

ALLATTAMENTO

Meglio al seno, ma stop ai sensi di colpa

Una questione di cui avrai sicuramente sentito molto parlare è quella dell'allattamento al seno. Gli esperti, infatti, spingono molto affinché i neonati vengano allattati il più possibile dalla mamma. «Il latte materno rappresenta in effetti il miglior nutrimento per i bambini: è completo dal punto di vista nutrizionale e permette di proteggere il piccolo grazie al passaggio di anticorpi dalla mamma al neonato», spiega la dottoressa Meroni.

Lotta all'obesità

L'allattamento al seno rappresenta anche un'arma vincente nella lotta all'obesità infantile. Nel nostro Paese, secondo i dati di Alt (Associazione per la lotta alla trombosi onlus), un bambino su tre è in sovrappeso e uno su dieci è obeso. Un problema che va ben al di là dell'aspetto estetico. Si sa, infatti, che i bambini obesi tendono a rimanere tali

anche da adulti con tutta una serie di problematiche che mettono a rischio la salute cardiovascolare sin da giovani.

L'allattamento al seno, grazie alle proprietà nutrizionali del latte materno, aiuta a evitare sovrappeso e obesità sin da piccoli.

Se non si può allattare

«Salvo controindicazioni mediche (ad esempio una forte miopia), tutte le donne possono in linea teorica allattare. Non a tutte però compare la montata latte dopo il parto. Inoltre, in alcuni casi il latte non è abbastanza nutriente (il bambino piange spesso e non cresce): in queste situazioni può essere necessario passare all'allattamento artificiale seguendo le indicazioni del pediatra», chiarisce la dottoressa Meroni.

Anche se non puoi allattare, non farne un dramma e soprattutto non sentirti mai in colpa: il piccolo o la picco-

Se devi ricorrere a quello artificiale non farne un dramma. L'importante è stabilire un contatto con il tuo bambino e farlo crescere bene

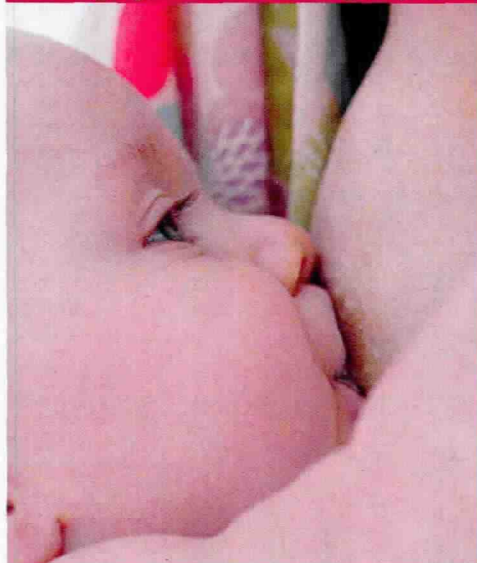
la cresceranno comunque e il contatto con la mamma si creerà lo stesso, anche se non attraverso il seno.

Possibili "intoppi"

Allattare al seno è sicuramente un'esperienza molto profonda sia per la mamma sia per il bambino. Durante il percorso si possono però registrare degli inconvenienti che possono essere vissuti molto male se consideri che probabilmente sei stanca e stai pagando ancora gli sbalzi ormonali del post partum. Oggi, poi, la tendenza è quella di allattare "a richiesta", cioè ogni volta che il piccolo lo richiede: un impegno non da poco.

«Sentirsi in difficoltà quando si allatta, soprattutto se si verificano degli "intoppi", è del tutto normale. Non bisogna assolutamente temere di chiedere aiuto al ginecologo e/o al pediatra per risolvere la questione e allattare con serenità», dice la dottoressa Meroni.

Consigli per risolvere ragadi, difficoltà a farlo attaccare, ma anche ingorghi mammari e mastite



Per conoscere i disturbi più diffusi

Mentre allatti, si possono manifestare dei contrattempi che ti possono rendere la vita difficile, soprattutto se sei stanca e inesperta, ma che puoi tranquillamente risolvere. «Nelle donne con il capezzolo retratto il bambino può avere difficoltà ad attaccarsi: in questo caso basta usare dei paracapezzoli per rendere il tutto più semplice», dice Meroni.

Se il bimbo si attacca male, si possono formare delle ragadi, ossia dei taglietti attorno al capezzolo molto dolorosi. Per questo, prima di uscire dall'ospedale, fatti spiegare bene come attaccare il piccolo. «Se nonostante tutto dovessero

comparire delle ragadi, si possono usare pomate lenitive-riepitelizzanti», ricorda la dottoressa Meroni. Un altro problema è quello degli ingorghi mammari, dovuti all'accumulo di latte: basta applicare degli impacchi caldi sul seno e poi attaccare il piccolo che svuoterà molto probabilmente il seno intasato. La complicazione più importante è la mastite, un'infezione della mammella che provoca febbre e fa indurire e arrossare il seno. «In questo caso è necessario seguire una cura con antibiotici per cercare di guarire l'infezione e continuare così ad allattare», dice la dottoressa Meroni.