Benefici dell'allattamento

al seno esclusivo per i primi 6 mesi di vita del neonato

Definizione di allattamento *esclusivo*

L'allattamento è ***esclusivo*** quando
nessun altro alimento
liquido o solido
è dato al bambino
(con l'eccezione di vitamine e sali minerali)

Il latte materno è unico ed inimitabile

- Il latte materno ha più di 200 ingredienti noti, e molti altri ancora non noti
- Nessun alimento artificiale riesce a replicare le proprietà uniche del latte materno, non importa quante vitamine, minerali o intergratori vengano aggiunti …… resta sempre impossibile fornire i preziosi anticorpi presenti nel latte materno
- Il latte materno è l'unico nutrimento totalmente naturale e completo per i neonati

Flessibilità/variabilità del latte materno

- La composizione del latte materno varia in relazione alla durata di una poppata, all'ora del giorno e alla giornata di vita del neonato.
- La composizione del latte materno cambia per fornire la migliore nutrizione al cambiare dei bisogni del bambino

Il latte materno:

- è puro, privo di batteri ed ha proprietà antinfettive
- ha una significativa attività antiossidante
- è sempre igienicamente adeguato, alla giusta temperatura e pronto per l'uso

Benefici per il neonato
Il latte materno:

- protegge dalle infezioni respiratorie e gastrointestinali
- modula il sistema immunitario, potenzia le vaccinazioni
- protegge dalle allergie
- protegge dall'obesità e dal diabete giovanile
- protegge da alcuni tumori (linfomi, leucemie)
- previene (o ritarda) la celiachia
- riduce il rischio di SIDS (morte in culla)
- riduce i problemi ortodontici del bambino,otiti,facilita il linguaggio

Benefici per la madre

- Riduce il sanguinamento post-partum, quindi previene l'anemia in puerperio
- Aiuta a recuperare il peso forma
- Ritarda il ritorno della fertilità
- Protegge dai tumori della sfera riproduttiva
- Aiuta a prevenire l'osteoporosi
- Rafforza la propria autostima
- Antagonizza la depressione post-partum

Benefici psicologici dell'allattamento al seno

- Mamma e figlio hanno stretto contatto fisico ed emotivo
- Il neonato piange meno
- Il neonato ha meno probabilità di essere maltrattato ed abbandonato

Benefici per la società

- Vantaggio ecologico
- Riduzione costi familiari, sanitari e sociali

Il vantaggio in salute dell'allattamento al seno è dose-dipendente…

… per questo l'OMS e l'UNICEF raccomandano di:

- Cominciare l'allattamento al seno entro un'ora dalla nascita
- Allattare esclusivamente al seno fino a circa 6 mesi di età
- Dare alimenti complementari a tutti i bambini da circa i 6 mesi di età
- Continuare l'allattamento al seno fino a 2 anni o finchè mamma e bambino lo desiderano

Allattare al seno…

Significa qualcosa di più che alimentare il proprio figlio .. .. ..

significa anche *nutrirlo* di calore

e di amore