

 	<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 del VASOSPASMO del CAPEZZOLO</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

Il vasospasmo è una problematica causata dalla circolazione sanguigna da e verso il capezzolo. Il vasospasmo rende l'allattamento doloroso sia durante che dopo la poppata. **La causa del dolore è legata ad una vasocostrizione locale transitoria data per lo più da schiacciamento del capezzolo conseguente a poppate con attacco e suzione al seno non ottimali**; inoltre può essere evocato da repentini cambi di temperatura.

Quando l'allattamento è doloroso è sempre 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.

La cura del vasospasmo consiste nell'evitare stimoli che creino vasocostrizione del capezzolo:

Ridurre la tensione muscolare prolungata:

- Allattare in una posizione **comoda** che permetta di rilassare la schiena, le braccia, le spalle e il collo.
- Se l'esordio del dolore provoca tensione, concentrarsi per ritornare in una posizione **rilassata**.

Ridurre l'esposizione del seno a bruschi cambi di temperatura:

- **Evitare** di allattare in un **ambiente freddo** o esposto a correnti d'aria.
- Tenere un **indumento caldo sulle spalle** mentre si allatta.
- **Asciugare e coprire** immediatamente il seno una volta terminata la poppata.
- Applicare una **fonte di calore asciutto** (es. panno scaldato, cuscino con noccioli di ciliegia scaldati ecc.) una volta terminata la poppata.
- A fine poppata se c'è dolore, **massaggiare** delicatamente l'areola e il capezzolo con le dita unte di poco olio di oliva o di mandorle scaldato tra le dita; potrebbe dare sollievo anche **pizzicare** dolcemente il capezzolo con le dita.
- **Bere una bevanda calda** al termine della poppata.

Ridurre la compressione prolungata sull'areola e capezzolo

- favorire un **attacco profondo** del/la bambino/a al seno per evitare compressioni delle gengive sull'areola (vedi informativa *Posizione semireclinata e Attacco profondo al seno*).
- evitare conchiglie raccogli-latte o paracapezzoli d'argento che premono a lungo sull'areola.
- se si utilizzano ausili come tiralatte o paracapezzolo, **scegliere con attenzione** la misura giusta e, nel caso del tiralatte, l'intensità di pressione negativa da utilizzare.

Può essere utile **inoltre**

- **ridurre il consumo** di caffeina e il fumo;
- praticare una **moderata attività fisica** per migliorare la circolazione corporea.

Il vasospasmo può sparire completamente con il tempo, ma, se vi è la predisposizione a questo fenomeno, a volte persiste in forma attenuata. Se il problema è persistente e associato ad altri disturbi vascolari (es. fenomeno di Reynaud) il medico può valutare l'eventuale terapia farmacologica.