

# Latte di mamma: credenze e realtà

Stefania Manetti<sup>1</sup>, Costantino Panza<sup>2</sup>, Antonella Brunelli<sup>3</sup>

1. Pediatra di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli); 2. Pediatra di famiglia, Sant'Ilario d'Enza (Reggio Emilia)

3. Direttore del Distretto ASL, Cesena

Che fatica! Chi se lo aspettava, uno sforzo e una sudata pazzeschi farsi strada e cercare di uscire fuori: stavo così bene nella pancia, al caldo, accoccolata, con la voce di mamma che mi “dondolava”.

Beh, eccomi, per fortuna appena uscita fuori due mani grandi mi hanno aiutata e sono atterrata sulla pancia di mamma: calduccio e coccole, odorino buonissimo, sono arrivata a destinazione, ho cominciato a succhiare, che bontà.

Posso mangiare quanto e quando voglio: se mangio a richiesta, il latte si produce meglio, 8-10 volte al giorno e anche di più. A proposito di latte, la mia mamma si accorge quando non ne voglio più perché comincio a stancarmi, mi stacco un po' e mi sento così rilassata! Io ci metto 10 minuti, sono forte e veloce, il mio amico Marco, invece, è uno un po' “slow”, dice che così lo gusta meglio. Che dire, ognuno è fatto a modo suo.

Al corso hanno spiegato alle mamme che ogni coppia mamma-bambino è diversa dalle altre; non bisogna aspettare che il seno sia gonfio, anzi, facendo così si potrebbe stimolare il corpo a produrre meno latte.

Io dopo 2 ore ho una gran fame; Marco, quello un po' “slow”, digerisce più lentamente, poi dorme tanto, io preferisco guardarmi intorno; a lui la fame torna dopo 3-4 ore. Infatti l'ostetrica ha spiegato alla mamma: “La frequenza delle poppate è molto variabile a seconda della capacità del seno, delle esigenze del bambino e della sua capacità a digerire”.

Quando mi addormento in braccio, o nella culla, posso dormire quanto voglio senza essere disturbata perché la maggior parte dei bambini sanno se hanno bisogno di nutrirsi e quando dormire o stare svegli. Tuttavia alcuni bambini, non solo se prematuri, potrebbero avere la necessità di essere risvegliati per poter mangiare almeno 8 volte al giorno.

Io e la mia mamma andiamo d'accordo: appena nata, mi offriva sempre tutti e due

i seni: questo serviva a lei per produrre più latte. Ora che sono “quasi grande” sa che posso anche mangiare da un solo seno e poi, la volta successiva, dall'altro. Io preferisco quello destro! Marco non ha ancora scelto il suo preferito.

Qualcuno dice che il latte di mamma dopo un po' comincia a diventare “leggero” e poco nutriente. Non è vero. Il latte di mamma è veramente “fico”: è sempre buono, non solo di sapore (oggi la mamma ha mangiato la cioccolata e poi le fragole, che bontà! E quel gusto di aglio, come mi piace...), ma è sempre buono di qualità.

Dicono che le mamme non possono mangiare cibi che possono dare allergie o che danno cattivo sapore al latte. Non è vero: la mia mamma sa che durante l'allattamento lei può mangiare tutto senza il pericolo di allergie. Il sapore del latte della mia mamma è sempre buono!

Un'amica di mamma, quelle che “sanno tutto”, mi chiama “bimba viziata” perché uso il seno come un ciuccio. Invece ho scoperto che non è così, leggete un po' cosa dicono gli studiosi: “Abbracciare, confortare anche tramite il succhiare al seno è un atto naturale. Il ciuccio sostituisce la mamma quando lei non può essere disponibile. Succhiare al seno aiuta lo sviluppo delle ossa del viso del bambino, favorisce l'amenorrea da allattamento, sostiene la produzione di latte e l'alternanza di utilizzo dei seni. I bambini che vengono tenuti spesso in braccio piangono un minor numero di ore al giorno e crescendo dimostrano più sicurezza in se stessi”. Non avevo dubbi, e poi quando ho qualche dolorino, o sono stanca, cosa c'è di meglio di una bella succhiata, mi rimette subito in sesto!

Ho sentito dire che è meglio lasciarmi piangere, così non prendo i vizi. Non è vero, papà o mamma, che rispondono prontamente e con calore alle mie richieste, arricchiscono l'affetto che ci sta unendo. Io sono in sintonia anche con

il mio papà. Lui aiuta la mamma ogni giorno e si occupa anche di me, cambiandomi, consolandomi, parlandomi. In questo modo il legame tra mamma e papà è più saldo e rafforza la sicurezza di entrambi nella cura verso di me. È proprio un lavoro di squadra. Quanto mi piace essere presa in braccio, o quando io “canto e parlo” e papà e mamma rispondono e parlano come me.

L'amica di mamma dice che, se succhio a richiesta, divento grassa! E che poi il latte fa venire le coliche. Invece gli studiosi del latte dicono che non è vero che l'allattamento a richiesta può favorire l'obesità o altre malattie, il latte umano è il nutrimento naturale e più fisiologico che un lattante può assumere, e proprio per questo è dimostrato che non fa venire le coliche.

Io non vedo l'ora di assaggiare il cibo vero, quello che vedo mangiare alla mamma e al papà quando sto a tavola con loro. Che profumo, che odore! A volte mi viene la voglia di allungare la mano e metterla nel piatto, ma ora non sono ancora capace.

Ho sentito che il pediatra diceva alla mamma: “Anche quando un bambino è in grado di mangiare i cibi solidi, l'allattamento al seno rimane la fonte primaria di alimentazione per il primo anno di vita e, negli anni successivi, il latte può stimolare validamente l'apparato immunitario”. Inoltre, non è vero che allattare dopo l'anno, quando oramai sarò grande, provoca disturbi psicologici.

Quindi, se la mamma desidera, mi può allattare. Io sono decisamente d'accordo, e poi il pediatra è anche simpatico, almeno per ora... ci conosciamo da poco.

Insomma, se avete dubbi, chiedete al pediatra ma ascoltate anche noi.

**Corrispondenza**

doc.manetti@gmail.com