

## L'ALLATTAMENTO AL SENO

**dott.ssa Rossana Candia**

Quale stupefacente potere ha la natura umana: subito dopo il parto il seno si prepara a riempirsi di latte a suggellare la rinnovata disponibilità del corpo materno ad accogliere il neonato tenuto in grembo per lunghi nove mesi. E proprio attraverso questo particolare ed emozionante contatto che nasce il primo vero incontro con quel bambino tanto sognato e immaginato.

La madre con l'allattamento al seno offre una parte del suo corpo e promuove uno speciale e profondo contatto fisico con il bambino fatto di sensazioni olfattive, morbidezza e calore. Il calore del corpo, gli odori, i suoni, le parole che la madre rivolge al bambino sono da considerarsi una preziosa fonte di nutrimento quanto il latte. L'atto del nutrire in se si carica così di un forte significato affettivo e pone le fondamenta per un buon attaccamento tra madre e bambino. Prendono avvio i primi scambi comunicativi tra loro fatti di sguardi, vocalizzi, carezze, momenti di pausa e attività. Durante la poppata il piccolo fissa a lungo il volto della mamma e la mamma ricambiando lo sguardo restituisce al bambino il senso del suo esistere e il suo proprio sé.

*“Il bambino riceve il latte un migliaio di volte ricavandone un'infinità di ricordi piacevoli e materiale per i sogni... la capacità della madre di adattarsi ai bisogni del bambino alimentano l'idea che il mondo sia un gran posto”*  
D.W.Winnicott1964

### **La scelta migliore per il bambino: unico, inimitabile, completo**

Il latte materno è considerato l'alimento per eccellenza più completo per il bambino nei primi mesi di vita, perchè soddisfa ogni esigenza nutrizionale. Una dichiarazione dell'OMS e dell'Unicef (1989) raccomanda di allattare in maniera esclusiva per i primi 6 mesi per poi proseguire fino all'anno di vita con un'adeguata alimentazione complementare. L'OMS sostiene anche la possibilità di proseguire con il latte materno fino ai 2 anni perchè continua a fornire sostanze nutritive e fattori di crescita

- ha il pregio di proteggere da virus e batteri e di rendere il sistema immunitario più forte fornendo tutti gli anticorpi e le sostanze necessarie

- Il latte materno protegge il bambino anche da eventuali infezioni contratte dalla mamma, poiché nel latte passano non solo gli agenti infettivi, ma anche gli anticorpi che l'organismo materno produce per difendersi da quegli agenti.
- il latte materno diminuisce il rischio di allergie e malattie allergiche; di gastroenteriti e malattie dell'apparato respiratorio
- previene l'obesità: si è scoperto che contiene sostanze che favoriscono lo sviluppo di un buon sistema di assimilazione dell'organismo

### **FA bene anche alla mamma**

- **Riporta l'utero alle sue dimensioni normali.** Le mamme mentre allattano riferiscono di avere le contrazioni che consentono di riportare l'utero nelle sue condizioni originarie grazie al rilascio dell'ossitocina che agisce anche durante il travaglio
- **Riduce il rischio di tumore al seno.** E' scientificamente provato che le donne che hanno allattato al seno riducono il rischio di cancro alla mammella. Il rischio diminuisce quanti più figli si sono allattati e quanto più a lungo è durato l'allattamento.
- **Riduce il rischio di osteoporosi nella donna in menopausa:** le donne che hanno allattato hanno meno rischi di ammalarsi di osteoporosi in età avanzata.
- **Offre anche dei vantaggi pratici**
  - ✓ **maggiore libertà di movimento.** La mamma divenendo l'unica fonte di nutrimento può spostarsi ogni volta con il bebè quando e come vuole senza doversi trascinare in giro biberon scalda biberon etc... e quando è ora ogni luogo tranquillo è l'ideale per soddisfare le sue esigenze: un latte alla giusta temperatura, nella giusta quantità, perfettamente sterile!
  - ✓ **Un risparmio economico** Il latte materno non costa nulla!

### **e vantaggi psicologici**

- la mamma che allatta si sente al top: mamma a 360 gradi. Non c'è nulla di più seducente che vedere il faccino del proprio piccolo in quell'espressione pacifica e sognante, come in estasi, con la bocca

traboccante di latte, pronto a regalare alla mamma quella tipica smorfia-sorriso (il riflesso della calma) che la fa andare in un brodo di giuggiole!

Ma anche la mamma che nutre il bambino artificialmente ha tutte le carte in regola per sentirsi una mamma perfetta (non è bene insistere eccessivamente sulle virtù dell'allattamento demonizzando l'allattamento artificiale quando questo diventa necessario). **Ciò che conta è che l'allattamento, sia naturale sia artificiale, sia sempre frutto di una scelta serena e consapevole in grado consentire una esperienza piacevole, calorosa e giocosa con il proprio bambino**

### **Le fatiche**

Ma se consideriamo che tutto ciò che ruota attorno alla cura e all'educazione del bambino è dalla notte dei tempi un mix di gioie e fatiche, di grandi slanci amorosi e al tempo stesso di sentimenti ambivalenti verso il proprio piccino è prevedibile che anche l'allattamento possa riservare alla neomamma momenti critici che richiedono ascolto e condivisione con delle figure competenti in materia .

Già l'allattamento può generare stress e ansia.

#### ***Il mio bambino è pigro, non si attacca, si addormenta... cosa faccio?***

E anche quando il neonato comincia ad attaccarsi vigorosamente ci racconta l'ostetrica Paola Olivieri della Casa di Maternità La Via Lattea di Milano la neomamma viene assalita dal dubbio: ***ma avrà mangiato abbastanza?*** La bilancia allora per qualche mamma diventa una specie di incubo. E un pianto inconsolabile magari proprio nelle ore notturne equivale tout court: *Ha ancora fame!*

Olivieri mette in guardia dal considerare il pianto del bambino solo come un'urgente richiesta di cibo, spesso il bambino con il pianto esprime altri bisogni come quello di essere coccolato o di sentire la voce della mamma. *“Il bambino è dotato sin dalla nascita di una propria intenzionalità e non può essere trattato solo in termini di bisogni fisiologici”.*

***Oppure si pensa che il latte non sia nutriente o non sia sufficiente o addirittura non gradito al bebè.*** Ecco allora che se la madre non è aiutata a valutare con calma la situazione (perché il peso non può essere considerato l'unico criterio per valutare un problema) il latte artificiale arriva rapidamente come complemento o come sostituto del latte materno. Sempre troppo prima di quando sarebbe necessario. Olivieri ricorda alle mamma che più un bambino succhia più si produce latte.

Solo una bassissima percentuale di donne soffre di agalattia. Produrre latte è una capacità fisiologica normalissima di tutte le donne. Il problema, sottolinea Olivieri, è che la produzione di latte è frutto di un delicato equilibrio tra più fattori dove gli ormoni la fanno da padroni e quindi anche la minima interferenza fisica o emotivo può alterare la produzione di latte materno

***E poi a al bisogno o ad orari prestabiliti?*** Si sa, bisogna adeguarsi ai ritmi e ai bisogni del bambino, soprattutto nei primi tempi, lui sa come regolarsi **ma se diventa un succhiamento senza tregua? Quando diventa importante impostare una tabella di marcia?** Queste sono le domande che affollano la mente delle madri che allattano. Madri che ad un certo punto sentono il peso di un menage senza pause. Le mamme non vedono l'ora che il bebe "tiri" tutta la notte (non riferito al seno!). Perdere ore di sonno è forse la cosa che mette più alla prova le mamme. E allora ecco sopraggiungere un senso di grande fatica, ci si sente stanche, si perdono i capelli, si gira per casa come dei fantasmi perennemente in vestaglia o con la camicia sempre sbottonata. Ci si sente "mamme mucche" che hanno rinunciato a tutto, divorate dall'ingordigia del neonato che reclama la loro presenza senza tregua. Ci si sente piegate da una dedizione senza limiti a tempo indeterminato.

Per non parlare poi delle ragadi, l'ingorgo mammario o capezzoli rientranti che possono rendere difficile e doloroso l'attaccamento del bambino al seno.

Olivieri sostiene che tutte queste situazioni o vissuti di inadeguatezza nella maggior parte dei casi sono risolvibili con il sostegno e il counseling di persone competenti come i pediatri e le ostetriche o con il sostegno di gruppi di mamme con cui condividere l'esperienza di genitore

**Tutto fa parte del reciproco adattamento tra madre e bambino, una sintonia che si costruisce con il tempo che richiede ascolto, prove di sintonizzazioni reciproche continue.**

**La Leche League Italia** è un'associazione di volontariato che si dedica al sostegno delle mamme che desiderano allattare. Non danno consigli, ma informazioni; aiutano a trovare in sé le risorse e a sviluppare e rafforzare la sua autostima e le competenze *per il suo personale modo di essere madre.*

A volte una incomprensione nella relazione con il proprio bebè nasconde invece memorie lontane che riguardano ombre nel rapporto con la propria madre. Un motivo in più per farsi aiutare, condividere l'esperienza di neo mamma con altre mamme.

### **Fino a quando?**

Diverse sono le ragioni che portano a **sospendere** o a **ridurre** l'allattamento al seno. Ad un certo punto le cose cambiano o semplicemente il bambino è cresciuto e c'è bisogno di inserire nuove sostanze nutritive. E così si volta pagina. Ma si sa che l'uso del biberon, la scelta del latte in polvere o l'uso del cucchiaino nella prima pappa possono mettere ansia la mamma. Questi cambiamenti richiedono ascolto, gradualità e pazienza, mamma e bimbo devono sintonizzarsi su altri canali!

Esistono diverse opinioni in merito che dividono pediatri, psicologi ostetriche ma prima di tutto ciò che conta è il vissuto e il pensiero della mamma che deve operare qualsiasi decisione in questo ambito con serenità e consapevolezza senza subire pressioni di ogni tipo.

Paola Olivieri consiglia che l'introduzione del latte artificiale avvenga dopo un periodo breve di osservazione che permette di valutare la condizione del bambino a 360 gradi. Il ritorno al lavoro non è una buona ragione per interrompere e bene continuare a fornire il latte al mattino e alla sera quando il rientro a casa della mamma può essere una bella occasione per ritrovarsi dopo una giornata di distacco.

Si può anche conservare il latte con il tiralatte, Olivieri evidenzia come negli Stati Uniti l'allattamento anche dopo la ripresa al lavoro è più salvaguardato che in Italia dalle aziende che mettono a disposizione delle sale nursery dove le mamme si tirano il latte ogni volta c'è la necessità. *” Se una mamma deve lavorare deve proteggere i bambini dalle malattie con i suoi anticorpi affinché non si ammalino al primo raffreddore e la mamma è costretta a prendere i primi permessi...”*

Ma un po' per la pressione delle case farmaceutiche che sono pronte a nutrire i nostri figli con una varietà di latti in polvere specifici per ogni età e per ogni bambino un po' perché costrette ad abdicare alle nonne o alle tate alcune mamme che lavorano rinunciano ad essere le nutrici esclusive del proprio

bambino. In molti casi perché no, sentendosi timidamente sollevate da un ruolo che sembrava togliere ogni spazio. Per molte altre invece la rinuncia all'allattamento, con la ripresa del lavoro, rimane causa di sentimenti di colpa e di inadeguatezza penosi: si rompe un cerchio magico!

### **LATTE E ALTRO: riti di passaggio**

C'è però un'opinione abbastanza comune secondo cui dai 6 mesi in su l'allattamento venga integrato da nuove sostanze nutritive. Il bambino necessita di nuovi alimenti la frutta, le prime pappe. E non solo per una ragione nutrizionale, osserva Olivieri ma anche perché è importante seguire le nuove conquiste del bambino che lo rendono più attivo verso l'ambiente e anche all'interno della relazione con la mamma.

(lo ripetiamo) Il distacco di un bambino dal seno materno non è mai un passaggio facile: si sono sparsi fiumi di inchiostro su questo tema, con opinioni non sempre concordanti, ma alla fine esso rimane un momento necessario dello sviluppo psicologico.

Il bambino dai 6 mesi in su è in grado di assumere la posizione seduta, le sue manine diventano strumenti di esplorazione del mondo, in grado di afferrare e lasciar andare, in grado di impugnare il primo cucchiaino, compaiono i primi dentini pronti a mordere un cibo più consistente. Il bambino è allora pronto per nuove scoperte anche in materia di cibo.

### **Fai la cosa che ti fa stare meglio con il tuo bambino**

Le mamme più fortunate, disponendo ancora del proprio latte, possono ancora nel corso di queste trasformazioni regalare al bambino momenti di intimità e di nutrimento (anche se non più esclusivo).

Olivieri invita tuttavia a non trattare un bambino di 13 mesi come un neonato né al tempo stesso considerare il seno come la panacea di tutti i mali. Il rischio che alla lunga non si sappia come smettere. Si ricorre al seno per addormentarlo, per consolarlo, per riparare a qualche malinteso, per sedare qualche pianto in eccesso. Se ci sono delle mamme che si mostrano felici di prolungare questo contatto ravvicinato con il proprio bambino, altre arrivano a sentirsi "schiave" della tetta e del proprio bambino che non esita ogni volta a frugare tra le maglie

della mamma alla ricerca di quella fonte ritenuta inesauribile o semplicemente per giocherellare con il capezzolo. Cosa fare? La mamma deve ascoltarsi e se vive questo gesto come un'invasione degli spazi personali è giusto che non permetta al bambino di fare ciò che ritiene fastidioso. Mostrando comprensione può offrire delle alternative (spostare la manina sulla pancia, accostargli un peluche dirgli dolcemente di no etc..)

La relazione tra un mamma e un bambino dopo i 12 mesi deve fare spazio a nuove forme di dialogo e di intimità per favorire la sua crescita emotiva e la sua apertura verso il mondo. Questa nuova tappa richiede la capacità di vivere questo cambiamento, la rinuncia al seno, non come perdita, ma come un rito di passaggio che apre nuove prospettive sia nella vita del bambino sia nella vita della mamma.

dott. ssa Rossana Candia

**Bau...sette! Gioco e Creatività**

**[www.bausette.it](http://www.bausette.it)**