

Allattamento al seno di lunga durata.

I benefici del latte materno per il bambino sono tanti:

- diminuzione di contrarre malattie infettive(gastroenteriti, malattie respiratorie, otiti, infezioni delle vie urinarie etc.) quindi meno giorni d'assenza dal lavoro per i suoi genitori, con costi minori per la società;
- diminuzione del diabete, ipercolesterolemia e ipertensione ed obesità, nell'età adulta.

Questi sono solo alcuni benefici del latte materno per il bambino, ma la lista è ancora molto più lunga.

I Benefici per la madre sono:

- diminuzione del tumore al seno (ogni anno d'allattamento riduce del 7% la possibilità di contrarre un tumore al seno. *Lancet*);
- ripresa del peso forma della madre dopo il parto, poiché il piccolo assume 600-800 calorie al giorno dall'alimentazione della madre;
- diminuzione di casi di osteoporosi e fratture ossee dopo la menopausa.

Per quanto tempo posso allattare?

A questa domanda si danno risposte contrastanti tra il parere medico e quello dell'opinione pubblica.

Il bambino dovrebbe essere allattato per almeno 6 mesi esclusivamente al seno, dopo si può continuare ad allattare ed aggiungere degli alimenti solidi (lo svezzamento).

Per quanto tempo si può continuare ad allattare?

C'è una sola risposta: fino a quando la madre e il bambino lo desiderano, per almeno 2 anni e oltre.

Una risposta ricorrente da parte dell'opinione pubblica è massimo dopo i 6 mesi poiché secondo tale immaginario collettivo la madre dà acqua fresca in quanto il latte non risulta più nutriente.

Molti lavori del *Journal of pediatrics* hanno messo in evidenza che il latte materno a 2 anni si modifica parzialmente, infatti le proteine contenute nel latte materno di un neonato di 3 mesi sono di 1.2 gr/dl, invece nel latte di una madre che allatta un bambino di 2 anni le proteine sono 1.0gr/dl. Gli anticorpi e le sostanze di difesa, inoltre, restano inalterate.

Concludiamo: allattare a 2 anni. significa dare al piccolo tutti i nutrienti necessari per la sua crescita.

Quindi se la Mamma desidera allattare per 2 anni o più gli stà dando un alimento corretto.

Tutti gli studi riportati su *Pediatrics* hanno escluso differenze nel comportamento dei bambini che sono allattati a lungo.

Una conclusione personale che spesso uso per rispondere alle Mamme che allattano a lungo:

la differenza si presenterà quando il bambino sarà Adolescente, in quanto non sarà mammone ma si preoccuperà di avvisare la mamma telefonicamente quando farà tardi per non farla preoccupare.