Il mio latte basterà?

Autore: Raffaele Arigliani
Fonte: Città Nuova

"Sono rientrata a casa ieri con Giulio, il mio primo figlio, nato da un parto senza troppe difficoltà, di chilogrammi 3,500. Mi hanno consigliata di allattarlo al seno, ma come fare a capire se ho abbastanza latte?". Una mamma incerta I dolori del parto vengono dimenticati quasi d'incanto dalla mamma nel momento in cui il piccolo le viene posto sul grembo. L'incredibile miracolo di ogni maternità continua nella rapida metamorfosi della donna che diviene capace di "produrre" latte e alimentare il suo piccolo. Gli artisti di ogni epoca hanno dipinto la mamma che allatta, fermando sulla tela quell'emozione e quella dolcezza che ogni nutrice prova nel suo intimo. L'istinto antico e fondamentale dell'allattamento è quindi tutt'uno con il divenire madre. Allattare è, dovrebbe essere, un atto facile, spontaneo. Tuttavia dagli anni Settanta in poi, specialmente con la scoperta della possibilità di realizzare dei latti "simili" al latte materno, vi è stata una disaffezione a questa pratica antica. Vari fattori hanno contribuito a ciò: il parto sempre più frequente con taglio cesareo, il ritardo nel fare succhiare il piccolo, il suo allontanamento nel nido, l'offerta precoce di latte in polvere, il non aiuto alla giovane e spesso inesperta mamma, non ultima la errata convinzione di tanti operatori sanitari (sollecitati da una cattiva e interessata propaganda!) che il latte industriale sia più pratico (e sostanzialmente migliore!) del latte materno. Negli ultimi anni sono state attivate delle capillari campagne di informazione da parte della Comunità Scientifica Internazionale e dell'Oms al fine di incoraggiare e promuovere l'allattamento al seno, specialmente dopo che numerosi studi ne hanno dimostrato i benefici come fattore di protezione di varie malattie del neonato, sulla sua crescita più equilibrata, sulla riduzione di allergie, ecc. Allattare il proprio figlio è possibile ad almeno 8 mamme su 10, ed ecco allora alcune informazioni utili: 1. Attaccare il bimbo precocemente al seno dopo il parto, evitando di dare latte artificiale almeno nella prima settimana di vita . Nei primi giorni il latte materno è più denso (si chiama colostro) ed anche piccole quantità sono sufficienti a nutrirlo. 2. Non avere vergogna di chiedere aiuto al personale sanitario: problemi di ragadi, di capezzolo cieco, di ingorgo mammario, ecc. sono spesso risolvibili con banali accorgimenti! 3. La mamma deve assumere un maggiore apporto di liquidi (circa 2 litri di acqua al giorno). 4. Non temere di alimentare il neonato a richiesta, pur avendo presente che mediamente l'intervallo tra le poppate dovrebbe essere di circa 2 ore e mezzo/tre. 5. Dopo la prima settimana controllare il peso del piccolo settimanalmente: è considerato adeguato un incremento di circa 150-200 grammi. Se i valori sono inferiori sarà utile consultare il pediatra. 6. Rimanere il più possibile tranquille e a riposo. La stanchezza, lo stress, il timore di essere mamme inadeguate, il sentirsi sole con una enorme responsabilità: sono tra i fattori principali che ostacolano un allattamento sereno e rendono difficile capire i messaggi che vengono dal bambino. Condividere (che è ben altra cosa da "scaricare"!) le proprie incertezze e paure e stanchezze con il papà del bimbo è tutt'uno con l'allattare il figliolo e può rivelarsi una chiave "magica". Ma di ciò riparleremo.