un pediatra per amico

SPECIALE LATTE DI MAMMA

Un'esperienza che cambia la vita

Tutte le mamme possono allattare

Piccolo Kamasutra dell'amore materno

STORIE DI ORDINARIA PEDIATRIA

Un'esperienza che cambia la vita

"Ciao! Quanto tempo che non ti si vede! Come stai?"

"Be'… direi bene… benino."

"Come, direi benino? Cos'è che non va?"

"Cosa non va? Ma! Sai come vanno certe cose. Chi si ritrova in situazioni come la mia non può mai dire di star bene in senso assoluto. I ricoveri, gli accertamenti, le cure, i controlli a ripetizione. È come un tunnel, tu entri e non sai mai quando e come finisce."

"Lo credo bene poverina! Ma tu cosa ti senti?"

"Ma io, tutto sommato, ora mi sentirei anche bene, un po' stonata forse. Ma sai, dopo…la vita cambia."

"Lo posso immaginare, certo. Ma un po' saranno anche le medicine, no?"

"Ah! Quelle non ti dico quante ne ho prese, ma una volta uscita dall'ospedale, per fortuna, me ne hanno date soltanto 3-4 tipi. Ora, per farmi riprendere, mi danno poca roba: un po' di vitamine, il ferro, e certe bustine da bere che danno il volta stomaco solo a guardarle."

"Senti, dà retta a me, mangia per benino un po' di tutto e smettila di prendere tutte quelle porcherie."

"È lì il problema; è proprio quello che non posso fare. Mi hanno raccomandato di seguire assolutamente una dieta molto rigorosa. Niente verdure, solo insalata bianca. Niente latte né formaggi freschi; sai, le allergie. Uova e pesce, neanche a parlarne. I legumi no perché fanno aria. E poi, lo capisci bene da te, niente vino, caffè, tè o cioccolata; nella mia condizione sono come veleno!"

"Certo che lo capisco e non sai quanto mi dispiace. Comunque è una fortuna che la medicina oggi riesca a guarire anche queste cose. Però potresti andare un po' fuori, farti una bella vacanza. Dicono che ritemprare lo spirito in questi casi aiuti."

"Tu non ti rendi conto di quanto ne senta il bisogno! Ma mi hanno detto che in questo stato devo stare particolarmente attenta al clima. Sai, al mare c'è lo iodio che eccita, in montagna c'è poco ossigeno, in campagna c'è troppo caldo. O Dio! Scusa, mi viene da piangere, ma non ci fare caso, è diventata un'abitudine."

"Poverina, su fatti coraggio. Ma ci sarà un posto dove ti puoi rilassare un tantino!"

"Eh, non mi far dire spropositi! E poi è meglio che non mi metta in mezzo alle tentazioni se no mi stanco, e non posso permettermelo. Tu ti ricordi che sportiva ero; tennis, nuoto, bicicletta. Ormai è un capitolo chiuso. Kaputt!"

"Certe esperienze, è vero che ti cambiano la vita. Finché non ti toccano in qualche modo non riesci neanche a immaginare quanto. Ci vuole proprio una gran forza."

"Vedi, quando ti ci trovi, alla fine ti adatti se vuoi sopravvivere. E poi ci tengo e lo devo fare per forza."

"Certo che lo devi fare, ci mancherebbe. Comunque… be'…almeno ora, in questo momento voglio dire, non ti dico bugie eh, fisicamente insomma, ti trovo benino. Mi sembri anche un po' ingrassata."

"Lo credo bene! Con tutto quello che mi obbligano a mangiare. Sempre le stesse cose, ma fino a vomitare. E anche questo fa parte della cura."

"Be' certo, servirà a dare più energie reattive all'organismo."

"Per carità! Non ne posso proprio più. Sono sull'orlo di un esaurimento nervoso. Guarda, a volte non vedo l'ora che finisca tutto. Poi mi pento, penso a lui e sopporto."

"Come è vero! Gli affetti familiari sono tutto, e poi tuo marito è così caro."

"Mio marito!? Be' certo, fa tutto il possibile, ma comincia a vacillare anche lui."

"Ma alle visite di controllo che ti dicono?"

"Che vuoi che mi dicano? Che va tutto bene purché continui così. La dieta, una vita tranquilla, le mie medicine… Eh, sono tanto preoccupata. Speriamo che vada tutto bene."

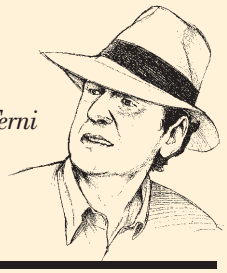
"Ma hai provato ad andare da qualcun altro. Ad un certo punto si devono provare tutte le strade. Hai provato, che so… con l'omeopatia, l'agopuntura, le erbe?"

"Tutte. Le ho provate tutte Non so se giovino, ma continuo anche con quelle, e non ti dico i soldi. Per di più sto rischiando anche che mi si abbassi la vista. E l'oculista mi ha dato tre mesi, capisci? Tre mesi soltanto!"

"Oh mio Dio! È terribile! Ma scusa, come l'oculista? Senti…a me lo puoi anche dire. Che…che tipo di tumore hai?"

"Cosa!? Un tumore! Io!? Ma no, che tumore!…Allatto!"

■ tinap@tin.it
Lucio Piermarini
Pediatra di Comunità, Terni



Come si diventa nutrici

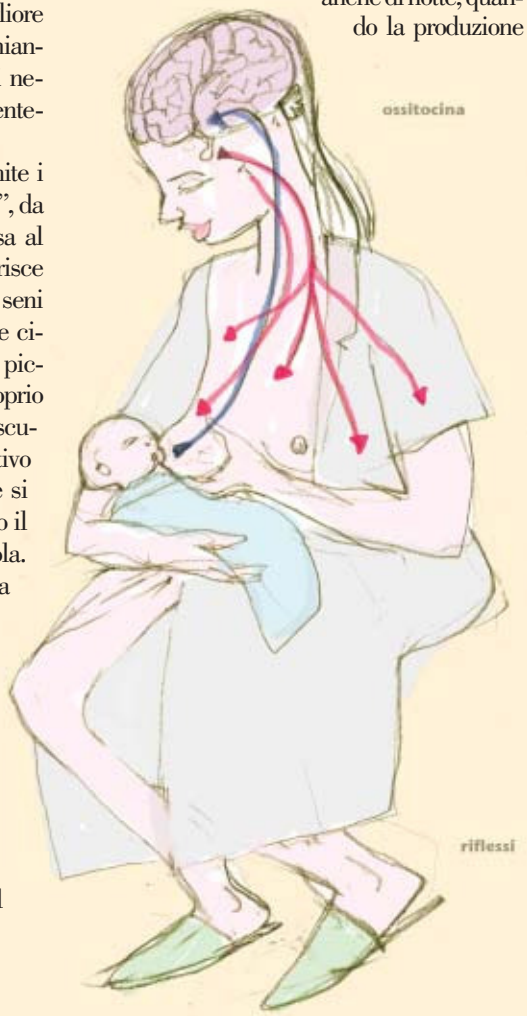
«La produzione del latte materno dipende da una straordinaria alchimia in cui non contano solo gli ormoni»

L'allattamento materno è possibile grazie ad una straordinaria alchimia derivante dall'incontro mamma-bambino; è un meccanismo perfetto in cui tutto è stato pensato; allo stesso tempo però, è un processo delicato che può essere facilmente turbato da fattori esterni. Capire come si produce il latte materno, può essere utile per comprendere e superare alcune delle difficoltà che si possono incontrare durante l'allattamento.

La centrale del latte: la ghiandola mammaria. Il latte materno è prodotto dalla ghiandola mammaria sotto il controllo di ormoni che ne regolano la produzione e la relativa fuoriuscita; il tutto è stimolato dal bambino che, se succhia in modo adeguato, regola e modula la produzione. Non esiste un seno migliore dell'altro per garantire un buon allattamento, un seno grande non è migliore di uno piccolo o viceversa, infatti ogni ghiandola mammaria è dotata degli elementi necessari per produrre il latte, indipendentemente dalla… taglia del reggiseno.
Il latte è prodotto negli *"alveoli"* e tramite i *"dotti"*, si raccoglie nei *"seni galattofori"*, da dove tramite i pori del capezzolo, passa al neonato. Il bambino, succhiando, favorisce la fuoriuscita del latte poiché comprime i seni galattofori che sono una sorta di piccole cisterne dove si raccoglie il latte. Questi piccoli serbatoi, molto importanti, sono proprio sotto il *"capezzolo"* e l'"*areola*" (la zona scura intorno al capezzolo); per questo motivo è molto importante che il bambino che si attacca al seno non prenda in bocca solo il capezzolo, ma anche gran parte dell'areola. Solo in questo modo si avrà una corretta fuoriuscita del latte ed un conseguente ottimale svuotamento del seno.

La stanza dei bottoni: gli ormoni dell'allattamento. La *"prolattina"* e l'"*ossitocina*" sono gli ormoni prìncipi dell'allattamento. Al termine della gravidanza vengono prodotti automaticamente poi, nei giorni successivi, in risposta alle poppate del neonato.

La prolattina, come suggerisce il nome stesso, stimola le cellule delle ghiandole mammarie alla produzione del latte. È sintetizzatata dall'ipofisi (una piccola ghiandola che si trova praticamente nel cervello) e la sua produzione è stimolata soprattutto da un meccanismo riflesso, legato alla suzione (*riflesso prolattinico*). Praticamente funziona così: più il bambino succhia, specialmente se succhia in modo coretto, e più prolattina si produce; la prolattina perciò entra in circolo dopo ogni poppata per preparare la mammella alla poppata successiva. Per avere una adeguata produzione di latte i livelli di prolattina devono essere mantenuti alti; perciò, soprattutto all'inizio, è necessario che il bambino sia attaccato spesso e in modo corretto, che la durata della poppata sia regolata dal bambino stesso e che la mamma lo allatti anche di notte, quando la produzione



di prolattina aumenta. La prolattina ha anche altri effetti, ad esempio fa sentire la madre rilassata o sonnolenta e sopprime l'ovulazione; è per questo che durante l'allattamento la maggior parte delle donne non hanno il ciclo mestruale (attenzione però: l'allattamento non garantisce una sicura contraccezione!)

L'ossitocina è un ormone che le puerpere conoscono molto bene, infatti è lo stesso ormone che provoca le contrazioni uterine durante il travaglio; è sempre il bambino che succhia a suscitare un impulso nervoso che arriva al cervello della madre stimolando così la produzione di ossitocina; questo ormone fa contrarre le cellule che circondano agli alveoli favorendo la raccolta del latte nei seni galattofori da dove il neonato può estrarlo succhiando (*riflesso ossitocinico*); per effetto dell'entrata in circolo dell'ossitocina durante la poppata, la mamma può avvertire delle contrazioni uterine (e questo torna utile, soprattutto nel post partum, per favorire una buona contrazione dell'utero), inoltre il latte può uscire dall'altro seno o si può sentire una sensazione di spremitura del capezzolo quando si avvicina il momento della poppata. E' proprio il riflesso ossitcinico che può determinare la fuoriuscita di latte dal capezzolo persino al solo pensiero di allattare o sentendo il pianto del bambino.
Questo riflesso può invece, essere inibito, da situazioni negative come un intenso dolore (ad esempio in caso di ragadi), da situazioni stressanti o imbarazzanti, dalla nicotina e dall'alcool. Per questo motivo è necessario che la madre durante la poppata (idealmente sempre, durante l'allattamento) riesca a creare un ambiente calmo e rilassante, che favorisca il benessere suo e del bambino.

Anche il bambino fa la sua parte. Affinché gli ormoni siano prodotti in modo adeguato è necessario che il bambino si attacchi bene al seno; un attacco inadeguato, infatti, può causare dolore al capezzolo e non permette il completo svuotamento del latte. Si può così innescare un circolo vizioso che riduce la produzione del latte; se il latte non viene efficacemente rimosso, automaticamente se ne produrrà di meno per effetto di una sostanza inibitrice che, a livello locale riduce, la produzione di ulteriore latte se la mammella non è stata svuotata. Si tratta di un un meccanismo di difesa che protegge la ghiandola mammaria dagli effetti dannosi di un seno troppo pieno (ingorgo, mastite etc.); si capisce quindi perchè se un bambino succhia più da una mammella che dall'altra, questa produrrà più latte e diventerà piano piano più grande.

L'allattamento materno dipende da un sistema complesso ma molto efficiente, in cui i due attori principali, mamma e bambino, hanno un ruolo preciso l'uno concatenato all'altro.
I pensieri, le emozioni, i sentimenti, influenzano notevolmente questo straordinario circolo, per questo un ambiente sereno e una mamma soddisfatta sono fondamentali per un buon successo.

■ marina.macchiaiolo@tin.it
Marina Macchiaiolo
Pediatra, Firenze

TUTTE LE MAMME POSSONO ALLATTARE

Non esiste la mamma che "non ha latte"; ci possono essere situazioni in cui allattare è più o meno difficile per l'intervento di fattori che confondono la mamma (un ambiente ospedaliero poco favorevole, malesseri nei primi giorni, consigli sbagliati ecc.) o il bambino (l'uso di biberon o ciucci subito dopo la nascita, per esempio) ma, se si sfrutta il meccanismo della domanda e dell'offerta (più un bambino succhia, più si produce latte) e non ci si fa prendere dall'ansia che il bambino non cresca a sufficienza, alla fine tutto va a posto. Anche se il bambino è prematuro, anche se il parto è stato cesareo.

«un attacco inadeguato può causare dolore e non permette il completo suotamento del latte»

Allattare: un'arte da apprendere

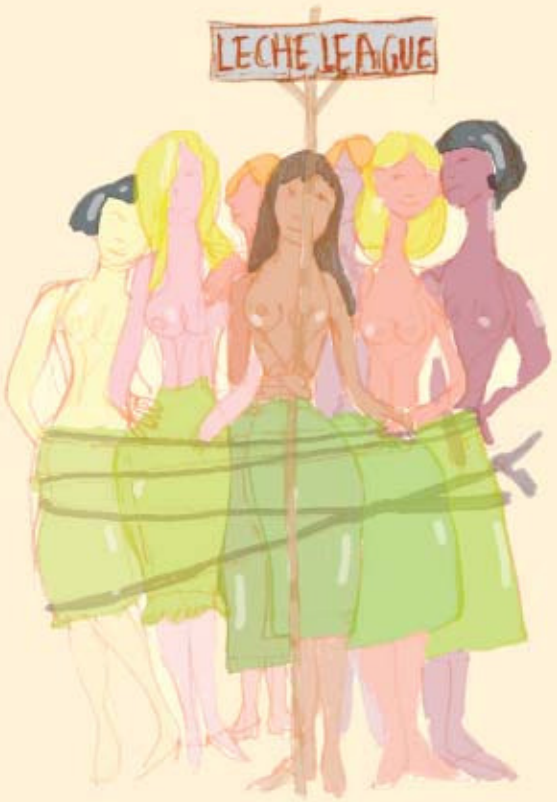
Per aiutare le neo-mamme c'è un'associazione che mette a disposizione esperienze e conoscenze di altre madri che hanno già allattato

Oggi si parla tanto dell'allattamento al seno. Le ricerche scientifiche, in questi ultimi anni, confermano la saggezza della natura nel programmare un alimento completo e "fatto su misura" che sia anche una protezione immunologica e faciliti il rapporto madre-bambino.
Allattare poi, ormai lo sanno tutti, determina anche vantaggi per la salute della madre, senza parlare dei benefici sul piano economico ed ambientale.

Perché l'allattamento non sempre funziona. Quasi tutte le donne incinte desiderano e sperano di allattare, ma sappiamo anche che, nonostante la natura assicuri che praticamente tutte abbiano latte, ce ne sono alcune che avranno difficoltà, sia all'inizio che mano mano che l'allattamento prosegue. Ma se il problema non è l'incapacità di produrre latte, per quale motivo allora l'allattamento non sempre funziona?

L'allattamento non è solo una questione di biologia, e la sua riuscita dipende da molti fattori. Se per il bambino la suzione è un istinto innato, per le donne allattare è un atto da apprendere. Ciò avveniva facilmente in passato, quando le famiglie erano grandi e comprendevano sempre almeno una donna che aveva partorito e allattato altri figli, ma è più difficile oggi che la famiglia è nucleare e i bambini sono pochi. Allattare insomma è anche un'arte che viene trasmessa da altre donne che l'hanno già fatto.

Una rete di sostegno. Fu negli Stati Uniti, a metà degli anni '50, che per la prima volta sette donne si riunirono allo scopo di formare una associazione che aiutasse altre donne ad allattare; avevano imparato che il motivo principale per cui le donne non riescono ad allattare è la mancanza di sostegno e di informazioni. Nacque così "*La Leche League*",



LA *LECHE LEAGUE*: DOVE POTETE TROVARLA

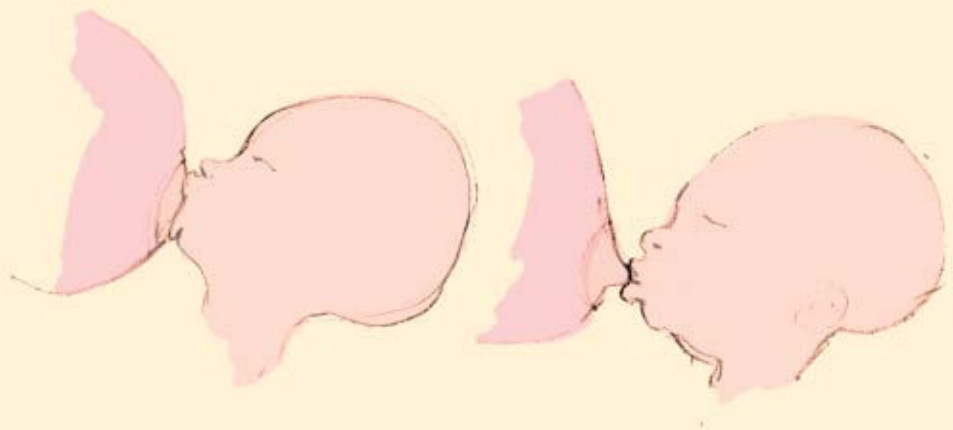
La Leche League è un'organizzazione internazionale di volontariato, apartitica, aconfessionale e senza scopo di lucro; è stata fondata con lo scopo di fornire informazioni e aiuto a tutte le donne che desiderano allattare al seno i loro bambini, principalmente tramite un rapporto diretto da mamma a mamma.
Per avere informazioni sul numero di telefono della consulente più vicina mandate un e-mail a:
lllinformazioni@supereva.it
telefonate a:
055 - 781737 (Firenze)
06 - 5258365 (Roma)

COME FUNZIONA

In caso di necessità, si possono ottenere informazioni mediche e scientifiche attraverso le consulenti de *La Leche League International*; sono tutte donne che hanno allattato e che sono state preparate per aiutare altre donne nella gestione dell'allattamento. Offrono informazioni e sostegno tramite:

- **incontri mensili fra mamme che allattano e mamme che hanno già avuto esperienza di allattamento;**
- **consulenza telefonica;**
- **consulenza tramite moduli web alla pagina *http://www.lalecheleague.org/helpital.html*;**
- **informazioni su internet alla pagina *http://www.lalecheleague.org/Lang/LangItaliano.html*;**
- **opuscoli informativi su argomenti diversi;**
- **libri, compreso il manuale "L'arte dell'allattamento materno";**
- **bollettini trimestrali per le abbonate.**

La partecipazione agli incontri, occasione molto utile di confronto fra mamme, è completamente gratuita.



che creò una rete di sostegno per fornire aiuto alle donne che desideravano allattare al seno.

Per informare e imparare insieme. Il motivo più frequente per cui nella nostra cultura una donna rinuncia all'allattamento al seno è perché ritiene di non avere latte a sufficienza; avere in mano le informazioni corrette per capire se un bambino stia crescendo adeguatamente le permette di rassicurarsi e identificare quelle poche situazioni anormali in cui occorre rivolgersi a un medico. Quello che *La Leche League* dà alle madri è sostanzialmente una "comunità" di allattamento, dove esporre i propri dubbi e sentire ciò che ha funzionato per altre mamme in situazioni analoghe. Molte donne non hanno mai preso in braccio un bambino prima di avere il proprio figlio, e sono rari i casi in cui si vedono allattare altre donne. Agli incontri de *La Leche League* sono presenti mamme che allattano, insieme ai loro figli; le protagoniste delle pubblicazioni de *La Leche League* sono donne che allattano e i loro figli. Parlando con altre mamme e leggendo queste pubblicazioni si impara a riconoscere i segnali che manda il bambino quando si sta alimentando efficacemente, si prende confidenza con la vasta gamma dei suoi comportamenti "normali" e ci si abitua a rispondere nella maniera più adatta ai suoi bisogni, senza imporrgli uno schema astratto, ma anzi riconoscendo che il proprio figlio è un individuo unico e che la sua mamma è la vera esperta della situazione.

Avere in mano le informazioni corrette per capire se un bambino sta crescendo adeguatamente permette di rassicurarsi

■ redazione@uppa.it
Shera Lyn Parpia Khan
La Leche League, Roma

Anche le balie a rischio di estinzione?

1981, un *Codice internazionale* detta regole ai Governi sulla pubblicità degli alimenti sostitutivi del latte materno e vieta le iniziative finalizzate a convincere le mamme a rinunciare ad allattare al seno

Latte di mamma come il Panda. Incredibile, ma vero: allattare i bambini è un valore che ha bisogno di essere tutelato, quasi fosse una specie a rischio di estinzione. Deve essere proprio così se l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e le Nazioni Unite (United Nations Children's Fund - UNICEF) hanno sentito l'esigenza di prendere iniziative ufficiali in questo senso.
La storia è lunga e comincia negli anni successivi all'ultima guerra mondiale; anni di grandi progressi e di grandi entusiasmi.

A volte il progresso fa danni. Fra questi progressi c'è la produzione dei latti "artificiali", realizzata modificando il latte di mucca fino a renderlo molto simile a quello materno.
Anzi addirittura "migliore", almeno così si diceva in quegli anni, tanto che molte mamme in Europa e negli Stati Uniti preferivano il biberon: comodo, scientifico, sterile e poi… non si correva il rischio di rovinarsi il seno!
Ma, come a volte capita, il progresso genera illusioni e fa persino danni. Infatti dopo qualche tempo si è visto chiaramente non solo che il latte artificiale non era migliore di quello materno ma che poteva dare problemi, inoltre le scatole di latte in polvere cominciavano a diffondersi dalle belle case d'Europa e d'America nelle capanne dei paesi poveri, spesso sotto forma di aiuti, più o meno ingenuamente spediti laggiù da chi sosteneva di voler combattere la denutrizione. Peccato che per sciogliere il latte in polvere ci voglia l'acqua e che, se questa acqua non è proprio pulita il biberon si riempia di una miriade di germi che si moltiplicano nel latte e causano la diarrea: portando un bambino piccolo alla disidratazione e alla morte. Così le (non sempre) buone intenzioni di chi spediva latte in Africa e in Asia inducevano le mamme a rinunciare ad allattare e a preferire il biberon, privando milioni di bambini del loro alimento naturale (il latte materno) ed esponendoli a gravi rischi per la salute e per la vita.

Il Codice OMS. È questo il motivo che ha indotto l'OMS, nel 1981, a porre un freno alla diffusione incontrollata del latte artificiale e al declino dell'allattamento naturale attraverso un *"Codice internazionale sulla commercializzazione dei sostituti del latte materno"* che detta regole ai Governi perché vietino la pubblicità alle famiglie degli alimenti sostitutivi del latte materno e le iniziative promozionali finalizzate a convincere le mamme a rinunciare all'allattamento al seno.
Si capisce che lo scopo di questo Codice non è di ostacolare la produzione e il perfezionamento di alimenti sostitutivi del latte materno, che sono preziosi in quelle circostanze in cui, per un motivo o per l'altro, il bambino non può essere allattato dalla sua mamma (un esempio per tutti: il bambino adottato), ma semplicemente di evitare che il latte artificiale vada a sostituire quello materno. Insomma, come abbiamo detto, l'OMS ha preso a cuore il latte di mamma e ha deciso di proteggerlo contro il rischio di estinzione.
Nel box potete leggere, in estrema sintesi, le principali iniziative proposte dal Codice OMS. Non tutti i Paesi hanno recepito alla lettera le indicazioni dell'OMS, tuttavia dopo l'emanazione del Codice abbia-

IL CODICE OMS

Le principali iniziative che l'OMS propone con il *Codice internazionale sulla commercializzazione dei sostituti del latte materno* sono:

- **I Governi si devono impegnare a divulgare un'informazione obiettiva e coerente sull'alimentazione dei lattanti e dei bambini.**
- **Il materiale informativo relativo all'alimentazione dei neonati e rivolto alle mamme deve spiegare che l'allattamento materno è superiore a quello artificiale, deve dire qual è la migliore preparazione per un mamma che vuole allattare e chiarire che l'allattamento "misto" è una scelta difficilmente reversibile, perciò diventa l'anticamera di quello "artificiale".**
- **Si deve spiegare alle mamme che usano il latte artificiale come utilizzarlo e quali rischi si corrono.**
- **Le donazioni di attrezzature o materiali informativi da parte delle industrie produttrici di latte devono avvenire solo su richiesta e con l'approvazione scritta delle autorità governative.**
- **La pubblicità di alimenti sostitutivi del latte materno e degli strumenti utilizzati per la loro somministrazione (poppatoi e tettarelle) non deve essere fatta al pubblico, ma solo ai sanitari.**
- **Le industrie non devono regalare campioni di questi alimenti né biberon e tettarelle alle donne che hanno partorito.**
- **Nelle strutture sanitarie non si deve fare pubblicità di alimenti sostitutivi del latte materno, e al loro interno non deve operare personale retribuito dalle industrie produttrici di alimenti per l'infanzia.**
- **Il personale sanitario deve incoraggiare e proteggere l'allattamento al seno e non essere oggetto di offerte di incentivi economici finalizzati alla promozione del latte artificiale.**
- **Le etichette dei prodotti che sostituiscono o integrano il latte materno devono contenere chiare diciture che spieghino la superiorità del latte materno.**

Il testo integrale del Codice è all'indirizzo http://www.epicentro.iss.it/argomenti/allattamento/codice.pdf

mo visto un'inversione di tendenza, il numero dei bambini allattati al seno sta aumentando.

I Dieci passi. Se nei paesi poveri è stata la pubblicizzazione sbagliata dei latti artificiali a indurre molte donne a rinunciare ad allattare, nei paesi ricchi il problema principale è stato la "medicalizzazione" del parto. Per la salute di mamma e bambino partorire in ospedale è un vantaggio, lo stesso non si può dire però per la diffusione dell'allattamento materno; le regole e le procedure dell'ospedale sono infatti studiate per garantire igiene e sicurezza, non per favorire l'incontro fra madre e figlio che stà alla base dell'inizio di un buon allattamento.
Anche a questo si è cercato di porre rimedio: l'UNICEF, che è una emanazione delle Nazioni Unite, ha proposto i famosi "Dieci passi" che un ospedale dovrebbe rispettare per favorire l'allattamento materno ed essere considerato *"amico dei bambini"*. L'iniziativa si sta diffondendo in tutto il mondo, più lentamente in Italia, dove a tutt'oggi sono solo sette gli Ospedali che hanno scelto di percorrere tutti e dieci i "passi".

Per i Dieci passi dell'UNICEF vedi box a pagina 6.

1992, l'UNICEF definisce i 10 passi che un ospedale deve percorrere per favorire l'allattamento e diventare "amico dei bambini"

■ vincenzo.calia@fastwebnet.it
Vincenzo Calia,
Pediatra di famiglia, Roma

Piccolo Kamasutra dell'amore materno

L'allattamento al seno è un atto amoroso, che ha le sue posizioni

Dopo il parto inizia, fra madre e bambino, una lunga relazione amorosa che si concretizza per molti mesi nell'atto di allattare. Un rapporto affettivo, ma anche intensamente fisico: è noto che il bambino prova piacere nel succhiare il seno della mamma e le donne che hanno fatto questa esperienza possono testimoniare che anche loro hanno provato piacere. Insomma un vero e proprio "atto di amore" che può giovarsi anche di una giusta posizione.

1. POSIZIONE "CLASSICA"

Il bambino è tenuto in braccio di fianco con la testa e il collo in asse, il naso è in corrispondenza della mammella al di sopra e un po' a lato del capezzolo, la bocca ingloba capezzolo e areola mammaria, le sue labbra sono estroflesse e sigillano l'areola. Il rumore di fondo è un ritmico alternarsi di respiri e deglutizioni.

2. POSIZIONE "SOTTOBRACCIO"

È una posizione utile soprattutto per i bambini di basso peso: il bambino è tenuto sotto un braccio come un pallone da rugby, con la pancia contro il fianco della mamma e le gambe in dietro; la testa è tenuta delicatamente con la mano appoggiata al seno; la bocca e il naso sono sempre nella medesima posizione.

DUE IN UN COLPO

I gemelli possono essere allattati contemporaneamente utilizzando preferibilmente la posizione "sottobraccio".

3. POSIZIONE "FRONTALE"

Il bambino è seduto a cavalcioni sulla coscia della mamma, che sorregge dolcemente la schiena e il capo.

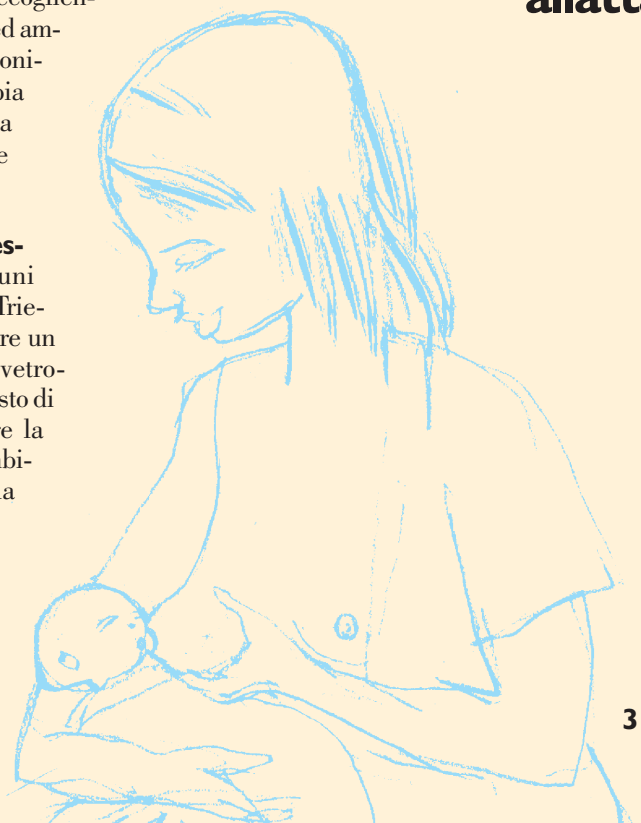
Il nome è tutto un programma: Bebènvenuti. Quante volte è capitato ad una mamma che allatta di dover rinunciare ad andare a spasso, magari in giro a fare compere, per paura di non fare in tempo a tornare a casa per la poppata? D'altro canto l'ambiente che ci circonda non è proprio quello che vorremmo, ed è difficile trovare in città un luogo tranquillo dove appartarsi e allattare.
Forse è per questo che non si vede quasi mai una donna con il suo bambino attaccato al seno.

Un'idea semplice, ma geniale. Così nella divisione di Neonatologia dell'Ospedale Burlo Garofolo di Trieste è nata l'idea di cercare la collaborazione dei commercianti, proponendo loro di attrezzare uno spazio all'interno dei loro negozi dove una mamma potesse comodamente allattare il suo bambino. L'idea è stata fatta propria dalla Confcommercio che ha creato un logo "Negozio amico dell'allattamento al seno" e ha lanciato l'iniziativa fra i suoi aderenti.
Con l'aiuto dei neonatologi del Burlo sono stati selezionati alcuni negozi che rispondessero a determinati requisiti: presenza di uno spazio idoneo per allattare e cambiare il bambino, accoglienza, condizioni igieniche ed ambientali favorevoli, disponibilità ad ospitare la coppia mamma e bambino senza l'obbligo di acquistare qualcosa.

Un'iniziativa di successo. E così, già da alcuni mesi, passeggiando per Trieste, può capitare di vedere un negozio che espone la vetrofania Bebènvenuti: un gesto di amicizia per promuovere la saluta di mamma e bambino e per rendere loro la vita più facile.

Lassù (a Trieste) qualcuno vi ama

Una bella iniziativa dell'Ospedale Infantile e dei commercianti triestini per aiutare le mamme che allattano



FAQ

Che ne pensa dottore?

È meglio allattare un neonato ad orario, o quando vuole lui? Sicuramente l'allattamento "a richiesta" è migliore di quello ad orario, almeno durante le prime settimane, perché favorisce una buona "intesa" madre/bambino e di conseguenza un'adeguata produzione di latte. Più in là, quando questa intesa si sarà consolidata, la mamma potrà decidere, se lo vorrà, di cominciare a dare delle regole a suo figlio.

Quanto latte deve succhiare un lattante per ciascuna poppata? Nessuno lo sa con precisione, eccetto… lui. Perciò non ha senso cercare di seguire le tabelline che spesso si leggono sui cartellini di dimissione delle cliniche e degli ospedali; ogni bambino succhierà infatti la "sua" dose di latte, ogni poppata sarà (seppur leggermente) diversa dalla precedente e dalla successiva.

Conviene fare la "doppia pesata"? No, non conviene, la doppia pesata il più delle volte genera ansia; in realtà ogni lattante manda dei segnali per far capire alla sua mamma se è sazio. Questi segnali sono più attendibili di qualunque bilancia; se per caso dovessero dire "ho ancora fame", sarà bene che la mamma attacchi al seno il bambino più spesso e più a lungo. Il continuo succhiare stimolerà la produzione di latte e, nel giro di qualche giorno, il bambino si dimostrerà sazio e soddisfatto.

È vero che durante l'allattamento la mamma deve evitare alcuni cibi particolarmente "saporiti"? Non è vero. Sicuramente il sapore del latte materno cambia a seconda di quello che la mamma mangia, alcuni cibi possono dare infatti al latte un gusto particolare. Però gli esseri umani sono "onnivori" ed è bene che, fin da neonati, si abituino a cambiare i sapori; avranno meno difficoltà quando saranno più grandi. In alcuni (rari) casi, il pediatra sconsiglierà alla mamma l'assunzione di alimenti che possono disturbare un bambino "intollerante".

Si possono prendere farmaci durante l'allattamento? Se è necessario sì. I farmaci, ai giusti dosaggi, sono innocui per chi li prende; solo una piccola parte di questi farmaci passerà nel latte, e alla fine al bambino arriverà poco o niente, perciò non ha senso sospendere l'allattamento. Non è neppure utile che una mamma che allatta rinunci ad una terapia necessaria per paura di danneggiare il bambino; starebbe probabilmente peggio e quindi produrrebbe meno latte. Insomma meglio il latte di mamma con un po' di "medicine", che niente latte di mamma.

Una mamma "malata" può danneggiare il figlio che allatta? Attraverso il latte non passano le malattie (con l'unica eccezione dell'AIDS), meno che mai si possono trasmettre allergie, intolleranze e malattie costituzionali.

Che fare quando c'è un "ingorgo mammario"? L'ingorgo mammario si verifica quando il seno produce molto latte e non si svuota del tutto. La mammella si gonfia, diventa calda e fa male; anche i tentativi di svuotarla con il tiralatte sono dolorosi. Degli impacchi caldi e umidi aiuteranno il seno a sgonfiarsi, insieme ad una delicata spremitura che si può fare così: si scalda in acqua bollente una bottiglia con il collo largo (come quella dei succhi di frutta), si raffredda il bordo e si applica a ventosa sul capezzolo. In pochi minuti la bottiglia (e l'aria che c'è dentro) si raffredderanno diminuendo di volume e creando una depressione che succhierà dolcemente il latte dal capezzolo senza che la mamma senta dolore.

Si possono evitare le ragadi? Per evitare lo dolorose ragadi del capezzolo seguite questi consigli: Non usate sapone per lavare il seno (solo acqua!) - Lasciate asciugare un po' di latte sulla superficie del capezzolo alla fine della poppata. - Tenete, quando è possibile, il seno scoperto. - Cercate di attaccare il bambino correttamente (in maniera che possa tenere in bocca non solo il capezzolo, ma anche l'areola mammaria).