

Allattare a lungo e sviluppo dell'autonomia

6. Settembre 2016 – Intervista con Theresia Herbst

Il fatto che l'allattamento a lungo andare frena lo sviluppo dell'autonomia nel bambino, viene spesso citato come argomento contro l'allattamento prolungato – anche da professionisti che hanno il ruolo di consigliare le mamme con bebè e piccoli bambini. Dall'altro lato, molte mamme sostengono che la vicinanza permessa e l'allattamento/svezzamento gestito dal bambino stesso, danno a quest'ultimo la sicurezza necessaria per esplorare il loro mondo e per creare relazioni affidabili e cooperative con altre persone di riferimento. Theresia Herbst, psicologa infantile a Vienna, che possiede il suo proprio studio, e mamma di bambini allattati a lungo, ci apre una prospettiva ben fondata, basata sull'importanza del legame.

Non è unicamente una questione di allattamento, se un bambino riesce ad acquisire autonomia o meno. Le due cose vanno guardate separatamente l'una dall'altra. Innumerevoli fattori della vita quotidiana, dell'entourage sociale e della propria individualità del bambino, determinano lo sviluppo dell'autonomia. Allattare e/o il seno materno, rappresenta la fonte di nutrimento / di coccole ottimale messa a disposizione dalla natura, insieme a numerosi vantaggi fisici e psichici. In parallelo alla relazione di allattamento, nel primo anno di vita ha inizio lo sviluppo del bambino per diventare una persona autonoma.

Un bambino non diventa autonomo nel giro di 2-3 anni; questo processo ha una durata di ben 2 *decenni*. Il periodo di allattamento, in questo percorso, rappresenta solo una piccolissima tappa. Inoltre, il processo di autonomia si svolge per ogni bambino in maniera diversa. Alcuni bambini sono più prudenti e hanno bisogno quindi di un po' più di tempo e di pazienza, altri sono più aperti al rischio. Pressare il bambino troppo presto in un'autonomia presunta, segnata da una riduzione di attenzioni da parte delle persone di fiducia, potrebbe avere effetti negativi sullo sviluppo psicologico. In che misura ne possono nascere per esempio dipendenze nella vita da adulto, non è stato chiarito fino in fondo. Dietro a tanti comportamenti sostitutivi, può nascondersi il bisogno di attenzione e di apprezzamento, che noi possiamo ottenere solo in stretto contatto con altre persone.

Tanti fattori ambientali e personali confluiscono, di modo che in nessun caso è possibile predire generalmente il futuro percorso dello sviluppo. Ma si può dire con certezza che una relazione basata sulla fiducia con una persona di riferimento affidabile durante l'infanzia rappresenta un fattore di protezione per la salute mentale.

Allattare a lungo di solito non è motivo per preoccupazioni

L'esperienza ci insegna che alcuni bambini ai quali veniva concesso di poter determinare da soli la durata dell'allattamento al seno materno, si sono auto-svezzati tra il 2° e il 4° compleanno. Ma anche una relazione di allattamento prolungata non

è motivo di preoccupazioni, finché un bambino si sviluppa bene sotto ogni punto di vista. Se il bambino vicino alla mamma è interessato anche allo scambio con altre persone, cresce bene e scopre il suo ambiente con curiosità, non c'è motivo di preoccuparsi. L'allattamento, con l'avanzare del tempo, copre sempre di meno il fabbisogno fisiologico di nutrimento e sempre di più il bisogno psicologico di vicinanza, consolazione ed attenzione.

La maggior parte dei bambini vorrebbero essere allattati più a lungo di quanto gli viene concesso. Con lo svezzamento, il bisogno di saziarsi fisicamente e psichicamente oppure la ricerca di una valvola per sfogare lo stress, non scompare semplicemente – ma va sostituito in altro modo. Visto che il bisogno di suzione rimane ancora per alcuni anni, i bambini svezzati sostituiscono il seno della mamma con il ciuccio oppure il pollice, succhiano ciocche di capelli oppure vestiti, masticano fino all'età scolare le estremità delle matite ecc.

Allattamento di bambini più grandi quale sintomo di problemi psicologici

I bambini che hanno vissuto perdite oppure qualche trauma possono risentirne nel loro sviluppo di autonomia, mostrare un comportamento regressivo ed avere perciò il bisogno di essere allattati più a lungo. In questo caso, l'allattamento è la *conseguenza*, non il motivo per la dipendenza prolungata del bambino ed espressione del suo problema psicologico.

Nello stesso modo anche le mamme che soffrono di isolamento sociale oppure di problemi di coppia possono (incoscientemente) prolungare la relazione di allattamento. Lo svezzamento, in tal caso, equivarrebbe in primo luogo alla sola eliminazione del sintomo e la problematica si potrebbe spostare in un altro ambito. Per guarire, solitamente, serve aiuto psicologico a tutta la famiglia.

Il ruolo di altre persone di riferimento nel percorso di autonomia

Anche se tanti lattanti preferiscono l'accudimento da parte della mamma, è possibile fin dall'inizio e poi con l'avanzare dell'età sempre più facilmente, far partecipare altre persone di riferimento (il papà, i nonni, educatrici ecc.) alla cura dei bambini. In questo modo, il bambino allarga il suo spazio di esperienza sociale. L'importante è che le altre persone di riferimento corrispondano alle necessità di legame del bambino. Con l'aiuto della loro attenzione attiva, la loro presenza, il loro agire reattivo e fornire stimoli in risposta alla voglia del bambino di scoprire il suo ambiente, possono dargli sicurezza e creare una relazione. Questo favorisce il suo sviluppo psicosociale nonché il suo comportamento di esplorazione, indipendentemente dall'allattamento.

Il rapporto con il padre non viene influenzato dall'allattamento

Alcuni papà temono che la creazione del legame con il figlio viene ostacolata dall'allattamento. È importante per i papà sapere che sono insostituibili e che possono apportare altre qualità.

Un buon rapporto tra papà e figlio si crea grazie a delle esperienze interattive. Perciò, il papà dovrebbe cercare fin dalla nascita di occuparsi attivamente e con sensibilità del rapporto con suo figlio. Un legame sicuro con il papà rinforza lo sviluppo dell'autonomia del bambino.

Purtroppo, i papà che lavorano, nella vita di tutti i giorni sono poco presenti. Se non si passa del tempo insieme, è difficile creare un legame con un bambino piccolo. Se il bambino percepisce il papà come estraneo e se non si sente sicuro e protetto in sua presenza, può comportarsi in modo riservato nei suoi confronti. Per tanti papà questo è l'inizio di un circolo vizioso: si sentono respinti e di conseguenza si ritirano sempre di più. Per creare un rapporto di fiducia, l'attenzione andrebbe intensificata. *I papà devono sapere che sta nella loro responsabilità, cambiare questa situazione.* Dedicandosi attivamente al loro figlio nel tempo a disposizione, per esempio la sera oppure nel fine settimana, possono creare e curare il rapporto. Lo svezzamento da solo non cambia il rapporto papà-figlio. Il papà non può offrire il seno, ma bei giochi, cibo buono, possibilità di arrampicarsi, libri, protezione, divertimento e qualsiasi altra cosa che i bambini si possono godere e di cui ha bisogno il bambino per crescere bene.

Accudimento da parte di esterni in caso di bambini allattati

Lasciare il bambino per la prima volta nella mani di un estraneo può essere una grande sfida per la famiglia. I bambini che già molto presto riescono ad accettare estranei senza inibizioni e senza creare distanze, si possono affidare più facilmente a degli adulti sconosciuti e vengono considerati "bambini facili". Questo comportamento poco critico però mette i bambini nel pericolo di venir sfruttati da persone estranee. Bambini con un legame sicuro sono aperti nei confronti degli altri, hanno però anche una certa diffidenza nei confronti degli estranei e rifiutano più facilmente che si oltrepassino i confini. Persone sconosciute vengono inizialmente piuttosto rifiutate. Se però dopo il primo contatto (meglio se in presenza di una persona di riferimento) si crea una base di fiducia, è possibile porre la pietra angolare per un nuovo rapporto.

Per quanto riguarda l'aspetto psicosociale va sottolineato però che l'allattamento di per sé non è la base di un legame più o meno sicuro. Anche un bambino alimentato con il biberon può creare un legame sicuro con la madre. Dipende tutto dal modo! L'allattamento rappresenta per alcune mamme nella vita quotidiana il modo più semplice e più gradevole per soddisfare i bisogni del bambino senza dover intaccare troppo il budget familiare.

L'allattamento non è un ostacolo nello sviluppo dell'autonomia

Nel secondo anno di vita, la consapevolezza del proprio IO viene espresso linguisticamente sempre di più. Il bambino scopre le parole "mio, io" e i genitori vedono l'avanzata impressionante in autonomia nonché la sua resistenza durante la

cosiddetta età dei capricci. Questo periodo sensibile e importante nello sviluppo della personalità, oggi viene definito anche il periodo del “voglio fare da solo” e dell'età della formazione della propria volontà”.

Alcuni critici affermano che l'allattamento prolungato non permette al bambino durante l'età dei capricci di esprimere i propri sentimenti negativi come, per esempio, la rabbia, perché dicono che il bambino per causa dell'allattamento ha una dipendenza dalla madre. Ma un bambino piccolo che ha scoperto se stesso e la sua propria forza di volontà e la afferma con tutte le sue energie, non si farà frenare nel suo percorso di autonomia dall'allattamento. Lo sviluppo dell'autonomia non deve portare ad un'interruzione del legame, bensì far avanzare la qualità del rapporto mamma-figlio ad un livello superiore. Anche in un rapporto di allattamento c'è spazio per tutta la gamma dei sentimenti possibili.

Decidere se continuare l'allattamento o meno

Se una mamma non è certa se sta nell'interesse di suo figlio essere ancora allattato o meno, può osservare attentamente se stessa e il bambino: il bambino si sta sviluppando in modo sano? Come si sviluppa il suo comportamento alimentare? Lei stessa ha bisogno di più libertà e più indipendenza? Riesce a far combaciare l'allattamento con il suo percorso professionale? Com'è la situazione in famiglia? Come sta andando la relazione di coppia dei genitori?

⇒ Sta nella responsabilità della madre stessa decidere che cosa è giusto per lei e per il bambino e che cosa sia possibile.

La relazione di allattamento è una relazione molto intima tra madre e figlio, si crea, si mantiene e si scioglie tra loro due. Le persone intorno lo dovrebbero accettare. Per madri che allattano a lungo non è semplice svincolarsi in maniera fiduciosa da determinate tempistiche.

Le mamme che allattano a lungo preparano la strada per altre mamme che vorrebbero seguire il loro esempio e mostrano che esistono molte possibilità per uno sviluppo sano.



L'autrice Thersia Herbs, maestra della scienza, è psicologa clinica per bambini, adolescenti e famiglie a Vienna (www.sicherebindung.at), pedagoga qualificata con 10 anni di esperienza nel campo dell'insegnamento nella scuola elementare e madre di due bambini allattati a lungo. Ringraziamo Sibylle Lüpold per il suo prezioso supporto redazionale nella creazione di questo articolo. @ Dr. Z.Bauer – Publikationen in der Stillförderung, 2003-2016 (pubblicazioni nella promozione dell'allattamento)