

[🏠 / Nascere / Allattamento / Allattamento prolungato: è vero che rende miopi?](#)

# Allattamento prolungato: è vero che rende miopi?

Il fatto che l'allattamento prolungato renda miopi rientra tra i falsi miti che circolano sull'allattamento

Sergio Conti Nibali, pediatra e direttore di Uppa magazine



Scrivi una mamma alla redazione di Uppa:

Ho una bimba di 16 mesi che allatto ancora. La piccola sta bene, mangia anche altri alimenti ma continua a cercare il seno. Molti mi dicono che faccio male a rispondere alla sua richiesta di latte materno, addirittura mi potrebbe portare all'insorgenza di miopia! Io la vedo strana questa cosa. Per ora sono ancora felice di allattare mia figlia anche se di notte a volte mi stanca... certe notti cerca spesso il seno e io ovviamente le do quello che vuole. La mia domanda è: fino a quando potrò darle il mio latte? Il latte materno ora cosa contiene? E ancora, se arriva un altro figlio come si fa?

Allattare una bimba a 16 mesi non è **un evento** patologico, come molti purtroppo continuano a ripetere, ma **fisiologico**. I nostri bambini sono predisposti a essere allattati a lungo, anche **anni**; la durata dell'allattamento materno, come tutte le variabili biologiche, ha una durata e delle code che si distanziano anche di molto dalla media, per cui è possibile che un

bambino possa richiedere il latte della mamma **fino a un anno** e qualche altro **fino a quattro o cinque**.

Del resto anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità e le altre associazioni scientifiche che si occupano di nutrizione infantile auspicano un allattamento al seno prolungato (ne abbiamo parlato anche [qui](#)) e, in ogni caso, fino a quando **mamma e bambino lo desiderano**; l'alimentazione con cibi diversi dal latte, introdotta intorno ai sei mesi, completa la dieta del bambino, che man mano comincerà ad assumere sempre meno latte e sempre più altri alimenti. A 16 mesi circa **il 30%** delle calorie giornaliere deriva ancora dal latte; il latte materno continua a mantenere tutte le sue proprietà nutrizionali finché viene prodotto.

### **Nessun fondamento scientifico**

Abbiamo già scritto su Uppa dei **falsi miti che circolano sull'allattamento** (tra cui quelli che legati ai **cibi che sarebbero da evitare**), ma che addirittura l'allattamento possa provocare la miopia non l'avevamo mai sentito! Speriamo solo che di questa "bufala" non sia responsabile un operatore sanitario. Anche sulle proprietà nutritive del latte dopo il primo anno di vita se ne dicono di tutti i colori.

Ci dispiace che la sua **felicità di allattare**, seppure con alcuni momenti di fisiologica stanchezza, sia compromessa da **false informazioni**; la realtà è che si può allattare fino a quando ne avrete voglia. Non c'è un limite e nessuno, neppure il pediatra, dovrebbe permettersi di interferire in questo delicato rapporto amoroso fra due persone. Non sarà più brava la mamma che ha allattato più a lungo, questa non è una competizione: le famiglie, le mamme, i bambini sono tutti diversi e avranno comportamenti diversi anche in questo campo.

Per quanto riguarda l'eventuale continuazione dell'allattamento nel corso di una futura gravidanza, se non ci sono rischi di interruzione (per esempio distacco di placenta), **non c'è nessun problema**, la mamma può comportarsi come desidera. Tutti noi pediatri abbiamo avuto esperienza di mamme che sono rimaste incinte mentre allattavano un bambino, hanno continuato ad allattare e, dopo il secondo parto, hanno persino allattato due bambini contemporaneamente: naturalmente il maggiore per un breve periodo e il minore più a lungo.

### **Allattare è facile... con un sorriso**

Per le **donne che desiderano allattare al seno**, non mancano **manuali molto completi** che trattano l'argomento in modo dettagliato ed esauriente. Quello che però mancava era un testo agile e scorrevole, un prontuario di facile consultazione che toccasse tutti i punti fondamentali e offrisse suggerimenti mirati per allattare felicemente, superando le piccole grandi difficoltà che si possono incontrare lungo il percorso. *Allattare è facile! Suggerimenti da seguire ed errori da evitare per allattare a lungo e felicemente*, di Giorgia Cozza con le illustrazioni di Maria Francesca Agnelli (editore il Leone Verde) è un prontuario di facile e immediata consultazione che spiega come prepararsi ad allattare, come gestire le poppate per partire con il piede giusto e come superare gli ostacoli più comuni, senza farsi scoraggiare dai commenti di parenti e amici (che spesso mettono in dubbio le potenzialità della mamma di nutrire al meglio il suo piccino).

Con tanti suggerimenti a proposito di svezzamento, poppate e lavoro, allattamento di un bimbo grandicello e tanto altro. Il tutto condensato in "pillole", ovvero **concisi suggerimenti**, da leggere al volo in caso di dubbio (o di sconforto) quando la neomamma è alle prese con ragadi,

ingorghi, mastiti e bebè piangenti, e non ha il tempo – o l'energia! – per consultare il classico manuale e leggere tutto quel che c'è da sapere sull'argomento.

Questa guida agile e scorrevole unisce, infatti, **il rigore dell'informazione scientifica all'immediatezza**, alternando brevi testi e simpatiche vignette: una formula originale per informare, sostenere, ma anche, perché no, regalare un sorriso alle mamme! Perché un allattamento in pillole può risultare molto più semplice, immediato e rilassante.

Qualora fosse necessario un ulteriore aiuto, per esempio su [come aumentare il latte materno](#), è sempre possibile rivolgersi ai [gruppi di sostegno](#) o a [consulenti specializzate](#).



### Sergio Conti Nibali

*Pediatra, è responsabile del gruppo nutrizione dell'Associazione Culturale Pediatri e fondatore dei "No Grazie". È tutor e valutatore per l'iniziativa "Insieme per l'allattamento" dell'UNICEF. È autore di oltre 200 pubblicazioni su riviste scientifiche nazionali e internazionali, membro del comitato editoriale di Quaderni ACP e, da luglio 2016, direttore di Uppa magazine.*

Articolo pubblicato il 15/09/2015 e aggiornato il 08/07/2021

 Condividi