



LATTE DI MAMMA: UN'ASSICURAZIONE SULLA VITA

ALLATTAMENTO MATERNO

Alla luce delle ultime ricerche mediche e nutrizionali l'allattamento materno risulta essere un importante fattore di prevenzione di molte malattie metaboliche definite comunemente "da civilizzazione" (*Diabete, Ipertensione, Obesità ecc.*).

Una corretta alimentazione è essenziale per il bambino fin dai primissimi giorni di vita, proprio perché è alla nascita che si gettano le basi per uno sviluppo ottimale del sistema immunitario. Non a caso negli ultimi anni si sta verificando un aumento, nei bambini di diverse età, di episodi allergici non solo rispetto ad alimenti, ma estesi anche ad altri organi (*asma bronchiale, dermatiti, ecc.*).

Questo è il risultato di anni di diffusione dell'allattamento artificiale (assieme ad altre concause quali le vaccinazioni) da parte di medici e strutture ospedaliere, a scapito dell'allattamento materno, relegato al ruolo di alimentazione "povera" e non al passo con i tempi.

Tutto questo ha messo la donna nella condizione di non considerare più il suo ruolo di nutrice, perdendo la capacità e l'istintualità nel provvedere all'alimentazione del neonato, e creando quindi grandi difficoltà ed insicurezza nel portare avanti l'allattamento al seno.

La nuova considerazione scientifica che sta rivalutando l'allattamento materno mette in luce la superiorità nutrizionale del latte di donna sia dal punto di vista digestivo, metabolico, immunologico che psicoaffettivo.

Quest'ultimo aspetto risulta essere molto importante nell'instaurarsi di uno stretto legame fra madre e figlio, favorendo un piacevole ingresso nel mondo del neonato e ritardando il distacco fisico dalla madre.

Il latte materno non solo è adatto al fabbisogno nutrizionale del bambino, alla sua capacità digestiva ed assimilativa diversa durante i primi mesi, ed è equilibrato nei tre principi nutritivi (*glucid, lipid, protidi*), ma contiene anche sostanze come *vitamine, sali minerali, ormoni, enzimi ed anticorpi* che vanno a compensare e ad equilibrare l'imaturità di alcuni apparati del neonato.

Si rivela quindi una importante protezione contro allergie ed infezioni di varia natura. Gli anticorpi della madre passano direttamente nel latte e proteggono il bambino fino al 6° mese di vita, allorché si attiva il suo sistema immunitario.

Le proprietà antiinfettive del latte materno sono da attribuirsi alla presenza di fattori umorali come *immunoglobuline, lisozima, lattoferrina e transferrina, antibatterici intestinali*, e di protettivi cellulari come *linfociti T e B e leucociti neutrofili*.

Il latte materno è caratterizzato da un basso contenuto proteico e da una buona proporzione fra *caseina* e *lattoalbumina* che lo rendono quindi più digeribile e assimilabile. Il *calcio* nel latte materno è meno abbondante che in quello vaccino ma essendo più facilmente assimilabile non si verificano possibilità di eventuali carenze.

Lo stesso discorso vale per il *ferro*. I *lipidi* sono in massima parte acidi grassi polinsaturi (*acido linoleico*) dal forte potere antiossidante e *fosfolipidi*, necessari per lo sviluppo della struttura cerebrale e il loro trofismo.

La quantità dei grassi varia rispetto al periodo di allattamento, alla sua durata e alla dieta della madre.

I *glucid (lattosio e oligosaccaridi)* proteggono dallo sviluppo di germi patogeni e processi putrefattivi intestinali (*lactobacillus bifidus*), stimolano l'assorbimento del *calcio* e con il *galattosio* intervengono nella composizione delle strutture nervose.

Inoltre il latte materno contiene la *taurina*, che alla luce degli ultimi studi ricopre una notevole importanza nel processo di crescita per il sistema nervoso centrale, e le *caseomorfine* che danno al bambino senso di sazietà e sonnolenza, regolando i ritmi dell'alimentazione nei primi giorni di vita.

Per tutti questi aspetti è necessario promuovere l'allattamento al seno fin dal momento della nascita, quando forte è l'istinto della suzione (primissime ore dopo il parto).

In questo modo il neonato ha la possibilità di nutrirsi del *colostro*, sostanza fortemente proteica, ricchissima di fattori immunitari, ricca di vitamine e lassativa per l'espulsione del *meconio*^(*) nei primi

(*) contenuto intestinale del feto e del neonato di colore verde scuro a causa dei pigmenti biliari.

giorni di vita, e altresì di non staccarsi bruscamente dal corpo della madre e dal suo calore e odore rassicurante.

Per la donna l'allattamento precoce favorisce la contrazione dell'utero, limitando i rischi di emorragie e la naturale espulsione della placenta avviando il processo di normalizzazione dell'utero.

Per realizzare un buon allattamento al seno occorre attuare l'allattamento a richiesta invece che ad orari come si fa con l'allattamento artificiale, in quanto la composizione del latte materno varia nel corso della giornata e nella singola poppata, adattandosi alle esigenze nutrizionali del bambino, rispondendo non solo ad una necessità meramente nutrizionale, ma anche al bisogno di bere, di consolarsi, di piacere che si realizza attraverso il contatto fisico con la madre.

Madre che, procedendo nell'esperienza dell'allattamento al seno a richiesta, arriverà ad una migliore interpretazione dei bisogni e dei tempi di suzione del bambino che, crescendo, troverà un ritmo regolare di poppate nell'arco della giornata.

Non esistono né modelli né schemi: occorre ascoltare il bambino, farsi dirigere da lui e avere fiducia del proprio istinto di buona nutrice.

Per questo la donna ha bisogno della comprensione, dell'appoggio e dell'aiuto del partner come condizione determinante per la realizzazione di un buon allattamento al seno.

SVEZZAMENTO

Con questo termine si intende la sostituzione di un pasto di latte con un alimento diverso, fino a sostituire gradualmente i vari pasti con alimenti semisolidi.

Il latte quindi non rappresenta più l'alimento principale. Le finalità sono quelle di fornire un adeguato apporto di nutrienti al lattante quando non sono più assicurati dalla sola alimentazione latte.

Dopo l'allattamento al seno sarebbe importante attuare uno svezzamento il più graduale ed equilibrato possibile rispettando i tempi ed i gusti del bambino, il suo grado di dentizione e la sua curiosità di alimenti diversi dal latte.

L'indicazione relativa al periodo in cui iniziare lo svezzamento è quella dal 6° mese in poi, in quanto si ha già una minima dentizione che permette di cominciare ad utilizzare alimenti più grossolani. In questo modo si evitano eventuali fenomeni di intolleranze ad alimenti non lattei, un eccessivo lavoro a carico di reni e fegato, carie, ipertensione, tossicità a causa di nitriti, additivi e ormoni, specie nella carne.

Tutto questo va contro le indicazioni della maggior parte dei pediatri che attuano svezzamenti precoci già dai tre mesi in poi.

È inoltre importante impostare fin dall'inizio un tipo di alimentazione che rispetti il concetto di naturalità nella scelta degli alimenti (biologici, biodinamici), stagionalità nella verdura e frutta, ritardando il più possibile l'inserimento di alimenti carnei, almeno fino alla dentizione completa.

È necessario altresì evitare il più possibile alimenti preparati industrialmente (omogeneizzati, pappe preparate e precotte, ecc) per dare la preferenza a farine e cereali biologici e integrali, frutta e verdura fresche con cui fare centrifugati. In questo modo si controllano meglio la somministrazione di zucchero e sale che, almeno fino al primo anno di vita, non andrebbero aggiunti agli alimenti.

Per realizzare questo tipo di svezzamento è determinante un forte impegno della madre, ma si è sicuramente ripagati dalla salute del bambino e dall'equilibrio della sua crescita.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a
Soc. Editrice Andromeda
via S. Allende 1 - 40139 Bologna - Tel. ø
051.490439 - 0534.62477 - Fax 051.491356
e-mail: andromeda@posta.alinet.it
http: www.alinet.it/andromeda

oppure a:
Associazione IL NIDO,
via Zanardi 56 - 40131 Bologna
Tel. ø 051.6350911