

ALLATTAMENTO

1. Settimana mondiale per l'Allattamento Materno.

Fare il punto sugli insegnamenti e sui risultati degli ultimi 20 anni relativi all'alimentazione dei neonati e dei bambini, valutare lo stato di attuazione della «Strategia Globale per l'Alimentazione di neonati e bambini» messa a punto nel 2002 dall'Organizzazione mondiale della sanità e dall'Unicef, invitare a intervenire per colmare le lacune ancora presenti nelle politiche e nei programmi in materia di allattamento al seno e alimentazione infantile: sono questi gli obiettivi della «Settimana mondiale per l'Allattamento Materno» (SAM), di cui la celebrazione ricorre proprio in questi giorni, **dall'1 al 7 ottobre**.

Quest'anno la SAM compie il 20° anniversario (1992-2012)!!! Ogni anno, la SAM pone l'attenzione su diversi argomenti per promuovere e sostenere l'allattamento al seno, e quest'anno si concentra sui progressi compiuti dalla «Strategia Globale per l'Alimentazione dei Neonati e dei Bambini». Messa a punto nel 2002 da Oms e Unicef, la «Strategia Globale» prevedeva (e prevede tuttora) il raggiungimento di 5 obiettivi: 1) sviluppare e attuare una politica globale sull'alimentazione dei neonati e dei bambini; 2) garantire che i dipartimenti della salute e altri settori pertinenti proteggano promuovano e sostengano l'allattamento al seno esclusivo per sei mesi e l'allattamento al seno prolungato fino a due anni di età o oltre; 3) promuovere, al momento opportuno, un'alimentazione complementare sicura e appropriata, mentre l'allattamento al seno continua; 4) fornire indicazioni sull'alimentazione dei neonati e dei bambini in situazioni di estremo disagio (malnutrizione, basso peso alla nascita, emergenze, infezione da Hiv); 5) considerare l'eventuale esigenza di nuove leggi o misure d'altro genere da comprendere nel piano politico generale al fine di attuare i principi. Molto si è fatto, ma molto rimane ancora da fare. Dal 1995 al 2010, infatti, «nei paesi in via di sviluppo - spiegano dall'Unicef - il miglioramento dei tassi di allattamento esclusivo è stato modesto, migliorando dal 32% al 39%, con un aumento relativo di circa il 17%. Le prevalenze sono aumentate in tutte le regioni ad eccezione del Medio Oriente e del Nord Africa, e molti paesi hanno ottenuto miglioramenti sostanziali. L'Europa Centrale e Orientale e La Comunità degli Stati Indipendenti hanno compiuto progressi particolarmente significativi» (dati 2012). Il prossimo appuntamento sarà la «Conferenza Mondiale sull'Allattamento 2012» che si terrà a Nuova Delhi, in India, dal 6 al 9 Dicembre.

2. L'allattamento.

L'allattamento è un argomento di cui si parla molto, ma non ancora abbastanza e spesso non senza pregiudizi e dicotomie.

Sull'allattamento, come su molte cose relate alla natura umana, ci sono posizioni spesso estreme, e spesso opposte tra loro. Ci sono alcune particolari situazioni mediche in cui purtroppo l'allattamento al seno è sconsigliato per particolari condizioni

psichiche o fisiche nelle quali l'allattamento aggiungerebbe uno stress che minerebbe la salute della madre e di conseguenza quella del bimbo (psicosi post partum, gravissima anemia, altre patologie gravi).

Va anche aggiunto che la decisione di allattare è e resta personale. Tuttavia, le esperienze condivise di tante mamme, gli studi sulla salute fisica dei bimbi e sul benessere psicologico negli ultimi anni hanno riscoperto il potere quasi terapeutico del latte materno e gli indubbi vantaggi relazionali derivanti da questa modalità nutritiva. In ogni caso, l'allattamento è un modo profondo e ricco per conoscere il proprio bambino, entrare in relazione con lui, e con il proprio essere madre.



3. Allattamento al seno: aspetti psicologici positivi legati al comportamento.

Allattare i bambini al seno per farli crescere più sereni: è quanto emerge da uno studio britannico della Oxford University pubblicato su Archives of Disease in Childhood da cui emerge che l'allattamento al seno, per almeno i primi quattro mesi di vita del neonato, può ridurre di un terzo il rischio che i pargoli sviluppino disturbi di vario tipo tra cui ansia e iperattività.

Lo studio è stato condotto su 9.500 mamme e i loro bambini nati tra il 2000 e il 2001, il 50% dei quali - il 29% nati dopo una gravidanza a termine e il 21% nati prematuri - sono stati allattati al seno per almeno quattro mesi. I genitori sono stati invitati a compilare questionari per valutare il comportamento dei loro figli all'età di cinque anni. Dai risultati è emerso che il 16% dei bambini allattati artificialmente ha fatto registrare comportamenti considerati 'anomali' - si sono dimostrati più ansiosi, iperattivi e con maggiore tendenza a raccontare bugie. Più del doppio rispetto ai bambini allattati al seno, solo il 6% dei quali ha fatto rilevare comportamenti fuori dalla regola. Il perché i bambini allattati al seno crescano più sereni e con meno problemi comportamentali non è ancora del tutto chiaro: "Non sappiamo - dice Quigley - se i latti artificiali siano carenti in un qualche componente rispetto al latte materno, o se la differenza la faccia la stretta interazione fisica con la mamma durante l'allattamento".

Io credo che quest'ultimo aspetto sia il più determinante!!!

Leggete qui:

Lo psicologo austriaco Renè Spitz fu il primo a descrivere i comportamenti di quei bambini che per qualche motivo vengono separati a lungo dalla persona che si prendeva cura di loro senza trovare un valido sostituto.

Tali comportamenti sono, in ordine progressivo: lamentele e richiami (primo mese di separazione) pianto e perdita del peso (secondo mese) rifiuto del contatto fisico, insonnia, ritardo dello sviluppo motorio, tendenza a contrarre malattie, assenza di mimica, perdita continua di peso, posizione prona (terzo mese), cessazione del pianto e rare grida, stato letargico (dopo il terzo mese).

Se entro il quinto o sesto mese di separazione il piccolo trova la sua figura di attaccamento o qualcuno che la sostituisca, questi sintomi scompaiono; se la separazione si protrae per più tempo alcuni di essi restano.

Tuttavia, secondo Spitz, anche nel caso in cui il piccolo si riprenda è difficile avere la certezza che un trauma del genere non lasci tracce, per esempio in casi di forte insicurezza o forte inibizione.

Le osservazioni di Spitz fatte negli anni post-bellici, quando gli orfanotrofi erano pieni di orfani di guerra ed il personale era insufficiente, non devono però far ritenere che i bambini al di sotto dei due-tre anni non debbano mai staccarsi dalle loro figure di attaccamento.

Già John Bowlby nei suoi studi sull'attaccamento e la perdita, spiegava come il bambino fin da molto piccolo possa sviluppare un forte legame anche nei confronti di "figure secondarie" come il padre, i fratelli, gli amici e parenti che frequentano la casa o la baby-sitter, cosicchè egli possa restare da solo con loro quando la madre è assente.

Il piccolo inoltre, come spiegato da Donald Winnicott, può anche affezionarsi ad alcuni oggetti (i cosiddetti oggetti transizionali) o fenomeni, che occupano uno spazio intermedio tra il mondo esterno e quello interno, che gli ricordano alcune caratteristiche delle sue figure di attaccamento e che hanno l'effetto di tranquillizzarlo in loro assenza.

Questo spazio intermedio ha un effetto quasi magico sul bambino in culla. Winnicott spiega che nella vita quotidiana dell'infanzia possiamo osservare il bambino piccolo che sfrutta questo terzo mondo, o mondo illusorio; lo vediamo che si succhia le dita o che adotta un certo tipo di giocherellare con la faccia o di mormorare un suono o di palpare un pezzo di stoffa e sappiamo che egli sta esercitando in questi suoi modi un controllo magico sul mondo, prolungando l'onnipotenza instaurata originariamente dal legame primario con la madre.

Altrove Winnicott specifica che non è l'oggetto che è transizionale: l'oggetto rappresenta la transizione del bambino da uno stato di totale fusione con la madre a uno stato di relazione con lei come persona esterna, è la memoria del sè che interagisce con la madre nel tempo, un modo per trattenerla con sè, nella propria mente. Attraverso questa prima forma di separazione dalla mamma, il piccolo impara a capire che lui non è più completamente fuso con lei: che lei "non-è-me" ma un'altra persona.

E inoltre...

L'allattamento al seno, oltre ad offrire l'alimento migliore per il neonato, è il naturale prolungamento del legame profondo che si stabilisce nel corso della gravidanza tra la mamma e il suo bambino.

Infatti, nel corso dei nove mesi di gestazione, il piccolo si è formato ed è cresciuto nel grembo materno, condividendo con la mamma emozioni, gioie e preoccupazioni e, una volta nato, nulla è più rassicurante e accogliente del contatto e del caldo abbraccio della mamma.

Inoltre, l'allattamento al seno favorisce un importante scambio di sensazioni fisiche e psichiche che determina la nascita di un dialogo intimo e piacevole tra la mamma e il suo piccolo: per succhiare il seno, oltre alla bocca, anche la guancia, il naso, il mento e le manine del bambino sono a stretto contatto con la pelle della mamma ed il neonato raccoglie ogni stimolazione fondamentale per tutto il suo sviluppo.

Alcuni studi hanno evidenziato come il neonato, a poche ore dalla nascita, se viene appoggiato sul corpo della mamma, raggiunge quasi immediatamente il seno materno, oltre a godere di piacevoli sensazioni: può ascoltare ad esempio di nuovi rumori e movimenti famigliari, come il battito del cuore e l'alternarsi del respiro materno, può guardare la sua mamma.

Pertanto, l'allattamento al seno facilita l'instaurarsi di un'armonia che è allo stesso tempo nutrizione e trasmissione di affetto e di coccole.

Ecco perchè, a parer mio, l'allattamento al seno è da favorire rispetto al biberon poiché permette di rendere fertile la relazione primaria mamma-bambino, i cui effetti avranno i loro frutti con la crescita.

Voi cosa ne pensate?

Potete raccontare la vostra esperienza....



4. L'alternativa: allattamento con biberon.

L'allattamento, però, è anche un notevole impegno, da non sottovalutare nè dal punto di vista fisico né psicologico.

Di fatto, però, allattare necessita anche di una buona complicità con l'ambiente circostante, che stimoli la donna ad allattare e rinforzi questa buona abitudine. In

nessun caso allattare dovrebbe essere percepito dalla mamma come un sacrificio "obbligatorio", o come un dovere. Se ci si sente costrette ad allattare, o si vive l'atto come un fastidio o un'imposizione ad ogni poppata, questo stato d'animo può aumentare la tensione e rischia di rendere più difficile il legame con il bambino, ostacolando l'autostima delle neo-mamme, e la percezione di "bravura".

Ecco che in questi casi, io credo, sarebbe meglio riflettere sulla scelta di adottare l'allattamento con biberon.

Gli esperti medici, affermano che il latte materno è l'alimento fisiologico del neonato; allattare per tutto il primo anno di vita del neonato o, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità nei suoi recenti comunicati fino ai due anni del bambino, è stato associato ad una riduzione marcata di alcune patologie (allergie, dermatiti, disturbi infettivi) e sembra inoltre che si associ ad un miglior indice di massa corporea.

Gli psicologi, in recenti studi, hanno inoltre messo in relazione allattamento e QI dei bambini, evidenziando una correlazione positiva tra le due variabili, oltre che un effetto positivo sullo sviluppo emotivo e affettivo del piccolo. Il passaggio all'allattamento artificiale, soprattutto nei casi in cui non è una scelta ma una necessità, non deve essere vissuto dalla mamma come un'incapacità ad accudire il proprio bambino o una "sconfitta", perché la cosa più importante è che il bambino si senta amato e venga nutrito. E' quindi importante che la poppata con il biberon si svolga con le stesse modalità dell'allattamento al seno. L'ambiente deve essere tranquillo e rilassato, il bimbo deve sentire il contatto della mamma ed il suo amore. Il momento della poppata rappresenta infatti un insieme di emozioni, di comunicazione, di amore e tenerezza a cui non bisogna rinunciare. Dopo le prime settimane, anche il papà può vivere l'emozionante esperienza di dare il biberon al suo bambino. L'allattamento da parte del papà può essere una preziosa occasione per conoscere il suo piccolo, imparare a relazionarsi con lui e può favorire l'instaurarsi del rapporto padre-figlio. Può così attenuare i sentimenti di gelosia, di esclusione e di abbandono che i neo-papà spesso provano.

Allattare quindi, per quanto naturale e fisiologico sia, è una "scelta relazionale" complessa, che risente, al fine di una buona riuscita, di altre numerosi variabili.

Alcune variabili sono intrinseche alla neo-mamma: in parte dipendono direttamente dalla sua storia di figlia accudita, e quindi dalla sua relazione con la madre, dall'intimità che ha col suo corpo e con le sue funzioni, dalla sua capacità di entrare in relazione col bambino e coi suoi bisogni e dalla sua volontà di mettere in primo piano, almeno nel primo trimestre, la dinamica mamma-poppa-bimbo. Tra queste variabili, i pregiudizi appresi sull'allattamento dalle altre mamme, dalle zie o dalle nonne, possono fortemente condizionare l'agio e la comodità percepita dalla mamma in questo gesto e influenzarne la riuscita.

Altre variabili sono le variabili esterne, che possono subdolamente o esplicitamente sfavorire l'allattamento al seno: partner esigenti da subito con orari ed abitudini, che non tollerano l'allattamento a richiesta, il tempo passato tra una poppata e l'altra con il

bambino in braccio etc., la solitudine delle madri che aspettano ore qualcuno che non arriva mai e desiderano recuperare velocemente le vecchie abitudini, magari incompatibili con l'allattamento a richiesta; alcuni pregiudizi sociali, che ad oggi mal vedono una donna che allatta.

Ovviamente, nessuno di questi sopracitati costituisce un valido motivo per interrompere l'allattamento. E allora che fare?



In questi momenti di passaggio e di scelte difficili, spesso è forte il bisogno di riconoscersi in un gruppo di pari che approvi e offra sostegno, se le mamme non trovano un adeguato rinforzo positivo esterno.

I gruppi di sostegno psicologico per le mamme e neo-mamma, io credo, siano veramente un'enorme risorsa. Il gruppo permette di condividere, confrontarsi ma senza giudizio e alla pari, apprendere, sostenersi l'un l'altra nelle comuni difficoltà, aiutarsi a scegliere...

....voi cosa ne pensate?

Ecco uno spazio libero per poter raccontare e condividere le vostre esperienze col mio supporto....

