

ALLATTAMENTO AL SENO



Dott.ssa Elisa Civardi
Società Italiana di
Neonatologia (SIN),
Neonatologia, Patologia
Neonatale e TIN
Fondazione IRCCS Policlinico
San Matteo di Pavia

Allattare è un fatto naturale. Eppure nella nostra moderna società questo gesto d'amore istintivo viene spesso vissuto come un percorso in salita, soprattutto a causa di sciocchi pregiudizi e cattiva informazione. Ecco perché una piccola guida può essere d'aiuto.

Perché allattare al seno? Il latte materno è un alimento unico. Completo dal punto di vista nutrizionale, protegge il neonato da numerose patologie dell'età pediatrica, quali le infezioni gastrointestinali e respiratorie, e gli assicura una vita più sana, non solo nell'infanzia ma anche in età adulta. La scienza ci dice inoltre che l'allattamento materno riduce il numero di morti in culla, addirittura del 73%. Ma allattare al seno fa bene anche alla mamma, che sarà meno soggetta ad emorragie, depressione nel post-partum e al cancro del seno e dell'ovario in seguito.

Chi ben comincia... Non è mai troppo presto per iniziare ad allattare. Già in sala parto, se le condizioni lo permettono, il neonato viene posto a contatto, pelle a pelle, con la sua mamma. L'attacco precoce è davvero importante: oltre a fungere da stimolo per l'avvio dell'allattamento, consente al bambino di ricevere il primo prezioso secreto, il colostro, ricco di sostanze nutritive e funzionali. Il contatto precoce, inoltre, favorisce il *bonding*, termine che deriva dall'inglese "to bond" ovvero cementare.

Sempre insieme: Dopo la sala parto, mamma e bambino non si separano più. Il rooming-in, cioè la permanenza di entrambi nella stessa stanza di giorno e di notte, è oggi il modello organizzativo più utilizzato in tutti i reparti di maternità. La possibilità di rimanere insieme consente al piccolo un

libero e frequente accesso al seno. Il neonato piangerà meno e allattare sarà più facile.

A richiesta, cosa vuol dire? Allattare a richiesta significa attaccare al seno il bambino ogni volta che lo richiede. In media il neonato poppa 8-12 volte in 24 ore, ad intervalli non sempre regolari e poiché la produzione di latte inizia quando il piccolo comincia a succhiare, non occorre aspettare che il seno "si riempia". Nell'allattamento a richiesta, dopo una prima fase, il seno resta morbido: spesso le mamme interpretano questo fatto come un segno di allarme e credono di non avere più latte; invece è proprio il contrario: il seno e il bambino hanno raggiunto il loro equilibrio e l'allattamento a richiesta sta funzionando al meglio.

Non guardate l'orologio: I neonati non sanno aspettare, anzi, soprattutto nei primi tempi, è importante che la madre impari a cogliere i primi segni di fame. Se il piccolo comincia a muoversi, apre gli occhi e ruota la testa, può essere già un segnale utile. Non occorre aspettare che pianga: allattare prima che sia arrabbiato, facilita un corretto attacco al seno.

Come allattare? Una corretta posizione durante la poppata è fondamentale. La mamma deve essere comoda, il corpo del suo piccolo a contatto col suo corpo. Il neonato dovrà avere la bocca bene aperta, tenere le labbra rivolte in fuori e succhiare senza far rumore di schiocco. Quando il bambino è ben attaccato al seno, la mamma non sente dolore e il rischio di spiacevoli complicanze, quali l'insorgenza di ragadi, si riduce.

Per quanto tempo deve succhiare? Non esiste un tempo ideale e la vecchia indicazione dei 10 minuti per seno ogni 3 ore non ha alcun fondamento, anzi rischia di compromettere la buona riuscita dell'allattamento. La poppata termina quando il neonato si stacca spontaneamente dal seno.

Notte o giorno? Soprattutto nelle prime settimane il bambino ha necessità di attaccarsi al seno più volte, anche di notte. Assecondare i suoi bisogni / segue a pag. 19

ALLATTAMENTO AL SENO

segue da pag. 2 /

è necessario e la natura lo sa: la prolattina, ormone responsabile della produzione del latte, è più attiva nelle ore notturne, che rappresentano quindi un appuntamento da non perdere.

Un po' di certezze. La preoccupazione delle mamme è sempre la stessa: probabilmente vi sentirete inadeguate e avrete paura di non nutrire abbastanza il vostro bimbo, ma se lui cresce, bagna il pannolino e si scarica regolarmente significa che tutto procede per il meglio. No invece alla doppia pesata ovvero al peso prima e dopo la poppata, che è solo fonte di ansia.

No alle diete! La dieta della donna che allatta dovrebbe essere il più possibile sana; non sottoponetevi ad inutili rinunce né a

diete squilibrate che potrebbero compromettere la salute vostra e del vostro bambino. Non occorre nemmeno mangiare per due, per produrre il latte bastano circa 500 kcal in più al giorno.

Non fumare! Se la mamma fuma, anche il piccolo riceve, attraverso il latte, sostanze nocive.

Ciuccio sì, ciuccio no. L'uso del ciuccio, può interferire con la capacità del neonato di succhiare al seno; nel primo mese di vita, quindi, il suo utilizzo incondizionato non è consigliabile. Dopo tale epoca, invece, il succhiotto può essere utile come intervento di prevenzione per la SIDS (sindrome della morte improvvisa del lattante), che è comunque meno frequente nei neonati allattati al seno.

Vere controindicazioni: le mamme che non possono allattare sono davvero poche. Al di là di alcune infezioni, come l'HIV, i farmaci assolutamente incompatibili con l'al-

lattamento sono pochi e in genere è possibile prescrivere alla madre terapie alternative, che consentono di continuare ad allattare senza rischi.

Allattamento e autonomia: Il Ministero della Salute raccomanda l'allattamento al seno esclusivo per i primi sei mesi; dopo tale epoca il bambino inizia ad assumere altri alimenti, attraverso un processo che tradizionalmente viene chiamato svezzamento. Il latte di mamma resta comunque parte fondamentale della dieta fino ai due anni di vita o anche oltre. Purtroppo nella nostra cultura, l'allattamento prolungato gode ingiustamente di cattiva fama e spesso viene accusato di impedire al bambino di raggiungere la propria autonomia. Tutto questo non ha alcun fondamento scientifico e anzi la scelta delle donne di continuare ad allattare a lungo ha un grande valore sociale e deve essere rispettata, anzi incoraggiata.

