Cosa fare e cosa non fare quando si hanno le ragadi al seno. Si può continuare ad allattare?

Un problema molto comune durante l'allattamento al seno è rappresentato dalle ragadi al capezzolo. Cerchiamo di capire cosa sono e se è utile una cura

Le ragadi al seno

Nelle fasi iniziali dell'allattamento è molto comune provare dolore: non spaventiamoci. Per fortuna questo dura poco grazie ad un naturale adattamento dei capezzoli.

Alcune mamme però lo manifestano più a lungo e con maggiore intensità e per tale ragione abbandonano l'allattamento al seno.

Molto spesso il dolore è causato da piccoli taglietti sul capezzolo o attorno alla base, chiamati ragadi del capezzolo. Ma perché vengono le ragadi al seno?

E' luogo comune credere che le ragadi siano dovute al numero o alla durata delle poppate: niente di più sbagliato! Certo, il bambino non deve rimanere per tempi lunghissimi attaccato al vostro seno, ma non è affatto vero, come forse avete sentito, che nei primi giorni lo si deve tenere attaccato massimo per 5 minuti!

In realtà la causa più comune delle ragadi è una scorretta posizione dell'allattamento. Controllate sempre che il bambino tenga l'intera areola (la parte marrone scura attorno al capezzolo) in bocca e non solo il capezzolo!

Talvolta capita però che il seno tende ad arrossarsi comunque, ed in questo caso i rimedi sono molto semplici e naturali:

- Iniziate la poppata dal seno sano
- Esponete all'aria i seni arrossati e screpolati
- Fra le varie poppate, portare delle coppette antiragadi (che consentano al seno di rimanere asciutto)
- Evitate di lavare il seno con saponi, creme, prodotti oleosi o salviettine umidificate, ma

utilizzate solamente acqua

- L'utilizzo dei paracapezzoli (di silicone o più recentemente quelli d'argento) va valutato caso per caso: non vanno utilizzati infatti fino a quando il bambino non ha imparato a succhiare molto bene e comunque non risultano sempre efficaci.

Ricordiamo infine che l'ingestione di un po' di sangue (proveniente dalle ragadi) da parte del bambino (con conseguente rigurgito ematico), non è una controindicazione all'allattamento al seno.

Le ragadi sono quindi un problema molto fastidioso e molto comune (alcuni studi dicono addirittura fino al 70% delle mamme), ma per fortuna la loro gestione è molto semplice e quasi mai impediscono l'allattamento al seno e privano il bambino di tutti i suoi vantaggi!

Le ragadi al seno

Nelle fasi iniziali dell'allattamento è molto comune provare dolore: non spaventiamoci. Per fortuna questo dura poco grazie ad un naturale adattamento dei capezzoli.

Alcune mamme però lo manifestano più a lungo e con maggiore intensità e per tale ragione abbandonano l'allattamento al seno.

Molto spesso il dolore è causato da piccoli taglietti sul capezzolo o attorno alla base, chiamati ragadi del capezzolo. Ma perché vengono le ragadi al seno?

E' luogo comune credere che le ragadi siano dovute al numero o alla durata delle poppate: niente di più sbagliato! Certo, il bambino non deve rimanere per tempi lunghissimi attaccato al vostro seno, ma non è affatto vero, come forse avete sentito, che nei primi giorni lo si deve tenere attaccato massimo per 5 minuti!

In realtà la causa più comune delle ragadi è una scorretta posizione dell'allattamento. Controllate sempre che il bambino tenga l'intera areola (la parte marrone scura attorno al capezzolo) in bocca e non solo il capezzolo!

Talvolta capita però che il seno tende ad arrossarsi comunque, ed in questo caso i rimedi

sono molto semplici e naturali:

- Iniziate la poppata dal seno sano
- Esponete all'aria i seni arrossati e screpolati
- Fra le varie poppate, portare delle coppette antiragadi (che consentano al seno di rimanere asciutto)
- Evitate di lavare il seno con saponi, creme, prodotti oleosi o salviettine umidificate, ma utilizzate solamente acqua
- L'utilizzo dei paracapezzoli (di silicone o più recentemente quelli d'argento) va valutato caso per caso: non vanno utilizzati infatti fino a quando il bambino non ha imparato a succhiare molto bene e comunque non risultano sempre efficaci.

Ricordiamo infine che l'ingestione di un po' di sangue (proveniente dalle ragadi) da parte del bambino (con conseguente rigurgito ematico), non è una controindicazione all'allattamento al seno.

Le ragadi sono quindi un problema molto fastidioso e molto comune (alcuni studi dicono addirittura fino al 70% delle mamme), ma per fortuna la loro gestione è molto semplice e quasi mai impediscono l'allattamento al seno e privano il bambino di tutti i suoi vantaggi!