

L' allattamento al seno finalmente riabilitato

Un atto di **salute** e benessere **contrastato** dalle lobby del latte **artificiale**

Allattare al seno è un atto naturale, fondamentale per la sopravvivenza della specie umana. Un atto che, come il parto, ha subito negli ultimi 40 anni pesanti stravolgimenti culturali e sociali, nei quali l'eccesso di medicalizzazione della nascita e gli interessi delle industrie multinazionali per la produzione del latte artificiale hanno avuto e hanno un ruolo determinante. Così oggi, fra pregiudizi e rigidità dell'organizzazione del sistema sanitario e ospedaliero, è molto difficile attaccare i bimbi al seno appena nati e nei giorni di degenza. Rare sono le strutture che attuano il "rooming-in" (il bimbo accanto alla mamma per favorire l'allattamento a richiesta) e che prevedono un aiuto concreto.

Dopo aver partorito è normale che le madri vivano momenti di crisi e di paura, con la sensazione di non farcela. Soprattutto se non riescono a posizionare bene il piccolo che, a bocca aperta, cerca il seno istintivamente e piange disperato se i suoi tentativi vanno a vuoto. Ci vuol poco a sentirsi incapaci, inadeguate e facilmente condizionate da chi elargisce consigli a profusione ma non fa nulla per facilitare i primi tentativi.

SERVONO CORRETTE informazioni e pochi gesti che aiutino l'incontro e rendano meno complicati i primi dieci giorni di avvio nei casi in cui può esserci qualche difficoltà (un taglio cesareo, l'episiotomia). Allattare è un gesto che offre insieme nutrimento, calore, piacere, contenimento e tanto altro ancora. Bisogna allora fare in modo che madri e figli possano tornare a godere di questo splendido rapporto e dei benefici che (come riconosce anche l'Oms) l'allattamento materno offre per tutta la vita.

Quando una donna partorisce, anche prematuramente, il meccanismo della produzione di colostro e di latte è automatico. Tutte le donne, tranne pochissimi casi, producono l'alimento appropriato

per il proprio "cucciolo". Per mamma e figlio il momento dell'allattamento è un'occasione per rafforzare il legame dopo che il parto ha interrotto l'intima convivenza durata nove mesi. È incredibile la forza positiva del contatto morbido e caldo fra madre e figlio appena nato. Quell'abbraccio placa ogni tensione. Perché, allora, separarli tagliando di netto sensazioni piacevoli che ripagano dell'attesa e del grande lavoro svolto col travaglio? Perché trasformare in una sensazione di vuoto questi magici momenti in cui hanno bisogno entrambi di comunicare, coccolarsi, guardarsi e toccarsi? Avvicinare al seno il neonato è uno dei modi per lasciare che il rapporto madre-figlio cominci, senza forzature.

BASTA SFIORARE la guancia e il piccolo apre d'istinto la bocca alla ricerca del capezolo. Viene da chiedersi a cosa serve la nursery - con le sue regole rigide e i suoi orari innaturali - se madre e figlio stanno bene insieme. Prima si comincia e più è facile attaccare al seno il bimbo che, nelle prime ore di vita, ha un forte riflesso di suzione. Spesso si sente dire che una mamma non ha voluto allattare, che non aveva latte o che era più semplice utilizzare il biberon. In realtà si rinuncia per paura di non essere in grado di alimentare a sufficienza il proprio piccolo e per le contrastanti sollecitazioni provenienti non solo da parenti e conoscenti ma purtroppo anche da operatori sanitari disinformati.

Come si può allattare con serenità se si rivolgono alle neomamme in continuazione frasi del tipo: "Lei non ha latte, non si preoccupi ora ci pensiamo noi", "È sicura che mangi? Deve pesarlo prima e dopo ogni poppata!", "Deve aspettare tre ore prima di attaccarlo di nuovo!", "Con quei capezzoli e quei seni cosa pensa di fare?". E nonostante sia vietato dal codice internazionale per l'allattamento al seno, nelle nursery viene somministrato spesso ai neonati latte artificiale o glucosato anche senza specifiche indicazioni mediche. In alcuni



Attaccarsi al seno è un istinto primario del neonato che troppo spesso viene reso impossibile dalle rigidità delle strutture ospedaliere.

casi si compilano, alla dimissione, ricette preventive con indicati prodotti sostitutivi "in caso di assenza di latte materno".

Un sistema subdolo per rafforzare i dubbi e far pensare alla donna che il latte possa scomparire improvvisamente o che non sia possibile attuare accorgimenti per aumentare la produzione naturale. La ricetta più appropriata dovrebbe prevedere da parte degli operatori più informazione, un po' di pa-

zienza e meno fretta per non interferire e disorientare le neomamme.

PRIMA DELL'AVVENTO della commercializzazione del latte artificiale le donne non avevano dubbi sulla loro capacità di nutrire al seno i figli. Si ricorreva alla balia solo in caso di gravi malattie o fra i ricchi "per non sciupare il seno". Una recente ricerca effettuata su 150 mila donne in 30 Paesi occidentali - pubblicata su Lancet - ha confermato che al-

lattare più a lungo diminuisce il rischio di tumori al seno. Eppure la pubblicizzazione del latte artificiale e le scorrette informazioni che sono state fatte circolare sulla ipotetica scarsa qualità di quello materno (troppo poco, troppo leggero, troppo grasso) hanno condizionato le donne sin dai primi anni '60. Ora le figlie di allora, nutrite con il biberon, stanno diventando mamme senza alcuna esperienza diretta. Le nostre nonne, che vedevano allatta-

re sin da bambine, lo ritenevano una cosa scontata. Un gesto rituale.

Oggi se una mamma sceglie di allattare deve essere sostenuta dalla famiglia, dagli amici e dai medici perché possa viverlo in modo piacevole e soddisfacente. È un impegno che richiede energia e tempo anche se poi restituisce tutto in termini di benessere fisico e gratificazione. Il latte materno offre una libertà incredibile: non ha bisogno di essere sterilizzato né



Il riflesso di suzione spinge naturalmente i bambini a succhiare anche per trovare rassicurazione.

Consigli e accortezze per favorire la poppata

Un tempo si diceva che le donne che avevano appena partorito per 40 giorni non dovevano toccare acqua (panni e piatti) occupandosi solo di sé e del neonato.

I famigliari, i vicini, gli amici si prodigavano per favorire questa affermazione che risuonava come una prescrizione terapeutica. I cambiamenti dei primi giorni - che modificano il ritmo di vita, soprattutto del sonno - e l'impegno che richiede un neonato, oltre ai repentini cambiamenti ormonali rendono le puerpere molto fragili e spesso - dopo la prima settimana di festegge e attenzioni - vivono giornate di grande solitudine, tensione e stress. La mamma per accudire e allattare ha bisogno di riposo e sostegno nei momenti di sconforto ("La donna che allatta va a sua volta allattata").

Giorno dopo giorno il bimbo succhia con più vigore e richiede quantità maggiori di latte in proporzione alle sue esigenze. Il seno asseconda sempre la richiesta. Non siamo noi a stabilire quanto darne, il bimbo ha la sua istintiva capacità di nutrirsi. Basta offrire il seno quando ha sete, quando ha fame. L'allattamento a richiesta, comunque non vuol dire essere un sostituto di un succhiotto: dopo i primi giorni un bimbo



Un legame di salute e amore.

svuota in alcuni minuti il seno e quindi è inutile far durare un'ora la poppata che può stancare madre e figlio. Stabilire la quantità di latte da dare durante le 24 ore è una trappola. Il bimbo richiede quello di cui ha bisogno e non quello che hanno stabilito tabelle teoriche valide per tutti. Pesarlo ad ogni poppata è inutile e deleterio. Una volta a settimana sarà sufficiente per osservarne la crescita.

Se si avverte dolore durante tutta la poppata è segno inequivocabile che la posizione non è corretta: il bimbo deve afferrare non solo il capezolo ma parte dell'areola. Meglio staccarlo durante la pausa di rito e riposizionarlo. Le ragadi vengono prodotte da u-

ALCUNI SITI INTERNET PER SAPERNE DI PIÙ

www.lalecheleague.org
Sito della "Legga del Latte".

www.unicef.it/comita.htm
Ospedali "amici dei bambini".

www.waba.org.br
Alleanza per l'allattamento.

www.fol.it/mami
Movimento allattamento materno.

www.allattiamo.it
Sito di Ulrike Schmidleithner.

www.ribn.it
Rete italiana boicottaggio Nestlé.

na scorretta modalità di afferrare il capezolo non dal tipo di pelle. I cuscini possono essere un valido aiuto e sostegno per assumere posizioni che facilitano l'attacco materno corretto del bimbo e il rilassamento della mamma. Per mantenere morbido il capezolo è sufficiente usare lo stesso latte, o lanolina purificata o olio di mandorle.

Tanti sono i divieti ingiustificati durante l'allattamento rispetto all'alimentazione. Basta un'alimentazione equilibrata e variata (salvo situazioni pre-esistenti in famiglia di allergie e intolleranze). Durante il periodo di allattamento è importante bere in abbondanza. Le tisane (come quella di semi di finocchio, anice, cumino e galega) possono essere utili per aumentare la produzione. Meglio invece non bere tè, caffè e altre bevande eccitanti.

Si può allattare fino a quando fa piacere e si è disponibili a farlo. Non ci sono limiti temporali e si può realizzare lo svezzamento in maniera più graduale e salutare. Il bimbo cresce e ad un certo punto vorrà provare anche dell'altro e lo farà capire.

Consigli a cura dell'associazione "Nascere e crescere... maternità e dintorni"
Informazioni allo 06/77250005
nascereecrescere@libero.it

IL CODICE VIOLATO SUL LATTE ARTIFICIALE

Questo è ciò che prevede il Codice Oms/Unicef sull'allattamento, purtroppo quotidianamente violato in Italia e nel mondo:

- Non deve esistere alcuna forma di **pubblicità** o promozione al pubblico dei preparati per lattanti o sostituti del latte materno;
- Nessun **campione omaggio** dei preparati per lattanti o di altri sostituti del latte materno deve essere fornito alle madri, sia direttamente che indirettamente. Vietata anche la distribuzione di calendari, agende e gadget vari con pubblicità occulta;
- Né il **contenitore** né l'**etichetta** dei preparati per lattanti o di altri sostituti del latte materno devono raffigurare bambini o riportare immagini che idealizzano tali prodotti;
- Le **etichette** devono riportare i seguenti punti: avvertenza sui rischi per la salute derivanti da un'errata preparazione; una dichiarazione sulla **superiorità** del latte materno.

riscaldato. Lo si può "servire" ovunque ed è sempre pronto, nella quantità e qualità appropriate. Il colostro, prodotto nei primi giorni, è un alimento con alta quantità di proteine: è un potente battericida e fornisce anticorpi personalizzati. L'allattamento aiuta anche per la depressione "post partum". Il seno è una sorgente inesauribile che nutre e rassicura. Basta fare altrettanto con la mamma.

Testi di Anna Maria Gioacchini
amgioacchini@libero.it

ESPERIMENTI OGM INUTILI PER I PEDIATRI

Secondo la Società di pediatria, nonostante i progressi della tecnologia **alimentare** (negli Usa si sta inserendo il gene umano nel **riso** per migliorare il latte artificiale), "quello materno è ancora **inimitabile** e sono improducibili i benefici **nutrizionali**, immunologici, gastrointestinali e neuro comportamentali".