

Paola Negri

Sapore di mamma

ALLATTARE DOPO I PRIMI MESI

Prefazione di Maria Ersilia Armeni

Il bambino naturale

Il leone verde

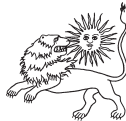


Paola Negri

Sapore di mamma

Allattare dopo i primi mesi

Prefazione di
Maria Ersilia Armeni



Il leone verde

In copertina: Foto dell'autrice.

ISBN: 978-88-95177-45-8

© 2009 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

INDICE

PREFAZIONE	5
INTRODUZIONE	7
I LA DURATA NATURALE DELL'ALLATTAMENTO.....	11
<i>Come si allatta nel mondo</i>	12
<i>Dove allattare è la norma</i>	14
<i>La durata dell'allattamento secondo le principali religioni</i>	14
<i>L'allattamento negli insegnamenti di Rudolf Steiner</i>	16
<i>Come allattavano le nostre bisnonne</i>	17
II CONTINUARE AD ALLATTARE.....	19
<i>Perché continuare ad allattare?</i>	19
<i>Il parere dell'esperto</i>	21
<i>Come prosegue l'allattamento</i>	26
<i>Ma non mordono?</i>	28
<i>Cosa succederà al mio seno se continuo ad allattare?</i>	28
<i>Quante volte al seno?</i>	30
<i>Allattamento, salute materna e farmaci</i>	32
<i>Continuare ad allattare: è sempre un piacere?</i>	33
<i>Una relazione complessa</i>	34
<i>Sentimenti ambivalenti</i>	35
III ALLATTARE OLTRE I PRIMI MESI, È FACILE O DIFFICILE?.....	37
<i>Confrontarsi con le consuetudini e i valori culturali dominanti</i> ..	37
<i>Quante madri in Italia allattano i figli oltre i primi mesi di vita</i> ..	41
<i>Andare "controcorrente"</i>	48

IV	DA SEI MESI A DUE ANNI E OLTRE, IN PRATICA	50
1 -	<i>ALLATTAMENTO E PAPPE</i>	50
	<i>Qualche suggerimento pratico</i>	52
2 -	<i>ALLATTAMENTO E SONNO</i>	54
	<i>Le teorie sul sonno dei bambini (e i conseguenti metodi per farli dormire)</i>	55
	<i>Sonno condiviso</i>	57
	<i>...Ma poi rimarranno per sempre nel lettone?</i>	61
	<i>Se non si addormenta ancora da solo</i>	62
	<i>Da 6 mesi a due anni e oltre: quanti risvegli?</i>	63
	<i>Riassumendo, qualche suggerimento pratico per notti serene...</i>	64
	<i>Quando vi sembra di non farcela più</i>	65
	<i>E per voi...</i>	67
	<i>Domande frequenti su allattamento oltre i primi mesi e sonno...</i>	68
3 -	<i>ALLATTARE IN PUBBLICO</i>	71
	<i>Suggerimenti pratici per un felice allattamento in pubblico</i>	75
4 -	<i>BISOGNI DELLA MADRE E BISOGNI DEL BAMBINO CHE CRESCE</i>	76
	<i>Allattamento, dipendenza e indipendenza</i>	76
	<i>Cure prossimali, allattamento e ormoni</i>	77
	<i>Uscire da sole</i>	79
	<i>Poppa "troppo"?</i>	82
	<i>"Non appena mi siedo da qualsiasi parte, mi chiede la tetta, e se protesto si arrabbia, è normale?"</i>	83
	<i>Quando si vuole diminuire il numero delle poppate</i>	84
	<i>Se vi dà fastidio il tocco del bambino durante la poppata</i>	86
	<i>Può l'allattamento diventare un ostacolo?</i>	87
	<i>Allattamento e sensi di colpa</i>	89
	<i>Se volete smettere di allattare</i>	90
5 -	<i>I PAPÀ E L'ALLATTAMENTO</i>	91
	<i>Un sostegno importante</i>	91
	<i>...anche dopo i primi mesi!</i>	92
	<i>Quando il papà disapprova</i>	93
6 -	<i>ALLATTAMENTO E SESSUALITÀ</i>	94

<i>Allattamento e desiderio femminile</i>	95
<i>Secchezza vaginale</i>	96
<i>Sensibilità del seno, fuoriuscita di latte durante il rapporto</i>	96
<i>La stanchezza potrebbe rappresentare un problema</i>	97
<i>Presenza di uno (o più) figli nel lettone</i>	97
<i>Il doppio ruolo del seno</i>	98
<i>Allattamento e ciclo mestruale</i>	99
7 - <i>CREARSI UNA RETE DI SOSTEGNO</i>	102
<i>L'allattamento nelle parole e nei gesti dei bambini</i>	103
<i>Ricapitolando: “dalla nascita in poi, l'allattamento secondo i diretti interessati”</i>	105
V <i>ALLATTAMENTO IN GRAVIDANZA E IN TANDEM, di Tiziana Catanzani</i> ..	108
<i>Allattare in gravidanza... ma è possibile?</i>	108
<i>Allattamento e contrazioni</i>	109
<i>Continuare ad allattare</i>	110
<i>Allattamento in tandem</i>	120
<i>Allattare entrambi può aiutare ad affrontare la novità</i>	123
<i>Domande frequenti</i>	123
VI <i>CONFERME</i>	128
<i>Le raccomandazioni attuali</i>	129
<i>Qualche suggerimento pratico sul come usare le evidenze scientifiche</i>	133
<i>Risorse bibliografiche essenziali per i genitori</i>	134
VII <i>ALLATTAMENTO OLTRE I PRIMI MESI E PREGIUDIZI PSICOLOGICI, ECCO ALCUNI MITI DA SFATARE di Alessandra Bortolotti, psicologa perinatale</i>	135
CONCLUSIONI.....	141
APPENDICE	143
<i>LA PAROLA ALLE MAMME</i>	143
<i>Il latte lo fa il bambino che succhia</i>	143
<i>Grazie mamma per esserci quando ho bisogno di te</i>	146
<i>I miei primi sedici mesi di allattamento</i>	149

Le mamme hanno la poppa, ma i fratelli no!	155
L'importanza di crederci	156
Il gusto della vita.....	159
La storia di Tobia.....	162
Un legame che non ha bisogno di parole	166
A questa famiglia piace l'allattamento	167
Bisogno di conferme	170
Il latte fino a mille anni	171
RISORSE UTILI IN RETE	172
BIBLIOGRAFIA	174
INDICE	179

PREFAZIONE

di Maria Ersilia Armeni

Negli ultimi anni la rivalutazione dell'allattamento, in atto nel nostro Paese, ha portato a un aumento sia del numero di madri che allattano sia della sua durata. Questo vuol dire che, se anche il 40-50% delle donne cessa di allattare cioè *svezza* i piccoli dal seno dopo sei mesi dal parto, sono comunque aumentate coloro che allattano oltre l'anno. Poiché questo è il termine ultimo preso in considerazione nei sondaggi e nelle indagini scientifiche, ci troviamo di fronte a un piccolo esercito non quantificato e per di più invisibile. La riservatezza infatti che circonda la pratica dell'allattamento nella nostra società viene accentuata dal rischio del marchio sociale. Il pregiudizio sociale viaggia di pari passo con i preconcetti di medici e psichiatri, ancora ignari delle evidenze scientifiche e delle linee guida a favore dell'allattamento prolungato al di là del primo e secondo anno di vita, mutuamente voluto da madre e bambino. Quelli che si possono definire "psico-pregiudizi" sono peraltro molto diffusi solo nel nostro Paese fra tutti i Paesi occidentali. Allattare e lasciare che il bambino poppi, visto che si tratta di un'operazione a due, oltre il secondo anno di età sarebbe associato a un disturbo della personalità materna e porterebbe rischi per lo sviluppo psicologico dei figli. Secondo la teoria della Klein¹ la presenza dei denti attesterebbe di fatto l'esigenza del taglio, cioè del mordere il cibo e simbolicamente della fine del rapporto. Che però l'epoca della dentizione sia molto variabile (ci sono bambini di dodici mesi normali e senza denti) e irrilevante rispetto alle indicazioni dell'introduzione di cibo solido, era

1 Melanie Klein (1882-1960): psicanalista britannica di origine austriaca.

ignoto alla Klein e lo è oggi ai suoi seguaci. Le teorie psicanalitiche, ancorché affascinanti, si scontrano perciò con una valanga di dati di biologia, fisiologia, antropologia, endocrinologia, scienze della nutrizione e sociali, ricavati da ricerche sulla lattazione umana e dall'osservazione e comparazione dell'allattamento nei Paesi occidentali, in via di sviluppo e nelle residue società tradizionali.

Ne emerge un quadro complessivo di una pratica umana fondamentale e universale, pertanto normale e allo stesso tempo vantaggiosa per il bambino e per la madre. È accaduto invece che abbiamo opposto natura a cultura, intendendo come cultura l'insieme di regole, valori e abitudini socialmente condivise che dispone che il corpo delle donne, così efficientemente adattato a generare prima e alimentare poi la prole, venga invece destinato ad altri usi e scopi. Non tutte le donne (e i loro compagni) sono d'accordo con queste destinazioni d'uso, come bene illustrano le testimonianze del libro di Paola Negri.

La conclusione che si impone è che l'allattamento, sia *a termine* sia *prolungato*, possa e debba essere sempre più reintegrato nella vita di tutti i giorni, con l'apprezzamento e il riconoscimento dovuti da parte della società, delle sue istituzioni e degli individui.

Maria Ersilia Armeni

Pediatra, Neonatologa, Presidente dell'Associazione Italiana
Consulenti Professionali Allattamento Materno

INTRODUZIONE

Perché un libro sull'allattamento oltre i primi mesi?

Questo libro è stato scritto per aiutare le madri a vivere con serenità e consapevolezza la loro esperienza di allattamento oltre i primi mesi, qualunque essa sia.

C'è una bella differenza fra allattare un neonato e allattare un bambino di un anno, due anni o più, ma non sempre è facile trovare su questo argomento specifiche informazioni coerenti e aggiornate. Oltre a non trovare risposte soddisfacenti ai tanti, inevitabili dubbi, chi allatta un bambino di età intorno o superiore all'anno spesso si sente isolata e non ha occasioni di scambiare opinioni ed esperienze sull'argomento. Questo libro vorrebbe offrire a queste madri (che sono sempre più numerose) tutte le informazioni di cui potrebbero aver bisogno, e far riflettere sul valore dell'allattamento come forma normale di accudimento anche quando i bambini non sono più neonati.

Di strada da fare ce n'è ancora molta, e vorrei a questo proposito descrivere due piccoli fatti che mi sono capitati. Il primo si è verificato in occasione di un incontro al quale partecipavo per parlare della durata naturale dell'allattamento. Lì sono stata avvicinata da una signora che, piangendo, mi raccontò che aveva smesso di allattare il suo bambino di circa otto mesi da neppure 48 ore. L'aveva fatto dietro forti pressioni del pediatra, che insisteva sul fatto che il bambino non aveva più bisogno di latte e che ormai poppare per lui era soltanto un vizio da estirpare quanto prima, altrimenti in seguito sarebbe stato sempre più difficile farlo smettere. In lacrime, mi disse che da due giorni il suo bambino, che prima era tranquillo, non faceva che piangere e gridare disperato, e lei ne era sconvolta. Ora che aveva par-

tecipato all'incontro, si chiedeva se per caso forse poteva ancora riprendere ad allattare dopo due giorni che aveva smesso...

Il secondo episodio è accaduto a me: durante un colloquio, una ginecologa a cui mi ero rivolta per un controllo mi ha chiesto se stessi ancora allattando, e alla mia risposta positiva ha commentato che era giunto il momento di smettere, visto che la mia bambina aveva ormai due anni, e che avendo una famiglia numerosa, avrei dovuto pensare a risparmiare le mie energie. Ovviamente il suggerimento (non richiesto) mi è scivolato addosso, non senza però suscitare in me una certa irritazione, che a sua volta mi ha fatto riflettere.

Credo che situazioni simili accadano purtroppo ancora spesso, e che troppi allattamenti finiscano prematuramente soltanto a causa di pressioni da parte di persone ignoranti in materia. È evidente che viviamo in un ambiente culturale che non riesce ancora a riconoscere e ad accettare che la durata dell'allattamento si misuri in anni e non in mesi, e in cui tante madri si sentono indotte a interrompere anzitempo questo rapporto speciale.

Ma alla fine, chi ha il diritto di decidere sulla sua durata? Su quali basi? Cosa vuol dire, oggi, allattare fino all'anno e molto oltre, e cosa comporta per la madre, per il padre e per il bambino? È vero che un allattamento *prolungato* rende le madri succubi dei figli, e questi ultimi dipendenti, viziati e mammoni? Ma soprattutto, perché molte persone si sentono in diritto di dire alla madre quello che deve fare in merito all'allattamento, in tante situazioni diverse e anche senza che venga richiesta la loro opinione in merito?

Lungi dal fornire delle risposte preconfezionate, e dal salire sul podio dei cosiddetti "esperti", vorrei rimanere nei miei due ruoli di consulente che ha avuto a che fare con molte storie di allattamento durate qualche anno, e di madre che "ci è passata" e non ha ancora terminato l'esperienza. Tenterò quindi di offrire spunti di riflessione critica, informazioni coerenti, esperienze di condivisione, strategie pratiche. Con la sincerità e la consapevolezza di chi sa che allattare, come tutte le altre componenti del maternato, è meraviglioso ma insieme può essere faticoso o anche molto difficile.

Per quanto riguarda tutti coloro che costituiscono l'ambiente sociale in cui vivono le coppie allattanti – papà, familiari e anche operatori sanitari, come pediatri, psicologi oppure educatrici di asili nido, puericultrici o altre figure che si trovano a lavorare con mamme e bambini piccoli, datori di lavoro e chi si occupa di prendere decisioni – mi auguro che in questo libro trovino una chiave per entrare con maggiore rispetto nel delicato mondo

della coppia madre-bambino, e comprenderne meglio vissuti, sentimenti e bisogni, in modo da offrire un'assistenza più mirata, rispettosa, consapevole e quindi efficace. Mi auguro anche che tutte quelle persone che ancora scoraggiano le madri a proseguire con l'allattamento, adducendo motivazioni infondate, come ad esempio "il latte ormai è acqua" (tanto per citare una delle più comuni) possano con la lettura di questo libro ampliare i propri orizzonti e rivedere le loro ferree convinzioni, alla luce non soltanto delle conoscenze scientifiche, ma anche, soprattutto, del buon senso.

Mi presento

Sono Consulente Professionale in Allattamento con diploma IBCLC dal 2002 e ho completato nel 2008 il percorso MIPA di Educatrice Perinatale; ma sono prima di tutto una madre che ha sperimentato la gioia del parto e dell'allattamento dei suoi figli. Ho avuto la grande fortuna di vivere l'intenso stupore che si prova quando, prendendo il proprio figlio appena emerso dal proprio corpo, si osserva come questo è capace di cercare e ottenere quello di cui ha bisogno più di ogni altra cosa: il seno della sua mamma. Credo che questa esperienza intensa e indescrivibile mi abbia segnato, e abbia influenzato a fondo, più delle convinzioni, di tutte le conoscenze teoriche e delle letture, il mio modo di fare la mamma, insegnandomi ad avere fiducia nelle capacità dei bambini e nel loro istinto "puro", non condizionato dall'ambiente culturale.

Come le altre madri che lavorano in casa o *part-time*, ho vissuto appieno i primi anni di vita dei miei bambini, fatti di innumerevoli singoli giorni e infinite notti, durante i quali i momenti di gioia e continua meraviglia si sono alternati a quelli di profonda stanchezza, e anche sfinimento; momenti di intensa autostima e senso di competenza ad altri di inadeguatezza e paura di sbagliare. Allattare per me è stato (ed è) soprattutto un gesto spontaneo, nel senso che non ho neppure preso in considerazione altre possibilità, e questo grazie anche al fatto di aver avuto informazioni e sostegno pratico dalle ostetriche che mi hanno accompagnata nel corso delle gravidanze e dei parti e soprattutto dal gruppo di Firenze della Leche League. È di certo stato fondamentale l'appoggio incondizionato, la fiducia, l'incoraggiamento e tutto l'aiuto pratico da parte del mio compagno.

Forse, alla fine, è stata proprio la voglia di condividere questa gioia e il senso di completezza la molla principale che mi ha portato a scrivere di allattamento oltre i primi mesi. Mi auguro che il libro aiuti altre madri a vivere positivamente questa esperienza speciale, e che le aiuti a collocare l'allattamento nel suo giusto ruolo, non di fine ma di mezzo, di parte di un tutto che è l'essere madri. Soprattutto, mi auguro che le donne che lo leggeranno si sentano alla fine più forti, più soddisfatte e più fiduciose nelle loro personali capacità di madri, qualsiasi sia la strada che hanno percorso o percorreranno.

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare il mio compagno e i miei bambini, per la pazienza, il sostegno e per tutto quello che mi hanno insegnato e continuano a insegnarmi. Un grazie speciale a tutte le mamme che hanno arricchito questo libro con le loro esperienze personali, alcune delle quali contattate attraverso il forum “Il Bambino Naturale”, e ovviamente ai loro meravigliosi figli e figlie. Ringrazio anche la psicologa Alessandra Bortolotti per aver contribuito con il Capitolo VII a completare il quadro. Grazie alla dottoressa Armeni per la condivisione di preziose fonti bibliografiche. Infine ringrazio con tutto il cuore la mia amica e collega Tiziana Catanzani, che ha collaborato alla stesura del libro con un intero capitolo e, con la sua grande competenza ed esperienza, ne ha curato la revisione critica, offrendo spunti e suggerimenti preziosi.

Nota

Con l'espressione “allattamento oltre i primi mesi” ci si riferisce in questo libro all'allattamento oltre il sesto mese (termine indicato dall'OMS per la durata dell'allattamento esclusivo).

Con l'espressione “allattamento prolungato” ci si riferisce all'allattamento oltre il secondo anno di vita (termine suggerito dall'OMS come durata minima dell'allattamento).

Con l'espressione “allattamento a termine” si intende l'allattamento finché il bambino lo desidera.

I

LA DURATA NATURALE DELL'ALLATTAMENTO

*Sono cresciuto sano grazie ai 180 goku¹ di latte di mia madre.
(antico detto cinese)²*

*Mi sforzo in ogni momento della mia vita di ripagare l'amore
e i 180 goku di latte che mia madre mi ha concesso.
Gyoki, monaco buddista vissuto nel VII secolo d.C.*

Lo scopo di questo primo capitolo è di chiarire, tramite vari esempi, che la durata dell'allattamento ritenuta "normale" è un fattore che dipende prima di tutto dalla cultura in cui si vive. La nostra attuale cultura, quella in cui siamo nate e cresciute e mettiamo al mondo i nostri figli, per qualche motivo si è sganciata dal modello normale e fisiologico che scaturisce dall'osservazione obiettiva dello sviluppo del bambino, sotto ogni punto di vista. Questo modello culturale è anche molto lontano dalla pratica delle madri umane in tutto il mondo nel corso di centinaia di migliaia di anni.

"L'età naturale di svezzamento nell'uomo sarebbe fra i due anni e mezzo e i sette anni se non ci fossero varie credenze culturali sulla durata dell'allattamento" sono le conclusioni a cui è arrivata diversi anni fa l'antropologa americana Katherine Dettwyler³ dopo aver studiato la durata dell'allattamento non soltanto nelle società tradizionali, ma anche in varie

1 1 *goku* = 10 litri.

2 Masashi Segawa, *Buddhism and Breastfeeding*, "Breastfeeding Medicine", Volume 3, Number 2, 2008.

3 Katherine Dettwyler, *A natural Age for Weaning* e *Why do toddlers nurse?*, pubblicati sul sito www.kathydettwyler.org, dove si trovano numerosi altri articoli storici della famosa antropologa. Gran parte di questo materiale si può trovare tradotto in italiano sul sito www.allattiamo.it

specie di primati in relazione allo sviluppo della dentatura, alla durata della gestazione, alla modalità di crescita.

Come si allatta nel mondo

Sebbene non si disponga di dati completi, aggiornati e affidabili riguardanti tutti i Paesi del mondo, e benché l'allattamento abbia subito un declino anche in molti Paesi cosiddetti in via di sviluppo, si può affermare, in linea generale, che l'allattamento di durata inferiore all'anno è una caratteristica che contraddistingue le società occidentali cosiddette sviluppate, e solo da tempi relativamente recenti. Di regola, in tutto il resto del mondo, l'allattamento prosegue normalmente fino al secondo e anche al terzo anno di vita e così è stato fino alla cosiddetta civilizzazione. Benché si riconosca l'enorme importanza del latte materno per la sopravvivenza e la salute dei bambini, nella maggior parte del mondo l'allattamento viene vissuto più come un normale modo di prendersi cura dei bambini⁴, svincolato dall'aspetto nutritivo, e come un metodo per distanziare le nascite. Questo modo di vedere era probabilmente tipico anche del nostro Paese, almeno fino a qualche centinaio di anni fa.

Non c'è quindi da stupirsi se i noti studi circa le pratiche delle ultime tribù di cacciatori-raccoglitori, ovvero i !Kung San del Botswana e i Gainj in Papua Nuova Guinea, indicano che l'allattamento proseguiva per vari anni e che le poppate erano, fin dall'inizio, relativamente brevi e frequenti (fino a varie volte l'ora), pratica facilitata dal fatto che i lattanti venivano portati addosso dalla madre e dormivano con lei, poppando spesso anche durante la notte. Questo faceva sì che, in modo naturale, le nascite venissero distanziate di 3-4 anni. Se immaginiamo di rappresentare su una linea la storia dell'uomo, vediamo che lo stile di vita di queste tribù è quello che più rappresenta lo stile di vita della nostra specie dalla sua comparsa sul pianeta. Il genere *Homo* esiste da circa 2 milioni di anni, e soltanto circa 40.000 mila anni fa nasce la specie *Homo Sapiens Sapiens* alla quale apparteniamo. Le attuali modalità di cura e alimentazione del bebè, quelle basate

4 Vedi anche le testimonianze riportate da Elena Balsamo nel libro *Sono qui con te*, Il leone verde 2007.

sulla separazione dalla madre, la regolarizzazione dei pasti e la precoce cessazione dell'allattamento, hanno origine al massimo qualche centinaio di anni fa: questo tanto per ristabilire il corretto peso storico a pratiche che oggi sembrano ancora assodate, collaudate e immutabili.

Tabella: durata dell'allattamento nel mondo (dati UNICEF 2000-2007)⁵

REGIONE	Tasso di allattamento esclusivo (%)		Tasso di introduzione cibi solidi nel momento appropriato (%)	Tasso di proseguimento dell'allattamento (%)	
	< 4 mesi	< 6 mesi	6-9 mesi	12-15 mesi	20-23 mesi
Africa Sub-sahariana	39	31	68	90	51
Africa Orientale e Meridionale	48	40	71	90	56
Africa Occidentale e Centrale	30	23	65	90	47
Medio Oriente e Nord Africa	38	26	57	73	36
Asia Meridionale	56	44	53	88	75
Asia Orientale e Pacifico	63	43	45	54	27
America Latina e Caraibi	-	-	-	-	-
Europa Centrale e dell'est, Commonwealth	27	20	41	54	23
Paesi Industrializzati	-	-	-	-	-
Paesi in via di sviluppo	51	38	55	77	51
Paesi meno sviluppati	47	37	64	91	64
Mondo	51	38	55	76	50

5 Tratta da http://www.childinfo.org/breastfeeding_countrydata.php, nel sito si trovano anche i dati suddivisi per Paese con l'anno a cui si riferiscono.

Dove allattare è la norma

Se non riuscite a immaginare come potrebbe essere vivere in un mondo in cui è normale allattare i bambini a richiesta, e continuare fino a che smettono da soli, anche per 5 o 6 anni, vi suggerisco la lettura della testimonianza di una madre canadese che ha vissuto, per i primi tre anni di vita del suo bambino, in Mongolia. La lettera è stata pubblicata su “Mothering Magazine” n. 155 del Giugno/Agosto 2009 e si può trovare su internet in inglese o tradotta in italiano⁶:

(...) Crescere mio figlio durante quei primi anni in un luogo dove l'approccio all'allattamento è così fortemente difforme dalle abitudini prevalenti in Nord America mi aprì gli occhi su di una visione totalmente diversa dell'argomento. Non solo i Mongoli allattano per un periodo lungo, ma lo fanno con più entusiasmo e minor inibizione di quasi chiunque altro io abbia incontrato. (...) In Mongolia, si dice che “i migliori pugili sono stati allattati da piccoli per almeno sei anni”, un serio segno di approvazione in un Paese dove la lotta è lo sport nazionale.

(...) La mia amica Buana, ora di 20 anni, mi raccontò la sua magnifica esperienza di allattamento: “Io sono cresciuta in una tenda fuori in campagna. Mia mamma mi ha sempre detto di bere, che era bene per me. Io pensai che farlo fosse normale per qualsiasi bambina di 9 anni. Quando andai a scuola smisi.” Mi guardò con uno scintillio birichino negli occhi. “Ma ancora mi piace berlo ogni tanto”.

Ruth Kamnitzer

La durata dell'allattamento secondo le principali religioni

Fin dall'antichità l'uomo si è sempre reso conto dell'importanza dell'allattamento per la salute e la sopravvivenza dei bambini piccoli. Forse anche per questo motivo, molte delle più diffuse religioni nel mondo definiscono

6 Rispettivamente all'indirizzo: <http://drmomma.blogspot.com/2009/07/breastfeeding-in-land-of-genghis-khan.html> e nel sito di aicpam, associazione consulenti professionali in allattamento, www.aicpam.org

le pratiche della madre che allatta, oltre a contemplare vari riti propiziatori affinché il latte non manchi, ma anzi scorra in abbondanza.

Secondo il Buddismo, religione diffusa oggi in molti Paesi asiatici, l'allattamento dovrebbe durare almeno fino a due-tre anni di vita del bambino. In Giappone, addirittura, durante il periodo Edo (fra il 1600 e il 1800), si raccomandava di protrarre l'allattamento fino a 6-7 anni di vita del bambino, allo scopo di proteggerlo dalle malattie e favorirne la sopravvivenza. Nelle famiglie più ricche, la madre allattava i figli fino a due anni e poi ricorreva a una balia per assicurare ai figli il latte materno fino al sesto anno e oltre. Grazie alla diffusione del Buddismo, in Giappone l'allattamento fino a due-tre anni era comune fino agli anni '60 del secolo scorso, dopo di che è iniziato il suo declino in favore del latte artificiale.

L'allattamento è sostenuto e promosso ben oltre i primi mesi anche nei testi induisti più antichi, dove viene riconosciuto il prezioso valore del latte materno: secondo la tradizione, il dio Shiva, per accontentare la consorte Parvati che desiderava un erede, le ritagliò un figlio inanimato da un lembo del suo vestito. Bastò che la dea lo portasse al seno perché il neonato si animasse e prendesse vita. Questi precetti religiosi hanno ancora oggi un grande peso sulle pratiche di milioni di madri in India, insieme ad altre credenze culturali: la maggior parte dei bambini riceve quindi latte materno fino all'anno e anche molto oltre, tuttavia sono ancora diffuse usanze potenzialmente molto rischiose come la precoce interruzione dell'allattamento esclusivo e la somministrazione al neonato di piccole quantità di cibi o bevande tradizionali prima del colostro.

Indicazioni precise circa la durata dell'allattamento si trovano anche nel Corano, il libro sacro dell'Islam. In esso si raccomanda che l'allattamento prosegua fino a due anni di vita del bambino⁷, ovvero finché si è completata la comparsa dei denti da latte. La decisione di interrompere l'allattamento prima di questo periodo, secondo il Corano, è una decisione che richiede il parere favorevole di entrambi i genitori del bambino.

Il fatto che anticamente l'atto di allattare fosse parte normale della vita di tutti i giorni è confermato anche dall'Antico Testamento, in cui l'allattamento viene menzionato molto spesso, sia nella descrizione di madri

7 Ulfat Shaikh and Omar Ahmed, *Islam and Infant Feeding*, "Breastfeeding Medicine", Vol. 1, N. 3, 2006.

nell'atto fisico di allattare sia in senso metaforico, come immagine di abbondanza e nutrimento (ad esempio, nel passo 66:10-12 in cui il profeta Isaia descrive Gerusalemme come una madre generosa che allatta i suoi abitanti). Riguardo alla durata, nei testi biblici non vengono date indicazioni precise, ma proprio dalle numerose citazioni suddette si evince che questa fosse di anni e non di mesi⁸.

Un esempio visivo di allattamento è offerto in epoche più avanzate dai numerosi quadri che raffigurano la Madonna nell'atto di allattare Gesù, molti dei quali mostrano un bimbetto non più neonato. L'importanza di tali immagini risiede nell'alto valore figurativo ma anche e soprattutto nel loro significato: l'allattamento, associato alla Madonna e a Gesù bambino, e spesso collocato nelle chiese o nelle edicole votive, ci indica che questo atto nel sentire comune veniva considerato sacro e fonte di vita. Se vogliamo, anche un atto da imitare, come era nelle intenzioni delle raffigurazioni religiose.

L'allattamento negli insegnamenti di Rudolf Steiner

In Italia e nel mondo si stanno diffondendo sempre più le scuole di stampo antroposofico, ovvero ispirate al modello pedagogico elaborato dal filosofo Rudolf Steiner circa un secolo fa. È un dato di fatto che molte famiglie che frequentano queste scuole si scontrano con insegnanti e medici antroposofici i quali sostengono che l'allattamento materno dovrebbe cessare entro l'anno di vita del bambino, o addirittura ancora prima. Secondo questa visione, infatti, se protratto fino all'anno o oltre, l'allattamento determinerebbe conseguenze negative nel bambino perché, attraverso il proprio latte, la madre impedirebbe al figlio di esprimere le proprie potenzialità individuali. Una posizione simile spesso lascia perplessi i genitori, anche perché stride con altri aspetti dello stile di vita antroposofico, che si basa su principi di ecologia, salute, naturalità e ascolto dei bisogni dei bambini. Sulla questione si è pronunciata qualche anno fa la Presidente dell'Associazione Internazionale delle Infermiere Antroposofiche, dottoressa Risë Smythe-Freed, che ha preso ufficialmente posizione a favore dell'allattamento

8 Vedi ad esempio tutte le citazioni riportate in *Breastfeeding and the Bible*, Larry G. Overton 2001.

protratto fino a due anni e oltre, secondo i desideri di madre e bambino. Nel suo articolo⁹, l'autrice chiarisce anche che lo stesso Rudolf Steiner non si è mai direttamente pronunciato in merito alla durata dell'allattamento ma che, anzi, dalle sue opere e dal suo pensiero non si evincono prescrizioni rigide, ma piuttosto che eventuali decisioni circa la sua durata dovrebbero spettare ai diretti interessati (madre e figlio), e né insegnanti né medici – siano essi antroposofi o no – hanno il diritto di interferire. Inoltre si afferma che, secondo gli insegnamenti di Rudolf Steiner, è anzi saggio incoraggiare i genitori a rispondere ai bisogni dei loro bambini, fra cui anche quello di essere allattati quanto lo desiderano. L'autrice rivela poi che Steiner stesso è stato allattato per circa 4 anni e ha sempre dichiarato di aver avuto con la madre un legame forte e positivo... c'è da stupirsi se con la sua opera ha lasciato tracce così profonde in tante diverse discipline?

Come allattavano le nostre bisnonne

In Italia, fino a tutto il XIX e in parte anche agli inizi del XX secolo, l'allattamento di solito terminava fra i due e i quattro anni di vita del bambino. Non soltanto, ma erano pratiche comuni le poppate frequenti, non ad orario fisso, e la condivisione del sonno insieme ai bambini (e quindi l'allattamento notturno). Era risaputo che “i bambini devono mangiare poco e spesso” e che “finché si allatta, non si rimane incinta”¹⁰, come forse ricorda ancora qualche bisnonna, specialmente se vissuta in campagna. Le cose sono cambiate nei primi decenni del XX secolo, con i mutamenti sociali che hanno determinato da una parte uno stravolgimento nella vita familiare e lavorativa delle donne e dall'altra il passaggio di gravidanza, parto e allattamento da un ambito prettamente femminile a quello della scienza medica che, seppure in buona fede, ha stravolto, in nome della modernità e del sapere accademico, il modo in cui di norma ci si prendeva cura dei lattanti, ritenuto

9 Risë Smythe-Freed, RN, *Anthroposophical Medicine, Breastfeeding and Weaning*, l'articolo (in lingua inglese) si può scaricare da internet all'indirizzo: <http://www.waldorfwithoutwalls.com/articles/breastfeeding>

10 Come racconta Elizabeth Whitaker nel suo interessante ed esaustivo saggio *Measuring Momma's Milk: Fascism and the Medicalization of Maternity in Italy*, University of Michigan Press 2000.

arretrato, e ha spazzato via le vecchie usanze sostituendole con regole rigide, più adatte all'alimentazione artificiale che all'allattamento.



Valeria e Fabio

II

CONTINUARE AD ALLATTARE

La lettura del capitolo precedente vi avrà offerto qualche spunto di riflessione su quale sia la normalità in merito alla durata dell'allattamento. Se invece state allattando da un anno, o più, forse non vi sembra tanto strano che in tutto il mondo l'umanità abbia fatto così, dal momento che state verificando quanto l'allattamento continui a essere importante per il vostro bambino, e per il suo valore di relazione. Forse già state apprezzando il fatto che continuando ad allattare si ha a disposizione un mezzo formidabile per consolare il bambino nei momenti difficili, addormentarlo con dolcezza, superare le separazioni dovute al rientro al lavoro e molto altro...

Perché continuare ad allattare?

Allattare il tuo bambino è naturale e fisiologico. Risponde alle necessità psicofisiche e alle strategie di sopravvivenza proprie della nostra specie. Se per te e per il tuo bambino è piacevole, non c'è nessun bisogno di motivazioni per continuare a farlo! Forse non avresti immaginato di proseguire per tutto questo tempo; semplicemente, è accaduto...

* * *

È proprio vero che la vita a volte riserva delle sorprese, mai e poi mai avrei pensato di allattare per ben otto anni consecutivi, e invece è stato

proprio così: i miei tre bambini si sono svezzati rispettivamente circa a due, tre e mezzo e tre anni.

Sofia, mamma di Valentina, Tommaso e Viola di 9, 7 e 4 anni

* * *

Durante la mia, nostra esperienza di allattamento non c'è mai stato un momento in cui ho deciso "smetto a X mesi". Sicuramente i primi tempi ero fermamente decisa di allattare esclusivamente fino a 6 mesi, forse di continuare per un anno. Mai avrei pensato di arrivare a 2 e di andare oltre, e di decidere che sarà Fabio a scegliere quando smettere.

Valeria

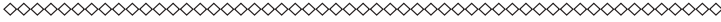
* * *

Quando portai il mio bambino di pochi giorni al controllo pediatrico, vidi nella sala di attesa una madre che allattava un bimbo che a me sembrava grandissimo (aveva in realtà 8 mesi). "Mamma mia!" pensai "non allatterò MAI così a lungo..." mi sembrava una cosa assurda, esibizionistica, esagerata: assistere a quella scena mi procurava una sorta di fastidio... oggi Leonardo ha 24 mesi, eppure ancora si attacca al mio seno quando si addormenta e al risveglio, e mi sembra la cosa più naturale del mondo... fra poche settimane nascerà la sua sorellina, e sono curiosa di vedere come sarà allattarli tutti e due.

Daniela, mamma di Leonardo

* * *

È quindi un dato di fatto che la maggior parte delle madri che proseguono l'allattamento oltre i primi mesi di vita del bambino lo fa in maniera spontanea e naturale, senza che vi siano a monte delle ponderate riflessioni, o delle mete prefissate, bensì semplicemente perché non vi sono motivi validi per smettere.



Il parere dell'esperto

Insieme alle mamme, e forse più, i maggiori esperti di allattamento sono sicuramente gli altri diretti interessati, ovvero i bambini. Per questo abbiamo chiesto a una di loro il come e il perché dell'allattamento...

Ciao, mi chiamo Emma e ho quasi tre anni. Io sono davvero esperta, infatti quando sono nata, sapevo già tutto quello che si doveva fare, e la mia mamma l'ha visto subito, quando mi ha preso e mi ha appoggiata sul suo petto. Mi ricordo quei primi tempi come una grande estasi: per me è stato bello scoprire che nel nuovo mondo, così diverso da quello da cui provenivo, c'erano sempre gli stessi rassicuranti odori e suoni a cui ero abituata... ora che non avevo più il cordone e la placenta, il seno della mamma mi dava il latte dolce e profumato che mi nutriva, mi calmava, mi scaldava o mi dissetava, soddisfaceva il mio bisogno di abbracci e quello di succhiare... È stato molto divertente ritrovare anche i proprietari delle voci che già conoscevo: il mio papà e i miei fratellini... giocare con loro, fare il bagnetto fra le loro braccia e tutto il resto, ma poi comunque quando ero stanca c'era sempre la mamma con la sua tetta.

Nei primi mesi della mia vita ho poppato e poppato e poppato non so quante volte, comunque fra mamma e me si è stabilita una specie di sintonia per cui lei capiva quando a me andava di poppare, oppure bastava che insistessi un pochino a chiamarla e lei mi avvicinava al petto... A volte, per un po' di tempo non vedevo più la mamma, mi chiedevo dove si fosse cacciata, e la aspettavo pazientemente in braccio a papà, poi finalmente tornava e allora una poppata era proprio quello che ci voleva! A volte invece ero io che dormivo così tanto che mi dimenticavo di mangiare, allora la mamma mi svegliava perché il seno diventava duro e pesante...

Il tempo passava in fretta, verso i 4-5 mesi ero ormai esperta e le poppate di solito erano molto veloci, ma sempre tanto numerose, infatti il numero non lo ricordo (e nemmeno la mamma). Intanto avevo notato che sia mamma che papà e i fratellini mangiavano tante cose e anch'io volevo provare questo gioco, così a un certo punto mi sono decisa. Devo dire che mi è piaciuto subito assaggiare le cose dal piatto di mamma e papà, tanto che

BIBLIOGRAFIA

2003ABM Protocollo Clinico n°13: Contraccezione durante l'allattamento al seno ("The Academy Of Breastfeeding Medicine Protocol Committee Breastfeeding Medicine", V. 1, N. 1, 2006).

A. Cattaneo et al., *Infant feeding and cost of health care: A cohort study*, "Acta Paediatrica" 2006: 540-546.

A. Graziottin, *La sessualità in puerperio*, Schede mediche, Gravidanza e puerperio www.alessandragraziottin.it

A. R. Fuchs, F. Fuchs, P. Husslein, M. S. Soloff, *Oxytocin receptors in the human uterus during pregnancy and parturition*, "Am J Obstet Gynecol" 1984 Nov 15;150(6):734-41.

A.I. Eidelman, *The Talmud and Human Lactation: The Cultural Basis for Increased Frequency and Duration of Breastfeeding Among Orthodox Jewish Women*, "Breastfeeding Medicine" Vol. 1, N. 1, 2006.

AAFP Policy Statement on Breastfeeding al sito <http://www.aafp.org/x6633.xml>; alla voce "Nursing Beyond Infancy.

Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: Raccomandazioni standard per l'Unione Europea.

American Academy of Pediatrics, *Breastfeeding and the use of Human Milk*, Policy Statement, "Pediatrics", Vol. 115 No. 2, February 2005; il testo integrale dell'articolo si può scaricare, tradotto in lingua italiana, dal sito www.aicpam.org

B. Palmer, DDS, *Apnea ostruttiva nel sonno e russamento: come prevenirli nell'infanzia*, www.brianpalmersdds.com/pdf/Palmer-OSA-Italian%20version.pdf

Breastfeeding and Fertility, by Kelly Bonyata, BS, IBCLC su www.kellymom.com

D. Mandel, R. Lubetzky, S. Dollberg, S. Barak, F.B. Mimouni, *Fat and energy contents of expressed human breast milk in prolonged lactation*, "Pediatrics" 2005;116:432-435.

E. Bohler, S. Bergstrom, *Child growth during weaning depends on whether mother is pregnant again*, "J Trop Pediatr", 42:104,1996.

E. Grazzini, G. Guillon, B. Mouillac, H. H. Zingg, *Inhibition of oxytocin receptor function by direct binding of progesterone*, "Nature", 1998 Apr 2;392(6675):509-12.

Elizabeth, Whitaker ED, *Measuring Mamma's Milk: Fascism and the Medicalization of Maternity in Italy*, University of Michigan Press 2000.

G. Bertini, S. Perugi, C. Dani, M. Pezzati, M. Tronchin, and Firmino F. Rubaltelli, *Maternal Education and the Incidence and Duration of Breast Feeding: A Prospective Study*, "J Pediatr Gastroenterol Nutr", Vol. 37, No. 4, October 2003.

G. Honegger Fresco, *Facciamo la nanna*, Il leone verde 2006.

Goodwin and Esther Sorgenfrei, I. St James-Roberts, M. Alvarez, E. Csipke, T. Abramsky, Jennifer, *Infant Crying and Sleeping in London, Copenhagen and When Parents Adopt a "Proximal" Form of Care*, "Pediatrics" 2006;117;1146-1155.

H. Flower, *Adventures in Tandem Nursing: Breastfeeding During Pregnancy and Beyond*, cit.

H. Flower, *Love, Limits and Tandem Nursing*, "New Beginnings", May-June 2003.

H. H. Zingg, E. Grazzini, C. Breton, A. Larcher, F. Rozen, C. Russo, G. Guillon, B. Mouillac, *Genomic and non-genomic mechanisms of oxytocin receptor regulation*, "Adv Exp Med Biol" 1998;449:287-95.

H. L. Ball, *Breastfeeding, Bedsharing and Infant Sleep*, "Birth", 30:2 September 2003.

H. Flower, *Adventures in Tandem Nursing: Breastfeeding During Pregnancy and Beyond*, "La Leche League International", ©LLLI 2003.

J. J. McKenna and T. McDade, *Why babies should never sleep alone: A review of the co-sleeping controversy in relation to SIDS, bedsharing and breast feeding* "Paediatric Respiratory Reviews" (2005) 6, 134-152.

J. Riordan, *Breastfeeding and Human Lactation*, 3rd ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers 2009.

J.A. Lauer, A.P. Betrán, C.G. Victora, M.de Onís and A. J.D. Barros, *Breastfeeding patterns and exposure to suboptimal breastfeeding among children in developing countries: review and analysis of nationally representative surveys* "BMC Medicine" 2004, 2:26.

K. Chwalisz, F. Fahrenholz, M. Hackenberg, R. Garfield, W. Elger, *The progesterone antagonist onapristone increases the effectiveness of oxytocin to produce delivery without changing the myometrial oxytocin receptor concentrations*, "Am J Obstet Gynecol" 1991; 165: 1760-70.

K.K. Gromada, *Mothering Multiples*, La Leche League 2000.

L. Ronfani, A. Cattaneo, *L'allattamento al seno in Italia*, "PRAE Quaderni del Centro Scientifico Regionale di Prevenzione Sanitaria" 1998; Anno I(n.3):151-156.

La Neuroscienza dello Sviluppo e la teoria dell'attaccamento (Allan Shore); Donna & Donna n.40-41, Maggio-Giugno 2003: L'Imprinting dell'Amore.

Lane Strathearn, MBBS, FRACP et al., *Does Breastfeeding Protect Against Substantiated Child Abuse and Neglect? A 15-Year Cohort Study*, "Pediatrics" 2009;123:483-493.

Larry G. Overton, *Breastfeeding and the Bible*, 2001 <http://www.texas-midwife.com/breastfeeding.htm>

Linee di indirizzo nazionali sulla protezione, la promozione ed il sostegno dell'allattamento al seno, (GU n. 32 del 7-2-2008 – Suppl. Ordinario n. 32).

M. Klaus, *Madre e Figlio: legami emozionali precoci*, "Pediatrics" 1998.

M. Ainsworth, T. Russel, *Infant feeding and attachment* http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/39/59/5a.pdf

M. E. Armeni, *Allattare.net, Dalla rete alla realtà*, Castelvecchi 2008 (pagg. 2253-264).

M. Giovannini, E. Riva, G. Banderali, M. Salvioni, G. Radaelli, C. Agostoni, *Breastfeeding across geographical areas in an Italian sample of infants*, "Ital J Pediatr" 2004; 31: 44-51.

M. Giovannini, E. Riva, G. Banderali, S. Scaglioni, S. H. Veehof, M. Sala et al., *Feeding practices of infants through the first year of life in Italy*, "Acta Paediatr" 2004; 93(4):492-497.

M. Odent, *L'agricoltore e il ginecologo*, Il leone verde 2006.

M. E. Armeni, *L'allattamento prolungato*, su "Donna & Donna", Il giornale delle Ostetriche, n. 51, Dicembre 2005.

M. E. Armeni, *Allattamento prolungato: implicazioni nutrizionali e sociali* (atti dell'intervento al Convegno tenuto a Catania durante la SAM 2004).

Mani sul parto, Mani nel parto. Atti del Convegno IRIS 2004.

Masashi Segawa, *Buddhism and Breastfeeding*, "Breastfeeding Medicine" – V. 3, N. 2, 2008.

A. M. Moschetti, M. L. Tortorella, *Ossitocina e Attaccamento*, “Quaderni ACP” 2007; 14(6):254-260.

N. J. Bumgarner, *Mothering Your Nursing Toddler*, 3rd ed. Schaumburg, IL: La Leche League International, 2000. N. Mohrbacher, J. Stock, *The Breastfeeding Answer Book*, La Leche League International.

N. Mohrbacher, J. Stock, *The Breastfeeding Answer Book*, Third Revised Edition. Schaumburg, Illinois: La Leche League International 2003.

N. Newton & M. Theotokatos, *Breastfeeding during pregnancy in 503 women: does a psychobiological weaning mechanism exist in humans?* “Emotion and reproduction” 1973; 20B:845-849.

Nirupama Laroia And Deeksha Sharma, *The Religious and Cultural Bases for Breastfeeding Practices Among the Hindus*, “Breastfeeding Medicine” – V. 1, N. 2, 2006.

P. Frisoli, M. Zappalà, *Allattamento e Sessualità*, Donna & Donna n. 22.

P. Negri, *Tutte le mamme hanno il latte*, Il veone verde 2005.

R. Davanzo et al., *Raccomandazioni della Società Italiana di Neonatologia sull'allattamento materno per i nati a termine, di peso appropriato, sani*. “Bollettino della Società Italiana di Medicina Perinatale” 2002;4(2):15-23.

R. Davanzo, I. Bruno, *Salute della donna e lattazione*, “Medico e Bambino” 2/2003.

R. Lawrence, R. M. Lawrence, *Breastfeeding, a guide for the medical profession*, Elsevier Mosby 2005.

R.C. Humphreys, J. Lydon, B.W. O'Malley et al, *Mammary gland development is mediated by both stromal and epithelial progesterone receptors*, “Mol Endocrinol”; 11:801; 1997.

Rischi dell'alimentazione artificiale: una breve bibliografia commentata (a cura di INFACCT Canada, disponibile in italiano su Internet all'interno del sito del MAMI – www.mami.org)

Risë Smythe-Freed R. N., *Anthroposophical Medicine, Breastfeeding and Weaning*, su: <http://www.waldorfwitoutwalls.com/articles/breastfeeding>

S. R. Moscone & M. J. Moore, *Breastfeeding during pregnancy*, “J Hum Lactation” 9(2), 83-88 (1993).

S. Verena. *Fiume di latte, fiume d'amore – Allattamento e sessualità: l'elemento acqua*, Donna & Donna n. 40-41, maggio-giugno 2003: L'Imprinting dell'Amore.

S. R. Moscone, M. J. Moore, *Breastfeeding during pregnancy*, “J Hum Lact” 1993; 9(2):83-88.

T. Catanzani, P. Negri, *Allattare, un gesto d'amore*, Bonomi Editore 2005.

T. Kimura, M. Takemura, S. Nomura et al., *Expression of oxytocin receptor in human pregnant myometrium*, "Endocrinology", 1996;137:780-785.

T. Pitman, *Swedish study on extended breastfeeding*, "Lactnet", Apr 8 2001 in *Allattamento prolungato: implicazioni nutrizionali e sociali* (M. E. Armeni).

Ulfat Shaikh and Omar Ahmed, *Islam and Infant Feeding*, "Breastfeeding Medicine" – Vol. 1, N. 3, 2006.

UNICEF UK Baby Friendly Initiative with the Foundation for the Study of Infant Deaths, *Sharing a bed with your baby*.

Questo libro è disponibile su

bambinonaturale.it

ACQUISTA

