



# Allattamento al seno: un diritto della mamma e del bambino

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)



Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e per l'UNICEF, l'allattamento al seno è un diritto fondamentale dei bambini e delle mamme che devono essere sostenute nella realizzazione del loro desiderio di allattare.

L'ex Ministero della salute con la Deliberazione del 20 dicembre 2007, in accordo con la Conferenza permanente Stato-Regioni, ha riconosciuto l'allattamento al seno come forma di alimentazione naturale e normale nella prima infanzia e come misura di salute pubblica primaria, impegnandosi a tutelare tale diritto attraverso il sostegno alle Regioni nella formazione degli operatori sanitari e sociali, affinché possano fornire tutte le informazioni ed i consigli utili e sappiano, in maniera competente, sostenere le donne nella loro scelta.



## Allattamento al seno

L'allattamento al seno costituisce un beneficio per la salute della donna e del bambino: è la modalità di alimentazione naturale e normale nella prima infanzia fornendo un importante contributo alla nutrizione, alla salute ed allo sviluppo del bambino. Il latte materno, succhiato o spremuto e senza aggiunte, è anche l'alimento più adeguato ai fabbisogni nutrizionali dei neonati prematuri e ricoverati. La promozione dell'allattamento al seno è uno degli interventi di salute pubblica più rilevanti in termini di efficacia e di rapporto costo/beneficio. Il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, in conformità con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha raccomandato, come misura di prevenzione e di promozione della salute pubblica, che i bambini siano allattati esclusivamente al seno fino a sei mesi. Tale pratica deve continuare poi, con gli adeguati alimenti complementari, fino a che la madre ed il bambino lo desiderino, anche dopo l'anno di vita. Gli operatori sanitari e sociali hanno il compito di fornire alle donne tutte le informazioni corrette, complete e comprensibili sui benefici e sulla pratica dell'allattamento al seno, sugli svantaggi legati al fatto di non allattare al seno e, qualora tale pratica non sia possibile, sull'uso corretto dei latti "sostitutivi", in modo che le mamme siano in grado di prendere decisioni informate e consapevoli.

## Raccomandazioni

Il Ministero, in collaborazione con le Regioni e le Province autonome, promuove iniziative mirate a creare ambienti e condizioni favorevoli alla pratica dell'allattamento al seno quali, ad esempio:

- assistenza pratica al parto e alla prima poppata, in modo da stabilire il contatto pelle a pelle immediato e prolungato tra madre e neonato e iniziare così l'allattamento al seno;
- rooming-in, che consiste nel prolungare il più possibile il contatto madre-figlio nei primi giorni di vita, lasciando la madre ed il bambino nella stessa stanza durante la degenza in ospedale;
- aiuto nell'apprendimento delle modalità di spremitura (manuale o meccanica) del latte, in caso di necessità o di allontanamento forzato madre-figlio, evitando l'uso di succhiotti e tettarelle;
- diffusione delle informazioni sulle disposizioni di legge circa i tempi e le modalità di lavoro del padre e della madre, compatibili con l'allattamento al seno durante i primi anni di vita del bambino;
- distribuzione di opuscoli informativi che accompagnino le future mamme nei corsi di preparazione alla nascita.

## I vantaggi dell'allattamento al seno

### Per il bambino

Il latte materno è l'unico alimento naturale, facilmente digeribile, che contiene tutti i nutrienti nelle giuste proporzioni, necessari alla crescita e allo sviluppo del sistema nervoso e della vista. Contiene anticorpi e altri fattori protettivi che aiutano il bambino a combattere le infezioni e a resistere meglio alle malattie. Protegge da celiachia, malattie allergiche e tumori dell'infanzia, può prevenire il diabete giovanile nei bambini geneticamente predisposti, aiuta a sviluppare una migliore salute dentale, riduce i rischi di sovrappeso e obesità ed accresce le conoscenze gustative dei bambini poiché il suo sapore cambia a seconda di quello che mangia la mamma.

### Per la mamma

L'allattamento al seno stimola la contrazione dell'utero, riducendo l'emorragia dopo il parto e consentendo all'utero di tornare alle dimensioni normali più velocemente. Inoltre, riduce il rischio di osteoporosi dopo la menopausa e, se protratto per almeno tre mesi, può ridurre il rischio di cancro al seno e all'ovaio. L'allattamento al seno può contribuire a ritrovare presto la propria forma fisica, evitando diete dimagranti durante il periodo in cui si allatta, in quanto il grasso immagazzinato dal corpo della mamma durante la gravidanza viene utilizzato per la produzione del latte.