

| | | |
|--|---|--|
|   | <p align="center">DIPARTIMENTO MATERNO INFANTILE OSPEDALE ALTO VICENTINO</p> | <p align="center">INFORMATIVA</p> <p>Documento n.0, Ottobre 2024 Compilata da Dott.ssa F. Opocher e Ostetrica A. Pianalto Pag. 1</p> |
| <p align="center">GESTIONE delle RAGADI al SENO</p> | | |

In caso di problemi al seno in allattamento, chiedi supporto a personale esperto.

PRONTO SOCCORSO OSTETRICO tel. 0445/571776 (24/24h)

AMBULATORIO PEDIATRICO Poliambulatori 1, piano 1 Scala A Ospedale Alto Vicentino tel. 0445/571511 (lunedì-mercoledì- venerdì non festivi dalle 9.30 alle 11.00)

CONSULTORIO FAMILIARE di riferimento 0445/388930 Thiene 0445/598510 Schio

La ragade è una ferita della cute del capezzolo di forma variabile dolorosa e talvolta sanguinante; Nella maggior parte dei casi è il **risultato di un attacco e suzione al seno non ottimali** per cui è da rivedere la modalità della poppata. (vedi informativa *Posizione semireclinata e Attacco profondo al seno*).

Alcune domande da porsi in presenza di ragadi:

- **Sono comoda mentre allatto?**

Una posizione scomoda, con le spalle e il collo in tensione o eccessivo peso del/la bambino/a sulle braccia può portare ad un attacco al seno superficiale; partire dalla posizione semireclinata o utilizzare cuscini e supporti per essere completamente rilassata mentre allatti favorisce un attacco profondo.

- **Il/la bambino/a è in una posizione stabile e con il corpo adeso al corpo della mamma?**

La sensazione di poter scivolare porterà a un attacco più sfuggente e superficiale, e sarà una distrazione durante i tentativi di attaccarsi del neonato; avere il corpo lontano dalla madre ha lo stesso effetto destabilizzante e non favorisce l'estensione della testa del bambino.

- **Orecchio, spalle e bacino del/la bambino/a sono allineati?**

Il bambino sarà molto più comodo e stabile se potrà raggiungere il seno senza ruotare il capo o torcere il busto.

- **Il/la bambino/a ha un attacco profondo al seno?**

Vedo se sono presenti i segnali di attacco in profondità.

- **Sento dolore durante la poppata?**

Il dolore al capezzolo è indice di un attacco superficiale o sfuggente, e per questo si sta verificando una frizione sulla pelle del capezzolo, che fa male; occorre staccare correttamente il bambino e correggere l'attacco.

Video de *La Leche League Italia "Cosa fare per il dolore ai capezzoli"* <https://youtu.be/ISiHSwfq70U>

Personale esperto ti aiuterà a identificare e **rimuovere le cause** che hanno provocato le ragadi, **a favorire la loro cicatrizzazione e a diminuire il dolore**, ovvero rendere meno doloroso possibile l'allattamento mentre le ferite guariscono. Evitare di drenare il seno e lasciarlo a riposo può favorire l'insorgenza di altre problematiche del seno.

Nel caso di ragadi è utile:

- Assumere una **terapia antidolorifica** con *paracetamolo* al massimo 1gr x 3/die o 500mg al max 6 volte/die e/o *ibuprofene* al massimo 400mg x 3/die.
- Lavare accuratamente le mani
- Non limitare la frequenza delle poppate, **avvicinare il bambino/a ai primi segnali di fame** e far poppare il/la bambino/a dal seno meno dolente per le prime suzioni, quando è più vorace.
- Cercare di ottenere un **attacco profondo al seno e di variare frequentemente** la modalità di attacco cercando quella più confortevole per te e per il/la tuo/a bambino/a
- **Spremere il latte e somministrarlo al/la bambino/a** se il dolore è tale da non riuscire ad attaccarlo/la al seno (vedi informativa *Spremitura manuale del seno*)
- Favorire la cicatrizzazione della ragade **esponendo il seno all'aria** dopo la poppata, **spremendo delle gocce di latte** sulla ferita e lasciandole asciugare **SENZA SPALMARLE**. Evitare il contatto prolungato con indumenti o ausili che **impediscono la traspirazione** o mantengano bagnata di latte la pelle (coppette assorbilatte, reggiseni sintetici, copricapezzoli d'argento ecc.)
- Si ricorda che in caso di ragade il **paracapezzolo non favorisce la sua guarigione** e va considerato solo come ultima possibilità e con l'aiuto di personale esperto
- **Se si utilizzano ausili** come tiralatte e paracapezzoli rivedere con attenzione la misura giusta e la modalità di utilizzo e nel caso di tiralatte l'intensità della pressione negativa.
- **Evitare l'uso frequente di detergenti** sul seno e fare attenzione a **saponi o altri prodotti applicati sul seno** che ne alterino l'elasticità o l'integrità cutanea.
- **Evitare l'utilizzo del ciuccio**, può confondere il/la tuo/a bambino/a nel modo in cui si attacca al seno.