

Allattamento al seno: perché è prezioso per mamma e bambino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 30 anni e sono al settimo mese della mia prima gravidanza. Sento cose diverse sull'allattamento. So che fa bene al bambino, però mi dicono che per la donna il fatto di allattare moltiplica i problemi: sovrappeso che peggiora, dolore ai rapporti, fatica a riprendersi. Lei cosa consiglia? E come si possono limitare i danni?».

Annalisa C. (Brescia)

Gentile signora, sono nettamente a favore dell'allattamento, che le raccomando vivamente di considerare per molte positivissime ragioni fisiche, psicoemotive e affettive. Quanto ai problemi che lei indica, sono tutti prevenibili e ben curabili.

Colostro: il primo regalo per l'immunità

Il colostro è chiamato anche "oro liquido". È il primo liquido secreto dalle mammelle subito dopo il parto. Non è latte, ma un liquido spesso, di colore quasi giallo, che dà al neonato sostanze essenziali per nutrirlo, stimolare le sue difese immunitarie e rifornirlo di microrganismi preziosi per potenziare il microbiota che abita la sua bocca e tutto il sistema gastrico e intestinale. Già sei ore dopo il parto, i principi attivi contenuti nel colostro si riducono del 50%, fino all'80% a 24 ore dal parto. La composizione del colostro vira quindi rapidamente verso quella che caratterizza il latte materno. Gli ormoni più coinvolti nell'allattamento sono la prolattina e l'ossitocina (Box 1).

Box 1. Gli ormoni che governano l'allattamento al seno

La prolattina:

- stimola la produzione del latte dalle mammelle e tiene a riposo l'ovaio: l'obiettivo evolutivo è consentire un allattamento prolungato e sicuro per superare bene i primi due anni di vita (nei millenni quelli a più alta mortalità infantile) e distanziare le nascite;
- inibisce o riduce la lubrificazione vaginale, proprio perché tende a tenere a riposo le ovaie con minima o assente produzione di estrogeni.

L'ossitocina:

- facilita l'espulsione del latte dai dotti galattofori;
 - facilita l'involutione dell'utero (che da circa 1500 grammi di massa muscolare a termine di gravidanza a un peso di circa 70-100 grammi) e il suo ritorno alla normalità pre-gravidica;
 - non influisce su incontinenza, urinaria e più raramente fecale, che alcune donne lamentano dopo parti più traumatici e che vanno invece tempestivamente affrontate con terapie riabilitative specifiche.
-
-

Latte materno: il pranzetto per neonati che è meglio avere

Il latte materno è ricchissimo di acqua (87%), vitamine, sali minerali, zuccheri come il lattosio (7%), grassi (3,8%) e proteine (1%), preziosi per la crescita del piccolo. Il latte della mamma contiene anche cellule immunitarie, ormoni e composti bio-attivi con funzioni antinfiammatorie e anti-infettive. Inoltre, pochi sanno che il latte materno non è affatto sterile, anzi è ricchissimo di microrganismi che originano dal microbiota della mamma e vanno ad arricchire il microbiota del bambino. Questo è l'insieme di trilioni di microrganismi (batteri, virus, funghi) che abitano l'intestino, svolgendo azioni preziose per la sopravvivenza propria e per quella del piccolo.

In realtà i microrganismi arrivano all'intestino del piccolo con tre prime ondate: attraverso la placenta, già durante la gravidanza; attraverso il canale da parto, se avviene per via naturale, ossia vaginale; e attraverso l'allattamento, appunto. Ad esso faranno poi seguito i microrganismi che arrivano dall'ambiente, attraverso gli alimenti e i contatti fisici. Le specie più numerose includono Stafilococchi, Streptococchi, Lactobacilli e Bifidobatteri. La presenza precoce di questi batteri amici aumenta nettamente le capacità di difesa del sistema immunitario del piccolo, e aiuta a prevenire anche malattie dismetaboliche tardive, fra cui il diabete e l'obesità, e malattie autoimmuni.

Il latte cambia nel tempo

L'ideale sarebbe avere l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi, mantenendo poi comunque uno-due pasti fino ai due anni. E' prezioso quello serale anche per le implicazioni emotivo-affettive e per la riduzione dell'ansia che precede il sonno.

Interessanti sono le modificazioni dinamiche del latte, sia nell'arco delle ventiquattro ore, sia nel corso dei mesi (Box 2). Il latte del mattino ha più liquidi e meno grassi, mentre quello notturno è più concentrato, con meno liquidi, più lattosio e più grassi. La sua composizione cambia anche nel corso dei mesi, per adattarsi alle diverse esigenze nutrizionali del piccolo nel corso dei primi due anni di vita. Cambia anche molto in relazione alla dieta della madre.

Box 2. Colostro: una miniera d'oro per le difese immunitarie. Componenti e attività

Micronutrienti

Sali minerali e vitamine, per sostenere le funzioni vitali

Immunoglobuline

Prevengono le infezioni batteriche, virali e micotiche

Citochine

Messaggeri immunitari, con capacità antivirali e antinfiammatorie

Fattori di crescita

Stimolano la crescita cellulare, riparano il codice genetico e le ferite

Glicoproteine

Lattoferrina e transferrina, che trasportano il ferro dentro le cellule

Enzimi antimicrobici

Lisozima e affini inibiscono la crescita batterica

Immunomodulatori

Regolano il timo e le funzioni immunitarie

Ossitocina: l'ormone dell'amore

Per la mamma

L'ossitocina è un ormone essenziale per l'allattamento, perché stimola l'espulsione del latte dai dotti galattofori. Sulla mamma ha un effetto calmante e anti-stress. Studi recentissimi hanno dimostrato che livelli di ossitocina più elevati nel sangue della mamma correlano con più bassi livelli di ansia. Questo miglior senso di benessere può agire positivamente sul sistema di ricompensa, posto nel cervello della mamma, con una percezione di maggiore benessere che ha due conseguenze fondamentali: da un lato aumenta la sua motivazione interiore ad allattare con gioia il suo bambino, dall'altro aumenta la profondità del legame d'amore fra mamma e bambino. Un legame nettamente più significativo e intenso nelle donne che continuano ad allattare a lungo per scelta, perché si sentono gratificate e ancora più intimamente legate al loro piccolo. Interessante: le donne che hanno livelli più alti di ossitocina dopo ciascun allattamento affinano una migliore capacità di leggere le espressioni emotive positive nel volto degli altri: e questo può sia migliorare la capacità accuditiva della mamma nei confronti del piccolo, sia aumentare la sua competenza emotiva sociale nei confronti degli altri adulti o bambini, anche in famiglia.

Per il piccino

I livelli di ossitocina crescono anche nel bambino allattato al seno, con riduzione di ansia e stress e aumento dell'attaccamento sicuro verso la mamma. In parallelo, i bambini allattati al seno con amore sviluppano anche un maggior senso di fiducia nella vita e di sicurezza interiore. Sorridono di più e si ammalano di meno, perché anche l'efficienza del loro sistema immunitario è positivamente condizionata dai molti risvolti positivi – nutrizionali, emotivi e affettivi – dell'allattamento al seno.

Il sistema intestinale è infatti l'organo immuno-competente più importante del corpo umano. Il latte materno, ricco anche di un microbiota che contribuisce a colonizzare l'intestino del piccolo, modula favorevolmente l'insieme di microrganismi che abita il suo intestino, aumentando l'efficienza delle difese immunitarie.

In più, il latte materno contiene centinaia di molecole bio-attive che proteggono il piccolo dalle infezioni e dalle infiammazioni, e che contribuiscono alla maturazione immunitaria e al miglior sviluppo di organi e apparati. Rispetto al latte artificiale, l'allattamento al seno è associato a minore mortalità e malattie nell'infanzia, e a una minore incidenza di malattie gastrointestinali, infettive, infiammatorie, respiratorie e allergiche.

Allattare sentendosi bene

Aggiungo alcuni importanti consigli in merito alle sue preoccupazioni:

- per sentirsi in forze subito dopo il parto è fondamentale prevenire e curare l'anemia da carenza di ferro fin dalla gravidanza e continuare gli integratori di ferro e vitamine, su consiglio medico, anche per tutta la durata dell'allattamento;
- per rimettere in forma i muscoli del pavimento pelvico che circondano uretra, vagina e ano, sovradistesi durante il parto e che possono contribuire all'incontinenza urinaria e, a volte fecale, è utilissima una specifica riabilitazione con ostetrica o fisioterapista esperte. Tanto prima si inizia la riabilitazione dopo il parto, tanto migliori sono i benefici;
- per aiutare la lubrificazione si possono usare localmente, a livello vaginale e vulvare, la vitamina E, il colostro, l'acido ialuronico, probiotici, ma anche l'ossigenoterapia. L'ossigeno, unito all'acido ialuronico, nutre bene i tessuti vaginali e ne accelera la riparazione e il rinnovamento, in perfetta sicurezza per mamma e bambino;
- in caso di dolore durante i rapporti, chiedere un aiuto tempestivo e qualificato a un ginecologo specificamente preparato, così da riconoscere e curare in modo soddisfacente i diversi fattori che contribuiscono al dolore sessuale dopo il parto. Fattori che non dipendono dall'allattamento, bensì dal tipo di parto e dalle sue complicanze;
- per l'igiene intima, un detergente a pH acido a base di salvia aiuta una migliore guarigione di abrasioni e lacerazioni, e riduce il rischio di infezioni genitali. Studi condotti dopo il parto, in Italia, hanno dimostrato che un'appropriata igiene intima riduce significativamente la secchezza vaginale e il dolore ai rapporti, e favorisce una più rapida ripresa della salute genitale e sessuale;
- per recuperare il peso forma è utilissima una camminata all'aperto, il mattino, per 45 minuti: abbassa la melatonina di giorno e la alza di notte, favorendo un sonno ristoratore e il recupero delle forze; aiuta la risincronizzazione di tutti i bioritmi, ottimizzando l'utilizzo dell'insulina e riducendo gli ormoni dello stress; ottimizza gli ormoni che modulano appetito e sazietà, grelina e leptina; migliora l'umore, riduce l'ansia e la fame nervosa, accelera il recupero psicofisico e il senso di benessere.

Allattare il proprio bimbo al seno a lungo, se non ci sono specifiche contrindicazioni mediche o impossibilità fisiche, è un regalo per la vita. Un regalo di salute, di sicurezza interiore e di felicità. Auguri per il piccolo che verrà!