

Vantaggi di un cuscino appropriato per l'allattamento

Dr Guido Moro

Pediatra - Neonatologo

Ci sono ottime ragioni per allattare al seno un bambino. Esistono infatti vantaggi in termini di salute per i bambini che assumono il latte della mamma, che si traducono in una minore incidenza di infezioni respiratorie, infezioni gastrointestinali, otiti, allergie, diabete giovanile, malattie metaboliche ed alcuni tipi di tumori. I vantaggi sono concreti anche per le mamme che allattano e comprendono un minor rischio di tumore al seno e al collo dell'utero, e di osteoporosi. Senza contare i vantaggi psicologici ed economici che derivano dall'allattamento al seno.

Estremamente importante per il successo di un allattamento al seno è la posizione che viene scelta per attaccare il bambino nel modo più corretto. Non esiste una posizione ideale per allattare, e ogni donna utilizzerà, anche variandola di volta in volta, la posizione che in quel momento ed in quella particolare situazione risulterà più comoda e confortevole per lei e per il suo bambino. Tra le posizioni più spesso utilizzate sono comprese la “posizione seduta” (quella tipica, con il bambino in braccio), la “posizione sdraiata” (la mamma sul fianco con il piccolo appoggiato anch'esso sul fianco), e la posizione a “giocatore di rugby” (il corpo del bambino viene tenuto sotto l'ascella della madre con un braccio mentre l'altro sostiene la testa, proprio come un pallone da rugby).

Quello che rende più facile e più comoda l'adozione di queste posizioni in qualsiasi circostanza ed ambiente è l'utilizzo di un cuscino per l'allattamento. Un cuscino per l'allattamento, quando appropriato, può fornire il supporto necessario per la mamma ed il bambino. Una gran varietà di cuscini è disponibile sul mercato, e molto spesso la mamma si può sentire confusa ed incerta nella scelta del cuscino. La giusta scelta è molto importante, perché da questa può a volte dipendere il successo o meno dell'allattamento.

Un cuscino da allattamento realizzato in maniera appropriata deve poter risolvere molti dei problemi che le mamme incontrano durante l'allattamento al seno. **Deve essere in grado di:**

- detendere la tensione della schiena, del collo e delle spalle della mamma che allatta
- possedere una forma circolare che consenta di alleviare la pressione sull'addome della donna durante l'allattamento
- fornire un appoggio sicuro per il neonato che succhia

- possedere una consistenza non troppo soffice (altrimenti il piccolo potrebbe “affondare” nel cuscino, con cali della saturazione di ossigeno), né troppo dura (poco confortevole e accogliente e meno sicura)
- essere fabbricato con materiale traspirante, in grado di prevenire un eccessivo riscaldamento o una eccessiva sudorazione (i meccanismi di termoregolazione del neonato sono ancora immaturi ed un eccessivo riscaldamento potrebbe essere dannoso)
- essere fabbricato con materiale antiallergico e ricoperto da tessuti naturali (e non sintetici) per non irritare la pelle delicata dei neonati.

Le mamme devono ricordare che un cuscino appropriato per l’allattamento è un ausilio sempre utile per tutte le mamme e in determinate situazioni può fare la differenza. Per esempio, neonati con tono muscolare debole ed i prematuri tendono ad alimentarsi meglio con un sostegno stabile del corpo. Le mamme che soffrono di forme di disabilità possono avere la necessità di un supporto extra derivante da un cuscino per l’allattamento per essere in grado di allattare in maniera confortevole. Le mamme dei gemelli possono essere messe in grado di allattare in contemporanea due piccolini con l’aiuto di un cuscino appropriato.

Ricordiamo inoltre che alcuni dei modelli più recenti di questi cuscini **possono essere utilizzati anche per scopi diversi ed in periodi successivi a quello neonatale**. Essi infatti possono servire da supporto al lattante subito dopo la poppata al seno della mamma, consentendo di rialzare la testa del piccolo, riducendo in questo modo il numero e il volume di rigurgiti che possono insorgere subito dopo il pasto (un certo grado di reflusso gastroesofageo accompagnato da rigurgito è presente in quasi tutti i neonati nei primi tempi dopo la nascita). Possono poi servire da supporto per il lattante quando comincerà a stare seduto o a gattonare, favorendo lo sviluppo e la maturazione della muscolatura della parte superiore del corpo. Senza dimenticare l’aiuto che possono fornire alla mamma durante la gravidanza, consentendole di assumere posizioni favorevoli la circolazione ed il rilassamento e dopo il parto fornendole un supporto che provochi un rilasciamento dei muscoli della schiena e del collo, sempre molto tesi nei primi tempi dopo il parto.

E’ bene dunque ricordate che un cuscino per l’allattamento è qualcosa di importante per la salute della mamma e del bambino prima, durante e dopo l’allattamento al seno e che la scelta del prodotto più adeguato deve essere guidata da una informazione corretta e qualificata.

Si ringrazia per la consulenza scientifica il Dr. Guido Moro, Direttore Unità Operativa di Neonatologia e Terapia Intensiva Neonatale - Ospedale Macedonio Melloni di Milano

Bibliografia

Maire Messenger : Ritorno al seno. Longanesi, Milano, 1983

Ruth A. Lawrence : Breastfeeding: A guide for the medical profession. Mosby, St. Louis, 1994 - La Leche League International : The womanly art of breastfeeding. Schaumburg, Illinois, 1997 - La Leche League International : Allattamento al seno: Il libro delle risposte. Schaumburg, Illinois, 2004