

E' utile la doppia pesata? Quando bisogna dare l'aggiunta?

Una delle maggiori preoccupazioni delle mamme che tornano a casa appena dimesse dal nido è non avere latte a sufficienza e soprattutto di non riuscire a rendersene conto... "Come faccio a capire se il mio latte è abbastanza? Quanto deve crescere mio figlio?" si chiedono in molte.

L'apparente tranquillità di un neonatino che appare sazio al termine della poppata ed il fatto che il bimbo bagni e sporchi almeno 4-5 pannolini al giorno sono sicuramente segnali positivi circa l'efficienza dell'allattamento materno... c'è però da dire che l'unico modo sicuro per capire se il latte della mamma è sufficiente è monitorare l'aumento del peso.

Un neonato sano e che riceve tutto il latte di cui ha bisogno cresce mediamente 20-30 grammi al giorno ovvero circa 150-200 grammi a settimana. Questo ritmo di crescita così rapido è tipico dei primi 3 mesi dopodichè tende gradualmente a rallentare assestandosi sul "proprio percentile" di crescita... diventerà a questo punto fuorviante parlare di "quanti grammi al mese dovrebbe mettere" ma è molto più appropriato chiedersi "se mantiene o non mantiene il suo percentile di crescita".

La famosa "doppia pesata" (cioè prima e dopo la poppata) tanto amata dalle nonne ed a cui diversi genitori ricorrono nei primi tempi per capire quanto latte ha preso il bimbo, oltre che inutile rischia di essere addirittura deleteria per l'efficienza dell'allattamento: provocando infatti ingiustificate preoccupazioni può alterare la serenità e la "fiducia in se stesse" delle mamme e, una volta persa la fiducia nelle propria capacità di nutrice, il passo verso la fine dell'allattamento materno è purtroppo molto breve.

Ma perchè è poco utile effettuare la doppia pesata? Perchè rischiamo solo di confonderci le idee? La quantità di latte assunto durante una giornata può variare da poppata a poppata. Ciò che realmente interessa sapere non è quanto latte assume un neonato alla singola poppata delle ore X, ma, piuttosto, è interessante sapere *se il volume di latte che complessivamente assume è sufficiente a sostenere un adeguato incremento ponderale*. C'è poi da aggiungere che il peso stesso di ogni persona può variare durante una giornata in

relazione alle evacuazioni che compie e a vari altri fattori... ma se per un adulto di 70 Kg anche una variazione circadiana di 100-200 grammi non viene nemmeno presa in considerazione, in un neonatino di pochi chili una variazione di appena 40-50 gr incide eccome! Quindi? Cosa vogliamo dire? Semplicemente che pesando di continuo un neonato, tutti i giorni o peggio più volte al giorno, non facciamo altro che rischiare di naufragare nell'angosciante mare magnum di variabili che possono modificare minimamente il peso di un bimbo...30-40 grammi più / 30-40 grammi meno...di ora in ora...nei diversi momenti della giornata. E ciò ci confonderà solo le idee perchè non dipenderà in maniera esclusiva dalla quantità di latte che fuoriesce dal seno (come le povere mamme vengono indotte a pensare sentendosi talora frustrate di ciò). ma anche da diverse altre variabili impossibili da valutare.

Qual è la cosa giusta da fare? Pesare il neonato secondo le indicazioni del proprio pediatra che prevederà, nella stragrande maggioranza dei casi, almeno un controllo peso a settimana nei primi tempi. In casi particolari può essere necessario pesarlo ogni 4-5 giorni o può essere sufficiente pesarlo ogni 2 settimane... decide il pediatra in base al bimbo! Solo la "pesata settimanale" (e non la doppia pesata!) può dirci se c'è bisogno dell'aggiunta o meno!