



L'alimentazione, com'è noto, oltre a provvedere al soddisfacimento del bisogno fisiologico della fame, è carica di valenze psicologiche. Essendo il cibo il primo rapporto che il bambino ha con il mondo, particolarmente studiata è stata la modalità con la quale il neonato viene alimentato. Così, per Winnicott, l'allattamento al seno rappresenta la prima forma di comunicazione in grado di condizionare le successive esperienze comunicative e relazionali. Non si tratta semplicemente di offrire del latte ma di creare un legame. Un valido esempio è offerto dal famoso esperimento di Harlow con le piccole scimmie Rhesus.

Se prima si riteneva che l'attaccamento del neonato con la madre fosse completamente legato all'esperienza della nutrizione, nel 1959 Harry Harlow dimostrò l'importanza delle sensazioni tattili nel rapporto madre-figlio. Lo studioso osservò, infatti, che i cuccioli di scimmia trascorrevano molto più tempo con un manichino di stoffa morbida piuttosto che con quello di filo di ferro ma provvisto di un poppatoio. I piccoli restavano, così, con le "madri fredde" soltanto il tempo necessario per prendere il latte, mentre il resto del tempo lo trascorrevano in gran parte avvinghiati alla "madre soffice". Contro la tradizione psicoanalitica del tempo, si provò, in tal modo, che il legame d'attaccamento non è legato essenzialmente al piacere della suzione e al soddisfacimento della fame, ma a un contatto fisico "caldo". Quest'ultimo rappresenterebbe, infatti, un bisogno molto forte nelle prime fasi della vita, anzi il fattore centrale del legame di attaccamento.

Secondo l'OMS l'allattamento materno presenta notevoli vantaggi per il bambino:

- l'allattamento materno favorisce il legame madre-bambino, soddisfacendo e rafforzando il loro bisogno reciproco di stare insieme;

- l'allattamento al seno è associato ad una minore incidenza di allergie e obesità. Poppare al seno favorisce nel bambino un più corretto sviluppo della struttura mandibolare e delle arcate

dentarie;

- i bambini allattati al seno sono meno soggetti a malattie respiratorie, gastroenteriti e otiti e, in generale, subiscono meno ricoveri ospedalieri rispetto ai bambini alimentati con latte artificiale;

- l'allattamento materno è la prima immunizzazione del bambino. Il latte materno contiene cellule vive e anticorpi che combattono i germi che minacciano la salute del bambino;

- l'allattamento materno è particolarmente adatto per soddisfare i bisogni alimentari ed emotivi del bambino: con il seno il neonato trova il nutrimento perfetto, facilmente digeribile per il suo corpo in rapida crescita, nonché l'amore e la sicurezza di cui ha bisogno per svilupparsi come persona.

Diversi benefici sussistono anche per la madre:

- allattare al seno con successo può ridurre il rischio di depressione post-partum;

- l'allattamento facilita la perdita dei chili in più presi durante la gravidanza;-

- il latte materno non richiede preparazione né sterilizzazione. Gratis e dovunque, è sempre pronto alla giusta temperatura;

- le madri che allattano al seno hanno un minor rischio di sviluppare il tumore alla mammella e all'utero prima della menopausa, nonché di soffrire di osteoporosi in età avanzata;

- allattare subito dopo il parto favorisce il ritorno dell'utero alle sue dimensioni prima della gravidanza e previene le emorragie.

Tutto ha inizio dal neonato che necessita immediatamente di instaurare una relazione con la mamma durante l'esperienza della nutrizione. Si tratta in sostanza di piccole percezioni - il contatto con la pelle, il calore, l'odore, il suono della voce – che cominciano a dare un senso alla vita del bambino. Tanto più questo contatto si verifica in modo armonioso, lontano da situazioni caotiche e stressanti, tanto più il piccolo riceverà sensazioni di un mondo esterno sereno che vale la pena di essere esplorato e vissuto. Come in una specie di danza i due corpi si fondono fino a creare un ritmo, una musica alla quale non è dato accesso al mondo esterno. I due ballerini solitari entrano in sintonia creando una relazione magica così da influire sulla biologia degli stessi. Sarà la fame del bambino a dettare la produzione di latte nella mamma: tanto più esso si attaccherà al seno tanto più latte verrà prodotto. Ma soprattutto è indispensabile che il bambino venga stimolato precocemente a succhiare porgendogli presto il capezzolo. Da questo punto di vista, infatti, l'istinto aiuta la coppia madre-bambino poiché il neonato avendo iscritto nel suo patrimonio genetico il riflesso di suzione si attacca senza indugio al seno della madre se posto nelle sue immediate vicinanze.

Il lattante possiede un equipaggiamento neurofisiologico ben sviluppato fin dalla nascita a livello di comportamento di suzione: il riflesso dei punti cardinali accompagnato dalla rotazione della testa, il riflesso di fuga, il riflesso di suzione e di deglutizione (accompagnati dai tentativi di prensione con le dita) rappresentano un'unità motoria immediatamente funzionale. Il neonato, in principio, non succhia per fame ma perché è come se sapesse che la suzione precoce permette:

- alle sue ghiandole di produrre gli enzimi digestivi necessari per i pasti successivi;
- alle ghiandole mammarie di essere informate di produrre il latte;
- all'utero della mamma di contrarsi evitandole così emorragie.

È normale che una mamma, all'inizio, non sia in grado di sintonizzarsi con il suo bambino imponendogli un ritmo di alimentazione, con arresti e riprese, che non è tipico del neonato. Ma, secondo Lezine, già dal quarto giorno si produce una specie di adattamento reciproco tanto che la madre prende coscienza del suo neonato come tale esprimendo una felice armonizzazione. Affinché questo sia possibile è importante che la madre si dedichi prevalentemente a osservare il proprio bambino. Osservare in una modalità non passiva è fondamentale per creare quel clima emotivo di interesse e favorevole al proseguimento della relazione. In determinate circostanze, tuttavia, la madre per via di insicurezze può essere influenzata, non sempre

positivamente, dalla società e dall'ambiente familiare che la circonda. Falsi miti e cliché, proposti da istruzioni e suggerimenti, possono, infatti, far perdere di vista alla mamma i segnali che vengono dal bambino spaventandola da un'eventuale avidità, da una suzione lenta e interrotta del piccolo o da ciò che discosta da "come dovrebbe essere". Le tanto diverse quanto naturali attitudini del neonato potrebbero intimorire la madre rischiando di trascinare la coppia madre-bambino in un dialogo fallato poiché disturbato da rumori di fondo. Così, l'allattamento ha tutte le possibilità di essere fonte di ricchezza e di stimolo per i due partner quando soddisfa desideri e calma timori. Al contrario, laddove esso conferma le paure o determina delle delusioni, rischia di divenire un comportamento ripetitivo sempre più patologico e carico di ansia. Quanto più precocemente i capezzoli vengono stimolati dalla suzione, quanto prima arriva la "montata latte". Essa normalmente si verifica due, tre giorni dopo il parto e implica un ingrossamento delle vene che assumono anche una colorazione intensa, accompagnato da una sensazione di calore, qualche linea di febbre e una tensione al seno che può acquietarsi solo con il lento e desideroso succhiare del bambino. Ma l'allattamento è questo e molto di più. In una buona relazione di allattamento la mamma impara a cogliere, anche inconsapevolmente, i segnali del proprio bimbo – il tono muscolare, il tipo di respirazione, il livello di vigilanza, il calore del corpo, l'afflusso di sangue – e il bimbo può fare esperienza della realtà e del mondo che, nei primi giorni di vita, sono la madre stessa. Winnicott così sintetizzò questo legame: "Non lasciate che una persona prenda in braccio il vostro bambino, se capite che ciò non ha alcun significato per lei. Il latte della madre non affluisce come un'escrezione, ma è una risposta a uno stimolo e lo stimolo è la vista, l'odore e la sensazione del suo bambino e il suo pianto che segnala un bisogno. La madre è la sola persona che può in modo appropriato presentare il mondo al bambino in una forma che abbia un senso per lui. Essa sa come farlo, non perché sia addestrata e abile, ma solo perché è la madre".

### Bibliografia

- [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)- Winnicott D. W., I bambini e le loro madri, Cortina, Milano, 1987;- Negri P., Catanzani P., Allattare. Un gesto d'amore. Come vivere con serenità l'esperienza dell'allattamento, Bonomi, 2011- Marcelli D., Psicopatologia del bambino, Masson, Milano, 1997;- Hormann E., Guoth-Gumberger M., L'allattamento del tuo bambino, Tecniche Nuove, 2011;

### Fonte

Mi ricordo quando allattavo. Uno dei periodi più belli della mia vita.