Quanto a lungo allattare?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho avuto il mio primo bambino sette mesi fa. L'ho allattato fino ad ora con molta soddisfazione e vorrei continuare, perché vedo che piace molto a tutti e due. Avevo cercato di cominciare a svezzarlo, su consiglio del pediatra, ma ho visto che il piccolo diventa molto nervoso, soprattutto dopo la pappa serale. Invece il bambino si calma particolarmente se lo allatto prima di addormentarlo. Tra due mesi dovrei riprendere il lavoro: è giusto che continui a mantenere il pasto al seno del mattino e quello della sera? O può essere controproducente? Grazie mille".
Marilisa (Frosinone)

Cara Marilisa, continui pure a mantenere i due pasti al seno, come le suggeriscono il suo buon senso e la sintonia che ha con il suo bambino. Continui anche oltre l'anno, se lo desidera. Il pasto del mattino è un eccellente buongiorno, specie se poi deve allontanarsi per recarsi al lavoro. E il pasto al seno serale è il miglior ansiolitico con cui facilitare l'entrata del bambino nel sonno, come lei ha giustamente notato. Al di là dell'aspetto strettamente nutritivo, che può essere vicariato bene dalle pappe, l'allattamento ha un valore affettivo e simbolico straordinario. Consente infatti una stimolazione plurisensoriale di grande potere rasserenante. Il bambino, mentre succhia, ha il contatto con l'odore della pelle della madre: ed è questo il primo segno di appartenenza che il neonato impara a riconoscere. Quel profumo di mamma che fa si che la riconosca come unica e sua, e la cerchi tra mille. Ha il suo calore, il suo abbraccio, il suo sorriso, con un contatto più intimo che non quando sta semplicemente in braccio. Inoltre, durante la suzione, aumenta nel sangue della mamma e del bambino un neurormone importantissimo, l'ossitocina. Questa, oltre a favorire la contrazione dei dotti galattofori per agevolare la fuoriuscita del latte, "scrive" anche nel cervello di entrambi quel viso, quel profumo, quel tono di voce, quello sguardo che li rende reciprocamente cari. Aumenta cioè il senso di appartenenza e gratifica il bisogno di attaccamento affettivo, il primo e il più fondamentale dei bisogni in ogni neonato di mammifero, ma soprattutto nella nostra specie. L'allattamento soddisfa dunque il bisogno di consolazione di ogni piccolino, insieme al suo bisogno di contatto e di contenimento.

Quanto a lungo è bene allattare?
Fortunatamente, anche in Italia i tempi medi di allattamento si stanno allungando. Sono infatti passati da sei a sette mesi negli ultimi dieci anni. E molte mamme, come lei, mantengono a lungo almeno il pasto serale. Un ottimo segnale di recupero e valorizzazione di uno dei gesti più sani e belli nel rapporto madre-bambino. Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l'allattamento materno esclusivo per almeno i primi sei mesi di vita del bambino, mantenendo il latte materno come alimento principale fino al primo anno di vita pur introducendo gradualmente cibi complementari. Suggerisce inoltre di proseguire l'allattamento fino ai due anni e oltre, se il bambino si dimostra interessato e la mamma lo desidera.

Quali fattori favoriscono la produzione del latte?
Il latte materno viene prodotto grazie all'azione di numerosi ormoni che collaborano per preparare il seno al suo compito nutritivo. Oltre agli estrogeni e al progesterone, che fanno crescere di volume la ghiandola mammaria durante la gravidanza, i due ormoni amici dell'allattamento sono la prolattina e l'ossitocina: la prima è responsabile della produzione del latte, la seconda invece della sua emissione. Già dal quinto mese di gravidanza il seno è pronto per la produzione del latte. Durante l'ultimo periodo le mammelle cominciano a produrre il colostro, una prima forma di latte molto nutriente e concentrata, preziosa per il neonato. Il colostro è un liquido di colore giallo trasparente che potrebbe fuoriuscire dal seno anche prima della nascita del bambino. E' ricco di anticorpi che proteggono il neonato dopo la nascita, in particolare con l'immunoglobulina di tipo A, e che rafforzano il suo sistema immunitario. Dopo due o tre giorni dal parto, il colostro si trasforma gradualmente in latte di transizione, e successivamente, nelle prime due o tre settimane, in latte maturo. Rispetto al colostro il latte diventa più opaco, ed è di colore bianco. La montata lattea compare in media dopo tre-cinque giorni dal parto. La produzione di latte si regolerà in base alle effettive necessità del neonato: più il bambino succhia e più il latte viene prodotto. Il neonato infatti, tramite la suzione, dà vita ad un riflesso nervoso che assicura una continua e abbondante produzione di prolattina. Al contrario l'eccesso di accumulo nel seno inibirà la produzione di latte.

E' meglio allattare a orari fissi o seguire l'istinto del bambino?
È molto importante, fin dall'inizio, non interferire in alcun modo con i ritmi di suzione del neonato: l'allattamento dovrà essere a richiesta, e non soggetto ad orari fissi, come si tendeva a fare alcuni anni fa. La produzione di latte può continuare anche fino ai due anni dal parto e oltre. Questo dipende da fattori genetici, dalla frequenza delle suzioni, ma anche dal contesto sereno o meno in cui vivono mamma e bambino. È saggio trascorrere molte ore con il bambino, per comprendere e rispondere ai suoi bisogni, limitando stress e impegni da lavori di casa o da lavoro extradomestico. La sintonia che si crea tra mamma e bambino nei primi mesi segna già l'atmosfera emotiva che caratterizzerà il loro rapporto, spesso per tutta la vita. E' quindi una stagione preziosa, che va protetta dalle infinite interferenze che oggi turbano spesso le fasi iniziali di questo rapporto prezioso e unico. Gentile Giusy, segua dunque il suo cuore: questi momenti di dedizione reciproca aumenteranno la fiducia in sé del suo bambino, la sua serenità, la sua solidità emotiva, la sua capacità di sorridere alla vita.

Approfondimento – I vantaggi dell'allattamento materno
Sono fisici e psicologici, sia per il piccolo, sia per la mamma:
- il latte materno è un alimento specie-specifico: prodotto dal seno materno, risponde completamente ai bisogni del cucciolo d'uomo, senza controindicazioni, rischi o eccezioni. La composizione, la temperatura, la quantità, la densità sono quelle necessarie. E' quindi l'alimento naturale ottimale per il bambino;
- il bambino assume attraverso il latte materno acqua, sostanze nutritive e anticorpi;

- il legame affettivo fra madre e bambino viene rafforzato grazie all'allattamento materno;
- l'ossitocina prodotta durante la suzione facilita non solo il legame tra madre e bambino, ma anche l'involuzione dell'utero, ossia il suo ritorno alla normalità;
- la gratificazione emotiva che l'allattamento dà alla mamma agisce anche da antidoto naturale contro la depressione puerperale: le mamme che allattano ne sono infatti meno colpite rispetto a quelle che utilizzano l'allattamento artificiale.