CRESCITA DEL NEONATO SANO ALLATTATO AL SENO

Nei primi mesi di vita i bambini allattati al seno crescono generalmente molto rapidamente, per poi rallentare fisiologicamente il ritmo di crescita dopo il terzo-quarto mese. Questo rallentamento è normale e non significa necessariamente che il latte materno non sia più sufficiente.

Nei primi giorni è normale che il neonato perda una parte del peso alla nascita (generalmente fino al 7-10%). Nella maggior parte dei casi il peso viene recuperato entro le prime due settimane di vita. Ogni bambino ha il proprio ritmo di crescita: per questo è importante osservare l'andamento generale nel tempo, più che il peso di una singola settimana. Dal 2006 l'OMS utilizza curve di crescita basate prevalentemente su bambini allattati al seno, **considerate oggi il riferimento fisiologico per valutare l'accrescimento infantile da parte degli operatori sanitari.**

Indicativamente:

- nei primi 3–4 mesi molti neonati aumentano circa 140–200 g a settimana
- tra il 4° e il 6° mese la crescita tende fisiologicamente a rallentare
- dopo i 6 mesi il ritmo di crescita può diventare ancora più graduale

Verso i 5–6 mesi molti bambini raddoppiano il peso della nascita. Anche lunghezza e circonferenza cranica aumentano rapidamente nel primo semestre di vita, riflettendo l'intensa crescita corporea e cerebrale di questo periodo.

COME VALUTARE SE IL BAMBINO STA ASSUMENDO LATTE A SUFFICIENZA

Un neonato che assume latte adeguatamente generalmente:

- si attacca frequentemente al seno
- appare attivo e progressivamente più vigile
- bagna almeno 5–6 pannolini al giorno dopo l'avvio della montata lattea
- presenta urine chiare
- evacua feci morbide, dopo le prime settimane alcuni bambini evacuano più volte al giorno, altri anche ogni diversi giorni, purché le feci rimangano morbide e il bambino stia bene.
- mostra una crescita nel tempo

Nei primi mesi è normale che il bambino richieda il seno spesso, anche molto frequentemente in alcune fasce orarie ("cluster feeding"): questo comportamento fisiologico aiuta a regolare la produzione di latte.

COME SOSTENERE LA PRODUZIONE DI LATTE

La produzione di latte funziona principalmente attraverso il principio della domanda-offerta: più il seno viene stimolato e drenato efficacemente, maggiore sarà generalmente la produzione.

Può essere utile:

- offrire il seno frequentemente, favorire contatto e vicinanza
- osservare i segnali precoci di fame
- curare posizione e attacco
- lasciare che il bambino poppi in modo efficace
- offrire entrambi i seni se necessario
- utilizzare compressioni del seno durante la poppata se il flusso rallenta
- riposare e ricevere sostegno pratico ed emotivo

Anche il contatto pelle a pelle, il relax e la vicinanza favoriscono il rilascio di ossitocina, ormone importante per l'emissione del latte e la regolazione emotiva della diade madre-bambino. In alcune situazioni particolari, e su indicazione di un professionista esperto in allattamento, può essere utile estrarre latte dopo le poppate per sostenere la produzione.

QUANDO È IMPORTANTE CHIEDERE AIUTO

È importante confrontarsi con pediatra o consulente dell'allattamento se il neonato:

- poppa pochissimo o molto raramente
- appare debole o con pianto flebile
- appare molto sonnolento o poco reattivo
- si attacca con difficoltà
- bagna pochi pannolini
- perde peso in modo importante o non recupera il peso nascita
- presenta crescita molto lenta
- dolore al seno, ragadi, mastite

Una difficoltà nell'allattamento non dipende quasi mai da una sola causa: attacco, frequenza delle poppate, gestione del seno, eventuali tensioni corporee del neonato, stanchezza materna o stress possono influenzare la situazione.

IL LATTE MATERNO CAMBIA DURANTE LA POPPATA

Durante la poppata il latte modifica gradualmente la sua composizione: il latte iniziale è più ricco di acqua e lattosio, mentre quello che arriva progressivamente durante la poppata contiene una quota maggiore di grassi ed energia. Per questo è importante lasciare che il bambino possa poppare in modo efficace e senza interrompere troppo precocemente la poppata.

SVEZZAMENTO E ALLATTAMENTO

Quando iniziano gli alimenti complementari, il latte materno continua a rappresentare un'importante fonte nutrizionale, immunologica e relazionale. Generalmente è consigliabile offrire prima il seno e successivamente gli altri alimenti, soprattutto nelle prime fasi dell'alimentazione complementare.

CONSERVAZIONE DEL LATTE MATERNO

Il latte appena estratto può essere conservato:

- a temperatura ambiente (≤ 25°C): fino a 4 ore
- in frigorifero (4°C): fino a 4 giorni
- nel congelatore (-18°C o inferiore): preferibilmente entro 6 mesi, accettabile fino a 12 mesi

Le indicazioni possono variare in base alla temperatura e alle condizioni di conservazione. Per scaldarlo è preferibile utilizzare acqua tiepida o bagnomaria delicato, evitando temperature troppo elevate.

Quando emergono difficoltà, un aiuto precoce permette spesso di risolverle con successo

chiama o scrivi : 349 2505928 Elisabetta Turrin Ostetrica, *educatrice prenatale, esperta in allattamento formata in naturopatia, osteopatia pediatrica, salute del pavimento pelvico e babywearing*