Una delle domande più comuni di una mamma nei primi giorni dell’allattamento al seno: qual è la posizione migliore? In realtà non esiste una posizione migliore; ogni madre infatti deve trovare quella più comoda per se stessa e per il bambino. Esistono però alcune posizioni classiche, utili soprattutto in determinate circostanze.

Posizioni per allattare

Prima di tutto, un consiglio: indipendentemente dalla posizione che deciderete di adottare, dovete portare il bambino verso il seno e non viceversa. Un errore molto comune, che porta al rifiuto del seno da parte del neonato, è infatti quello di curvarsi verso di lui, cercando di spingergli il seno in bocca. L’atteggiamento corretto è invece quello di tenere la schiena dritta, portando il bambino verso il seno.

La posizione “di base“: Questa è quella da cui nascono tutte le altre: il bambino va messo di lato, con il volto rivolto verso il capezzolo, girando tutto il corpo verso la madre. E’ fondamentale che orecchio, spalla e anca siano in linea retta e che la testa del piccolo non sia voltata di lato.

Nelle prime settimane di solito sono due le posizioni consigliate, quelle ad “abbraccio incrociato” e la posizione “rugby“. Nella posizione ad abbraccio incrociato bisogna tenere la testa del bambino con la mano opposta al seno con cui allattate, posizionando il polso fra le scapole del bambino, il pollice dietro un orecchio e le altre dita dietro l’altro orecchio. Con l’altra mano bisogna circondare il seno , con il pollice sopra il capezzolo e l’areola nel punto in cui il naso del bambino tocca il seno. L’indice dovrebbe stare dove il mento del bambino

tocca il seno. Infine bisogna comprimere leggermente il seno, in modo da farlo adattare più facilmente alla bocca del bambino.

La posizione "rugby" invece è consigliata alle madri che hanno partorito tramite taglio cesareo, in modo da evitare che il bambino prema contro l'addome. E' inoltre la posizione che solitamente viene consigliata quando il bambino è piccolo o prematuro o quando si allattano due gemelli. La posizione è molto semplice: basta infatti mettersi in posizione semiseduta ed infilare il braccio sotto il bambino (come se si tenesse un pallone) e metterlo di fianco a voi con il viso rivolto verso di voi e le gambe sotto il vostro braccio, sorreggendogli la testa con la mano. Per non sforzarvi troppo o se avete dolore in seguito al cesareo, potete usare dei cuscini per portare il bambino all'altezza del capezzolo. Il seno va tenuto, con l'altra mano, nello stesso modo descritto nella posizione precedente.

Altre due posizioni consigliate, di solito dopo un breve periodo di adattamento, sono quella "a culla" e quella "sdraiata di fianco". Nella posizione "a culla" la testa del bambino va posizionata nella piega del gomito, con la mano che servirà per mantenere la coscia o le natiche. Anche in questo caso la mano che non utilizzate per sorreggere il bambino, va utilizzata come nella posizione ad "abbraccio incrociato".

La posizione "sdraiata di fianco" è infine quella più utile quando si allatta di notte o quando avete bisogno di riposarvi. La madre si deve sdraiare di fianco, con un cuscino sotto la testa, mentre il bambino, anche lui steso, va rivolto verso di voi, pancia contro pancia, con la bocca sulla stessa linea del capezzolo. Il bambino può anche essere tenuto fermo con un cuscino, in modo da trovarsi sempre vicino al seno.

Posizioni per allattare

Prima di tutto, un consiglio: indipendentemente dalla posizione che deciderete di adottare, dovete portare il bambino verso il seno e non viceversa. Un errore molto comune, che porta al rifiuto del seno da parte del neonato, è infatti quello di curvarsi verso di lui, cercando di spingergli il seno in bocca. L'atteggiamento corretto è invece quello di tenere la schiena

dritta, portando il bambino verso il seno.

La posizione "di base": Questa è quella da cui nascono tutte le altre: il bambino va messo di lato, con il volto rivolto verso il capezzolo, girando tutto il corpo verso la madre. E' fondamentale che orecchio, spalla e anca siano in linea retta e che la testa del piccolo non sia voltata di lato.

Nelle prime settimane di solito sono due le posizioni consigliate, quelle ad "abbraccio incrociato" e la posizione "rugby". Nella posizione ad abbraccio incrociato bisogna tenere la testa del bambino con la mano opposta al seno con cui allattate, posizionando il polso fra le scapole del bambino, il pollice dietro un orecchio e le altre dita dietro l'altro orecchio. Con l'altra mano bisogna circondare il seno , con il pollice sopra il capezzolo e l'areola nel punto in cui il naso del bambino tocca il seno. L'indice dovrebbe stare dove il mento del bambino tocca il seno. Infine bisogna comprimere leggermente il seno, in modo da farlo adattare più facilmente alla bocca del bambino.

La posizione "rugby" invece è consigliata alle madri che hanno partorito tramite taglio cesareo, in modo da evitare che il bambino prema contro l'addome. E' inoltre la posizione che solitamente viene consigliata quando il bambino è piccolo o prematuro o quando si allattano due gemelli. La posizione è molto semplice: basta infatti mettersi in posizione semiseduta ed infilare il braccio sotto il bambino (come se si tenesse un pallone) e metterlo di fianco a voi con il viso rivolto verso di voi e le gambe sotto il vostro braccio, sorreggendogli la testa con la mano. Per non sforzarvi troppo o se avete dolore in seguito al cesareo, potete usare dei cuscini per portare il bambino all'altezza del capezzolo. Il seno va tenuto, con l'altra mano, nello stesso modo descritto nella posizione precedente.

Altre due posizioni consigliate, di solito dopo un breve periodo di adattamento, sono quella "a culla" e quella "sdraiata di fianco". Nella posizione "a culla" la testa del bambino va posizionata nella piega del gomito, con la mano che servirà per mantenere la coscia o le natiche. Anche in questo caso la mano che non utilizzate per sorreggere il bambino, va

utilizzata come nella posizione ad “abbraccio incrociato”.

La posizione “sdraiata di fianco” è infine quella più utile quando si allatta di notte o quando avete bisogno di riposarvi. La madre si deve sdraiare di fianco, con un cuscino sotto la testa, mentre il bambino, anche lui steso, va rivolto verso di voi, pancia contro pancia, con la bocca sulla stessa linea del capezzolo. Il bambino può anche essere tenuto fermo con un cuscino, in modo da trovarsi sempre vicino al seno.