

---

## **Allattamento al seno: Sip, “nutre e mantiene l'idratazione del piccolo, è pratico, economico e riduce il rischio di infezioni”**

In Italia meno di un bambino su due all'età di 2-3 mesi viene allattato in maniera esclusiva al seno, con percentuali ancor più basse in alcune regioni (30% in Sicilia e Campania). Solo 3 bambini su 10, quando arrivano a 4-5 mesi, continuano a essere allattati in maniera esclusiva al seno (percentuali che arrivano rispettivamente al 13% e 16% in Sicilia e Campania). Eppure, affermano i pediatri della Sip (Società italiana di pediatria), i benefici dell'allattamento, sia per la mamma che per il bambino, sono ormai ben documentati. “Il bambino allattato esclusivamente al seno, anche se fa molto caldo, è perfettamente idratato e non ha bisogno di assumere acqua. Il latte materno è infatti composto all'87% di acqua. È importante ricordare che, soprattutto d'estate, il fabbisogno idrico delle mamme che allattano aumenta e per tale motivo si consiglia di bere almeno due litri di acqua al giorno”, spiega Giovanni Corsello, Editor in Chief di Italian Journal of Pediatrics. Di questi 2 litri, mezzo litro è la quantità d'acqua necessaria alla mamma per produrre latte. Inoltre, il latte materno è pratico, perché non richiede null'altro che un posto in cui mettersi tranquilli; è sicuro perché non richiede supporti come tettarelle e biberon da sterilizzare; è economico, perché non costa nulla e, soprattutto, a guadagnare è la salute: chi è stato allattato al seno ha più probabilità di star bene per tutta la vita. L'Oms e l'Unicef raccomandano di allattare, quando possibile, in modo esclusivo fino ai 6 mesi di età e di prolungare l'allattamento fino ai 2 anni, se desiderato da mamma e bambino. I dati confermano la necessità di un'azione continua di promozione, protezione e sostegno dell'allattamento, soprattutto nei primi mesi di vita del bambino. La Società italiana di pediatria ricorda che l'estate è il momento ideale per proseguire senza interromperlo.

Giovanna Pasqualin Traversa