

Allattamento

Allattamento: guida per le neomamme

Dubbi, paure e pregiudizi spiegano perché, come dicono i dati, molti neonati non vengono ancora allattati al seno, nonostante i benefici comprovati dalla scienza sulla salute della mamma e del bebè.



Sanihelp.it - In occasione della Settimana per l'allattamento materno (1-7 ottobre), l'Unicef ricorda che nel mondo circa **7,6 milioni di bambini ogni anno non vengono allattati**, soprattutto nei Paesi ricchi: in pratica 1 bambino su 5 nei Paesi ad alto reddito non viene mai allattato, rispetto a 1 bambino su 25 in quelli a basso e medio reddito.

Nei primi giorni di vita, il 90% delle donne italiane comincia ad allattare, ma già alla dimissione dall'ospedale la percentuale scende al 77% per poi crollare al 31% a 4 mesi e **solo il 10% delle mamme continua ad allattare oltre i 6 mesi di vita**. Per questo la Società Italiana di Neonatologia fornisce una piccola guida per permettere a tutte le mamme di affrontarlo nel migliore dei modi e mantenerlo nel tempo.

Perché allattare al seno? Il latte materno è un alimento unico, completo dal punto di vista nutrizionale. Protegge il neonato da infezioni gastrointestinali e respiratorie, anche in età adulta, prevenendo molte malattie degenerative e cardiovascolari. Riduce il numero di **morti improvvise del lattante** del 73%, diminuisce le possibilità di sviluppare il diabete di tipo 2 di quasi il 40% e del 26% il rischio di sovrappeso e obesità. La mamma è meno soggetta a emorragie, depressione post-partum, cancro del seno, dell'ovaio e endometriosi.

Non è mai troppo presto per iniziare. 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, oltre a fungere da stimolo per l'avvio dell'allattamento, consente al bambino di ricevere il **colostro**, ricco di sostanze nutritive e funzionali.

Sempre insieme. Il rooming-in, la permanenza di entrambi nella stessa stanza di giorno e di notte, consente un libero e frequente accesso al seno. Il neonato piangerà meno e allattare sarà più facile.

A richiesta sì, ma cosa vuol dire? Significa attaccare al seno il bambino ogni volta che lo richiede, per fame o per qualsiasi altro motivo. In media il neonato poppa 8-12 volte in 24 ore, a 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 tra un pasto e l'altro.

Non guardate l'orologio: i neonati non hanno l'orologio e non sanno aspettare, anzi, soprattutto nei primi tempi, è importante che la madre impari a cogliere i primi segni di fame. Non occorre attendere che il piccolo pianga e si agiti: allattare prima che sia arrabbiato facilita un corretto attacco al seno. Non dobbiamo preoccuparci se il bambino ha subito fame: il latte materno è molto digeribile e il suo stomaco si svuota presto.

Come allattare? La mamma deve essere comoda e rilassata, il corpo del suo piccolo a contatto col suo corpo. Il neonato dovrà avere la bocca bene aperta, in modo da prendere in bocca non solo il capezzolo ma anche parte dell'areola, tenere le labbra rivolte in fuori e succhiare senza far rumore di schiocco. Non esiste un tempo ideale. 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 è necessario: la **prolattina**, ormone responsabile della produzione del latte, è più attiva nelle ore notturne.

Un po' di certezze. Se il piccolo cresce, bagna il pannolino e si scarica regolarmente significa che tutto procede per il meglio. No alla doppia pesata ovvero al peso prima e dopo la poppata, che è solo fonte di ansia.

No a diete, fumo e troppo alcol. Sarebbe preferibile che la mamma non si sottoponesse a rinunce né diete squilibrate. Non occorre mangiare per due: per produrre il latte a pieno regime bastano circa 500 kcal in più al giorno. Attenzione al consumo di alcol, anche se un uso moderato è accettabile. La birra non aumenta la produzione di latte! Se la mamma fuma, la produzione di latte risulta ridotta. Inoltre il fumo passivo aumenta il rischio di malattie respiratorie nel bambino.

Ciuccio sì o no. Nel primo mese di vita il suo utilizzo incondizionato non è consigliabile. Dopo può essere utile come intervento di prevenzione per la sindrome della morte improvvisa del lattante, che è meno frequente nei neonati allattati al seno.

Vere controindicazioni. Al di là di alcune infezioni, come l'HIV, i farmaci incompatibili con l'allattamento sono pochi e in genere è possibile prescrivere alla madre terapie alternative, che consentono di continuare ad allattare senza rischi. Chiedere consiglio al ginecologo o al pediatra.

Allattamento e poi... Il Ministero della salute raccomanda l'allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi, dopo il latte di mamma resta parte fondamentale della dieta fino ai due anni di vita o anche oltre.

E se nasce prima? Il neonato prematuro beneficia del latte della mamma attraverso la riduzione di malattie anche mortali come la setticemia o l'**enterocolite** necrotizzante. I pretermine che ricevono latte materno avranno un miglior sviluppo neurologico. La montata latte può presentarsi a qualunque età gestazionale. Le quantità di colostro prodotte, anche se minime, sono il più delle volte sufficienti a iniziare una minima precocissima alimentazione.



Mamma e bambino



Allattamento: guida per le neomamme



Trattamenti e beauty

Cica-cream: un nuovo gesto di bellezza

Archivio contenuti:

- In gravidanza la ministra Grillo fa le cose per bene
- Bimbi: anche in autunno servono gli occhiali da sole?
- Balbuzienti tre volte più a rischio di bullismo a scuola



Calcolatori

Strumenti utili pre e post parto



La scelta del nome

Trova il nome più adatto al bebè