tiralatte per continuare a nutrire il bambino col latte materno ed evitare gli effetti negativi dell'interruzione non solo sulla salute della mamma e del bambino, ma anche sul legame affettivo che si sta formando e che l'allattamento al seno contribuisce fortemente a consolidare.

conseguenze fisiche...

♥ Privare il piccolo del latte materno significa togliergli l'alimento considerato più idoneo per la sua crescita e per il rafforzamento del sistema immunitario. Inoltre, le ragadi del capezzolo possono rappresentare una via di ingresso per i batteri che causano infezioni delle ghiandole mammarie (mastiti). Infine, l'assenza di un corretto drenaggio del latte aumenta la probabilità di ingorghi mammari e rischia di far diminuire l'attività delle ghiandole mammarie, a tal punto da rendere la produzione di latte insufficiente per poter riprendere la nutrizione al seno dopo la guarigione.

...ed emotive

♥ La rinuncia all'allattamento prima del tempo rischia di riflettersi negativamente sia sulla sfera emotiva della neomamma, che può vivere questo distacco come una vera e propria privazione, sia sul rapporto esclusivo tra mamma e bambino, che questo gesto intimo e naturale consente di instaurare fin dai primi momenti dopo il parto.

MEGLIO PREVENIRE

Ci sono diverse strategie da mettere in atto per far sì che l'allattamento rappresenti un momento piacevole e rilassante.

prima del parto

♥ Per prevenire le ragadi al seno si può iniziare a stimolare la secrezione lattea negli ultimi mesi di gravidanza, eseguendo alcuni esercizi manuali come afferrare il capezzolo tra indice e pollice facendogli compiere dei movimenti rotatori in senso orario e antiorario per favorirne l'estroflessione, oppure posizionare i pollici alle estremità contrapposte dell'areola (sia verticali sia orizzontali) ed eseguire delicati movimenti di stiramento. Inoltre, può essere utile informarsi per tempo sulle migliori tecniche e posizioni di allattamento, magari consultando anche i video illustrativi, che mostrano come ottenere un efficace attacco del neonato al seno.

ad allattamento iniziato

♥ Quando si inizia ad allattare il neonato, il primo passo per prevenire le ragadi è assumere la giusta posizione durante la poppata. Sebbene non esistano prescrizioni rigide a questo proposito, ci sono alcune Linee guida generali che tutte le donne dovrebbero osservare:

♥ la mamma deve mettersi comoda (sdraiata o seduta o leggermente inclinata), senza essere costretta a chinarsi verso il bambino; il seno deve essere sorretto "a coppa", senza schiacciarlo tra indice e medio;

♥ il bebè deve avere la testa rivolta verso il seno, in modo da non essere costretto a girare il collo (il che renderebbe anche più difficoltosa la deglutizione, aumentando il rischio di soffocamento) e deve prendere il capezzolo dal basso verso l'alto, trattenendolo con la bocca ben aperta con le labbra

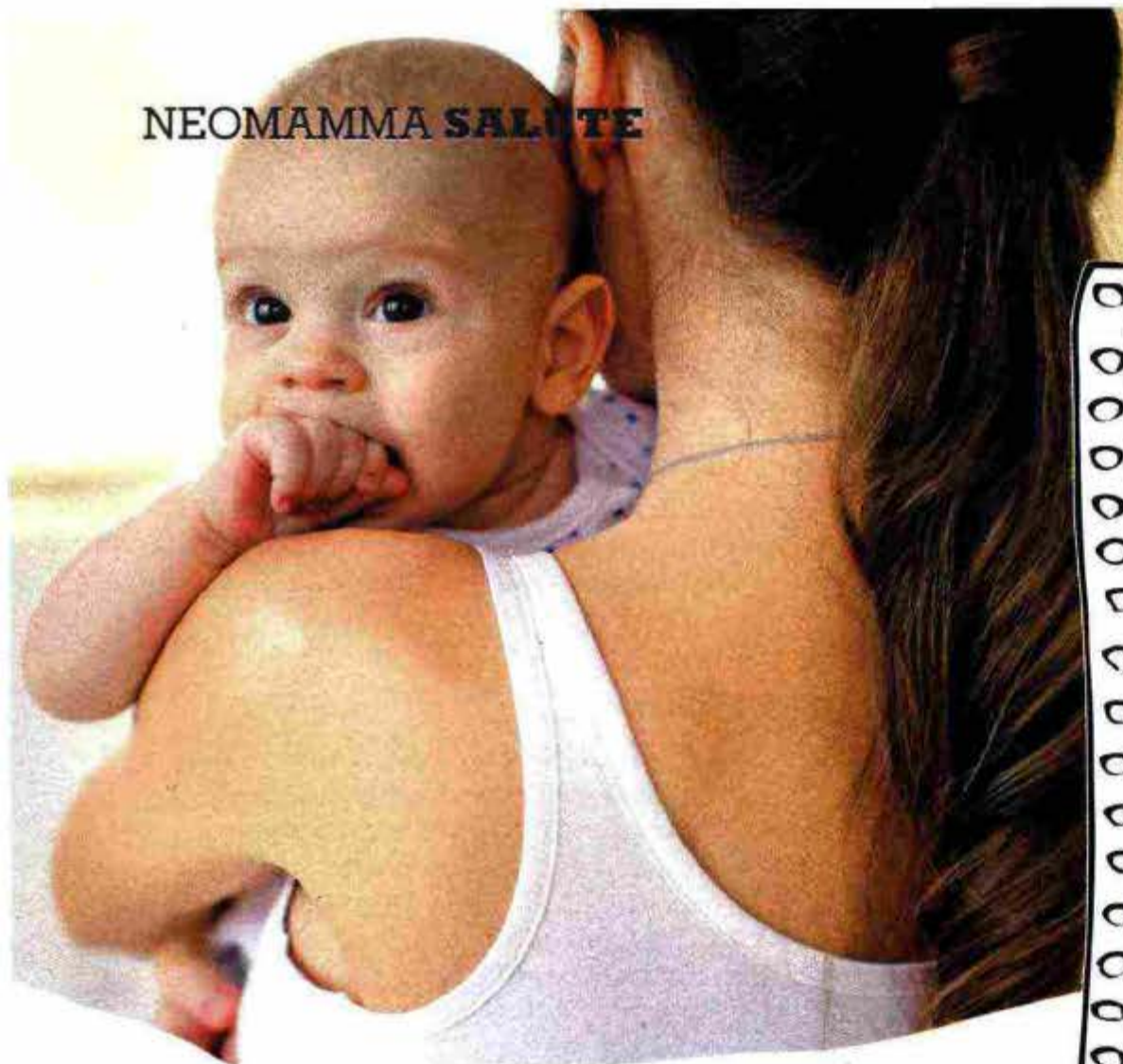
girate in fuori come una ventosa, in modo da contenere non solo il capezzolo ma anche buona parte dell'areola;

♥ la suzione del piccolo deve essere lenta e profonda, con una deglutizione visibile e udibile, ma senza schiocchi che suggeriscano che il bambino sta ingurgitando aria e, quindi, non è ben attaccato. In tal caso (o se si prova dolore durante la poppata) è bene staccare il bambino e farlo riattaccare nel modo corretto: basta porre un dito all'angolo della bocca del piccolo e spingere verso il basso sulla gengiva in modo da risparmiare al capezzolo traumi derivanti da un distaccamento troppo brusco;

♥ alternare i seni e non lasciare il bambino attaccato troppo a lungo (oltre i 40-50 minuti) è fondamentale per evitare che il capezzolo si iriti o che il bimbo succhi a vuoto.

CAMBIARE SPESSO POSIZIONE

Provare posizioni alternative mentre si allatta è utile per prevenire le ragadi o favorirne la guarigione. Infatti, cambiando l'attacco del piccolo al seno, si evita di sollecitare il capezzolo sempre nello stesso punto. Le posizioni consigliate sono sia quella con la mamma seduta o sdraiata e il bambino a contatto pancia-pancia con la mamma in posizione verticale sia quella detta "a rugby", con il corpo del bebè sotto il braccio e i piedini rivolti verso la schiena della mamma.



UN AIUTO DAI CUSCINI

A seconda delle preferenze, la mamma può allattare da sdraiata, seduta o leggermente reclinata. Per aiutarla ad assumere una posizione comoda esistono dei cuscini appositi a forma di ciambella, a U o a serpentine, che cingono la vita della mamma, aiutandola a sorreggere il piccolo e ad alleviare la tensione muscolare dovuta al peso del bambino e al tempo stesso forniscono appoggio al bambino, permettendogli di raggiungere il seno più facilmente o di restare nella posizione migliore per ottimizzare la suzione. Alcuni di questi accessori hanno un'imbottitura di pula di ferro imbevuta di acido silicico, che agisce attraverso la pelle assicurando un effetto rilassante.

SE SI SONO già formate

- ♥ In presenza di ragadi già formate, oltre a prestare attenzione alla posizione assunta durante la poppata e al modo in cui il neonato si attacca al seno, la mamma può adottare alcune strategie naturali per favorire la guarigione della pelle e al tempo stesso proseguire l'allattamento senza provare dolore:
- ♥ Prima di attaccare il bambino, massaggiare il seno per qualche minuto, in modo da avviare il flusso di latte ed evitare che il piccolo debba succhiare troppo vigorosamente per farlo fuoriuscire, provocando alla mamma un maggiore traumatismo e quindi un fastidio più intenso.
- ♥ Iniziare la poppata dal seno in cui la ragade è meno dolorosa, perché in questa prima fase il bambino succhia con maggiore voracità.
- ♥ Dopo la poppata lasciare asciugare qualche goccia di latte sul capezzolo per sfruttarne le proprietà antibatteriche e cicatrizzanti sulle ferite.
- ♥ Lasciare il seno scoperto il più possibile, senza utilizzare le coppette assorbilatte che formano un ambiente umido, ostacolando la cicatrizzazione. In caso di necessità, è meglio asciugare le fuoriuscite di latte con dei fazzoletti in tessuto, da sostituire a ogni poppata.
- ♥ Non risciacquare il seno troppo spesso e non usare sapone o altri detergenti aggressivi, per evitare di seccare la pelle e renderla ancora più vulnerabile. Se si notano irritazioni della pelle che possono trasformarsi in ragadi dolorose, si può ricorrere a pomate, lozioni medicinali o prodotti naturali come l'olio di mandorle dolci o di iperico, che non hanno bisogno di risciacquo.

a chi rivolgersi

- ♥ In genere, le ragadi al seno tendono a guarire spontaneamente una volta rimosse le cause d'origine. Perciò, se si adottano i giusti accorgimenti, non c'è ragione di sospendere l'allattamento, a meno che le ferite non siano molto profonde e dolorose. In tal caso, meglio lasciare a riposo il seno per qualche giorno svuotandolo manualmente e allattando il piccolo col biberon. L'eventuale uso di antidolorifici, antinfiammatori o antibiotici è compatibile con l'allattamento, ma deve avvenire sotto controllo medico. Se proprio non si riesce a risolvere il problema, la cosa migliore è rivolgersi al consultorio di zona o alle associazioni come l'Associazione italiana consulenti professionali in allattamento materno (Aicpam), la Leche League e il Movimento associazione italiana consulenti professionali in allattamento materno (Mami), in grado di fornire tutti i consigli necessari.

di Chiara Di Paola
consulenza del professor Fabio Mosca, direttore U.O. di neonatologia e terapia intensiva neonatale, Fondazione Irccs Cà Granda ospedale Maggiore Policlinico di Milano, e di Paola Mazzinghi, consulente professionale in allattamento Ibclc, per il Mami (Movimento allattamento materno italiano)