

## LATTE MATERNO, ISTRUZIONI PER L'USO



I benefici dell'allattamento esclusivo sul corretto sviluppo del bambino e sulla prevenzione di numerose malattie sono da tempo riconosciuti dall'[Organizzazione mondiale della sanità](#) (OMS), che considera l'allattamento uno degli obiettivi prioritari di salute pubblica a livello mondiale. L'OMS raccomanda l'allattamento in maniera esclusiva fino al compimento del sesto mese di vita. È importante, inoltre, che il latte materno rimanga la scelta prioritaria anche dopo l'acquisto di alimenti complementari, fino ai due anni di vita ed oltre, e comunque finché mamma e bambino lo desiderino. Il programma "Ospedali amici dei bambini", dell'Oms-Unicef considera fondamentale che le madri siano informate sugli aspetti positivi connessi all'allattamento materno:

- rafforza e consolida il legame del neonato con la mamma (bonding)
- fornisce al neonato un'alimentazione completa (benefici nutrizionali)
- protegge il neonato dalle infezioni, grazie anche al ruolo svolto dal colostro
- porta comprovati benefici alla salute della mamma

L'[Unicef](#), l'agenzia delle Nazioni Unite per la protezione dell'infanzia, dal canto suo ricorda che la diffusione dell'allattamento potrebbe evitare ogni anno nel mondo la morte di 1,4 milioni di bambini.

L'allattamento è quanto di più naturale potrebbe esistere. Per il bambino è una competenza innata mentre per la madre si tratta di una competenza per cultura, attraverso l'osservazione di altre donne che allattano. In seguito ai cambiamenti sociali ed economici avvenuti nelle società occidentali, accade spesso che una coppia di neogenitori non abbia mai visto un bambino allattato. La stessa generazione dei nonni, spesso, non ha allattato i propri figli o lo ha fatto con difficoltà. Per questo, è molto utile il contatto con i professionisti sanitari dei servizi territoriali, come i **consulenti familiari, le ostetriche e i pediatri di famiglia**, e con altre coppie che allattano i propri bambini. In questo modo, i neogenitori

costruiscono la propria competenza anche attraverso lo scambio di esperienze e con il supporto, quando necessario, di professionisti esperti.

### Consigli utili

Conoscere e mettere in pratica alcune semplici regole aiuta a offrire i maggiori vantaggi al bambino e a risparmiare molti disagi alla mamma. Ecco le più importanti:

- **allattare il bambino "a richiesta", senza seguire orari rigidi:** in media, nei primi mesi i bambini poppano 8-14 volte al giorno, ma c'è una grande variabilità tra un bimbo e l'altro. Questo tipo di richiesta è normale e richiede modi per far fronte alle esigenze del piccolo tenendo conto dei bisogni di mamma e papà
- **controllare la posizione e l'attacco al seno del bambino:** è utile soprattutto per la mamma, per prevenire dolore ai capezzoli, ingorgo, mastite, evitare di staccare il bambino dal seno prima che abbia finito. È da considerare superata e inappropriata l'indicazione di attaccarlo 10 minuti per parte. Non serve forzarlo: è il bimbo ad avvertire quando è sazio. È bene lasciare che il bambino poppi da un lato finché ne ha voglia: in questo modo riceverà anche la parte più grassa di latte che è proprio alla fine della poppata. Se avvertirà ancora fame, gli si offrirà la seconda mammella. Staccare il bambino dal seno prima che abbia finito può anche avere controindicazioni per la mamma, favorendo la comparsa di ragadi
- **non dare al bambino altri alimenti oltre al latte materno per i primi sei mesi compiuti:** non ha bisogno neanche dell'acqua. In questa fase della vita, infatti, quando avverte la sete si attacca al seno prendendo quello che viene definito il "primo latte", meno grasso e più ricco di acqua e zuccheri. Essere consapevoli che l'uso di tettarelle artificiali, biberon e ciucci, soprattutto nei primi mesi di vita può interferire con l'allattamento
- **non lavare il seno prima e/o dopo ogni poppata:** il seno è provvisto di ghiandole che provvedono a una disinfezione naturale dell'areola. Non sono necessari particolari prodotti per la pulizia: basta la normale igiene della mamma
- **durante l'allattamento la mamma può mangiare ciò che desidera:** senza particolari limitazioni
- **fumo e alcol sono vietati:** per smettere di fumare esistono servizi dedicati; è possibile ottenere informazioni chiedendo al personale del proprio consultorio familiare o al proprio pediatra o medico di famiglia, oppure telefonare al numero verde **800 554 088** dell'Istituto superiore di sanità
- **per gestire la richiesta del bambino e le poppate notturne è consigliato mettere il bambino vicino alla stanza di mamma e papà:** dopo la poppata evitare assolutamente di mettere a dormire il bambino direttamente nel lettone dei genitori in quanto aumenta il rischio di SIDS (Sindrome della morte improvvisa infantile).