

Sessione 1

PERCHÈ L'ALLATTAMENTO AL SENO È IMPORTANTE

Introduzione

Prima di imparare come aiutare le madri, dovete capire perché l'allattamento al seno è importante e quali sono i suoi benefici. Dovete conoscere le differenze fra il latte materno e i latti artificiali, e i pericoli dell'alimentazione artificiale.

Figura 1 (Lucido 1.1)



Figura 2 Quadro riassuntivo delle differenze tra i latti.

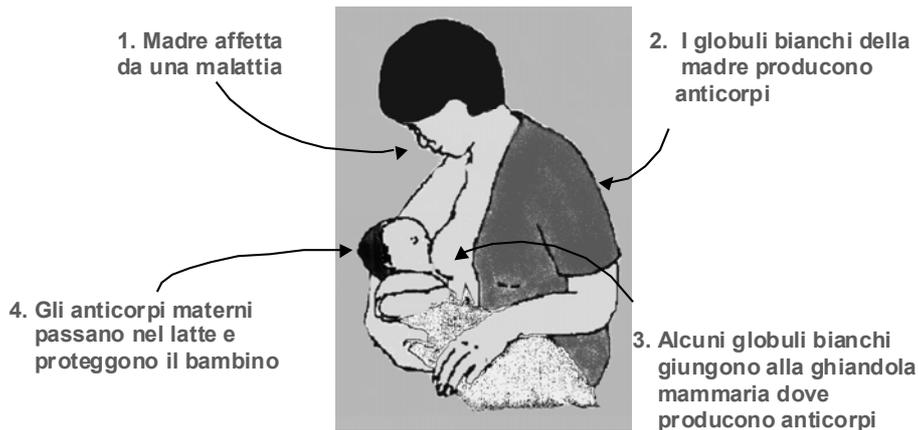
	Latte materno	Latte animale	Formula
Batteri contaminanti	nessuno	probabili	possibili se ricostituita
Fattori anti-infettivi	presenti	assenti	assenti
Fattori di crescita	presenti	assenti	assenti
Proteine	quantità giusta, facilmente digeribili	troppe, difficili da digerire	abbastanza adeguate
Grassi	acidi grassi essenziali in quantità sufficiente, lipasi per digerirli	acidi grassi essenziali assenti, lipasi assente	acidi grassi essenziali assenti, lipasi assente
Ferro	piccole quantità bene assorbite	piccole quantità non bene assorbite	aggiunto e non bene assorbito
Vitamine	sufficienti	A e C insufficienti	vitamine aggiunte
Acqua	sufficiente, non è necessario somministrarla	può essere necessario somministrarla	può essere necessario somministrarla

Figura 3 (Lucido 1.7)

WHO/CDR/93.6

1/7

Protezione dalle infezioni



Variazioni nella composizione del latte materno

Il *colostro* è il latte prodotto nei primi giorni dopo il parto. È denso e giallastro, oppure di colore chiaro.

Dopo pochi giorni il colostro si trasforma in *latte maturo*. La produzione di latte aumenta e il seno appare pieno, duro e pesante. Si ha cioè la cosiddetta “montata lattea”.

Il *primo latte* (latte iniziale) è un latte quasi trasparente, prodotto all’inizio della poppata. L’*ultimo latte* (latte terminale) è un latte più bianco, prodotto alla fine della poppata.

Il primo latte è prodotto in quantità maggiori e fornisce molte proteine, lattosio e altri nutrienti. Poiché un bambino beve grandi quantità del primo latte, prende tutta l’acqua di cui ha bisogno. I bambini non hanno bisogno di altri liquidi o acqua prima dei 6 mesi di età, anche in un clima caldo. Se soddisfano la loro sete con aggiunte d’acqua, assumeranno meno latte materno.

I grassi molto abbondanti dell’ultimo latte lo rendono più bianco del primo latte. Questi grassi forniscono gran parte dell’energia del latte materno. Questo è il motivo per cui è importante non staccare il bambino troppo in fretta dal seno. Dovrebbe invece essergli permesso di succhiare fino a quando lo desidera, in modo che possa prendere in quantità sufficiente l’ultimo latte.

Figura 4 (Lucido 1.9)

WHO/CDR/93.6

1/9

COLOSTRO

Proprietà

- ☞ Ricco di anticorpi
- ☞ Ricco di globuli bianchi
- ☞ Lassativo
- ☞ Fattori di crescita
- ☞ Ricco di vitamina A

Importanza

- ◆ protezione dalle infezioni e dalle allergie
- ◆ protezione dalle infezioni
- ◆ l'eliminazione del meconio è facilitata e la frequenza dell'ittero ridotta
- ◆ maturazione dell'intestino più rapida e prevenzione delle allergie e delle intolleranze
- ◆ prevenzione di infezioni e di alcune malattie degli occhi; riduzione della loro gravità

Benefici psicologici dell'allattamento al seno

L'allattamento al seno favorisce lo sviluppo di un rapporto stretto e dolce fra madre e bambino, procurando alla madre un profondo senso di soddisfazione emotiva. Immediatamente dopo il parto, uno stretto contatto favorisce lo sviluppo di questo rapporto chiamato *bonding*.

I bambini piangono meno se stanno vicini alle loro madri e succhiano subito dopo la nascita, e possono crescere anche più in fretta.

Le madri che allattano al seno si comportano con i loro bambini in modo più affettuoso. Si lamentano meno per le attenzioni di cui ha bisogno il bambino e per l'allattamento notturno. Ci sono meno probabilità che abbandonino o che trattino male i loro bambini.

Alcuni studi suggeriscono che l'allattamento al seno può aiutare un bambino nel suo sviluppo intellettuale. I bambini con basso peso alla nascita, alimentati con latte materno nelle prime settimane di vita, mostrano migliori risultati ai test di intelligenza durante gli anni successivi, rispetto ai bambini allattati artificialmente.

Figura 5 (Lucido 1.13)

WHO/CDR/93.6

1/13

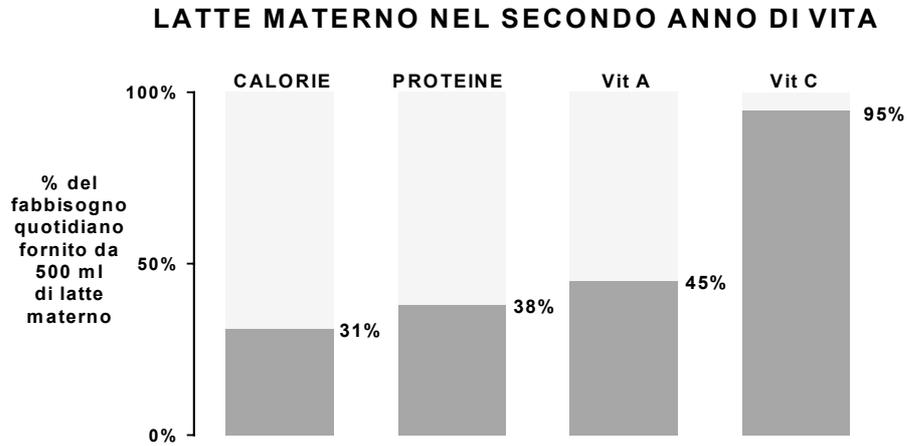


Figura 6 (Lucido 1.14)

WHO/CDR/93.6

1/14

PERICOLI DELL'ALIMENTAZIONE ARTIFICIALE



Raccomandazioni

- Cominciare l'allattamento entro 1 ora dalla nascita
- Allattamento esclusivo fino a 6 mesi
- Tra i 4 e i 6 mesi possono essere dati alimenti complementari solo se il bambino ha fame e non cresce
- Dai 6 mesi di età circa vanno dati alimenti complementari a tutti i bambini
- Continuare l'allattamento al seno fino a due anni o più

DEFINIZIONI RELATIVE ALLE MODALITÀ DI ALLATTAMENTO

Allattamento al seno esclusivo:

significa non dare ad un bambino altri alimenti o liquidi, compresa l'acqua (eccetto medicinali, vitamine e sali minerali; è consentito dare latte materno spremuto).

Allattamento al seno prevalente (o predominante):

significa dare ad un bambino anche piccole quantità d'acqua, oppure bevande a base d'acqua, come il tè.

Allattamento al seno completo:

significa allattare al seno esclusivamente o prevalentemente.

Allattamento mediante biberon:

consiste nell'allattare un bambino con il biberon, con qualsiasi alimento, incluso il latte materno spremuto.

Allattamento artificiale:

consiste nell'allattare un bambino con latti artificiali senza dare latte materno.

Allattamento al seno complementare:

significa dare ad un bambino in parte latte materno, in parte altri cibi, quali ad esempio latte o cereali.

Alimentazione complementare ad un'età adeguata:

significa dare alimenti complementari ad un bambino al momento giusto, in aggiunta al latte materno, dopo 6 mesi di età circa.