

Maria Cristina Baratto

Smettere di allattare?

COME, QUANDO E PERCHÉ

Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Il progetto grafico della copertina e l'illustrazione sono di Marta Oitana.

ISBN: 978-88-6580-374-5

© 2022 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel. 011 5211790

info@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

*A mia figlia, cresciuta con la consapevolezza
di quanto sia prezioso l'allattamento al seno
e mio più grande successo*

*A mia mamma, che mi ha trasmesso l'attitudine
ad accudire con amore*

*Al mio compagno, sempre e instancabilmente
pronto a elargire amore, sostegno e conoscenza*

Prefazione

di Monika Stablum

Ho conosciuto Maria Cristina Baratto al Master per diventare Consulente Care AICIP e sono rimasta immediatamente colpita dalla sua gentilezza e dalla sua dedizione verso le coppie e i loro bambini.

È una persona speciale perché, oltre a conoscere il suo mestiere di ostetrica, ha un innato istinto materno di dedizione e protezione verso l'altro, è delicata e rispettosa con ogni mamma che incontra ed è animata da amore e passione.

L'allattamento di lunga durata, inteso come il proposito di allattare oltre l'anno di vita del bambino, è un aspetto della maternità e del legame madre-figlio non facilmente accettato in Occidente.

Esistono purtroppo molti pregiudizi in merito e tanta disinformazione – sia tra il personale sanitario sia nella società – il che non fa che generare nelle neomamme una sensazione di solitudine, oltre ad alimentare dubbi e paure. Infine, sono alla base delle numerose critiche rivolte alle mamme che compiono questa scelta, minandone l'autostima e andando ad attaccare il cuore del legame fra madre e figlio.

L'antropologa Katherine A. Dettwyler ha affermato che il piccolo di *Homo sapiens* può essere allattato per un periodo che va dai due anni e mezzo ai sette e dal punto di vista biologico il latte è l'alimento più importante nel primo anno di vita.

L'OMS e Unicef incoraggiano l'allattamento al seno esclusivo fino al sesto mese di vita del bambino, dopo di che si inizia a integrare l'alimentazione del lattante con cibi solidi. Tuttavia, finché mamma e bambino lo desiderano, si può continuare ad allattare fino ai due anni e oltre.

Ogni cultura ha le sue regole e una durata media dell'allattamento che, su una statistica basata su oltre sessanta diversi contesti comunitari, si aggira intorno ai 36 mesi circa. In Italia, questi numeri sono ancora più bassi.

Ma al di là dei condizionamenti sociali, spetta a ogni madre decidere da sé se desidera continuare l'allattamento, che non è solo un modo di nutrire il proprio bambino, ma molto di più: è odore, tatto, musica. Infatti, la frequenza cardiaca della mamma è in grado di trasmettere al lattante un senso di serenità, fiducia e benessere: in un mondo che è sempre più frenetico, succhiando al seno il bambino si sente al sicuro e si può finalmente rilassare godendosi la sua mamma, che magari è stata lontana per un intero lungo giorno.

I falsi miti concernenti l'allattamento al seno prolungato riguardano anche la composizione del latte materno: è opinione diffusa che dopo il sesto mese il latte non basti più o che sia solo acqua, ma non c'è alcun fondamento scientifico a riguardo. Anzi, gli ultimi studi hanno dimostrato che nel latte materno, dopo il sesto mese, aumenta il quantitativo di immunoglobuline, gli anticorpi necessari a proteggere il bambino dalle infezioni. La composizione del latte materno nel periodo dell'allattamento subisce solo lievi variazioni: dopo i 12-36 mesi il latte materno ha ancora un significativo contenuto di grassi e di energia necessari e adeguati alla crescita del bambino. A riprova di questo si può citare il fatto che 448 ml di latte materno, in un lattante tra i 12 mesi e i 23 mesi, siano sufficienti per coprire il:

- 29% del suo fabbisogno energetico
- 43% della sua quota proteica

- 36% della sua quota di calcio
- 60% della sua quota di ferro
- 75% del suo fabbisogno di vitamina A
- 94% del suo fabbisogno di vitamina B12
- 76% del suo fabbisogno di acido folico.

Le proteine contenute nel latte materno di un neonato di 3 mesi sono di 1,2 gr/dl, una percentuale poco superiore a quella relativa al latte di una madre che allatta un bambino di due anni (1,0 gr/dl). I benefici dell'allattamento anche oltre l'anno sono numerosi, sia per la madre che per il bambino:

- Per la madre, ogni anno di allattamento naturale riduce del 7% la possibilità di contrarre un tumore al seno. Diminuisce inoltre il rischio di osteoporosi e fratture ossee dopo la menopausa;
- Per il bambino l'allattamento al seno prolungato ha molteplici vantaggi dal punto di vista fisico e psicofisico: i bimbi allattati per almeno 16 mesi e fino a 30, e oltre, tendono ad ammalarsi di meno e guariscono con più rapidità rispetto ai bambini con allattamento breve; inoltre presentano meno problemi psicologici e comportamentali, anche in situazioni di stress. Il loro legame con la madre è più profondo e hanno meno probabilità di essere soggetti a diabete, ipercolesterolemia, ipertensione e obesità nell'età adulta. Infine, l'allattamento prolungato ha effetti positivi sullo sviluppo psichico del bambino, rendendolo un futuro adulto forte e diminuendo i rischi di sviluppare dipendenze da droghe e alcool.

Un altro pregiudizio che concerne l'allattamento al seno prolungato è che secondo molte persone equivale a viziare il bambino, quando, in realtà, si tratta solo del modo in cui una madre

sceglie di soddisfare amorevolmente i bisogni di nutrimento, contenimento o conforto del figlio. A questo proposito si possono citare le parole del dottor Giustardi, neonatologo e presidente della Società Italiana per la Cure in Perinatologia AICIP: “I figli sono viziati quando i genitori pagano loro il mutuo a 32 anni e non quando li contengono emotivamente”. È infatti solo a partire dai due anni che i bambini cominciano a sviluppare un’idea dell’Io, sviluppando le proprie competenze sociali.

Ritengo che questo libro rappresenti un grande dono per la società, ma in particolare per due categorie di persone. In primo luogo quella delle mamme, che potranno trovare in queste pagine un conforto e un’esortazione a seguire di più il proprio istinto materno, senza lasciarsi troppo influenzare dalla società. In secondo luogo per i professionisti, ai quali questo libro può offrire un nuovo punto di vista sul tema dell’allattamento al seno prolungato, contribuendo ad arricchire il dibattito sulla questione con un nuovo, illuminante contributo.

Monika Stablum

Introduzione

Care mamme,

questo libro è dedicato a voi, che giorno dopo giorno allattate i vostri bimbi con affetto e costanza e li vedete crescere sani e felici. Voi che siete consapevoli che il vostro latte è l'alimento più importante per tutto il primo anno di vita e che i suoi benefici non verranno meno neppure negli anni successivi.

Allattare al seno un bimbo grandicello – e per “grandicello” intendiamo oltre il primo anno di vita – è un comportamento sano e naturale, che ha forti sviluppi positivi sulla sua salute fisica ed emotiva.

L'esperienza mi insegna che per tante di voi, care mamme, arriverà il momento in cui inizierete a domandarvi se proseguire o porre fine a questa bella esperienza. Ma è probabile che quel giorno vostro figlio sia ancora del tutto all'oscuro della possibilità di rinunciare al vostro latte: inizierà la giornata come al solito, sapendo che – quando avrà fame, sete o bisogno di affetto e contenimento – voi sarete lì per lui, come anche lo sarà il vostro latte.

Può succedere che l'esigenza di concludere l'allattamento al seno arrivi prima per la mamma che per il bambino: quando i piccoli sentono di non avere più bisogno del seno della madre semplicemente non lo chiedono più o con molta naturalezza lo rifiutano se viene loro offerto. Quindi perché dovrete scegliere di interrompere l'allattamento prima che sia vostro figlio a chie-

dervelo? Sono certa che mentre leggerete queste righe vi affioreranno alla mente tante possibili risposte:

“Sono tanto stanca”

“Il mio bambino è troppo grande”

“Ho voglia di dormire una notte intera”

“Mi piacerebbe dormire solo con mio marito”

“Devo tornare al lavoro”

“Vorrei riappropriarmi del mio corpo”

“Vorrei indossare un bel vestito senza bottoni o cerniere”

“Mio marito dice che il latte non serve più, ormai è solo acqua”

“I miei parenti non capiscono perché lo allatto ancora”

“I miei conoscenti mi guardano male”

“E se poi non smette più?”

“Non avrà mica dei problemi psicologici?”

“Mi sento giudicata”

Questi sono solo alcuni esempi dei pensieri che potrebbero attraversare la vostra mente e indurvi a compiere la scelta di interrompere l'allattamento. Ne avete trovato uno che fa al caso vostro? Allora fate così. Al fondo del libro potrete trovare un paio di pagine bianche. Potrebbe esservi utile mettere nero su bianco i motivi per i quali potreste prendere in considerazione l'idea di smettere di allattare. Scrivete tutto ciò che vi viene in mente e poi lasciatelo lì, non pensateci più. Quando avrete terminato la lettura di questo testo, riaprite quelle pagine e provate a domandarvi se queste motivazioni valgono ancora, per voi, o possono essere tranquillamente depennate.

L'intento di questo libro, care mamme, è di aiutarvi a terminare l'allattamento con serenità, senza fatica e camminando passo passo con il vostro bambino. Non troverete scritto in alcuna pagina a che età del vostro bimbo potrete iniziare il percorso che porterà alla conclusione dell'allattamento, perché non esiste un'età che va bene per tutti: ogni bambino smetterà di succhiare quando sarà pronto per farlo. Niente paura, prima o poi tutti i

bimbi smettono di succhiare, però è comprensibile che in alcune situazioni l'allattamento sia vissuto con fatica e la tentazione di concluderlo sia davvero forte. Potreste ritrovarvi a pensare che, dopo, tutto sarà più facile, ma non è necessariamente così: per esempio, anche dopo aver terminato l'allattamento alcuni bambini continuano a svegliarsi la notte e aiutarli a riprendere sonno senza il seno può essere più complicato. Molto spesso la fatica nell'accudire un bambino viene imputata quasi del tutto all'allattamento, tuttavia prendersi cura di un bimbo può essere sfibrante a prescindere dalle poppate al seno.

Quindi, dopo che avrete terminato di leggere questo libro, starà a voi prendere una decisione: forse il vostro intento iniziale era di terminare l'allattamento e invece lo porterete avanti, oppure manterrete il vostro proposito. In quest'ultimo caso la differenza starà nella modalità con cui smetterete di allattare, ovvero rispettando le necessità e la sensibilità di vostro figlio. Detto con più semplicità, questo significa che la fine dell'allattamento non implica necessariamente la frustrazione o la sofferenza del vostro bimbo. Basta solo procedere a piccoli passi.

Durante i miei numerosi anni di lavoro come ostetrica e consulente professionale in allattamento materno IBCLC, mi sono spesso trovata di fronte a mamme che mi chiedevano come smettere di allattare e speravano in una ricetta semplice ed efficace. Purtroppo non funziona così: non esiste una metodologia infallibile, c'è solo un elenco di passaggi da seguire. Nella maggior parte dei casi tutto procede per il meglio, ma la questione può essere più complicata nel caso in cui la madre sia determinata a interrompere l'allattamento a dispetto dei desideri del figlio. La chiave è iniziare a vedere questa fase come un percorso di crescita da intraprendere con i vostri bambini. In fondo, prendersi cura di un figlio – dal concepimento in avanti – altro non è che un percorso che ognuno compie portando con sé la propria storia personale. Ma si tratta anche di un cammino

grazie al quale spesso i genitori possono guarire se stessi, superando le esperienze difficili o tristi che hanno vissuto durante l'infanzia.

Smettere l'allattamento non è una punizione per un bambino, né un modo di far passare un vizio alla coppia madre e figlio, ma rappresenta un'opportunità per fare un passo ulteriore, per andare oltre e lasciarvi alle spalle un'esperienza che porterete sempre nel cuore. Inoltre, avrete trasmesso ai vostri figli – maschi o femmine che siano – l'importanza della cultura dell'allattamento e dell'accudimento.

Per questi motivi la modalità che si sceglie per interrompere di allattare dovrebbe garantire un'esperienza serena. Se nella nostra società in genere si dedica una certa attenzione alle mamme – non soltanto fornendo informazioni utili sull'allattamento fin dalla gravidanza, ma anche offrendo sostegno durante l'allattamento, così da prevenire o risolvere quanto prima imprevisti di percorso come le ragadi, l'ingorgo, i dotti bloccati o la carenza presunta o reale della produzione di latte – tuttavia si parla ancora poco della modalità con cui portare a termine l'allattamento.

Ricordo che nei miei primi anni di lavoro, quando avevo ancora poche conoscenze relative alla parte finale dell'allattamento, alcune mamme mi avevano insegnato i rimedi che avevano appreso dalle loro madri e dalle loro nonne: cospargere il capezzolo di peperoncino o sostanze amare; raccontare al piccolo che la mamma si era ammalata e non poteva più allattare; dirgli che il latte era sparito o che aveva un sapore molto cattivo; lasciare piangere il bambino tutta la notte; mandarlo a dormire dai nonni o farlo stare da loro per qualche giorno; prendere le pastiglie e smettere da un giorno all'altro senza alcun rimorso. Ricordo che abbiamo riso insieme pensando ad alcuni di questi metodi, mentre per altri ci siamo sentite molto dispiaciute. Quindi ho provato a riflettere con loro e a sottolineare ciò che ritenevo pri-

oritario: agire con gradualità per rispettare i tempi, le necessità e la sensibilità dei bambini, ma anche delle mamme. Già, perché terminare l'allattamento rappresenta un distacco e va affrontato come tale.

Per smettere di allattare non ha senso avere fretta, ma anzi si deve trovare la pazienza di attendere il momento giusto, per far sì che il piccolo si abitui a questo cambiamento. Una conclusione brusca, fatta senza tener conto dei sentimenti e delle esigenze del bambino, rischierebbe di procurargli solo un dolore inutile. Un dolore che prima o poi supererebbe, certo, ma che potrebbe comunque essergli risparmiato.

Al di là del mio lavoro di ostetrica, anch'io ad un certo punto ho smesso di allattare la mia bambina. Dapprima è stata una mia esigenza, poi, vedendo che lei non era ancora pronta, ho pazientemente atteso ancora un po' e nell'arco di qualche mese abbiamo concluso. Lei aveva quattro anni e tre mesi.

L'ho allattata a lungo e senza mai pormi domande fino al suo quarto compleanno. A quel punto mi sembrava un buon momento per smettere anche se, a essere sincera, non mi pesava allattare, fatta eccezione per un piccolo dettaglio: la mattina mi svegliavo regolarmente con un intenso dolore tra il braccio e la spalla, dato che il mio braccio restava tutta la notte sollevato per permettere alla mia bimba, che dormiva con me, di poppare. Già, la mia bambina a quattro anni si svegliava ancora per un succhiare, ma per me non era un problema, perché la piccola era del tutto autonoma e io potevo dormire beatamente.

Malgrado il riposo non mi mancasse, sentivo che il momento era arrivato: così, con gradualità e senza rimpianti, ci siamo lasciate alle spalle la nostra bella esperienza. Ora che sono trascorsi tanti anni e la mia bambina è ormai divenuta adulta, mi guardo indietro con piacere e rifletto sul fatto che in fondo quattro anni di allattamento, rispetto a tutta la vita, non sono che un tempo davvero limitato, che passa in un attimo.

Care mamme, questo libro nasce dal desiderio di trasmettervi informazioni, strumenti pratici e spunti di riflessione per vivere al meglio l'ultimo periodo dell'allattamento al seno. Spero con il cuore che possa esservi di sostegno e conforto.

Buona lettura!

1

Il latte della mamma

Noi non veniamo dalle stelle o dai fiori, ma dal latte materno. Siamo sopravvissuti per l'umana compassione e per le cure di nostra madre. Questa è la nostra principale natura.

William Shakespeare, *Re Lear*

Il latte della mamma è un alimento speciale

Il latte della mamma è un alimento speciale e perfetto nella sua composizione, tanto da poter costituire l'unico cibo di cui i bimbi si nutrono nei primi sei mesi di vita. Crescendo, iniziano poi ad aver bisogno anche di altri alimenti e così – dal sesto mese compiuto in avanti – provano ad assaggiare anche altri cibi di consistenza diversa. Ma il latte di mamma resta l'alimento più importante per tutto il primo anno del bambino e continua a essere un ottimo nutrimento anche per gli anni seguenti. A volte si sente dire che il latte con il tempo diventa acqua e che quindi non fornisce più energie, ma non è così. Sebbene sia certamente costituito da una gran parte di acqua e possa avere un aspetto acquoso, contiene anche tante sostanze nutritive e anticorpi che tra l'altro – con il passare del tempo e la crescita del bambino –

aumentano. La sola presenza degli anticorpi sarebbe un motivo valido per allattare: la mamma, frequentando gli stessi ambienti del piccolo (come l'ingresso dell'asilo o della scuola materna) entra in contatto con gli stessi microrganismi con i quali viene in contatto il figlio, produce degli anticorpi specifici e glieli regala attraverso il latte. Esempi come questi ci dimostrano che la natura ha davvero pensato a tutto.

C'è ancora qualcuno convinto che un bambino, sopra l'anno di età, che succhia il latte della mamma sia viziato, tuttavia ci sarebbe da chiedere a queste persone se per abitudine, nel corso della giornata, capita loro di bere un bicchiere di latte, intendendo con questa parola qualsiasi bevanda lattiginosa, che sia di origine animale o vegetale. In tal caso, considerato che forse lo bevono perché pensano che faccia bene, si potrebbe provare a capire come mai allora spesso si mette in dubbio il valore nutrizionale del latte di mamma assunto da un bambino ormai grande. Forse il problema non deriva tanto dal latte in sé, quanto dalla modalità con cui viene assunto e cioè succhiandolo al seno, modalità spesso ritenuta poco appropriata a un bimbo sulla strada per diventare autonomo.

Alimentarsi correttamente e in modo naturale è il primo passo per mantenerci in salute e superare alcune malattie che nella vita è difficile evitare del tutto. Al giorno d'oggi però riceviamo tante indicazioni relative al nostro stile di vita e sono molti i farmaci che ci sono prescritti, ma troppo di rado ci viene ricordata l'importanza dell'alimentazione per la nostra salute. A questo proposito si può citare il contributo di un pediatra piuttosto conosciuto, il dottor Luciano Proietti, autore del libro *Mangia (bene) che ti passa*. Un titolo semplice, ma che racchiude in sé tutta l'importanza di una dieta sana ed equilibrata.

Tornando al latte di mamma, possiamo quindi capire meglio come questo alimento sia la massima espressione della perfezione e della naturalità e sia – nelle parole di un altro noto pedia-

tra, Carlos González – “un dono per tutta la vita” fatto a ogni bambino.

Ormai sappiamo anche che il latte materno resta un alimento ricco di nutrienti per tutta la durata dell’allattamento, sia essa di pochi mesi che di alcuni anni. In particolare, è stato dimostrato che dopo il primo anno addirittura aumenta la quantità di alcune componenti presenti, tra cui quella del ferro, dei grassi, delle proteine e di alcune sostanze che contribuiscono al sistema immunitario (*lattoferrina, lisozima, IgA*).

Non è quindi difficile dedurre che i vantaggi che il latte materno offre, a breve e lungo termine, al bambino e all’adulto che diventerà, rappresentano un motivo prezioso per scegliere di allattare a seno.

Fa bene ai bimbi di tutte le età

I vantaggi che il latte materno dà alla salute del bambino sono garantiti dopo il suo primo anno di vita. Inoltre l’allattamento segue un rapporto dose/effetto, per cui allattandolo più a lungo il piccolo gode di una salute ancora migliore, e lo stesso vale anche per la madre.

Se una mamma ha un bimbo “grande”, cioè di un anno, due o ancora di più, può certamente scegliere di continuare ad allattarlo, se entrambi ne hanno piacere. Qualcuno pensa che allattare un figlio grande comporti futuri problemi a livello psicologico – supponendo che resterà attaccato alla sua mamma fino a 18 anni – o che svilupperà problemi di salute alla bocca o ai denti. Si tratta però di paure del tutto infondate: lo stesso Ministero della Salute ha mostrato il proprio appoggio all’allattamento prolungato pubblicando un documento che conferma come l’allattamento oltre il primo anno di vita non solo non co-

stituisca un pericolo per la salute del bambino, ma anzi apporti dei benefici. Si sottolinea comunque che ogni madre è libera di scegliere il proprio percorso e non deve essere intralciata da pregiudizi o informazioni errate.

E tuttavia la nostra società fa fatica ad accettare che un bimbo sopra l'anno succhi ancora al seno: si pensa spesso che si tratti di un vizio, di qualcosa di inutile o addirittura dannoso per la salute emotiva del bambino. Però, anche lasciando da parte i vantaggi per la salute fisica – che pure sono molto importanti e non andrebbero sottovalutati – provate a pensare a quanto sia rilassante allattare il proprio bambino: pensate a quanto è bello, una volta tornate a casa dal lavoro, godere dei momenti di affetto in cui potete stare vicine al vostro bimbo e allattarlo. Dopo aver trascorso una giornata separati, può essere una necessità e un piacere per entrambi. L'allattamento non crea alcun danno psicologico, ma al contrario dona ai bambini un senso di sicurezza, legato alla consapevolezza che quando hanno bisogno di qualcosa voi ci siete.

Inoltre, il contatto fisico è uno dei principali bisogni dell'essere umano e per il bambino si materializza nell'esperienza dell'allattamento al seno, che gli trasmette un senso d'amore e fiducia. E questo non cambia con il passare del tempo, perché a prescindere dall'età del bimbo, gli effetti psicologici sono gli stessi. In quanto mammiferi, è perfettamente naturale che i nostri piccoli sentano il desiderio e il bisogno di essere allattati.

Camminando per strada, capita di vedere madri sedute sulle panchine che allattano o bambini che, fra un giro e l'altro sullo scivolo, fanno un breve intervallo ristoratore al seno della mamma: si tratta di comportamenti del tutto normali e naturali, che non dovrebbero creare difficoltà o imbarazzo. Se teniamo conto che il latte di mamma aiuta a mantenere la salute a breve e a lungo termine del bambino e che aiuta a farlo crescere sano e felice, ha perfettamente senso che rientri nella normale quotidianità

delle famiglie. Inoltre, anche se è certo impossibile evitare in toto tutte le malattie, è provato che i bambini allattati al seno guariscano più in fretta e più facilmente.

Preservare la salute è essenziale, soprattutto in questo periodo di emergenza come quello che stiamo vivendo, perché – come recita il detto – prevenire è meglio che curare. Forse, se tutti fossimo stati allattati al seno per i primi anni di vita, il decorso della pandemia sarebbe stato differente. Si tratta di interrogativi sui cui possiamo riflettere e a cui potremo provare a dare una risposta.

Se ci consentissimo una maggiore elasticità nei nostri pensieri e abbandonassimo il pregiudizio, potremmo davvero arrivare a capire che vale la pena di allattare un bambino nei primi suoi anni di vita. È un investimento importante non solo per il benessere dei piccoli, ma anche per quello delle loro famiglie e di tutta la comunità.

In conclusione, si può affermare che il latte materno è sempre la scelta migliore e se ne deve tener presente quando ci si domanda se terminare l'allattamento o proseguire.

Non può mancare

Molte mamme temono di non avere latte a sufficienza, o che questo possa prima o poi terminare. A volte riferiscono di voler proseguire ad allattare fino a quando non finirà il latte e resteranno sorprese di notare che, fino a quando il loro bambino avrà il desiderio di succhiare, il latte continuerà a fluire.

La produzione di latte funziona allo stesso modo durante tutto il periodo dell'allattamento: all'inizio c'è il colostro, che era già prodotto durante la seconda metà della gravidanza, mentre, dopo il secondamento – ovvero, come diciamo spesso noi ostetriche,

dopo “la nascita della placenta” – un cambiamento ormonale favorisce l’avvio della produzione di latte. All’inizio quindi, entro i primi giorni di vita del bambino, il neonato inizia a succhiare il colostro, che giorno per giorno aumenta. È poi il momento della montata latte: da questa fase in avanti, il latte viene prodotto grazie alla stimolazione del seno e cioè la suzione (la stessa cosa avviene nei casi in cui sia necessario tirare il latte con il tiralatte o spremerlo manualmente). Nei primi trenta-quaranta giorni ci troviamo nel periodo della calibrazione della produzione di latte, cioè nella fase in cui il corpo cerca di capire quanto latte produrre per le necessità del piccolo: se in questo periodo di tempo non ci sono interferenze – ovvero non si offrono al piccolo aggiunte di soluzione glucosata, latte artificiale o altro – la mamma sarà in grado di assicurarsi tutto il latte necessario per tutta la durata dell’allattamento. La produzione di latte si stabilizzerà su una certa quantità, che può subire qualche variazione da mamma a mamma e potrà aumentare o diminuire lievemente in base alla suzione del bambino. Quindi se un bambino di tre anni continua a cercare il seno e succhiare, il latte non potrà mancare; certo a quest’età – salvo periodi limitati e particolari di tempo – mangerà anche altri alimenti, per cui la quantità di latte assunta sarà presumibilmente inferiore al primo anno di vita, ma sarà sufficiente perché il seno della madre continui a produrne.

Se questo discorso vi pare strano, pensate alle mucche da allevamento che, sebbene non partoriscono frequentemente, mantengono inalterata la loro produzione di latte grazie alla mungitura.

Quindi, care mamme, non preoccupatevi. Se il vostro bambino, anche da grandicello, continuerà a poppare, avrete latte a sufficienza per le sue necessità.

I bambini dicono...

“Cara mamma,

ti ringrazio perché ti prendi cura ogni giorno di me. Mi accogli quando sono felice, quando voglio scherzare un po' con te e quando divento un po' dispettoso, ma anche quando sono triste. È bello essere coccolato da te quando mi abbracci forte o mi dai tanti baci e giochi insieme a me. Trascorrere tanto tempo insieme ci ha permesso di conoscerci bene e proprio per questo tu sai sempre di cosa ho bisogno. E se qualche volta capita che mi lamento senza darti la possibilità di trovare una soluzione, so che tu mi verrai ad abbracciare: il tuo calore e il tuo affetto mi faranno sentire al sicuro e allora starò subito meglio. Grazie per tutto il latte che mi dai. Succhiare al seno è bello perché tu mi tieni vicino e posso stare con te. Mi rassicura quando ne ho bisogno e mi consola quando cado e mi faccio un po' male, o anche quando sono malato. Mi aiuta ad addormentarmi la sera. E poi è davvero buono, mi nutre al meglio e mi disseta tanto. Mi aiuta a stare bene, ma se mi ammalo mi aiuta a guarire presto. So, cara mamma, che a volte per te è faticoso, me ne rendo conto, ma – se puoi – allattami il più possibile, fino a quando mi sentirò abbastanza pronto per andare avanti nella mia vita senza più la necessità di succhiare il tuo seno. So che quel giorno arriverà, non preoccuparti, non ti chiederò di succhiare per sempre. Ma finché succhierò, ti prego di non curarti di chi ti dice che non è più necessario allattarmi, perché ormai sono grande e il tuo latte è diventato acqua. Non curarti neppure di chi pensa che il mio sia soltanto un vizio, non lo è, te l'assicuro. È un modo per aiutarmi a crescere bene e a diventare un adulto sano e sicuro di me.

Grazie, cara mamma.”

Le mamme dicono...

Il racconto di Sabina

Ho allattato il mio bambino per 18 mesi e poi mi sono sentita in dovere di smettere. Ero tornata al lavoro da 7 mesi e il mio datore di lavoro continuava a propormi delle trasferte, ma io le rifiutavo, perché non volevo allontanarmi da Mattia, che succhiava ancora molto, sia di giorno che di notte. Così un giorno ho deciso di smettere e, tra un pianto e l'altro mio e suo, ci sono riuscita in due settimane. Non è stato facile e non ho chiesto aiuto a chi si occupa di allattamento, solo a mio marito. Se non ci fosse stato lui non so se sarei riuscita. Sono state due settimane di fuoco, perché Mattia non aveva la minima intenzione di lasciare il seno. Ho fatto così. La mattina mi alzavo prima che Mattia si svegliasse e mi preparavo per andare al lavoro. Uscivo di casa e Mattia non era ancora sveglio. Mio marito si occupava di svegliarlo, prepararlo e portarlo all'asilo nido. Mattia non vedendomi piangeva fin dal risveglio e mio marito aveva il suo bel da fare per tranquillizzarlo, ma per fortuna ci riusciva. A metà pomeriggio andavo io a prenderlo all'asilo nido e Mattia mi accoglieva con grandi sorrisi. Saliti in auto mi chiedeva il seno, ma io partivo subito e cercavo di tranquillizzarlo cantandogli una canzone o raccontandogli una favola. Poi a volte andavamo a fare una passeggiata. Finché eravamo fuori casa andava tutto abbastanza bene, ma al rientro iniziavano i problemi. Mio marito rientrava più tardi, non prima delle 19. Per noi due a casa da soli era un dramma. Lui mi chiedeva continuamente di succhiare e io rifiutavo sempre. Ho iniziato a rifiutare da un giorno all'altro e mi sono giustificata dicendo a Mattia che "la tetta si era ammalata e il latte non c'era più". Lui cominciava a chiedermi la tetta, insisteva e tentava anche di spogliarmi, ma non ci riusciva, perché io in quel periodo indossavo vestiti interi e completamente chiusi, per evitare che lui trovasse il

seno. Quando mi facevo la doccia mi chiudevo in bagno a chiave e dormivo con la maglia del pigiama dentro i pantaloni. A dire il vero dormivo nella camera degli ospiti in un letto singolo, mentre Mattia dormiva con mio marito. La notte sentivo che Mattia si svegliava e mi chiamava, ma facevo finta di niente e cercavo di riaddormentarmi. Mattia piangeva la sera, dopo cena, prima di addormentarsi e nei suoi risvegli notturni. È stato molto faticoso sia per me che per mio marito. Da quando tornava dal lavoro lasciavo che fosse mio marito a gestire Mattia tutte le volte che chiedeva la tetta. I pianti hanno iniziato a diminuire la notte dopo una settimana e di giorno dopo dieci giorni. Dopo due settimane, si è rassegnato e non ha più chiesto la tetta. Così abbiamo ripreso a coccolarci e a dormire insieme. Mio marito era stravolto e gli concedevo del tempo per sé e per riposarsi. So di aver usato un metodo drastico per smettere di allattare Mattia, ma non sapevo come fare diversamente. Durante tutto il periodo dell'allattamento non ho avuto difficoltà particolari; perciò, non ho avuto bisogno di aiuto. Non ho mai chiesto nulla alla pediatra e neppure in consultorio al corso di massaggio infantile. Se tornassi indietro mi farei aiutare e cercherei di smettere gradualmente e se avrò un altro figlio penso che farò così. So di non essere un esempio da seguire, ma ho fatto ciò che ho potuto.

Quando sono iniziate le mie trasferte il lavoro era impegnativo, ma poter restare qualche giorno lontana da casa, poter dormire tutta la notte indisturbata e potermi fare una lunga doccia senza essere interrotta, mi faceva sentire come in una rilassante e meritata vacanza.

Ringrazio Sabina per aver condiviso con noi la sua esperienza. Vorrei fare una riflessione.

Se leggete questo libro, care mamme, immagino che non abbiate ancora terminato l'allattamento. Più avanti troverete un capitolo dedicato ai suggerimenti per smettere di allattare senza

pianti. Leggetelo con attenzione, scegliete ciò che corrisponde al vostro sentire, sperimentate e siate pronte a cambiare rotta se il vostro bambino ve lo richiede. Infine, lasciate aperta anche la possibilità di farvi sostenere e indirizzare dalle professioniste esperte di allattamento e dalle mamme che curano i gruppi di auto aiuto condividendo la loro esperienza, per essere accompagnate passo passo in questo importante percorso.

Bibliografia

- Bortolotti A., *E se poi prende il vizio?*, Il leone verde, 2010.
- Bumgarner N. J., *Allatti ancora?*, La Leche League International, 2007.
- Catanzani T., Negri P., *Allattare, un gesto d'amore*, Bonomi Editore, 2005.
- Catanzani T., *Come allattare il tuo bambino*, Macro Edizioni, 2016.
- Catanzani T., *Lavoro e allatto*, Bonomi Editore, 2012.
- Cozza G., *Allattare è facile*, Il leone verde, 2012.
- Cozza G., *Latte di mamma... tutte tranne me!*, Il leone verde, 2013.
- González C., *Un dono per tutta la vita*, Il leone verde, 2018.
- Harms T., *La forza del legame*, Il leone verde, 2018.
- Hunt J., *Genitori con il cuore*, Il leone verde, 2009.
- Kohn A., *Amarli senza se e senza ma*, Il leone verde, 2010.
- La Leche League International, *L'arte dell'allattamento materno*, 2005.
- La Leche League Italia, *Sogni d'oro*, 2019.
- Moberg U. C., *Ossitocina, l'ormone dell'amore*, Il leone verde, 2019.
- Mohrbacher N., Stock J., *Allattamento al seno, il libro delle risposte*, volumi 1 e 2, La Leche League International, 2004.
- Negri P., *Sapore di mamma*, Il leone verde, 2009.
- Negri P., *Tutte le mamme hanno il latte*, Il leone verde, 2011.
- Pinkola Estés C., *Donne che corrono coi lupi*, Sperling & Kupfer, 2016.

Smettere di allattare?

Proietti L., Bietolini S., *I primi 1000 giorni*, Macro Edizioni, 2016.

Volta A., Capuano C., *L'allattamento spiegato ai papà*, Il leone verde, 2018.

Poli E.F., *Le emozioni che curano*, Mondadori, 2019.

Chopra D., *Le sette leggi spirituali del successo*, Sperling & Kupfer, 2008.

Lumera D., *I 7 passi del perdono. La scienza della felicità*, 2013, Macro.

Risorse in rete

Ecco i principali riferimenti per il sostegno:

LUNA DI LATTE: gruppo di sostegno di mamme per genitori a Torino, Facebook

MAMI (Movimento Allattamento Materno Italiano): www.mami.org

LA LECHE LEAGUE Italia: www.lllitalia.org

AICIP (Società Italiana per la Care in perinatologia): Dott. Arturo Giustardi, Dott.ssa Monika Stablum

AICPAM (Associazione Italiana Consulenti Professionali Allattamento Materno IBCLC): www.aicpam.org

Indice

PREFAZIONE <i>di Monika Stablum</i>	6
INTRODUZIONE	10
1. IL LATTE DELLA MAMMA	16
<i>Il latte della mamma è un alimento speciale</i>	16
<i>Fa bene ai bimbi di tutte le età</i>	18
<i>Non può mancare</i>	20
<i>I bambini dicono...</i>	22
<i>Le mamme dicono...</i>	23
2. ALLATTARE AL SENO	26
<i>L'allattamento in gravidanza</i>	26
<i>L'allattamento in tandem</i>	29
<i>L'allattamento nella vita di coppia</i>	33
<i>L'allattamento fuori casa</i>	33
<i>L'allattamento e il lavoro</i>	34
<i>I bambini dicono...</i>	36
<i>Le mamme dicono...</i>	37
3. PERCHÉ SMETTERE DI ALLATTARE	38
<i>Le ragioni delle mamme</i>	38
<i>Le ragioni dei papà</i>	40
<i>Le influenze esterne</i>	41
<i>Il bambino è pronto?</i>	44
<i>I bambini dicono...</i>	46
<i>Le mamme dicono...</i>	46

4. L'ARTE DI ASCOLTARSI E PERCEPIRE LA VOCE INTERIORE	48
<i>La connessione cuore-mente</i>	48
<i>L'arte del lasciare andare</i>	52
<i>Le mamme dicono...</i>	54
<i>I bambini dicono...</i>	57
<i>Prendersi cura di sé, respirare e rilassarsi</i>	58
<i>Visualizzare per creare</i>	59
5. UN APPROCCIO CREATIVO E COSTRUTTIVO	63
<i>Il distacco</i>	63
<i>Suggerimenti pratici e creativi</i>	66
<i>Non allattate fuori casa</i>	66
<i>Indossate abiti che scoraggino le poppate</i>	69
<i>Non offrite e non rifiutate</i>	69
<i>Evitate di mostrare il seno al piccolo</i>	70
<i>Rimandare la poppata</i>	70
<i>Anticipate le richieste di succhiare</i>	71
<i>Riducete la durata della poppata</i>	71
<i>Variare delle abitudini legate alle poppate</i>	72
<i>Chiedete aiuto al papà</i>	72
<i>Quando si deve smettere di allattare all'improvviso</i>	74
6. LA CURA DEL SENO	76
<i>Ringraziare</i>	76
<i>Accompagnare nell'adattamento</i>	77
<i>Prendersi cura con delicatezza</i>	80
CONCLUSIONI	82
PAGINE PER LE TUE RIFLESSIONI	83
RINGRAZIAMENTI	88
BIBLIOGRAFIA	89
RISORSE IN RETE	91