

Il latte su misura

L'Oms consiglia
almeno sei mesi
di allattamento al seno
In Italia troppe mamme
rinunciano con molta facilità
Al via una settimana di iniziative

RICCARDO DAVANZO E ELVIRA NASELLI

In Italia tra il 60 e l'89 per cento delle donne inizia ma la percentuale crolla dopo appena tre mesi mentre l'Oms lo consiglia almeno fino a sei mesi. Ecco perché sono importanti la motivazione e il sostegno. Come spiegano le iniziative per la settimana internazionale

Allattare

Troppa paura di sbagliare e molte mamme rinunciano

N

ELVIRA NASELLI

ella regione di Copenhagen il 99,5 per cento delle mamme allatta al seno. In Italia — secondo più studi — alla dimissione ospedaliera lo fa una percentuale tra il 60 e l'89% (allattamento misto, biberon e seno), a seconda della regione e dell'ospedale; a tre mesi di età si scende molto al di sotto del 50% (quello misto al 69%), a sei mesi, quello esclusivo sembra inferiore al 10%. E pensare che l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) prevede allattamento esclusivo fino a sei mesi, per proseguire, integrato con alimenti solidi, fino a due anni e più, se lo si desidera.

Sull'unicità del latte materno, e sul fatto che sia l'alimento più adatto per il neonato, dal punto di vista nutrizionale e biologico, non ci sono dubbi. Ma allora perché si allatta poco? Quasi sempre per paura di non farcela. Se invece le mamme sono motivate, hanno frequentato corsi di preparazione alla nascita o incontrato le persone giuste, gli ostacoli si dissolvono.

«Il coinvolgimento del papà è molto importante — spiega Giuseppe Giordano, neonatologo agli ospedali riuniti Villa Sofia-Cervello a Palermo — perché fa letteralmente il cane da guardia, sostenendo la compagna e proteggendola da ingerenze familiari, spesso controproducenti. Nel percorso nascita incontro 500 coppie al-

l'anno, dedico molto tempo all'allattamento al seno e dico che le donne motivate sono macchine da guerra. La loro motivazione ha però bisogno di essere sostenuta ogni tanto con una piccola stampella, una visita in corsia dopo la nascita o una mail dopo le dimissioni. Poiché, però, le mail non bastano e i dubbi sono molti, il nostro progetto, quasi realtà, è un ambulatorio che si occuperà solo di consulenza per allattamento al seno, con accesso libero e gratuito due o tre volte a settimana».

Altro punto dirimente è la formazione del personale. «La promozione dell'allattamento al seno — premette Enrico Bertino, direttore della neonatologia universitaria del Sant'Anna di Torino — è cosa molto complessa, che passa dalla formazione degli operatori sa-



nitari — infermieri, ostetrici, specializzandi — a quella delle mamme e della società, con campagne specifiche. Oggi, purtroppo, chi pure comincia ad allattare smette presto, per mancanza di sostegno nei luoghi di lavoro e difficoltà di allattamento in società. Spesso le donne si sentono sole, ma devono imparare a non aver paura di chiedere aiuto o consiglio. L'unica cosa sicura è che tutte le mamme possono allattare, i casi di ipogalattia vera sono molto rari, 2-3%. Al contrario, se la produzione di latte diminuisce, il piccolo ha fame e succhia di più stimolando la produzione. Importante invece non guardare orologio né bilancia, evitare ciucci e altri liquidi».

Quello dello stigma della società è per fortuna un fenomeno che tende a scomparire. Dopo l'iniziativa delle farmacie amiche dell'allattamento, altre ne stanno nascendo, anche da parte di esercizi commerciali comuni. A Milano viene presentata proprio oggi, in piena settimana internazionale dell'allattamento, Alado, la prima agenzia del latte di donna, per fornire consigli e informazioni (info@agenziaalattatodonna.it; 02.28970061). Molti altri appuntamenti sul sito della Leche Ligue Italia, in prima fila da anni, su quello di Mami, per Roma, su quello del Melograno. «Dobbiamo

compiere ogni sforzo per mettere le mamme in condizioni di allattare — premette Carlo Agostoni, ordinario

di Pediatria all'università di Milano — e di farlo il più a lungo possibile. Sfatando paure ancora diffuse che portano a supplementazioni inutili, come quella che il latte dopo mesi non si è più nutrie e "diventi acqua". Ma anche creando ambienti favorevoli, cercando di trasferire il supporto che prima era della nonna ad altri soggetti, e anche rivedendo le curve di crescita, che spesso spaventano genitori e qualche operatore, e che sono tarate sui bambini degli anni Cinquanta. Bisogna far riferimento a quelle più recenti dell'Oms».

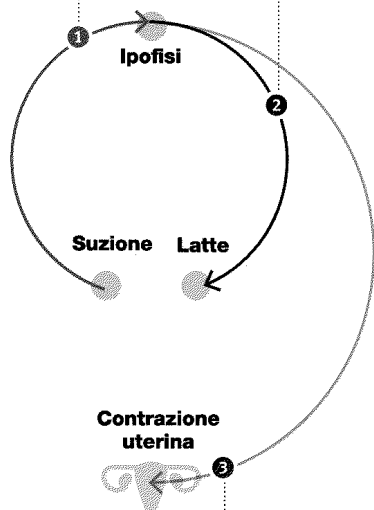
Senza dimenticare che allattare fa bene a mamma e bambini. «Ci sono molte evidenze — chiude Claudio Maffei, docente di Pediatria all'università di Verona — sulla relazione tra durata dell'allattamento al seno e riduzione del rischio di sviluppare patologie cardiovascolari nella mamma in postmenopausa. E i bambini allattati per più di sei mesi hanno anche un minor rischio di diventare obesi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SUZIONE E LATTAZIONE

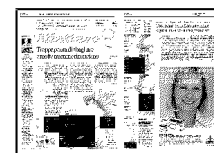
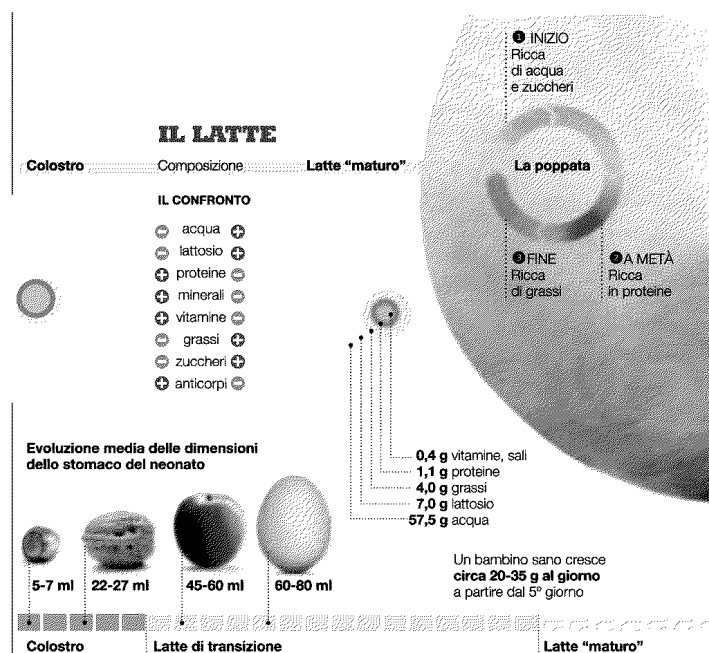
Ad ogni attacco al seno gli impulsi sensitivi del capezzolo stimolano l'ipofisi a produrre due ormoni: prolattina e ossitocina

La prolattina stimola la produzione del latte. L'ossitocina, la fuoriuscita



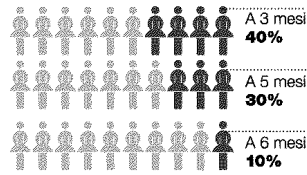
L'ossitocina stimola la contrazione dell'utero dopo il parto

I casi accertati di ipogalattia sono rarissimi, si contano tra il 2 e il 3 per cento



IN CIFRE % sul totale di mamme

Allattamento esclusivo in Italia



Allattamento non esclusivo in Europa

| | |
|-----|------------|
| 80% | Norvegia |
| 73% | Svezia |
| 68% | Islanda |
| 50% | Finlandia |
| 48% | Germania |
| 47% | Italia |
| 43% | Svizzera |
| 41% | Spagna |
| 38% | Belgio |
| 36% | Olanda |
| 28% | Portogallo |

LE POSIZIONI PER ALLATTARE

A CULLA

Posizione più classica. È utile usare un cuscino per appoggiare i gomiti

Testa appoggiata sull'incavo del gomito

Bambino "pancia contro pancia" con la mamma

A RUGBY

È utile quando il seno è molto pieno e il bambino si attacca con difficoltà

Posizione indicata anche per allattare gemelli

Appoggiare gomito e avambraccio su un cuscino

La mano sostiene la testa del piccolo



ABBRACCIO TRASVERSALE

Consente un maggiore controllo della testa. Ideale per allattare prematuri

Testa e schiena del neonato sostenute dalla mano e dal braccio opposti alla mammella

SDRAIATA DI LATO

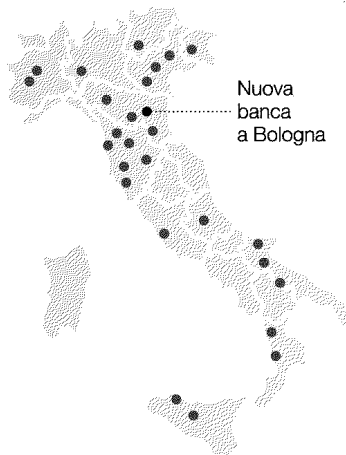
Consente alla mamma di stare a letto. È ideale nei primi giorni dopo il parto

Mamma e bambino rimangono molto vicini e sdraiati sul fianco, pancia contro pancia

La mamma solleva il braccio dalla parte del seno offerto al bambino



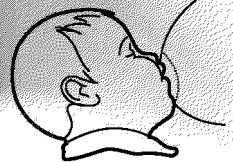
BANCHE DEL LATTE UMANO DONATO



L'ATTACCAMENTO

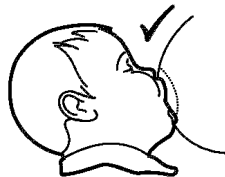
SBAGLIATO

Prende in bocca solo il capezzolo



CORRETTO

La bocca è ben aperta ed il labbro inferiore è incurvato in fuori



L'Oms prevede allattamento esclusivo fino a 6 mesi e integrato fino a 2 anni se lo si desidera

27 banche in totale
26 della rete ospedaliera
1 finanziata dai privati

L'elenco delle banche ospedaliere in Italia su:
www.aiblud.org

