

## ALLATTAMENTO AL SENO: TRA MITI E REALTÀ

L'allattamento materno è l'alimentazione fisiologica che la natura ha previsto per lo sviluppo del bambino (alimentazione specie-specifica). L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che i bambini siano allattati al seno **in maniera esclusiva** (solo latte materno, nessun altro tipo di integrazione) **fino al compimento del 6° mese di vita** e che il latte materno rimanga il latte di prima scelta, anche dopo l'introduzione di alimenti complementari, fino a due anni di vita e oltre, e comunque finché madre e bambino lo desiderino.

Il latte materno, infatti, contiene tutti gli elementi in percentuale adeguata di cui il neonato ha bisogno e nessun sostituto artificiale può riprodurre la sua composizione perfetta per i bisogni del neonato.

I vantaggi dell'allattamento al seno sono numerosi, non solo per i bambini, ma anche per le madri.

VANTAGGI PER IL BAMBINO: azione protettiva contro le infezioni, previene obesità infantile, disturbi ipertensivi, diabete, intolleranze alimentari e allergie e favorisce lo sviluppo cognitivo e relazionale.

VANTAGGI PER LA MAMMA: favorisce il ritorno alle condizioni pregravidiche e l'involuzione uterina, riduce l'incidenza di carcinoma mammario in età riproduttiva e dell'ovaio, protegge dall'osteoporosi, non ha alcun impatto economico, è comodo e pratico, sempre pronto alla giusta temperatura e nella perfetta quantità.

Quasi tutte le madri possono allattare al seno, generalmente le cause che portano ad abbandonare l'allattamento sono la scarsa informazione o il mancato sostegno alle giovani madri in un periodo, quello post-parto, spesso caratterizzato da fragilità psicologica.

La quantità di latte prodotto da una madre dipende esclusivamente dalla richiesta del bambino. Il meccanismo di produzione di latte materno funziona in base alla legge della domanda e dell'offerta: più il bambino si attacca al seno e succhia nel modo corretto e più latte verrà prodotto dalla madre. Qualsiasi aggiunta di latte artificiale andrà ad interferire con questo meccanismo: il bambino si sazierà con il latte artificiale e non andrà a richiedere la giusta quantità di latte materno, rischiando così che la sua produzione diminuisca.

Di fondamentale importanza è che **l'allattamento materno** sia **a richiesta** e non impostato su orari fissi prestabiliti dalla madre. È il bambino a dettare gli orari dell'allattamento, questo vuol dire che ogni volta che il bambino lo richiede deve essere attaccato al seno (alcuni bambini nelle prime settimane di vita si attaccano al seno anche 12 volte nell'arco delle 24 ore). A richiesta deve essere anche la durata della poppata: è il bambino che decide quando staccarsi dal seno, una volta che il bambino si sarà staccato da un seno si potrà provare ad offrire l'altro seno, alcuni bambini lo accetteranno, altri si saranno già saziati con un solo seno.

Per far partire bene l'allattamento dalle prime poppate è fondamentale osservare l'attacco del bambino al seno, un attacco scorretto infatti non permetterà al bambino di assumere il latte necessario, il seno verrà stimolato in modo inadeguato e la produzione di latte potrebbe essere quindi compromessa. Inoltre un attacco scorretto causerà dolore alla madre.

Le prime 4-6 settimane servono alla madre e al bambino per imparare a conoscersi e instaurare il loro rapporto in base ai loro bisogni. Inizialmente le poppate sono irregolari e di durata molto

variabile, ma con il passare dei giorni il bambino assume dei ritmi regolari. Il primo periodo dell'allattamento è assai delicato e possono sorgere dubbi, ma l'importante è sapere che tutto questo è assolutamente fisiologico e che serve tempo per imparare a conoscersi.