

## ***ALLATTAMENTO OLTRE I PRIMI MESI:***

### ***VIZIO O PREGIUDIZIO?***

---

**Dott.ssa Alessandra Bortolotti**  
**Psicologa Perinatale**  
**[www.psicologiaperinatale.it](http://www.psicologiaperinatale.it)**

#### **PREMESSA**

#### **Psicologia e allattamento: una questione di (in)formazione**

Quando si parla di allattamento oltre i primi mesi di vita del bambino, la maggior parte degli psicologi storce la bocca. Di fatto, questo rappresenta uno dei più grossi equivoci della nostra professione. Va chiarito, innanzi tutto, che in Italia, nessun corso di laurea in psicologia, né scuole di specializzazione post-lauream, prevedono formazione specifica in psicologia perinatale, cioè riguardo i temi del periodo intorno alla nascita. Ciò significa che nessuno psicologo italiano ha seguito un percorso di studi istituzionalizzato e specifico sui temi di gravidanza, parto e allattamento. L'equivoco è ancor più evidente se consideriamo inoltre, che è rarissimo che uno psicologo si occupi di fisiologia, cioè di ciò che è normalmente presente nei processi di sviluppo fisici e mentali di ognuno di noi, fin dal concepimento. In Italia è ancora radicata l'idea che si ricorre allo psicologo soltanto se c'è qualcosa che non va, non se si vuole *prevenire* un disagio o *proteggere* la salute e l'equilibrio psicofisico delle persone.

Spesso infatti, si pensa alla mente e alle relazioni umane, come qualcosa di scisso dal corpo e dai processi fisiologici di ognuno, di qualunque cultura, appartenenza sociale e geografica essa sia. Si pensa che la sopravvivenza fisica della specie non c'entri nulla col benessere psicologico e soprattutto si dà per scontato che i bambini e la loro salute non siano neanche da prendere in considerazione in questioni come questa.

Và da sé, pertanto, che la psicologia sia dai più associata alla patologia e che l'approccio che, di fatto, offre la psicologia della salute è ancora troppo poco conosciuto e diffuso.

È quindi evidente che uno psicologo che non ha mai visto un parto, che non conosce l'anatomia della mammella e la composizione variabile del latte materno nel corso degli anni, che ignora il ruolo degli ormoni coinvolti nella lattazione umana come ossitocina e prolattina e i loro legami con lo sviluppo del processo di attaccamento<sup>1</sup>, che non è stato informato circa le raccomandazioni OMS in materia di allattamento, che non lo considera da un punto vista anche non nutrizionale ed immunologico, che

---

<sup>1</sup> Nell'articolo dal titolo "Ossitocina e attaccamento" dell'ACP (Associazione Culturale Pediatri) si afferma: *"un posto a parte va riservato all'allattamento al seno che presso la nostra cultura è troppo precocemente abbandonato a favore del latte in formula o vaccino. Tale pratica, che secondo le indicazioni OMS va promossa fino al secondo anno di vita, non solo ha effetti positivi sulla salute del neonato e della madre ma, attraverso lo stimolo ossitocinico costante nel tempo, promuove il legame madre bambino. Pratiche prossimali, come il cosleeping, dimostratamente si associano al successo dell'allattamento al seno in una relazione causale non chiarita. Non è difficile ipotizzare però che le due pratiche prossimali, entrambe sotto il governo dell'azione dell'OT, in un'azione concertata e simultanea interagiscano potenziandosi vicendevolmente"*

Quaderni acp 2007; 14(6): 254-260.

si limita ad un'informazione avuta soltanto da un punto di vista teorico e su libri spesso datati e non specifici, che ignora l'esistenza di figure quali i consulenti professionali di allattamento IBCLC, con le quali potrebbe collaborare attivamente per il benessere di ogni relazione madre/bambino, non può dare indicazioni valide e credibili circa la durata dell'allattamento nell'essere umano. Psicologi che abbiano interesse nella fisiologia di gravidanza, parto e allattamento, ma anche sulla fisiologia del sonno dei bambini, sull'esogestazione e sul rapporto esistente fra natura e cultura (che non necessariamente deve essere antitetico ma che può essere di alleanza)<sup>2</sup>, sui benefici del contatto e del portare i bambini con fasce e porta bebè, devono ricorrere ad iniziative personali di autoformazione che, oltre a non produrre guadagno, spesso mettono a dura prova la motivazione personale, e li fanno apparire come psicologi "alternativi", soprattutto fra i colleghi.

Nell'attesa di un percorso formativo specifico, si può fare riferimento ad approcci scientifici quali l'etnopediatria, l'antropologia, l'etologia e la genetica, che forniscono informazioni e indicazioni pratiche fondamentali circa l'allattamento materno.

Mi auguro che come molti pediatri e autorevoli associazioni di pediatri si stanno informando e stanno cambiando idea, anche gli psicologi facciano altrettanto, potenziando pertanto il lavoro di equipè con le figure di riferimento circa il sostegno alla mamma che allatta e alla sua famiglia. È auspicabile inoltre, che i percorsi formativi degli psicologi comprendano sempre più materie che riguardano la fisiologia e il sostegno del benessere di mamma e bambino in gravidanza, parto e allattamento.

### **Fiumi di latte, correnti d'amore**

Diremmo mai ad una mamma di smettere di carezzare, baciare, consolare suo figlio arrivati ad una certa età? "Ora tuo figlio ha due anni, smetti di consolarlo se pensi che ne abbia bisogno, è grande può bastare, sennò lo vizi.."

Allattare è un gesto d'amore e come tale non ha per natura limiti di tempo, l'amore non è a tempo! Gli ormoni coinvolti nel processo di lattazione materno sono gli stessi responsabili del concepimento e del parto, poiché l'allattamento è parte della vita sessuale di una donna. La madre che sceglie di allattare a lungo il proprio bambino lo deve fare in un mondo che vede il seno soltanto come oggetto di attrazione sessuale senza considerarne la funzione fisiologica primaria.

Come non ci sogneremmo mai di entrare nell'intimità di un atto di amore che porta al concepimento, così dovrebbe essere quando un mamma nutre il suo bambino al seno. Ogni relazione d'amore ha le sue regole, la propria intimità, e nessuno può interferire in quella coppia, che oltre al nutrimento si sta scambiando un codice affettivo e relazionale che resterà nella loro memoria per sempre.

Invece, è prassi che una mamma che allatta il suo bambino diventi bersaglio di facili commenti da parte di chi assiste alla poppata. Commenti che si inaspriscono con l'aumentare dell'età del piccolo allattato, soprattutto in società come quella italiana, dove la cultura suggerisce modelli genitoriali a basso contatto.

Ormai sono numerosissimi gli studi che riguardano l'allattamento al seno nelle varie culture e i risultati non sono proprio così scontati per realtà come la nostra. Spesso le mamme si lasciano condizionare da chi hanno intorno come amiche e parenti, e da ciò che sentono dire o leggono su libri e giornali dedicati a loro, poiché ancora non esiste nel nostro paese una cultura che sostiene l'allattamento al seno, né esistono modelli a

---

<sup>2</sup> Braibanti L. (1993), *Parto e nascita senza violenza*, Red, Novara.

cui fare riferimento. Le madri che allattano a lungo il più delle volte devono nascondersi, o mentire a chi hanno d'intorno.

Ho già accennato sopra al perché la maggior parte degli psicologi si esprime a sfavore, ma vorrei sottolineare che esistono anche autorevoli pareri a sostegno dell'allattamento oltre i primi mesi di vita del bambino.

Mary Ainsworth<sup>3</sup>, famosissima psicologa, grazie ad alcune ricerche da lei compiute in Africa, già nel 1972 ipotizzava che l'età di svezzamento dei bambini dovesse essere intorno ai due/tre anni e che le modalità di allattamento al seno a richiesta, anche di notte, dormendo vicino al bambino e allattandolo per farlo addormentare, contribuirebbero a rendere il bambino più sicuro di sé e aumenterebbero la sua fiducia nel fatto che la madre comprenda i suoi segnali ed i suoi bisogni. Ciò costituirebbe una sorta di iniezione di fiducia e di sicurezza a cui il bambino farebbe riferimento per tutta la vita nei momenti di difficoltà.

Katherine Dettwailer<sup>4</sup>, antropologa americana, comparando l'allattamento dei primati e analizzando la letteratura sull'età di svezzamento nelle varie culture, fa notare come esistano usanze molto diverse fra i vari popoli della Terra, sull'età ideale in cui si dovrebbero svezzare i bambini; in base ai suoi studi questa autrice afferma che se lo svezzamento avvenisse senza farsi condizionare dalle regole della società di appartenenza e fosse rispettato il processo biologico scelto dalla natura da migliaia di anni attraverso la selezione naturale, questo avverrebbe in un'età compresa fra i due anni e mezzo e i sette. È chiaro che nelle società civilizzate la mancanza di allattamento è compensata dalla diffusione dell'igiene e dalle cure mediche, ma non è ancora sufficientemente valorizzato che oltre a queste esigenze il bambino, attraverso il contatto col seno di sua madre soddisfa anche il proprio bisogno di sicurezza, di affetto e di rassicurazione.

Maria Ersilia Armeni<sup>5</sup>, pediatra italiana e consulente IBCLC di allattamento, afferma che: "La psicologia italiana è uno dei pilastri della legittimazione a sospendere l'allattamento protratto oltre i primi mesi poichè non è al corrente del profondo radicamento dal punto di vista ormonale e fisiologico dell'allattamento nella donna e nel bambino. Questo rappresenta una copertura che la nostra società adotta per rivestire di legittimità comportamenti e pratiche che non rispondono affatto alle esigenze biologiche dei nostri bambini". Nella nostra società gli psicologi pensano addirittura che allattare un bambino oltre il primo anno di vita, possa provocare un danno psicologico, una limitazione all'acquisizione dell'autonomia del bambino, ma non esistono dati scientifici che lo dimostrino, né si spiegherebbe come un comportamento così pericoloso per l'individuo sarebbe stato selezionato nell'adattamento della specie fino ad arrivare ai giorni nostri.

Alcuni psicologi e pediatri colpevolizzano addirittura le madri che non svezzano il bambino dal seno entro il primo anno, affermando che queste abbiano difficoltà proprie nello staccarsi dal bambino e di fatto, contribuiscono a generare in loro sentimenti di sfiducia in sé e di confusione circa l'ascolto dei propri istinti di accudimento dei bambini e non le aiutano di certo a prendere decisioni consapevoli e autonome. Ciò non significa che una mamma debba allattare per forza e a lungo, ma soltanto che se la mamma ha questa intenzione va rispettata e sostenuta. Questo è un aspetto nodale che vorrei mettere in risalto: alcuni psicologi vorrebbero sostenere le mamme ma di fatto, ne mettono a rischio l'autostima e l'autonomia decisionale, per

---

<sup>3</sup> Articolo scaricabile dal seguente link

[http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content\\_storage\\_01/0000019b/80/39/59/5a.pdf](http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/39/59/5a.pdf)

<sup>4</sup> Dettwailer, articolo tratto dal sito [www.allattiamo.it](http://www.allattiamo.it) link <http://www.allattiamo.it/kdsvezz.htm>

<sup>5</sup> Armeni M.E., (2008), *Allattare.net*, Castelvevchi Edizioni.

pura disinformazione. Si pongono in maniera autoritaria e direttiva rendendole dipendenti, anzichè promuovere in loro l'attivazione delle risorse e delle proprie competenze, rispettandone le scelte.

Si rifletta anche sul termine "svezzamento" che letteralmente significa "togliere il vezzo", cioè il vizio. Passa il messaggio che allattare vizia il bambino. È il punto di partenza in base al quale si crea un immaginario collettivo non corretto, in quanto gli studi dimostrano che le mamme che allattano a lungo sono quelle dotate, per caratteristiche personali di un maggior senso di autoefficacia. Anche l'espressione "allattamento prolungato" è discutibile: prolungato rispetto a cosa? Se neanche l'OMS dà un limite oltre il quale si deve smettere di allattare, perché lo devono dare gli psicologi o tutti gli pseudopediatra che circondano una mamma che allatta?

Carlos Gonzales<sup>6</sup>, pediatra spagnolo, padre di tre figli e fondatore dell'associazione catalana per l'allattamento materno afferma che non esiste nessun limite all'allattamento materno, che non esiste alcuna motivazione, medica, psicologica o nutrizionale per svezzare obbligatoriamente ad una certa età. Che le donne sono libere di decidere quanto allattare senza farsi condizionare dalle opinioni di esperti o presunti tali.

Michele Grandolfo, dirigente di ricerca dell'Istituto Superiore di Sanità, afferma che allattare è una questione di espressione di competenze. Ci fa notare che nel campo della promozione della salute l'obiettivo fondamentale dovrebbe essere quello di informare le donne e le loro famiglie per aiutarle a prendere decisioni autonome e consapevoli come espressione della propria competenza. Soltanto così si avrà il vero empowerment: la donna avrà così più fiducia in sé e nella propria capacità di far fronte ai problemi risolvendoli grazie ad una maggiore capacità di ricerca della salute. Perciò il vero potere della mamma dovrebbe essere rappresentato dall'autonomia e non dalla dipendenza da esperti che tendono a dominare e ad indirizzare scelte e comportamenti. L'espressione libera e autonoma delle proprie competenze che prima di diventare madri, non ci si sarebbe neanche immaginati di avere, dà forza alle mamme ed è associata ad una maggiore durata dell'allattamento. Gli studi condotti da questo autore provano che non è una questione di stabilire quanto allattare, o se esiste un'età prestabilita per staccare il bambino dal seno materno, quanto invece, di mettere la mamma nelle condizioni di sentirsi forte, informata e autonoma nel compiere la propria scelta circa come, quando e soprattutto quanto allattare.

Esistono inoltre ricerche che mettono in luce che ciò che influisce maggiormente sulla decisione delle madri circa la durata dell'allattamento sono le *opinioni* delle persone che circondano la mamma che allatta. Più a lungo la mamma allatta e meno supporto trova intorno a sé. Risulta evidente quindi, che il problema è esclusivamente *culturale*, una cultura non del sapere, ma dell'ignoranza nel vero senso della parola, perché di fatto, l'allattamento non è materia di studio nei programmi universitari delle facoltà di Psicologia italiane. Eppure gli psicologi esprimono a gran voce pareri sfavorevoli all'allattamento oltre i primi mesi di vita, ignorandone i meccanismi psicobiologici.

Braibanti<sup>7</sup> affermava stupendamente che "allattare a lungo fa bene sia alla mamma che al bambino e che dal punto di vista materno, oltre ai vari effetti positivi sulla salute della donna, l'allattamento favorisce più saldi legami di attaccamento nei confronti del bambino e una maggiore competenza nell'interazione precoce. Questo accresce la fiducia della madre verso il bambino e verso se stessa; quindi tiene lontani

---

<sup>6</sup> Gonzales C. (2007), *Un dono per tutta la vita*, Il Leone verde, Torino.

<sup>7</sup> Op.cit.

atteggiamenti iperprotettivi e di simbiosi prolungata che nascono dalla mancanza di sicurezza sia verso se stessa che verso la relazione col proprio bambino. La separazione in età precoce e gli atteggiamenti di disconferma della competenza femminile nel ruolo madre-nutrice rafforzano invece, i sentimenti di insicurezza e di crisi. Quindi l'allattamento protratto non può essere dannoso né per la madre né per il bambino, né da un punto di vista psicologico, né fisiologico. Non c'è evidenza alcuna che l'allattamento protratto sia sintomo di difficoltà nella relazione normale tra madre e bambino”.

Alexander Lowen<sup>8</sup>, psicologo, padre della bioenergetica, afferma che:” Il neonato ha bisogno del contatto fisico con sua madre così come ha bisogno del cibo e dell'aria. L'intimità necessaria si raggiunge soprattutto attraverso l'allattamento al seno. Soltanto il bambino sa di quanto contatto ha bisogno e per quanto tempo, alcuni bambini ne avranno bisogno più di altri. Il contatto del bambino col sistema energetico della madre eccita l'energia del suo sistema e lo fa avvicinare al petto di sua madre. Se il bambino viene allattato circa tre anni, quello che a mio avviso è il tempo richiesto per soddisfare i suoi bisogni fondamentali, lo svezzamento non sarà traumatico e molti disturbi mentali potrebbero essere spiegati” Questo autore pone a mio avviso una questione fondamentale: quella del bisogno primario, oggettivo ed universale di tutti i bambini, di **contatto**.

Vorrei citare infine, la pediatra Elena Balsamo<sup>9</sup> che riflette sulla questione della durata dell'allattamento secondo l'approccio dell'etnopediatria, branca della pediatria che compara le modalità di accudimento dei bambini nelle varie culture tradizionali della Terra. A mio parere, soltanto così si può avere un quadro reale di ciò che è adattivo per l'essere umano e di quali sono i bisogni reali e geneticamente predeterminati di mamme e bambini ovunque essi vivano, non ha senso riferirsi ad un unico parametro culturale, poiché in sé troppo riduttivo e limitante circa le risorse da attivare quando ci si relaziona con un bimbo. Ebbene, secondo questo approccio si è rilevato che nella maggior parte delle culture tradizionali del mondo le donne allattano con una durata media di circa due anni. Ciò che ha determinato il grande cambiamento in fatto di alimentazione infantile lo dobbiamo al processo di industrializzazione e lo svezzamento precoce è un'invenzione occidentale e post-industriale. L'autrice inoltre afferma che permettere ad ogni bambino di lasciare il seno della mamma nel momento in cui è pronto, così come scegliere la frequenza e la durata dei pasti è un grosso aiuto allo sviluppo dell'autonomia e della capacità di operare scelte consapevoli in futuro. Nelle culture dove ciò avviene, i bambini sono più sicuri e meno aggressivi da adulti. Eppure molti pensano che una mamma che permette ciò sia schiava del bambino e che non si sappia imporre, quando magari per lei sarebbe un piacere se solo non si sentisse osservata e giudicata. Forse i bambini imparano così anche la differenza fra gli oggetti e le persone: la mamma che abbia voglia di offrire il seno in carne ed ossa anche al momento dell'addormentamento, fatta di calore, disponibilità, sguardi e scambi comunicativi da cui imparare a relazionarsi come esempio per i rapporti del futuro, è certamente altro rispetto ad un oggetto da portarsi a nanna. Eppure questa visione suggerisce ai più, sempre per condizionamenti culturali, a mio parere, che il bambino venga viziato e non abbia regole, che sia maleducato. L'indagine antropologica ci dice esattamente il contrario e penso che ci vorranno ancora molti studi e molti anni perché queste informazioni raggiungano tutti; non tanto per convincere su ciò che sia meglio fare e per dare indicazioni di comportamenti ai genitori, ma con il solo obiettivo di dare spunti di

---

<sup>8</sup> Lowen A. (2003), *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano.

<sup>9</sup> Balsamo E. (2007), *Sono qui con te*, Il Leone Verde, Torino.

riflessione per poi poter mettere le famiglie nelle migliori condizioni di compiere scelte consapevoli autonome, informate e generatrici di salute sia fisica che mentale a lungo termine.

Credo che i bambini imparino praticamente tutto dall'esempio che gli viene dato dai genitori e da chi si prende cura di loro. Se questo è un esempio di assenza e di carenza di contatto, di surrogati materni di ogni genere, di mancanza di disponibilità e di ascolto, di tempi prestabiliti da altri e non in armonia con la crescita del *singolo* bambino, questi saranno adulti con tracciate nella loro memoria, fratture relazionali difficili da scardinare<sup>10</sup>.

È un aspetto spesso trascurato da parte degli psicologi, che dovrebbe stimolare studi a lungo termine sulle implicazioni relazionali delle modalità di allattamento e degli schemi educativi rigidi imposti ancora da un certo tipo di condizionamenti culturali e dai prodotti presenti sul mercato, soprattutto quello editoriale. Ovviamente ciò non significa che i bambini non debbano avere regole e che i genitori siano al servizio di piccoli tiranni, significa soltanto che i tempi sono cambiati e dobbiamo allargare la nostra indagine, considerando l'allattamento da un punto di vista psicologico anche come un'esperienza relazionale di base, da cui i bambini imparano e verosimilmente baseranno i loro rapporti futuri, i loro pensieri e i loro pregiudizi a partire da ciò che hanno vissuto.

---

<sup>10</sup> Bortolotti A. (2008), "*Ricordi di latte*" in: NASCERE n°2/2008, ed. progettonascere, Milano.