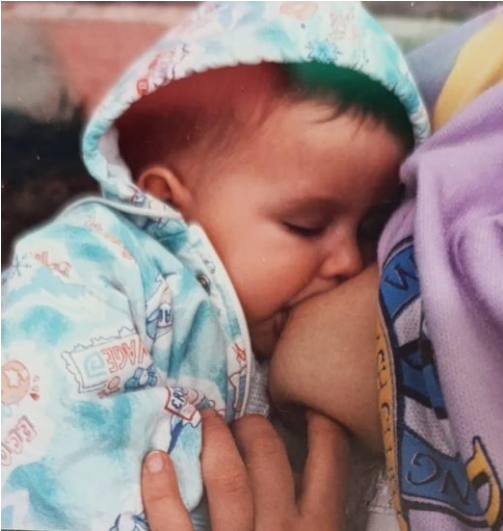


L'INFERMIERE PROMUOVE E TUTELA L'ALLATTAMENTO MATERNO



Il latte materno è considerato il miglior alimento in assoluto per i primi mesi di vita, perché naturale e completo, ed è definito “specie-specifico” pertanto rappresenta il **gold standard nutrizionale** per il neonato.

L'OMS, unitamente all'UNICEF, alla UE e al **Ministero della Salute**, raccomanda ove possibile l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita ed il proseguimento, insieme ad altri alimenti, fino a quando madre e bambino lo desiderano.

Il latte materno è un alimento vivo, ricco di cellule materne come linfociti, macrofagi, e si modifica nel tempo per adattarsi alle esigenze nutritive del bambino:

nei primi 5 giorni viene chiamato **colostro**, denso, giallastro, profumo intenso, una vera miniera di elementi preziosi, molte proteine difensive (immunoglobuline soprattutto IgA, lattoferrina, lisozima, complemento, interleuchine, chemochine), fattori di crescita per varie tipologie cellulari, sali minerali, vitamine e proteine, ha un blando effetto lassativo, importante per eliminare il meconio (scarto di ciò che il feto ha ingerito: urina, liquido amniotico, residui cellulari) e la bilirubina in eccesso, dovuta alla distruzione delle emazie, più numerose durante la vita fetale, responsabile dell'ittero neonatale che deve essere contenuto per evitare danni al neonato; dal 5° al 10° giorno viene prodotto il **latte di transizione**, che contiene una più alta percentuale di lipidi e lattosio, pertanto più calorico, per supportare la veloce crescita ponderale del neonato; in seguito viene denominato **latte maturo**, che sarà sempre in linea con i bisogni nutrizionali del bambino.

L'allattamento materno tutela la salute infantile e materna, infatti permette al bambino di crescere in modo sano, armonioso ed equilibrato, favorisce il corretto sviluppo del Sistema Immunitario, dell'intestino e del Sistema Neurologico grazie alla presenza di colesterolo e taurina, riduce il rischio di **SIDS** (Sindrome della morte in culla) e di sviluppare diverse patologie a lungo termine (allergie, asma, diabete, malattie cardiovascolari ed immunitarie), promuove un ottimale sviluppo cognitivo ed emotivo, perché il contatto così stretto con la madre soddisfa il bisogno di affetto, sicurezza e protezione, oltre a quello di essere nutrito piacevolmente (il latte materno è buono!) ogni volta che lo richiede. Dal punto di vista materno c'è il beneficio immediato di una corretta e più veloce involuzione dell'utero, grazie alla produzione di ossitocina, stimolata dalla suzione, che protegge la donna da emorragie, aiuta a recuperare il giusto stato ponderale e la predispone ad una minore suscettibilità del tumore del seno e delle ovaie. Inoltre, contrariamente al pensiero comune, l'allattamento materno protegge la donna dal rischio futuro di osteoporosi attraverso l'azione dell'ormone CCN3, prodotto dai neuroni Kiss1 del nucleo arcuato dell'ipotalamo. Questa sostanza, recente scoperta, ha un potente effetto osteo anabolizzante in quanto stimola l'aumento del numero delle cellule staminali scheletriche, capaci di produrre nuovo

tessuto osseo ed è stato osservato un picco di produzione in concomitanza con l'avvio dell'allattamento al seno per poi tornare al livello fisiologico al termine. Com'è noto, l'osso non è un tessuto predefinito e stabile, ma il risultato di un equilibrio dinamico tra l'azione degli osteoclasti e degli osteoblasti, pertanto, malgrado il calo iniziale di densità ossea subito dalla donna dovuto alla rimozione del calcio per la produzione del latte e alla depressa stimolazione estrogenica durante la gravidanza, in realtà durante l'allattamento entrano in gioco vari meccanismi di compenso che permettono un aumento dell'assorbimento del calcio e una migliore mineralizzazione ossea a lungo termine, in modo da normalizzare il suo stato osseo alla fine dell'allattamento.

Tuttavia, allattare al seno il proprio bambino significa molto di più che nutrirlo nel modo migliore possibile; questa pratica, che sembra logica e scontata, è invece frutto di una libera scelta della donna che consapevolmente accetta di proseguire una simbiosi amorevole con la propria creatura, nutrendola con e del proprio corpo, del suo tempo e della sua attenzione, in modo da conoscersi ed imparare ad amarsi scambievolmente, creando giorno dopo giorno un legame intimo ed intenso, che getterà le basi di un rapporto madre-figlio sano e positivo per la vita. Il latte materno modifica il sapore e l'odore in base all'alimentazione materna, così da abituare il bambino ai diversi gusti, non è raro che i primi anni di vita il bambino prediliga gli stessi alimenti della madre, cioè i sapori che ha imparato a conoscere durante l'allattamento!

L'**Infermiere**, soprattutto quello **Pediatrico**, gioca un ruolo cruciale nel promuovere e supportare questa sana e preziosa pratica assistenziale. Quale Professionista della salute conosce il valore dell'allattamento materno in termini di benefici a breve e lungo tempo per madre e bambino, ed offre sostegno basandosi su evidenze scientifiche e le più aggiornate best practices acquisite attraverso la formazione continua (a cui è tenuto per Legge) anche tramite FAD, seguendo le indicazioni dell'OMS, delle Società Scientifiche dell'area perinatale e pediatrica e del Ministero della Salute. Anche le Federazioni degli Ordini Professionali della Sanità danno forte sostegno alla promozione dell'allattamento materno con campagne promozionali e attraverso la formazione specifica certificata, per migliorare i tassi di utilizzo che diminuiscono sempre di più a causa di fattori culturali, sociali ed economici. Secondo la normativa vigente è possibile istituire un "Corso di Laurea Amico dell'Allattamento" e Corsi di Formazione sull'allattamento, ispirati ai modelli OMS/UNICEF anche per gli Infermieri, in modo che sia garantita la competenza professionale per fornire consigli ed informazioni precise alle donne che allattano, per aiutarle a superare le iniziali difficoltà e guidarle ad un efficace allattamento.

L'**Infermiere** dunque guida, informa e sostiene le madri in allattamento, riconosce ed aiuta a risolvere eventuali problematiche (ingorgo, ragadi, difficoltà di suzione, produzione insufficiente), offre supporto in situazioni particolari (gemelli, prematuri), insegna tecniche efficaci come posizioni e attacco al seno corretti, dà indicazioni alla donna su cibi e bevande da evitare o limitare (insaccati, piccanti, sostanze nervine) che potrebbero influire sulla qualità e il profumo del latte, consiglia di evitare fumo ed alcol che hanno un effetto tossico sul delicato organismo in sviluppo del neonato, il fumo, in particolare, riduce la produzione e la durata dell'allattamento materno, aumenta il rischio di SIDS e la suscettibilità a gravi patologie a lungo termine.

Tuttavia, l'aspetto più importante dell'assistenza infermieristica alle madri in allattamento è quello emotivo: dalla "comoda" condizione di gestante, la donna si ritrova ad occuparsi del neonato che dipende da lei per ogni bisogno, questo può risultare stressante, soprattutto per la neo mamma.

L'Infermiere è la figura a cui può fare immediato riferimento, il Professionista che si mette a disposizione per aiutarla a svolgere il suo nuovo ruolo con serenità e fiducia in se stessa, che le è vicino per affrontare insieme il baby blues, il breve periodo di flessione dell'umore che sopraggiunge subito dopo il parto, una tristezza lieve e transitoria, che può dare ansia e irritabilità. Questo stato d'animo particolare è dovuto al cambiamento ormonale, repentino ed intenso, che la donna ha subito con il parto, è una fase di adattamento alla nuova condizione fisica ed emotiva da gestante a madre, durerà all'incirca due settimane per poi risolversi spontaneamente.

L'Infermiere attua un ascolto attivo, non giudicante ma accogliente, per supportare la donna in questa fase delicata di puerpera e si impegna ad individuare le sfumature che dividono il baby blues dalla Depressione Post Partum (DPP), per segnalare eventualmente il caso all'equipe multidisciplinare in cui opera, prima possibile. L'OMS raccomanda lo screening della DPP e dell'ansia già dalla gravidanza, mediante strumenti validati come questionari e colloqui psicologici, per individuare precocemente le donne maggiormente suscettibili alla DPP e poter intervenire quanto prima in modo da evitare gravi problemi e disturbi più importanti.

In conclusione, l'Infermiere tutela il binomio madre-bambino nella delicata fase dell'allattamento materno, aderendo ai principi della Legge Italiana (D.Lgs. 151/2001) e della Costituzione Italiana (art. 37) sia in ambito sociale che lavorativo, promuovendo una corretta e consapevole genitorialità per la donna che ha il diritto di scegliere come nutrire il proprio bambino.

Dott.ssa Antonella Poscente

Consigliere OPI Rieti

23 Settembre 2025

Bibliografia

Bambino Gesù - Osp. Pediatrico: "Allattamento materno" 23.06.2023

Nurse24.it: "Anche gli infermieri devono essere informati sull'allattamento al seno" – Infermiere M. Vaccaretti 02.08.2023

My personal trainer: "Allattamento al seno: quali benefici?" Dott.ssa G. Bertelli 10.10.2024

Nature: "Un ormone cerebrale materno che costruisce le ossa" 10.07.2024

Focus: "Salute - Un mistero risolto sull'allattamento potrebbe aiutare a combattere l'osteoporosi" 16.08.2024