



LA FISILOGIA DELL'ALLATTAMENTO

UNA SCELTA CONSAPEVOLE

La scelta di allattare il proprio bambino va ponderata e riflettuta già durante la gravidanza. Ogni donna è libera di decidere se desidera allattare oppure no e la sua decisione deve essere sostenuta e completamente rispettata.

È dunque fondamentale che la donna possa usufruire di un'informazione obiettiva, professionale e di qualità per poter scegliere consapevolmente.

Allattare il proprio piccolo è un investimento sulla sua futura salute fisica ed emotiva: un percorso di consapevolezza che permette alla madre di sentirsi vicina al proprio bambino fisicamente e psicologicamente. L'allattamento rafforza il rapporto tra madre e figlio, facilitando la creazione di un legame emotivo sicuro e duraturo tra la diade.

L'UNICEF e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomandano, come misura di prevenzione e di promozione della salute pubblica, che i bambini siano allattati esclusivamente al seno fino a sei mesi. Tale pratica può poi continuare, con gli adeguati alimenti complementari, fino a che la madre ed il bambino lo desiderino.

VANTAGGI DELL'ALLATTAMENTO AL SENO:

Il latte materno è l'unico nutrimento totalmente naturale e completo per i neonati. Nessun latte in polvere riesce a riprodurre esattamente le sue preziose proprietà; allattare al seno aiuta anche la diade madre-bambino a rafforzare il legame emotivo, donando affetto, calore e rassicurazione.

VANTAGGI PER IL BAMBINO:

- Il latte materno è l'unico alimento naturale, facilmente digeribile, che contiene, nelle esatte proporzioni, tutto quello di cui il bambino ha bisogno per una crescita e uno sviluppo ottimali: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, ferro, minerali, acqua ed enzimi nelle esatte quantità necessarie.
- Il latte materno contiene anticorpi e altri fattori protettivi che aiutano il bambino a combattere le infezioni e a resistere meglio alle malattie.
- Diminuisce il rischio di celiachia, di malattie allergiche e di tumori dell'infanzia, può prevenire il diabete giovanile nei bambini geneticamente predisposti, aiuta a sviluppare una migliore salute dentale, riduce i rischi di sovrappeso e obesità ed accresce le conoscenze gustative dei bambini poiché il suo sapore cambia a seconda di quello che mangia la mamma.
- Riduzione del rischio di sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS) (morte bianca)
- Aiuta nello sviluppo fisiologico della vista e dell'acuità visiva.
- Il latte materno ha una giusta temperatura e non ha bisogno di alcuna preparazione. È direttamente disponibile ed estremamente economico.

VANTAGGI PER LA MAMMA:

- L'allattamento al seno favorisce la contrazione dell'utero in quanto stimola il rilascio di ossitocina: questo processo riduce significativamente le perdite ematiche nel post-parto consentendo all'utero di tornare alle dimensioni normali più velocemente e diminuendo il rischio di anemia
- Il latte materno è immediatamente disponibile e permette di risparmiare energia, tempo e denaro
- Allattare al seno ritarda il ritorno della fertilità, ma non è contraccettivo
- L'allattamento al seno può contribuire a ritrovare la propria forma fisica. È importante, pertanto, evitare diete dimagranti durante il periodo in cui si allatta, in quanto il grasso immagazzinato dal corpo della mamma durante la gravidanza viene utilizzato per la produzione del latte
- L'allattamento materno riduce il rischio di osteoporosi dopo la menopausa e, se protratto per almeno tre mesi, può ridurre il rischio di cancro al seno e alle ovaie

L'ascolto attivo del proprio corpo e dei desideri del proprio bebè aiutano nella messa in pratica e nella riuscita dell'allattamento al seno.

ALCUNE DIFFICOLTÀ LEGATE ALL'ALLATTAMENTO AL SENO:

Allattare, nonostante sia un atto naturale, non è sempre un processo semplice e privo di difficoltà: per questo motivo la levatrice ha il ruolo di accompagnare e sostenere tutte le madri in modo individuale e professionale secondo i loro bisogni.

L'allattamento al seno impegna completamente la neo-mamma, che inizialmente, soprattutto i primi giorni dopo il parto, potrebbe sentirsi in difficoltà e stanca. La levatrice fornisce un sostegno in questo cammino, in modo che la donna possa scegliere ciò che è meglio per lei e per il suo bambino.

Le situazioni più frequenti per le quali una levatrice può intervenire sono le seguenti:

- Capezzoli dolenti o lesi (ragadi e/o escoriazioni)
- Ingorgo o mastite (seni dolenti e/o tesi e/o arrossati con un aumento della temperatura)
- Ipoagalattia (scarsa produzione di latte)
- Ipergalattia (eccessiva produzione di latte)
- Problemi di suzione del neonato
- Allattamento e lavoro
- Allattamento e problemi di salute materni o neonatali
- Allattamento e Alimentazione
- Svezamento
- Qualsiasi altro problema o preoccupazione

La levatrice accompagna anche le madri che, per svariati motivi, decidono di non allattare, sostenendole nella loro scelta e mostrandosi disponibili all'ascolto.

LIBRI CONSIGLIATI:

- Crozza Giorgia; *Allattare è facile*, Ed Il Leone Verde, 2012
- Paschetto Paola, Crozza Giorgia; *Allattamento al seno come nutrire felicemente il tuo bambino*, Ed De Agostini, 2011