



# Allattamento al seno, prima forma d'amore

di Chiara Medici, ostetrica

Non è sbagliato parlare dell'allattamento al seno come una forma d'amore, anzi, come la prima forma d'amore che la madre può manifestare nei confronti del proprio bambino, una volta nato.

Sappiamo che il tatto è il primo dei cinque sensi a svilupparsi: ad appena 8 settimane, la mamma ancora non ha ben chiaro cosa significhi essere in gravidanza e già il suo bambino sperimenta le prime forme di contatto!

Dopo la nascita, per il piccino, che ha appena attraversato il trauma del parto per ritrovarsi in questo mondo enorme, rumoroso, luminosissimo e decisamente più spazioso e freddo rispetto alla casuccia dove ha vissuto per "tutta la sua vita" (fino a quel momento!) non c'è cosa più rasserenante che stare al caldo sulla pancia della mamma, il cui odore ha imparato a conoscere bene, attratto da questo nuovo invitante profumo: il latte!

Si è visto che i bimbi subito dopo il parto, se messi sulla pancia della mamma, hanno la tendenza a risalirla per arrivare spontaneamente ad attaccarsi al seno. Oltretutto, nella primissima ora riescono anche a succhiare con più forza. È un istinto naturale. Anche per la mamma stessa, o meglio, per il suo corpo, è la cosa più ovvia. Il seno comincia a prepararsi per questo già dalle primissime settimane di gravidanza!

A noi sembra così banale. Ad una mamma in attesa siamo soliti chiedere «allatterai al seno o col biberon e il latte in polvere?», come se una cosa valesse l'altra. Ebbene, non è così.

I vantaggi dell'allattamento al seno sono innumerevoli, specialmente quando si parla di allattamento esclusivo per almeno i primi sei mesi di vita del bambino.

È stato osservato che la dinamica dell'allattamento al seno aiuta lo sviluppo della mascella e di altri muscoli come lingua e muscoli del condotto uditivo. Questo significa meno otiti, un migliore sviluppo del linguaggio e maggiore protezione contro il rischio di problemi ortodontici o carie. Invece, il movimento di suzione con il biberon è più semplice e meno impegnativo per il bambino, che quindi potrebbe preferirlo (chi non vorrebbe le cose semplificate?) ma gli farebbe meno bene. Inoltre, i neonati e i lattanti sono perfettamente in grado di riconoscere da soli la quantità di latte a loro necessa-

ria. In questo modo imparano ad autoregolarsi e questo ha un effetto positivo sul rischio di obesità in epoche successive. Invece per i bimbi alimentati artificialmente è l'adulto che decide e prepara la quantità che devono ingerire e loro, abituandosi un po' per volta a quella quantità, non imparano a controllare l'appetito.

Si sa anche che il latte materno ha più di 200 ingredienti noti e molti altri ancora non sono conosciuti. È un latte che si modifica in base ai bisogni specifici del bambino: se la mamma ha un'infezione, produce anticorpi che passano anche al figlio, proteggendolo. Alcuni componenti del latte stimolano il sistema immunitario del piccolo, riducono il rischio di allergie o altre patologie, aiutano nella regolazione della pressione arteriosa e proteggono attivamente il bambino dalle infezioni batteriche, rinforzando anche il suo intestino.

Inoltre negli ultimi anni, in seguito ad alcuni studi sulla composizione del latte materno effettuati in Israele ed Australia, abbiamo imparato che quando il bambino stesso manifesta sintomi di infezioni (per esempio, un raffreddore) in qualche maniera lo comunica alla mamma attraverso la suzione, stimolando una maggiore produzione e passaggio di anticorpi in risposta nelle lattate successive. Incredibile, vero? Tutte capacità che il latte artificiale ovviamente non ha nella sua limitata composizione fissa. Allattare al seno ha grandi benefici anche per le mamme, infatti è stato visto che le donne che allattano sono meno soggette al rischio di tumore alle ovaie o al seno, due tra le principali cause di mortalità tra le donne adulte. Inoltre la suzione stimola la produzione di ossitocina, che aiuta l'utero della mamma a ritornare al suo stato pregravidico, favorisce l'eliminazione del grasso accumulato in gravidanza, che potrebbe portare poi ad obesità e diminuisce il rischio di fratture del collo del femore in età avanzata.

Altro importantissimo vantaggio dell'allattamento al seno: questa forma di alimentazione è una fonte di calore, intimità e contatto per il bambino e per la mamma stessa. Gli studi scientifici ci dicono che un neonato riesce a mettere a fuoco solo elementi ad una distanza di circa 25 cm, che è, mentre viene allattato, la distanza tra il suo viso ed il viso della sua mamma! Come a dire: per il momento, non ho bisogno di concentrarmi su altro.



È la continuità di un rapporto meraviglioso ed esclusivo tra la donna e il figlio che fino a poco prima aveva portato in grembo; favorisce e rinforza il bonding tra i due, quel legame profondo, intimo e gratificante che si trasforma in una grande capacità comunicativa mamma-bambino. Si è visto che le madri che hanno allattato al seno hanno una minore probabilità di abbandonare o abusare dei loro figli. Inoltre, il bambino ne guadagna per quanto riguarda il suo sviluppo fisico ed emozionale.

La lista dei vantaggi all'allattamento al seno è ancora lunga, ma basterebbe quanto accennato finora per far pesare il piatto della bilancia in sfavore del latte in polvere. Eppure, dal recentissimo rapporto pubblicato da UNICEF ed OMS (Agosto 2017), nessuno Stato al mondo ha raggiunto gli standard raccomandati sull'allattamento al seno. Pare che nella maggior parte degli Stati analiz-

zati, il totale di bambini allattati al seno fino ai 6 mesi raggiunga appena il 40%, in pochissimi altri Stati arriva forse al 60%.

Cosa possiamo fare allora nel nostro piccolo perché la situazione cambi? E' importante far conoscere e valorizzare le figure competenti quali ostetriche e specialisti della lattazione, così come favorire la partecipazione delle neomamme a gruppi di supporto per l'allattamento; contribuire a demolire le false credenze che ancora ci girano attorno (come l'opinione che dopo aver allattato ci si ritrovi con il "seno cadente"); sostenere l'atto anche in ambienti pubblici: vedere una donna che delicatamente si prende cura del suo piccolo con un gesto così semplice e naturale non è qualcosa per cui farla vergognare, anzi, il suo atto d'amore non può che essere un dono per tutti.