

#mammallattamento



POPPATE DELLA PRIMA ORA

GRAZIE A UN CONTESTO "AMICO",
LA VICINANZA MAMMA-BEBÈ FIN DALLA
SALA PARTO FAVORISCE IL BUON AVVIO
DELL'ALLATTAMENTO E DELLA RELAZIONE.
LA PANDEMIA HA OSTACOLATO L'APPLICAZIONE
DEL ROOMING-IN OVUNQUE. MA ADESSO
NON CI SONO PIÙ SCUSE: LE BUONE PRATICHE
DEVONO ESSERE DI NUOVO GARANTITE

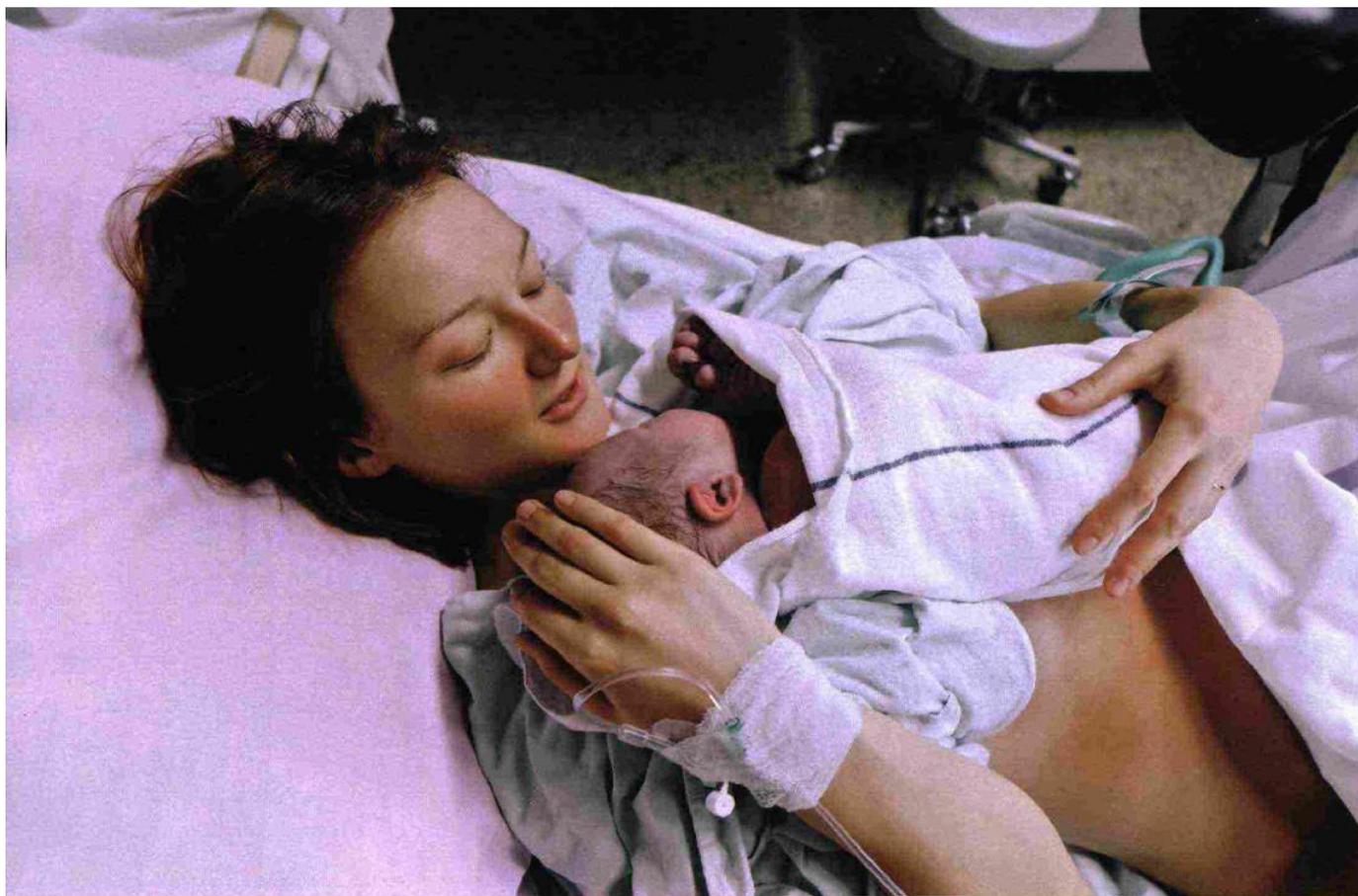
DI ELISABETTA ZOCCHI

#84# Io e il mio bambino

Allattamento materno



Io e il mio bambino #85#

Allattamento materno


Centoventi faticosi minuti. Due ore irripetibili e preziose subito dopo il parto in cui il neonato si orienta spontaneamente verso il seno materno, guidato dall'istinto di suzione. Un incontro accompagnato dai primi significativi scambi di sguardi che preludono alla formazione del legame di attaccamento. Questo fenomeno ha un nome: *breast crawl*, che si può tradurre "arrampicata sul seno". Si verifica in un breve lasso di tempo dopo la nascita, a patto che la coppia mamma-bambino possa vivere i primi istanti nelle condizioni giuste: è in questo frangente, secondo gli esperti, che si pongono le premesse di una relazione destinata a improntare il benessere e la vita futura del piccolo. Rispettarne la privacy e la naturalezza, allora, diventa

un imperativo, insieme alla garanzia delle regole di sicurezza per la tutela della salute di mamma e bambino.

INCONTRO MAGICO

Grazie a osservazioni e studi approfonditi, oggi sappiamo che un bimbo appena nato, sano, se adagiato sull'addome materno, è capace di raggiungere da solo il capezzolo e stimolarlo con la suzione. Analogamente, anche la neomamma si pone subito in sintonia con questa esigenza di suo figlio, per una sorta di "programmazione" inscritta nel DNA di entrambi, come spiega il neonatologo Riccardo Davanzo: "Attaccare al seno il bambino e dargli il latte è un comportamento che sorge spontaneo se la madre ha il piccolo vicino a sé subito dopo il parto e si trova in un ambiente

Il tocco materno, il profumo della sua pelle, il suono della sua voce già ascoltata nel pancione: sensazioni che creano un "ponte" tra la gravidanza e la vita extrauterina

adatto, ossia sufficientemente intimo e sereno". Quindi, se da un lato il neonato si muove istintivamente verso il seno fin dai primi istanti di vita, dall'altro anche per la neomamma è del tutto naturale porgerglielo al loro primo incontro. Tutto sta, allora, nell'assestare questo comportamento innato di entrambi, specchio di un'intesa profonda. La componente emotiva, oltre al sostegno pratico, concreto, conta tantissimo: alla base ci deve essere la libera scelta della donna di allattare, ma poi serve un clima di protezione "avvolgente" e concentra intorno alla diade mamma-bambino, a partire dalla famiglia, passando per la struttura ospedaliera in cui avviene il parto fino a culminare nel contesto sociale che deve

Allattamento materno
#mammallattamento

essere davvero favorevole all'allattamento. Dunque, servono anzitutto serenità, intimità e rispetto.

IL VIRUS SEPARA?

Come hanno evidenziato recenti ricerche - condotte nei punti nascita dalla Società Italiana di Neonatologia, dall'Istituto Superiore di Sanità e dalla rete europea delle società di Neonatologia e Medicina perinatale (UENPS) - la crisi pandemica ha avuto un impatto negativo sulle pratiche assistenziali raccomandate per favorire l'allattamento, in primis sul rooming-in. "Se all'indomani dello scoppio della pandemia, il clima di forte incertezza e di allarme poteva in parte giustificare l'adozione di misure restrittive della vicinanza madre-neonato - talora si è trattato di veri e propri divieti - oggi il perdurare di questi limiti non è più accettabile alla luce dell'evolversi della situazione e dei dati scientifici assodati", dice Riccardo Davanzo. Grazie all'adozione generalizzata di misure di prevenzione del contagio in ospedale, al positivo procedere della campagna vaccinale e alla mole di evidenze raccolte dalla comunità scientifica internazionale, ormai sappiamo

che la separazione mamma-bebè non è più legittima né nei reparti di Terapia intensiva neonatale né nelle aree di degenza dei neonati sani. E questo "indipendentemente dall'eventuale comparsa di nuove varianti virali, a potenziale maggior trasmissibilità e/o virulenza", come recita il recentissimo Position Statement delle società scientifiche d'area perinatale e delle federazioni professionali sanitarie. "Il sostegno all'allattamento è e resta un fondamentale indicatore della qualità delle cure alla diade madre-neonato e alla famiglia. Quindi va garantito senza se e senza ma, per non penalizzare la relazione neonato-genitori nella fase iniziale della sua costruzione. Ostacolarla equivale a ostacolare l'allattamento, procurando disagio psicologico alle madri e alla coppia genitoriale", sottolinea il neonatologo Davanzo, che è anche presidente del Tavolo tecnico per l'Allattamento del ministero della Salute. "Pertanto, il mancato ripristino delle pratiche assistenziali corrette deve essere considerato come un segno di inerzia ingiustificata e di grave ritardo nell'adeguamento organizzativo".



Un telo morbidamente adagiato sulle spalle della mamma e avvolto intorno al piccolo protegge e scalda entrambi, permettendo il contatto pelle a pelle

SÌ AL ROOMING-IN

Da tempo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità insieme all'UNICEF ha realizzato un decalogo per diffondere capillarmente l'adozione di pratiche ospedaliere a favore della nutrizione al seno. Un punto chiave del decalogo è il rooming-in 24 ore su 24, per dare modo alla neomamma e al suo bambino di condividere la stessa stanza giorno e notte allo scopo di conoscersi ed entrare in intimità grazie al contatto di pelle e allo scambio

Come favorire l'intesa alla nascita

In passato - è vero - la separazione della coppia mamma-bambino era attuata di routine nei reparti maternità in nome di un principio di "medicalizzazione" della nascita, ma oggi è considerata priva di vantaggi. Anzi, controproducente. In pratica, basta assicurarsi che il bimbo respiri bene, evitare di sottoporlo a procedure mediche non urgenti (da rimandare in un secondo tempo) e limitarsi a detergerlo dal liquido amniotico con un panno. Poi, lo si adagia sul petto della mamma, avendo cura di coprire entrambi con un telo perché non abbiano freddo e di porre un cuscino sotto il capo di lei per aiutarla a vedere il suo bimbo e a incrociare lo sguardo. Lasciare al centro della scena i due protagonisti della nascita e tenere al margine tutte le figure assistenziali (riducendo all'essenziale i loro interventi), è il presupposto perché le "competenze" del neonato si attivino subito senza condizionamenti e la neomamma possa giovare di questa precocissima conferma della perfetta intesa fra sé e il suo piccolo.

Allattamento materno
#mammallattamento


di sguardi. Inoltre, questa formula consente al piccolo, dopo che ha perduto il "rifugio" delle pareti uterine, di godere del contenimento fisico ed emotivo dell'abbraccio materno. Ma il vantaggio più grande sta nel favorire quel delicato meccanismo ormonale che dà il via alla lattazione e che prevede, con l'assiduo contatto, una sorta di comunicazione biochimica della coppia mamma-bambino. Infatti, è come se i loro organismi dialogassero: più il neonato stimola il seno con la suzione, più la ghiandola mammaria interpreta il segnale come un input a produrre latte, non secondo tempi prestabiliti ma con una sincronia esclusiva, dettata proprio dal ritmo unico della coppia mamma-bebè.

Ed è così, anche, che il latte si modula in quantità e qualità rispetto alle specifiche esigenze di accrescimento e salute del neonato. Un latte mai uguale a se stesso, ma aderente alle richieste in divenire del bambino.

I MINUTI INIZIALI

Un'altra raccomandazione chiave del decalogo OMS/Unicef prevede che il personale ospedaliero si prodighi per garantire che l'attacco al seno avvenga con la massima tempestività, idealmente entro la prima ora di vita: in questo intervallo "aureo", infatti, il bimbo si trova in una condizione ideale, definita di veglia tranquilla. Una fase in cui, se non è "distratto" da manovre o pratiche assistenziali rinviabili, obbedisce a un istinto che lo induce a esplorare con

La tempestività dell'attacco al seno è essenziale: ecco perché, se tutto va bene, le pratiche di routine come la visita o il bagnetto possono essere posticipate

calma il corpo materno e orientarsi spontaneamente verso il capezzolo. Così, va alla sorgente del nutrimento, imparando a riconoscere la madre dal profumo della sua pelle, dalla voce (già orecchiata nel pancione) e dallo sguardo, con cui inizia a interagire proprio in occasione del primo attacco al seno. E non è un caso che la sua vista funzioni già bene proprio alla distanza tra il suo volto e quello materno durante la poppata. Analogamente, la mamma familiarizza con il suo piccolo e trova, grazie a queste prove di allattamento, la prima conferma della propria competenza materna, di un "saper fare" che la gratifica.

IL "BREAST CRAWL"

Quest'espressione inglese, quasi intraducibile, descrive cosa avviene nell'incontro tra una neomamma e il suo neonato quando possono interagire in modo spontaneo, grazie a un contesto "amico". Appena nato, il bimbo viene asciugato dal liquido amniotico e adagiato sul petto della mamma, pelle a pelle, per riceverne le coccole. Il piccolo si bea del contatto con il seno e inizia, con le minuscole dita, ad aggrapparsi all'areola, il cerchio più scuro intorno al capezzolo, accennando con i piedini una sorta di

Corpo e mente in sintonia

Si tratta di un processo complesso, orchestrato dagli stessi ormoni che entrano in gioco nell'innamoramento e che si giova di un fenomeno straordinario, provato dagli studi di neuroscienze, ovvero il cambiamento del cervello materno in gravidanza e nel post nascita. La risonanza magnetica effettuata sulle neomamme dimostra che la chimica del loro sistema nervoso differisce rispetto alle donne senza figli. E in questa trasformazione c'è una logica dettata dalla natura: portare la mente materna a specializzarsi per l'accudimento, acquisendo plus che, una volta raggiunti, divengono persistenti nel tempo. Insomma, la maternità non è "solo" un'esperienza ma un evento cardine che incide nel profondo per ri-programmare la mente femminile. Una trasformazione che si radica fino a diventare un tratto nuovo dell'identità.

Allattamento materno


"arrampicata" sul ventre materno che, di fatto, si traduce anche in un benefico massaggio per lei. Questa "marcia a carponi", infatti, induce l'utero a contrarsi per favorire l'espulsione della placenta, atto conclusivo del parto, e ridurre il sanguinamento. Non solo: strofinando il suo visino sul seno, il piccolo impara a riconoscere profumo materno e, con le sue manipolazioni, aiuta il capezzolo a estroflettersi, preludio dell'attacco al seno. In una manciata di minuti, il neonato tranquillizzato dal contatto con la pelle materna e pilotato dal suo inconfondibile aroma, si accosta all'areola e schiude le labbra finché non si attiva il riflesso di suzione. Una conferma che il neonato sano, se non è separato dalla mamma né disorientato da manovre assistenziali "stressanti", sa trovare da solo la fonte del nutrimento, spalancare la bocca

e attaccarsi al capezzolo. Questo fenomeno fu descritto per la prima volta nell'87 in uno studio condotto all'Istituto Karolinska (Svezia) da Ann-Marie Widstrom e collaboratori. Ma la coniazione del termine preciso si deve al pediatra Marshall Klaus nel '98. Oggi, grazie ai dati raccolti, è scientificamente provato il valore del contatto epidermico mamma-bambino subito dopo il parto, non inteso come una semplice formalità ma come un'assidua vicinanza, che riflette un'esigenza spontanea di entrambi. Tanto che oggi il quarto passo del decalogo lanciato nell'ambito dell'Iniziativa Ospedale Amico del Bambino consiglia di: "Mettere i neonati in contatto pelle a pelle con la madre immediatamente dopo la nascita per almeno un'ora e incoraggiare le mamme a comprendere quando

L'espressione inglese "breast crawl" fotografa alla perfezione l'arrampicata del neonato verso il seno materno: un istinto da sempre "scritto" nel DNA della specie umana

il neonato è pronto per poppare, offrendo aiuto se necessario". Così si attiva una complessa "partitura" ormonale, che dona a entrambi una serie di positivi effetti sulla salute. Per il piccolo: incremento delle difese immunitarie, maggior efficienza metabolica grazie alla maturazione dell'intestino, più senso di sicurezza e serenità. Per la mamma: più veloce riassetto dell'utero, ottimale avvio dell'allattamento naturale e una precoce, gratificante conferma delle proprie capacità di accudimento. In conclusione, tanti benefici a fronte di un'unica misura: l'immediato contatto pelle a pelle che, protraendosi, culmina con l'avvio della suzione entro l'ora successiva. Infatti, dalle osservazioni condotte, risulta che la maggior parte dei bambini completa il breast crawl in un intervallo fra 30 e 60 minuti.

Ioeilmiobambino #89#