

## Qual è l'intervallo di "normalità" quando si parla di allattamento al seno?

I neonati presi in considerazione in questo studio<sup>1</sup> sono neonati sani nati a termine di **età compresa tra 1 e 6 mesi**, allattati al seno esclusivamente su loro richiesta e con una crescita ritenuta adeguata secondo le tabelle di riferimento dell'OMS. Le seguenti informazioni non sono da ritenersi valide per le prime 4 settimane dopo il parto.

### Con quale frequenza?



4-13

Numero di sessioni giornaliere di allattamento al seno<sup>1</sup>

### Per quanto tempo?



12-67 minuti

Durata media di una sessione di allattamento al seno<sup>1</sup>

### Quanto?



I neonati si nutrono finché hanno appetito e smettono di poppare quando hanno avuto abbastanza latte o vogliono passare all'altro seno.<sup>1</sup>

- Il volume di latte assunto da un neonato da un solo seno è in media di 75 ml (intervallo: 30-135 ml)<sup>1</sup>
- È normale che un seno produca più latte di un altro<sup>1</sup>



67%

Una poppata media rimuove il 67% del latte dal seno<sup>1</sup>



54-234 ml

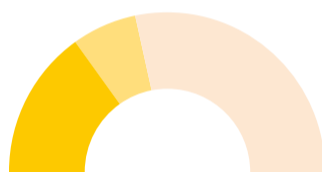
Quantità media di latte in una sessione di allattamento al seno (1 o 2 seni)<sup>1</sup>

### Un seno o entrambi?



I neonati hanno comportamenti di alimentazione diversi:<sup>1</sup>

- il 30% si nutre sempre a un solo seno
- il 13% si nutre sempre a entrambi i seni e
- il 57% ha un comportamento misto!



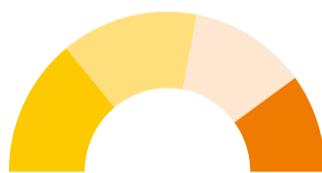
- 30% un seno
- 13% entrambi i seni
- 57% misto

### L'alimentazione notturna è normale



- 64% giorno e notte
- 36% solo di giorno

- La maggior parte dei neonati (64%) si nutre al seno giorno e notte<sup>1</sup>
- In questi casi quindi l'assunzione di latte risulta distribuita in modo uniforme nelle 24 ore<sup>1</sup>



- 28% al mattino
- 28% al pomeriggio
- 24% alla sera
- 20% di notte

- Solo il 36% dei neonati non si nutre di notte (dalle 22:00 alle 4:00)
- Questi neonati assumono una poppata mattutina abbondante<sup>1</sup>

### Bambine e bambini bevono la stessa quantità?



I maschi assumono un quantitativo maggiore di latte rispetto alle femmine! I maschi assumono in media 76 ml di latte in più delle femmine.<sup>1</sup>



831 ml

Volume medio giornaliero assunto dai maschi<sup>1</sup>



755 ml

Volume medio giornaliero assunto dalle femmine<sup>1</sup>

### L'intervallo di normalità...

Nel corso di una giornata, la quantità media di latte consumato è di 798 ml, ma questo valore varia dai 478 ml al giorno di un neonato ai 1356 ml di un altro.<sup>1</sup>

478-1356 ml

Intervallo di assunzione giornaliera di latte nei neonati allattati esclusivamente al seno e che crescono in conformità con le tabelle dell'OMS.<sup>1</sup>

I neonati allattati al seno assumono senz'altro una quantità sufficiente di latte. Con il passare del tempo le poppate diventano meno frequenti, più brevi e di volume maggiore, ma l'assunzione nelle 24 ore (giornaliera) resta la stessa.<sup>1</sup> Tra i 3 e i 6 mesi i neonati crescono più lentamente e hanno un tasso metabolico relativamente inferiore, perciò non hanno bisogno di quantità maggiori di latte.<sup>2</sup>