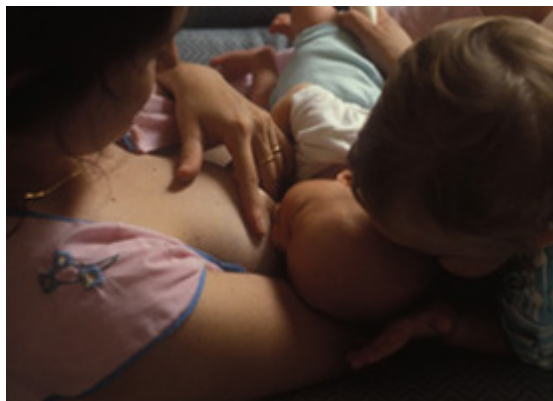


Allattare é semplice



Allattare é semplice

Allattare al seno è una cosa semplice. Se così non fosse, probabilmente ci saremmo estinti molti millenni fa; i nostri cuccioli, infatti, sono stati geneticamente programmati quando non c'erano né biberon né latte artificiale. Dagli studi scientifici di cui disponiamo, sappiamo che almeno il 95 % delle donne dovrebbe essere in grado di allattare i loro piccoli senza aver bisogno di integrazioni con altri alimenti.

Per riuscire ad allattare occorrono essenzialmente due cose: un seno e un bambino che succhia. Poi è utile aggiungere un pò di motivazione e molta pazienza. Quando un neonato nasce prematuro o con difetti particolari, può capitare che non riesca a succhiare con sufficiente forza; in tutti gli altri casi è sufficiente offrire il seno quando il bambino è sveglio e dimostra di aver voglia di mangiare.

Nei primi giorni di vita il neonato deve ancora imparare a gestire la fame e la sete: nella pancia infatti il nutrimento arriva attraverso la placenta con ritmo costante ed è già tutto digerito !

L'istinto insegna al bambino a richiedere il seno molto spesso; il suo cervello infatti sembra già informato che il latte contiene prevalentemente zuccheri, molto utili per avere rapidamente energia disponibile, ma poco efficaci per togliere la fame per tante ore.

Nei primi giorni il seno produce il colostro, che è un latte ricco di proteine, vitamine e anticorpi, che serve per rendere l'intestino adatto alla digestione del latte più ricco che arriverà dopo 2-3 giorni. Successivamente al latte di transizione, ad alto contenuto di zuccheri, arriverà il latte definitivo che presenta una quota di grassi tale da permettere al bambino di sentirsi sazio per un periodo di tempo maggiore.

Come si può capire, il seno produce il latte giusto al momento giusto, favorendo l'attivazione della funzione digestiva in maniera ottimale e graduale. Non esiste quindi il latte poco nutriente e non serve a nulla analizzare il latte prodotto dal seno. Può capitare, soprattutto nei primi giorni, che il seno produca poco latte, in questo caso il bambino chiederà di mangiare un pò più spesso e compenserà da solo questa transitoria difficoltà.

Nei primi giorni tutti i bambini che nascono a termine e con peso adeguato (maggiore di 2500 grammi), hanno scorte caloriche sufficienti per sopportare una alimentazione scarsa; sarà comunque molto importante ottenere una adeguata suzione al fine di mantenere alta la stimolazione del seno.

Soprattutto dopo la nascita del primo figlio, il seno ha bisogno di qualche giorno per imparare a svolgere questa nuova funzione. Ci penseranno due potenti ormoni a regolare questa attività: la prolattina e l'ossitocina. Questi ormoni sono prodotti dal cervello della mamma quando il capezzolo viene stimolato dal bambino; lo stress e la paura possono ostacolare la produzione di queste due sostanze.

L'ossitocina, dopo il parto, possiede anche la doppia funzione di provocare la contrazione dell'utero e quindi di impedire una eventuale emorragia. Ancora una volta la natura ci dimostra che nulla succede per caso e che tutto quanto avviene è perfettamente programmato e selezionato in anni di evoluzione.

Se noi siamo il prodotto della nostra evoluzione, anche l'allattamento dovrà essere considerato come la migliore invenzione che la natura è stata capace di offrirci; qualunque alternativa più efficace si sarebbe imposta sostituendo i precedenti sistemi. L'industria infatti non ha mai cercato di inventarsi un latte migliore di quello materno, ma ha sempre lavorato per ottenere un prodotto più simile possibile; questo è molto importante per quel 5 % di mamme che presentano una produzione di latte molto ridotta (ipogalattia) o per quelle che hanno un figlio prematuro o con difetti; per tutte le altre mamme non sembra logico che venga utilizzato il latte di imitazione potendo disporre dell'originale.

E' inutile cercare di fare paragoni precisi tra il latte artificiale e quello materno. Il latte prodotto dal seno contiene elementi che provengono dal corpo della mamma, è ottenuto semplicemente dal suo sangue, proprio come succedeva nella pancia attraverso la placenta. Col latte della mamma il bambino continua a mangiare la mamma, continua a crescere cibandosi di quanto sua mamma è capace di fornirgli. Attraverso il suo latte la mamma trasmette al bambino non soltanto elementi nutritivi, ma invia anche sostanze (come gli ormoni, gli anticorpi, le endorfine, ecc.) che rappresentano se stessa, la sua storia, le sue emozioni, i suoi umori; attraverso il latte, parallelamente alla nutrizione, si ottiene una comunicazione allo stesso tempo fisica e mentale che aiuta entrambi a conoscere l'altro e se stessi. La madre si riconosce mamma di quel bambino, quel bambino si riconosce cucciolo di quella mamma.

Allattando col biberon e usando latte artificiale questa importante comunicazione può avvenire ugualmente, ma con più difficoltà, proprio perchè vengono a mancare molte preziose sostanze veicolate dal latte. In questo caso potrebbe essere utile compensare col contatto pelle-pelle, con gli sguardi, con le carezze, con i massaggi, con la voce...

E' importante che ogni mamma sia consapevole che quando

attacca al seno il bambino non lo sta semplicemente alimentando; per questo è utile sostenere ogni mamma perchè riesca ad allattare al seno anche soltanto per brevi periodi o per qualche poppata al giorno.

Se queste considerazioni sono convincenti e crediamo che allattare al seno rappresenti una straordinaria opportunità, possiamo passare a considerare le modalità che si sono dimostrate più efficaci per un buon allattamento.

- E' fondamentale attaccare il bambino al seno precocemente dopo il parto; nelle prime due ore di vita il bambino è più sveglio e il seno inizia subito ad attivarsi. Per il bambino questo primo contatto rappresenta la prima esperienza del mondo esterno e gli permette di trovare nel seno della mamma un sicuro riferimento per adattarsi alla sua nuova condizione.
- Nei primi giorni è necessario attaccare il bambino molto spesso, tutte le volte che si mostra interessato a succhiare; questo serve per gratificare il bambino, ma soprattutto per mantenere alti i livelli degli ormoni della lattazione (un seno poco stimolato produrrà poco latte e lo farà molto lentamente).
- Per allattare veramente a richiesta bisogna cercare di avere il bambino in camera e accettare di poter dormire per periodi brevi (considerando che un neonato dorme almeno 16 ore al giorno, bisognerebbe cercare di riposare quando riposa lui).
- Se siamo al primo figlio, o se i nostri eventuali precedenti allattamenti non sono stati positivi, dobbiamo farci aiutare dal personale dell'ospedale e poter avere qualche consiglio prezioso per evitare di dover imparare tutto sulla nostra pelle (e su quella del nostro bambino).
- Dobbiamo resistere alla tentazione di dare al bambino biberon e altri liquidi; sarà eventualmente il pediatra a segnalarci eventuali problemi e a prescrivere il latte

artificiale come fosse una medicina.

Ricordiamoci che generalmente i neonati calano nei primi 2-3 giorni circa il 10 % del peso che hanno alla nascita e poi, quando iniziano a mangiare un pochino di più, smettono di calare e possono mantenersi ancora per qualche giorno senza crescere (in pratica quello che assumono bilancia quello che consumano); soltanto tra la prima e la seconda settimana di vita inizia l'aumento di peso che porta, in tempi più o meno lunghi, a recuperare il peso della nascita. E' un processo che dura per tutte le prime due settimane dopo il parto e che richiede pazienza e fiducia nelle capacità proprie e del bambino.

Le persone che stanno vicino alla mamma (parenti e personale sanitario) devono essere tanto bravi da dare sostegno senza minimizzare eventuali problemi, ma fornendo coraggio, evitando informazioni inutili e aiutando in modo personalizzato.

In ospedale le mamme dovranno essere assistite nella fase di avvio dell'allattamento (che è la più importante), ma poi una volta a casa occorrerà ancora sostegno per riuscire a proseguire l'allattamento senza troppa fatica o incertezze. Alla fine della prima settimana di vita e nel corso della seconda, l'ostetrica o il pediatra o altre mamme esperte potranno contribuire a risolvere eventuali difficoltà e soprattutto aiutare la mamma a non sentirsi sola.

In particolare il papà può svolgere un ruolo molto attivo nel sostenere, fisicamente e psicologicamente, la moglie condividendo i problemi e aiutando a trovare le soluzioni più semplici e più logiche. Il papà è colui che può veramente condividere con la mamma l'emozione e il piacere dell'allattamento; ancora una volta, come durante tutta la gravidanza, la sua partecipazione emotiva alla nascita del figlio diventa un vero valore aggiunto al rapporto madre-bambino.

L'allattamento al seno è anche una delle cose più ecologiche che possiamo fare; non produciamo alcun tipo di inquinamento e non provochiamo alcuna alterazione ambientale. E' anche la maniera più economica di nutrire un bambino; è praticamente a costo zero. Anche dovendo fare poppate frequenti, si potrà ottenere un grande risparmio di tempo essendo il latte del seno già pronto, alla temperatura giusta e già presente in un contenitore sterile.

E' probabilmente giunto il momento di tentare una strada più pulita e semplice, togliendo l'allattamento dall'ambito improprio della medicina riportandolo nel campo delle cose normali e quotidiane; la medicina potrà invece continuare ad occuparsi di quei casi selezionati per i quali l'allattamento presenta ostacoli di natura sanitaria (ingorgo, ragadi, mastite, infezioni materne, assunzioni di farmaci da parte della mamma, ecc.).

Per favorire questo cambio di rotta nel promuovere e sostenere l'allattamento al seno, l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) insieme all'UNICEF da alcuni anni promuove corsi per gli operatori sanitari al fine di divulgare conoscenze e strategie. Molti punti nascita stanno lavorando con i propri medici, infermiere, ostetriche e assistenti sanitarie per diffondere queste raccomandazioni.

Per riuscire ad essere maggiormente incisivi l'OMS nel 1992 ha redatto i cosiddetti "10 Passi" per segnalare quali sono i punti di maggiore importanza da introdurre in tutti i punti nascita. Gli ospedali che riescono a realizzare queste indicazioni, dopo essere stati verificati da una commissione internazionale, ricevono la certificazione di "Ospedale amico dei bambini". In Italia soltanto 7 ospedali sono riusciti ad avere questo ambito riconoscimento. I "10 Passi" però devono essere conosciuti da tutti e tutti devono, nel loro ambito, impegnarsi perchè sia possibile realizzarli in qualunque luogo vi sia la nascita di un bambino.

Per chi desidera approfondire segnaliamo che nella nostra sezione link potrete trovare gli indirizzi dei siti più ricchi e documentati su questo argomento; altre informazioni relative ai vantaggi dell'allattamento al seno e alcune indicazioni per una corretta tecnica di attaccamento al seno potrete trovarle nell'articolo "Allattamento al seno" curato da [Ciro Capuano](#).

Un'altra pagina da leggere riguarda i famosi "10 Passi" dell'OMS/UNICEF.