

Allattamento *al seno.* È davvero importante?

L'allattamento aiuta nella crescita e nella protezione del neonato; diminuisce il rischio di obesità infantile ed è dimostrato che aumenta le facoltà mentali. Crea un forte legame tra madre e figlio e aiuta la neomamma a perdere il peso acquisito durante la gravidanza.

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Ogni allattamento è un momento molto importante, che permette alla madre e al figlio di **creare un legame forte**, senza distrazioni. La nuova madre avrà occasione, quindi, di conoscere meglio suo figlio e sentirsi a suo agio con lui.

Fare addormentare il bambino allattando è una delle esperienze più dolci nella vita di una madre. I neonati, infatti, amano essere coccolati e al contempo mangiare; se combini le due cose, avrai in braccio un bambino sazio e assonnato che si rannicchierà dopo che avrai finito di allattarlo. L'allattamento indurrà il bambino a fare un pisolino, ma ti ritroverai a cullarlo, anche se sta già dormendo, perché è un'azione che calma anche te.

I neonati hanno l'istinto innato di attaccarsi al seno, anche se qualcuno di loro potrebbe non farlo nel modo giusto e fare un po' male. Questi problemini si scoprono subito, e vedrai che in molti ospedali c'è la possibilità di consultare un medico esperto che ti aiuterà a capire se il tuo bambino si attacca bene o no. Se continui ad avere problemi di questo tipo durante la prima settimana, dovresti consultare il tuo medico di famiglia. Con un po' di pratica, diventerai bravissima. Resisti! Ne vale la pena.

L'allattamento **non fa bene solo a tuo figlio, ma anche a te!** È stato riscontrato che le madri che allattano i loro bambini per almeno sei mesi vanno incontro un notevole calo dei rischi di contrarre diverse tipologie di cancro, come ad esempio quello al seno o alle ovaie. Altra nota positiva: l'allattamento al seno **aiuta le puerpere a perdere il peso acquisito durante la gravidanza e a far tornare l'utero alle dimensioni normali.**

Se è vero che i genitori vogliono il meglio per i loro figli, dovranno tenere a mente che il nutrimento migliore per i bambini appena nati è proprio il latte materno. Probabilmente nel primo periodo dell'allattamento **non sarà tutto rose e fiori**, ma sarà una delle esperienze più belle che una madre possa vivere. Ci sarà un momento, quando ripenserai alla meravigliosa esperienza di avere un figlio, che desidererai di avere allattato anche più a lungo.

Anni fa, forse quando eri bambina, l'allattamento al seno non era ben visto e non era incoraggiato come ai giorni nostri, perché i medici non avevano ancora compreso quanto fosse importante per il neonato. Per queste ed altre ragioni, molte madri non iniziavano nemmeno ad allattare e passavano direttamente al biberon.

L'allattamento, invece, **aiuta nella crescita e nella protezione del neonato** sotto molti aspetti: sono stati fatti molti studi a riguardo, e tutti hanno dimostrato uno straordinario **aumento nelle facoltà mentali**, già solo dopo sei settimane di allattamento. Inoltre, è stato dimostrato che **diminuisce il rischio di obesità infantile**; infatti, i neonati che sono allattati sono meno predisposti a mangiare troppo, rispetto a quelli nutriti con il latte in polvere. Dulcis in fundo, è poco probabile che i bambini allattati per almeno sei mesi soffrano di **problemi respiratori**.

Sappiamo tutti quanto sia **nutriente** il latte del seno per tuo figlio, e sia i medici sia i salutisti lo consigliano vivamente. Per di più, è stato dimostrato che il latte materno dà sostegno allo sviluppo mentale, come già detto, e inoltre fornisce nutrienti che non sarebbero reperibili altrove; infatti, è un alimento molto speciale, che varia da mamma a mamma, in base alle esigenze del piccolo, con conseguenze positive anche per il **sistema immunitario del bambino**.