

Allattamento al seno: tutti i vantaggi per la mamma e il bambino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho allattato il mio bambino per sei mesi, con molta soddisfazione. Avevo cominciato 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 se lo allatto prima di addormentarlo. Tra due mesi dovrei riprendere il lavoro: pensavo di mantenere il pasto al seno del mattino e quello della sera, anche per dare tranquillità al piccolo. Lei che cosa ne dice?”.

Elena T. (Ferrara)

Cara Elena, 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 al seno ha un valore affettivo e simbolico straordinario. 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 sì 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 neuroormone 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 cucciolo 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.

Come e quanto a lungo è bene allattare?

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. Fortunatamente, anche in Italia i tempi medi di allattamento di 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. 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.

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 latte viene prodotto. Il neonato, tramite la suzione, dà vita a un riflesso nervoso che assicura una continua e abbondante produzione di prolattina. Al contrario l'accumulo di latte nel seno ne inibirà la produzione.

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 attraverso il latte materno riceve acqua, sostanze nutritive e anticorpi con cui nutre il proprio corpo; attraverso il profumo della pelle della mamma, il calore del suo corpo, nutre il proprio cuore e la certezza di essere amato, che rafforza la sua "base sicura";
 - l'ossitocina prodotta durante la suzione facilita sia il legame affettivo tra madre e bambino, sia l'involutione dell'utero, ossia il suo ritorno alla normalità;
 - la gratificazione emotiva che l'allattamento dà alla mamma agisce da antidoto naturale contro la depressione puerperale: le mamme che allattano ne sono infatti meno colpite rispetto a quelle che utilizzano l'allattamento artificiale.
-
-