

Introduzione

L'arrivo di un figlio è l'inizio di una nuova vita, per il piccolo, per la madre, per il padre e per la nuova famiglia che così si compone. Dopo le fatiche e le grandi gioie della gravidanza e del parto, il bebè ha bisogno di cure continue, di tanto amore e... del latte della mamma. È questo un momento di grandi cambiamenti e di sentimenti contrastanti; la madre sperimenta un'elevatissima sensibilità e, per iniziare e poi proseguire un'esperienza positiva di allattamento, è decisiva la presenza intorno a lei di persone che la supportino senza giudizio nelle sue scelte. Spesso, invece, è bersagliata da mille consigli su come nutrire il bambino e insinuazioni che mettono in dubbio l'adeguatezza della crescita con il "solo" latte materno; le informazioni talvolta sono contrastanti, tanto da disorientarla, in un momento in cui è invece essenziale che si senta sicura e competente. È importante non dimenticare che gli ostacoli, culturali e materiali, di fronte ai quali una madre può trovarsi all'inizio di questa esperienza possono essere superati con informazioni corrette, aggiornate e non condizionate da pregiudizi o credenze.

Quante volte, in una situazione di difficoltà, i genitori desidererebbero un manuale d'istruzioni, un *vademecum* pronto all'uso per superare le difficoltà o trovare risposta ai dubbi? Questo è normale; ma affinché i suggerimenti pratici o tecnici su come risolvere piccoli o grandi ostacoli siano davvero incisivi, fornendo quindi alla madre ancora più strumenti e competenze, è determinante lavorare sull'approccio durante tutto il percorso di avvicinamento al giorno della nascita; questo significa soprattutto informarsi e confrontarsi, fino ad elaborare scelte già durante la gravidanza facendo in modo che

siano il più possibile personalizzate e rispettose di ciascuna singola situazione. Nei mesi dell'attesa del bambino ci si informa molto su modalità e luoghi del parto ma è altrettanto importante farsi un bagaglio di informazioni sull'allattamento e su modalità e stili di accudimento, così come condividere le informazioni con chi starà accanto alla madre e al bambino nel periodo del dopo nascita per ottenere il massimo del sostegno e della valorizzazione di quanto si sa e si desidera. È provato come quest'ultimo aspetto abbia un peso determinante nella riuscita dell'allattamento.

Essere allattato è per il bambino nutrimento sotto tutti gli aspetti: lo sazia, lo tranquillizza, gli trasmette calore e amore senza mediazioni, attiva il più alto grado di potenziale umano. Allattare è anche un gesto che risente fortemente della cultura in cui si vive e, per quanto la sua validità e importanza siano scientificamente provate, nella società occidentale non è scontato, non è impermeabile a credenze, gesti rituali e abitudini. Come tutti i gesti di cura, anche l'allattamento occupa un preciso ruolo che può essere più o meno centrale all'interno della società in cui si vive. Per questo i condizionamenti esterni possono pesare molto sulla madre e sulla coppia.

L'allattamento al seno è la norma biologica, come ormai ampiamente affermato e condiviso dalle più importanti società scientifiche internazionali, a partire dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS); ciò significa che l'allattamento e il latte materno sono modello di riferimento per l'alimentazione neonatale e su questo modello vanno tarati i parametri di crescita e di salute del bambino.

Questa rivoluzione copernicana avvenuta da pochi anni porta anche a leggere con occhi diversi l'alimentazione artificiale, specialmente quando nella cultura quotidiana e nel linguaggio della pubblicità è presentata al pari dell'allattamento e del latte materno. Se la norma biologica è allattare, va da sé che tutto quello che si allontana da questa pratica non lo è. Allattamento e alimentazione artificiale sono pratiche diverse, per modalità, approccio, ideologia sottostante e comprovati effetti sulla salute psico-fisica di mamma e bambino.

Allattare ha un valore che non si risolve nelle “semplici” doti del latte materno come alimento; ma indica appunto un processo, un percorso di scambio e di crescita madre-bambino in cui la coppia trova una modalità di relazione personalizzata e competente, capace di fare la differenza persino nella società e nella cultura.

L'OMS afferma:

«L'allattamento al seno è il modo normale e naturale di fornire ai bambini i nutrienti di cui hanno bisogno per una sana crescita e un sano sviluppo. Tutte le madri possono allattare quando vengono loro garantiti informazioni accurate e supporto da parte della famiglia, del sistema sanitario e della società intera. Il colostro, il primo latte prodotto al termine della gravidanza, è raccomandato come alimento perfetto per il neonato e l'allattamento dovrebbe iniziare entro un'ora dal parto. L'allattamento al seno esclusivo è raccomandato fino ai 6 mesi di età del piccolo e si consiglia di continuare l'allattamento fino ai 2 anni di età o anche oltre».

Informazione e sicurezza di sé avviano il cambiamento, quindi è importante conoscere e parlare di questi temi ben prima che il bambino nasca. Lo scopo di questo libro è permettere ai genitori di acquisire informazioni essenziali e aggiornate sull'allattamento per arrivare a una scelta ponderata e informata sull'alimentazione e l'accudimento del loro bambino.