

---

## Allattamento al seno

**Autore:** Raffaele Arigliani

**Fonte:** Città Nuova

Ho da pochi giorni avuto il mio primo figlio, ed è un'emozione grandissima stringerlo tra le braccia, baciarlo, scoprirlo giorno dopo giorno. Tuttavia ho paura di sbagliare in tante piccole cose, non avendo esperienza. Diverse sue incoraggianti risposte e consigli utili li ho trovati nel suo libro genitori con la patente, ma vorrei qualche informazione in più in merito all'allattamento al seno, che ho capito essere molto utile per la sua salute futura. Francesca - Civitavecchia Intanto grazie per le gentili parole d'apprezzamento, mentre con piacere rispondo alla sua domanda, riprendendo alcuni concetti che pure troverà nel mio libro. Negli ultimi anni sono state attivate delle capillari campagne di informazione da parte della Comunità scientifica internazionale e dell'Organizzazione mondiale della sanità 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 otto mamme su dieci. Quali consigli pratici per favorire l'allattamento? 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. La mamma deve assumere un maggiore apporto di liquidi (circa 2 litri di acqua al giorno). Non temere di alimentare il neonato a richiesta, pur avendo presente che mediamente l'intervallo dovrebbe essere di circa due-tre ore tra le poppate. Dopo la prima settimana controllare il peso del piccolo settimanalmente: è considerato adeguato un incremento di circa 150 gr. Se i valori sono inferiori sarà utile consultare il pediatra. Se il seno è dolente perché troppo pieno di latte (ingorgo mammario) ma non si riesce a svuotarlo facilmente, risulteranno utili borse di acqua calda da applicare più volte nella giornata, per pochi minuti. Spesso compaiono piccole lesioni dolorose, a volte sanguinanti, del capezzolo, chiamate ragadi. Si può in parte prevenirle, con la semplice accortezza di fare poggiare le labbra del bambino sull'areola mammaria, in modo da non creare pressioni sul capezzolo che favoriscono la comparsa delle ragadi. Per curarle, efficaci risultano spray, garze di fitostimolina (o analoghi presidi). Spesso utile sarà anche allattare per più poppate con il seno sano, avendo l'accortezza di tirare o spremere quello dolente. La stanchezza, lo stress, il timore di essere mamme inadeguate, il sentirsi sole con una enorme responsabilità: sono esperienze comuni. Condividere e parlare francamente con il partner delle proprie incertezze, paure, difficoltà stress, senza timore di chiedere aiuto, senza tenersi dentro le ansie, si rivela in molti casi decisivo e diventa un'occasione di crescita del dialogo della coppia. Vorrei fare infine a lei, e a tutte le neo-mamme e papà che leggono, un augurio di cuore di poter vivere con entusiasmo la fantastica esperienza di essere genitori, momento della vita che, come lei sta sperimentando, rimette in gioco molte certezze, talora fa scoprire insospettate fragilità, ma nell'insieme dà nuovo senso e dimensione al nostro essere su questa terra.