



## POSIZIONE SEMIRECLINATA

La posizione semireclinata è una posizione che ti incoraggia ad **allattare in una posizione rilassata** e con il/la bambino/a disteso/a a pancia in giù sul tuo corpo.

Questo approccio in **Biological Nurturing**® assicura il maggior contatto possibile tra i due corpi e permette al/la bambino/a di esprimere le sue competenze innate, rispettando i suoi tempi e la modalità per raggiungere il seno in autonomia e iniziare la poppata. Puoi farti guidare dal/la tuo/a bambino/a accogliendolo/a e accompagnandolo/a nei suoi movimenti.

Nella posizione semireclinata, la **mamma** può:

- **Reclinare** lo schienale del letto o della poltrona a un'angolo confortevole fino ad assumere una posizione di rilassamento, né seduta, né completamente sdraiata.
- Mettere uno o più **cuscini** dietro la schiena (specie dietro la parte bassa della schiena) e uno dietro la testa in modo che schiena, spalle e testa siano ben sostenute e completamente appoggiate.
- Mettere un **supporto** sotto i piedi o sotto le ginocchia in modo che si possano piegare le gambe e il tuo corpo possa assumere una forma a culla per il/la tuo/a bambino/a.
- Tenere a disposizione dei cuscini per eventuali aggiustamenti laterali del tuo corpo.

Il/la **bambino/a** può:

- **Muoversi liberamente** per posizionarsi sul seno quando posto a pancia in giù sul tuo corpo, con il capo girato da un lato per respirare, con il naso all'altezza del capezzolo e con le braccia libere.
- **Spingersi verso il seno** quando ha tutto il corpo in contatto con il tuo, compresi i piedi e sentirsi stabile senza avere la sensazione di cadere.
- **Avvicinarsi** al seno da qualsiasi angolazione

In questa posizione puoi **guardare il/la tuo/a bambino/a** senza dover tirare su la testa e avere le mani libere per **toccarlo, contenerlo e facilitarlo nei suoi movimenti**; per favorire un attacco profondo, con una mano puoi comprimere il seno e offrirlo al/la tuo/a bambino/a e massaggiarlo durante la poppata e con l'altra mano puoi sostenere il/la tuo/a bambino/a da dietro le scapole per stabilizzarlo o guidarlo verso il capezzolo.

**Rilassatevi e godetevi il piacere di stare assieme.**





## POSIZIONE SEMIRECLINATA

### ATTACCO PROFONDO AL SENO

L'attacco profondo al seno è quello che permette al/la bambino/a il massimo trasferimento di latte dal seno e non crea danni al capezzolo, per cui la poppata è confortevole e non dolorosa.

I segni che il/la bambino/a è attaccato in profondità sono:

- l'**areola** della madre è quasi tutta nella bocca del/la bambino/a dalla parte del suo mento (attacco asimmetrico) mentre può essere più visibile dalla parte del naso.
- il **mento** del/la bambino/a **affonda** nel seno della madre mentre il **naso è libero** e la **testa** è leggermente **estesa**.
- la **bocca** del/la bambino/a è **spalancata**, il labbro superiore disteso, il labbro inferiore estroflesso e le **guance piene**.
- la **suzione è silenziosa**, non vi sono rumori di schiocco o aspirazione, e dopo una breve fase di suzioni rapide (di richiamo) iniziano delle suzioni più lente e intense intervallate da deglutizioni e pause per respirare.
- nel corso della poppata la **madre non prova dolore**, al massimo un fastidio nei primi secondi che poi si risolve spontaneamente.
- ricorda di **portare il/la bambino/a verso il seno**, piuttosto che il seno verso il/la bambino/a



Se un tentativo di attacco risulta doloroso, **staccare** il neonato in questo modo:

- **infilare un dito** (mignolo pulito e con unghia corta) **all'angolo della bocca del/la bambino/a**, tra le gengive senza allontanarlo/a dal seno
- **raggiungere col mignolo la punta del capezzolo** e "premerlo" fino a farlo scivolare fuori dalla bocca del bambino ed evitare traumi.

Allontanare il bambino senza proteggere il capezzolo nel modo descritto può causare dolore e traumi alla cute del capezzolo.

Successivamente, offrire nuovamente il seno, posizionando il bambino per favorire un attacco profondo.

Video de *La Leche League Italia* "Attaccare il bambino al seno": <https://youtu.be/JVS7WqQzpNA>

Video de *La Leche League Italia* "Come agevolare un attacco efficace": <https://youtu.be/fVB8v5lxqoI>