

1

ALLATTAMENTO

Un gesto d'amore secondo natura

Ostetrica Elisa Rizzo

La DIADE MAMMA-BAMBINO: il continuum tra ENDOGESTAZIONE ed ESOGESTAZIONE



Il neonato nasce fortemente immaturo e dipendente dalla mamma!

La gravidanza prosegue dunque per altri 9 mesi fuori dalla pancia, ma il bimbo sarà ancora in continuità metabolica, immunitaria, relazionale e neuroendocrina in quella che possiamo definire diade madre-figlio.

E in tutto ciò l'ALLATTAMENTO che funzione ha?

L'allattamento favorisce la relazione mamma-bambino ed è fondamentale per la sua sopravvivenza.



L'allattamento materno risulta il modo ottimale per nutrire e accudire il figlio nei primi anni di vita ed è una delle caratteristiche fondamentali dell'essere umano in quanto mammifero .

Il latte materno è un alimento vivo!

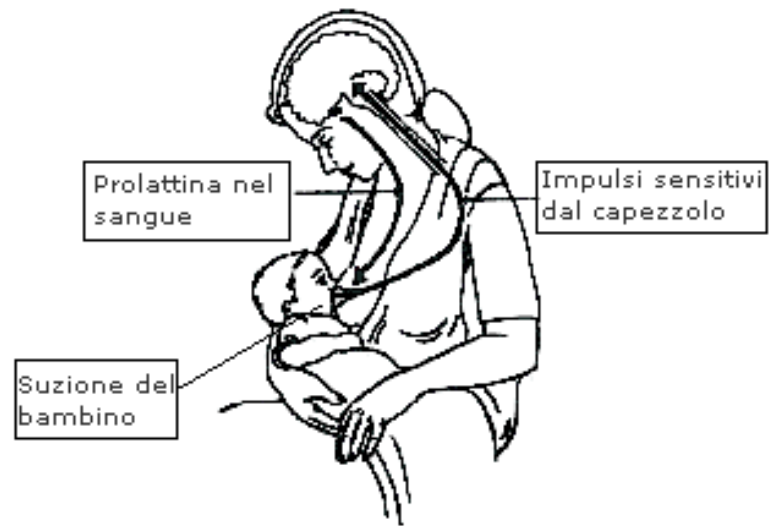
*“Come raccomandazione sanitaria generale (...) nei primi sei mesi di vita i neonati dovrebbero essere nutriti esclusivamente con latte materno. In seguito (...) la dieta va integrata con **cibi complementari** idonei e sicuri, proseguendo l’allattamento fino all’età di due anni o oltre. Tranne che in presenza di alcune patologie, l’allattamento esclusivo al seno è sempre possibile, e l’allattamento senza restrizioni stimola la produzione di latte in misura più che sufficiente.”*

Organizzazione Mondiale della Sanità & UNICEF (maggio 2003). La strategia globale per l'alimentazione dei neonati e dei bambini.

Sostenere l’allattamento:

- Informare tutte le donne gravide sui benefici dell'allattamento al seno
- Aiutare le madri ad iniziare l'allattamento al seno entro mezz'ora dalla nascita
- Mostrare alle madri il miglior modo per allattare al seno





IL CIRCOLO DEGLI ORMONI



PROLATTINA

- Azione antidepressiva, calmante, euforizzante
- Aumenta la soddisfazione materna
- Abbassa l'aggressività verso l'esterno, se non in difesa del cucciolo
- Intimità e legame con il bambino
- Effetto preventivo per tumore al seno, endometrio, ovaie e osteoporosi
- Aiuta a recuperare il peso forma
- Si produce attraverso il contatto fisico
- È tenuta bassa in gravidanza da progesterone ed estrogeni, ha il suo picco massimo dopo il parto

OSSITOCINA

- Orgasmo, parto, suzione
- Contrae le fibre muscolari utero, vagina, capezzolo
- Riflesso di eiezione latte
- Stimola comportamenti di accudimento

ENDORFINE

- Sostengono il metabolismo di madre-bambino
- Creano sensazione di benessere e piacere nella relazione
- Favoriscono il rilassamento durante la suzione

MELATONINA

- Il bimbo ha la ghiandola pineale immatura per cui non è in grado di produrre da solo la melatonina
- Viene prodotta alle 18 dalla mamma e passa nel latte per favorire il rilassamento e il sonno nel bimbo

IL LATTE MATERNO

La mamma che allatta...



IL LATTE MATERNO È UN ALIMENTO VIVO!

- *Nel latte materno sono presenti i **sapori** di ciò che mangia la madre e ciò educa il bambino a prendere confidenza con la dieta della propria famiglia.*
- ***Il latte materno non è mai uguale a se stesso**, perché cambia di composizione nel tempo, sia durante l'allattamento che nella giornata e perfino nella singola poppata, a seconda del grado di pienezza del seno e della frequenza delle poppate, adeguandosi sempre all'esigenze di **quel bambino in quel momento**, siano esse di fame, di sete, di anticorpi per combattere un'infezione o di ormoni tranquillizzanti per favorire una nanna serena.*
- *Nessun sostituto artificiale, per quanto complesso, può offrire questo!*

LE FASI DELLA LATTOGENESI

- Il latte è prodotto a partire dalla filtrazione del sangue materno
- 1. COLOSTRO: (1°-4°/7° giornata) poche gocce sono sufficienti e super nutrienti
- 2. MONTATA LATTEA: più il bimbo si attacca al seno e lo stimola prima arriva il latte maturo: il seno diventa turgido, pesante e caldo.
- 3. LATTE DI TRANSIZIONE: (6°-14° giornata) aumenta l'apporto di grassi
- 4. LATTE MATURO: è specie specifico, mamma-bimbo specifico, si regola in base al neonato: età gestazionale, stato nutrizionale, stato di salute. Il bimbo richiede al seno ciò di cui ha bisogno, il seno risponde con il latte modificando i contenuti e la quantità.

IL COLOSTRO

- Anticorpi
- Facilita l'assorbimento del ferro per il neonato
- Fattore bifido → Aiuta a sviluppare lactobacilli nell'intestino e crea la flora batterica nel retto
→ Contribuisce alla formazione vitamina k
- Contiene anch'esso la vitamina K
- Effetto lassativo: elimina il meconio

IL LATTE MATURO

- Specie specifico

LE FASI DELLA POPPATA:

- 1. Il primo latte: acqua e zucchero
- 2. Secondo latte: più proteine, la suzione diventa profonda.
- 3. Terzo latte: grasso → dà il senso di sazietà
- A seconda della suzione il bimbo decide che latte vuole

- Da ritmo alle sue funzioni corporee
- Il contatto capezzolo-bocca stimola il nervo vago -> rilassamento

LATTE MATERNO: ANTICORPI+ORMONI

Gli ormoni:

- Endorfine: stabilizzano il sistema simpatico
- Ossitocina: stimola il parasimpatico

I RITMI DEL BIMBO DURANTE LA POPPATA

- 1. VELOCE: *suzione – suzione – suzione – deglutizione – respiro*
- 2. LENTA E PROFONDA: *suzione – deglutizione – respiro*

Ogni bimbo è diverso dall'altro per cui ci sarà quello vorace che in 10 minuti finisce la sua poppata e quello “tranquillone” che tra una ciucciattina e l'altra si fa un pisolino e la poppata dura 1 ora o più!

- *È fondamentale non staccarli prima che abbiano finito!*

IL NEONATO



COMPETENZE DEL NEONATO

VISTA:

- riconoscono il viso della propria mamma e lo riescono a seguire per una breve distanza
- Capezzoli delle mamme sono iperpigmentati → i neonati preferiscono cose colorate

UDITO:

- Il bimbo rallenta il suo battito cardiaco come risposta al suono delle parole
- I neonati succhiano più a lungo se la mamma gli parla

OLFATTO e GUSTO:

- Le ghiandole di montgomery secernono ferormoni che attirano il bimbo
- L.A. → odore e gusto dipende da ciò che mangio e il colostro ha lo stesso odore
- Per raggiungere il capezzolo il bimbo segue il gusto e l'odore del liquido amniotico
- I bimbi preferiscono il seno della mamma non lavato

TATTO

- Primo senso a svilupparsi
- Primo mezzo di comunicazione
- Ha origine dallo stesso foglietto embrionale da cui origina il SNC

LA FISIOLOGIA DELLA LATTOGENESI

1. Preparazione
2. Avvio della produzione del latte
3. Calibrazione (2°-6° settimane)
4. Mantenimento
5. Declino e involuzione

“L’allattamento al seno è il naturale proseguimento della gravidanza e del parto: ogni madre dopo il parto produce il latte per il proprio piccolo, indipendentemente dal fatto che essa abbia deciso di allattare o meno.

Il fenomeno della lattazione come il travaglio e il parto segue fasi ben precise: un inizio, un periodo di adattamento, una fase più o meno lungo di mantenimento ed infine una fase di declino con il ritorno alla condizione di non allattamento precedente alla gravidanza.”

1. PREPARAZIONE

Durante la gravidanza

- il seno si prepara: aumenta di volume, l'areola si scurisce e il capezzolo diventa un po' più grande
- Compaiono i **tubercoli di montgomery** che dopo la nascita produrranno un liquido lubrificante molto profumato per il neonato (stesso odore del liquido amniotico)
- Grazie agli **ormoni** (estrogeni, progesterone e HPL/lattogeno placentare) i dotti lattiferi si sviluppano e si specializzano

2. AVVIO DELLA PRODUZIONE DEL LATTE

Subito dopo la nascita

- Gli ormoni della gravidanza lasciano il posto alla prolattina → inizia la produzione di colostro
- Il colostro raggiungerà un picco massimo in 3°-5° giornata
- La **prolattina viene stimolata dalla suzione del neonato**: raggiunge il picco 20-30 minuti dall'inizio della poppata ed entro 3 ore ritorna ai livelli precedenti la poppata
- I livelli massimi di PRL si verificano tra le 14.00 e le 18.00, e si riducono moltissimo quando il seno appare troppo pieno
- Questa fase dura fino a quando il colostro si trasforma in latte maturo (1°-2° settimana di vita)
- **Riflesso ossitocinico (pulsatile)** → eiezione del latte, contrazioni uterine, aumento lochiazioni, aumento della sete, il bambino ha una suzione più profonda e lenta

3. CALIBRAZIONE

- **Tra la 2°e la 6° settimana dopo il parto: È IL PERIODO PIÙ IMPORTANTE!**
- Il seno apprende l'informazione relativa alla quantità di latte da produrre necessaria al bambino. Questa informazione viene fornita dalla suzione del bimbo; motivo per cui è importante che possa attaccarsi al seno ogni qual volta lo desidera.
- In questo periodo le interferenze con l'allattamento al seno sono responsabili dell'errata informazione che può arrivare alle mammelle e talvolta portare al fallimento dell'allattamento stesso

4. MANTENIMENTO

- Superata la fase della calibrazione, l'allattamento prosegue in modo autonomo senza intoppi
- Progressivamente il seno diventa meno turgido poiché la gran parte del **latte** non si accumula in abbondanza tra una poppata e l'altra, ma **si produce non appena il piccolo si attacca al seno**
- La PRL in circolo diminuisce per l'arrivo del FIL/**fattore di inibizione della lattazione** (ormone prodotto dalla ghiandola mammaria e contenuto nel latte) → sistema di autocontrollo contro i danni derivanti da un'eccessiva produzione di latte.
- Se il latte non viene rimosso ed il seno è pieno il FIL causa una riduzione della produzione di latte, mentre la rimozione del latte fa diminuire la concentrazione di FIL e stimola la produzione di latte → per assicurare una produzione abbondante di latte bisogna assicurarsi che il latte venga rimosso in maniera efficiente

5. DECLINO ED INVOLUZIONE

Quando il bambino inizia a introdurre cibi solidi

- Meno poppate → minor stimolazione e drenaggio del seno → diminuzione della produzione di latte materno
- Involution delle ghiandole mammarie
- Trasformazione del latte nuovamente in colostro e riassorbimento graduale delle piccole quantità di latte rimaste nel seno
- Allattamento protratto: il bimbo che ogni tanto prende il seno farà mantenere una minima produzione di latte alla mamma

QUALCHE CONCLUSIONE...

- Con l'allattamento al seno e la produzione ormonale, si modifica il corpo della madre e la sua psiche, così come pure il corpo e la psiche del neonato.
- Durante la poppata si attiva il nervo vago sia nella mamma che nel bimbo → modificazione degli ormoni gastrointestinali → miglior digestione e sonnolenza per entrambi dopo la poppata
- ***La frequenza e l'intensità delle poppate mantengono un certo sincronismo dei metabolismi di due esseri che già nel precedente periodo di endogestazione hanno vissuto in simbiosi.***

PASSIAMO ALLA PRATICA...

- Corretto attacco al seno
- Posizioni per allattare
- Segnali di fame
- Mangerà abbastanza?

LA CACCA

- Il cucciolo potrebbe non evacuare anche per una settimana
- **Meconio:** nera e densa, frutto della digestione delle cellule della mucosa intestinale
- **Feci di transizione:** liquide, marrone scuro, verdognolo
- **Feci del lattante:** semiliquide, giallo, con grumi
- “Le colichette”: gas sono sintomi di malposizioni- biberon- adrenalina
- Evacuazioni frequenti, dopo ogni poppata, o 3-4v/die nel primo mese e mezzo
- Poi aumenta la capacità di contenimento dell'intestino → le scariche possono diminuire drasticamente

LA PIPÌ

- Bagna 5-6 pannolini al giorno
- È limpida
- Se concentrata → mangia poco

LE 10 REGOLE DELL'ALLATTAMENTO

- 1. La relazione mamma bambino è alla base di un buon allattamento al seno
- 2. L'allattamento non deve fare male, ma deve essere un piacere per mamma e bambino → Quando c'è del dolore va indagato
- 3. L'allattamento materno è di competenza ostetrica, l'allattamento artificiale è competenza del pediatra
- 4. Non ci sono evidenze scientifiche che motivino la doppia pesata
- 5. Il latte non è acqua, il latte non è poco nutriente, il latte cambia insieme al bimbo!

- 6. Allattare a richiesta non è viziare ma è garanzia che il bimbo mangi a sufficienza e si mantenga un'adeguata produzione di latte
- 7. La pipì è l'indice primario da guardare per sapere se il bimbo mangia a sufficienza
- 8. Tutte le mamme hanno il latte! Le mamme che non hanno il latte sono l'eccezione che conferma la regola!
- 9. Un papà informato, consapevole e di supporto, è fondamentale per il successo dell'allattamento al seno
- 10. L'allattamento crea salute nella mamma e nel bambino

“Da sempre le madri, attraverso il latte, danno ai piccoli protezione e nutrimento: non solo cibo, ma anche il primo “imprinting pelle a pelle”, prima relazione mamma-bambino, prima confidenza con il neonato; guardarsi, toccarsi, sentire il profumo e il sapore di mamma.”

Aurelia Serra

