

L'ALLATTAMENTO AL SENO: CONSIDERAZIONI PSICOLOGICHE

A cura di Diana Fabri
Psicologa Psicoterapeuta

“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 piano 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”.

Winnicott

Durante l’esperienza della gravidanza, la donna prende contatto con la nuova vita che accoglie dentro di sé, sia attraverso i vari segnali provenienti dal suo corpo, sia mediante numerose fantasie personali sul nascituro. L’intimo percorso a due non termina di certo con il parto ma si rinnova con il primo contatto fisico madre-figlio e trova la sua massima concretezza espressiva nell’allattamento al seno materno. L’alimentazione, infatti, oltre a provvedere al soddisfacimento fisiologico della fame, è carica di valenze psicologiche. Dato che il cibo rappresenta il primo rapporto che il bambino ha con il mondo, è stata studiata con particolare attenzione la modalità con cui il neonato viene alimentato.

Secondo 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.*

Durante l’allattamento una mamma riceve dal proprio bambino stimoli sensoriali ed emotivi che, gratificandola, appagano in lei il senso di maternità e di protezione e rafforzano la propria realizzazione di donna. Il bambino dall’altra parte trova in quel lungo abbraccio materno non solo il benessere fisico derivante dal nutrimento, ma soprattutto l’atmosfera ideale di calore e sicurezza in cui poter crescere serenamente.

Ciò è dimostrato dal celebre esperimento di Harlow con le piccole scimmie Rhesus. Se prima si riteneva che l’attaccamento del neonato con la madre fosse esclusivamente 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 ferro provvisto di poppatoio. I piccoli restavano con le “madri fredde” solo 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 dimostrò, in tal modo, che il legame d’attaccamento non è legato al piacere della suzione e al soddisfacimento della fame, ma a un contatto fisico “caldo” che rappresenterebbe un forte bisogno all’inizio della vita, anzi il fattore centrale del legame di attaccamento.

Quest’ultimo secondo Bowlby può essere di due tipi principali: sicuro o insicuro. Il primo caso rappresenta la situazione ottimale nella quale la madre comprendendo i bisogni del figlio riesce a sintonizzarsi con lui permettendogli di superare le sue angosce, sperimentando l’integrazione del proprio corpo e la fiducia verso di lei. Nel caso di un attaccamento insicuro, invece, i bisogni del piccolo non trovano adeguato rispecchiamento lasciandolo in un “terrore senza nome” al quale può tentare di reagire o imparando a contare solo su se stesso fingendosi indipendente e distaccato (attaccamento insicuro-evitante) o rimanendo intrappolato nell’emotività materna che finisce per sovrastare completamente la sua crescita autonoma individuale (attaccamento insicuro-invischiato).

L’allattamento al seno facilita indubbiamente un attaccamento di tipo sicuro.

Il neonato comincia a dare senso alla vita instaurando una relazione con la madre durante l'esperienza della nutrizione, attraverso il contatto con la pelle, il calore, l'odore, il suono della voce. 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 che vale la pena di essere esplorato e vissuto. 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.

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

- soddisfa perfettamente i bisogni alimentari ed emotivi del neonato che attraverso il seno trova il nutrimento perfetto e l'amore e la sicurezza di cui ha bisogno per svilupparsi come persona;
- il latte materno, unico, inimitabile, specifico per le esigenze del proprio bambino, sempre pronto alla giusta temperatura e igienicamente adeguato, è la prima immunizzazione del neonato in quanto è ricco di anticorpi che combattono i germi minaccianti la salute del piccolo;
- 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 al seno è associato ad una minore incidenza di allergie e obesità e ad un più corretto sviluppo della struttura mandibolare e delle arcate dentarie;
- l'allattamento materno favorisce un migliore sviluppo psicomotorio.

Diversi sono i benefici anche per la madre:

- riduzione del cancro alla mammella prima della menopausa;
- ripresa più rapida dal parto, con involuzione uterina più rapida e riduzione del rischio di emorragie;
- favorisce la perdita di peso e il recupero della forma.

Il latte materno dovrebbe caratterizzare l'alimentazione esclusiva del bambino per i primi sei mesi di vita ma, contemporaneamente al processo di svezzamento e alla conseguente assunzione di cibi solidi, può proseguire naturalmente fino ai due anni e anche oltre, se madre e bambino lo desiderano. Molte donne rinunciano tristemente all'allattamento dopo il primo anno di vita a causa di consigli che sono stati dati loro arbitrariamente, prima che madre e bambino fossero realmente pronti.

Le ricerche dimostrano che i benefici dell'allattamento si estendono ben oltre il primo anno di vita. Anche durante il secondo anno di vita, infatti, il latte materno non perde le sue preziose caratteristiche nutrizionali rimanendo una validissima fonte di proteine, grassi, calcio e vitamine, favorendo un adeguato sviluppo metabolico e prevenendo obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Inoltre la concentrazione di sostanze immunitarie presenti nel latte aumenta man mano che il bambino cresce e diminuiscono le poppate.

Per quanto riguarda gli aspetti psicologici è stato dimostrato che con l'aumento della durata dell'allattamento diminuiscono nei bambini i disturbi del comportamento e migliora il loro inserimento sociale tra i sei e gli otto anni. Inoltre le madri che allattano per periodi più lunghi guardano più positivamente i loro figli rispetto a quelle che non lo fanno e ciò è particolarmente utile per superare le crisi emotive dei bambini e le loro pretese irrazionali tra gli uno e i tre anni.

Proprio per questo la psichiatra L.R. Waletzky consiglia lo svezzamento naturale considerando traumatico quello forzato e sostenendo che la maggior parte delle indicazioni pediatriche circa lo svezzamento imposto si basa su pregiudizi personali e non su evidenze cliniche.

È normale che inizialmente la madre non sia in grado di sintonizzarsi con il suo bambino imponendogli un ritmo di alimentazione che non è proprio del neonato, ma già dal quarto mese si produce una specie di adattamento reciproco, una felice armonizzazione. Affinché ciò sia possibile è importante che la madre si dedichi ad osservare il proprio bambino in modo non passivo, creando un clima emotivo di interesse e favorevole alla relazione. In tal modo l'allattamento al seno ha tutte le possibilità per diventare fonte di ricchezza e di stimolo per entrambi i partner appagando desideri, calmando timori e favorendo nel neonato lo sviluppo di una personalità armonica e sicura.

Bibliografia

- Arenz S, von Kries R. Protective effect of breastfeeding against obesity in childhood. Can a meta-analysis of observational studies help to validate the hypothesis? *Adv Exp Med Biol.* 2005;569:40-87.
- Burke V, Beilin LJ, Simmer K. Breastfeeding and overweight: Longitudinal analysis in an australian birth cohort. *J Pediatr* 2005;35(8):1014-2119.
- Ferguson, D.M. et al.,: Breastfeeding and subsequent social adjustment in six- to eight-year-old children. *J Child Psychol Psychiatr Allied Discip* 1987; 28:378-868.
- Harder T, Bergmann R, Kallischnigg G et al. Duration of breastfeeding and risk of overweight: a meta-analysis. *Am J Epidemiol.* 2005;162(5):397-403.
- Kramer MS et al. Effects of prolonged and exclusive breastfeeding on child height, weight, adiposity, and blood pressure at age 6.5 y: evidence from a large randomized trial. *Am J Clin Nutr* 2007;86(6):1717-1721.
- Stuebe AM, Rich-Edwards JW, Willett WC et al. Duration of lactation and incidence of type 2 diabetes. *JAMA* 2005;294(20):2601-10.
- Victoria, C.G. et al.,: Is prolonged breastfeeding associated with malnutrition? *Am J Clin Nutr* 1984; 39: 307-14.
- Waletzky, L.R.: Breastfeeding and weaning: some psychological considerations. *Primary Care* 1979; 6:341-55.
- Wallin D.(2007), *Psicoterapia e teoria dell'attaccamento*, Il Mulino, 2009 Bologna.
- Williams MJA, Williams SM, Poulton R. Breast feeding is related to Creactive protein concentration in adult women. *J Epidemiol Community Health* 2006;60:146-48.
- Winnicott D., *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando Editore, 1973 Roma.