

Allattamento misto o complementare: come fare?

Le modalità per utilizzare l'allattamento misto sono **molteplici**. Quella che comunemente (ed erroneamente) viene ritenuta la più immediata è l'alternanza di una poppata al seno e una di formula. In realtà **l'allattamento misto alternato non è una strategia efficace**, soprattutto se si vuole continuare a mantenere la produzione materna di latte. Intervalli troppo lunghi tra una poppata al seno e l'altra, infatti, oltre al [rischio di ingorghi](#), comportano l'accumulo di una sostanza chiamata FIL (Fattore Inibente la Lattazione) che porta al cervello il messaggio di una **produzione eccessiva di latte** rispetto alla richiesta effettiva, con il risultato finale di una riduzione della produzione stessa e il rischio di compromissione dell'allattamento.

Una strategia efficace e rispettosa dell'allattamento potrebbe essere invece quella di **offrire sempre il seno prima**, [a richiesta](#), tutte le volte che il bambino mostra segnali di fame, e successivamente proporre **l'integrazione in piccole quantità**, onde evitare che l'eccessivo riempimento gastrico comporti una minore richiesta del seno da parte del bambino.

Come orientarsi rispetto a dosi e quantità durante l'allattamento misto? Anche in questo caso, non si può prescindere da un'attenta osservazione del bambino e dalla lettura dei suoi segnali di fame e sazietà. Se dopo l'offerta del seno il bambino si stacca spontaneamente e mostra ancora segnali di fame, si possono proporre **poche decine di ml di formula** dopo ogni poppata; ricordiamo però che è bene proporre questa integrazione solo dopo aver fatto il tentativo di offrire entrambi i seni.

Come offrire l'integrazione nell'allattamento misto o complementare

Per quanto riguarda la modalità con cui offrire le integrazioni, lo strumento che salta subito in mente è il biberon. A tal proposito è bene sottolineare che esistono **tanti validi ausili alternativi**, il cui utilizzo non va a interferire in modo eccessivo con l'allattamento, e sono:

- il bicchierino (va bene anche una semplice tazzina dai bordi arrotondati);
- il cucchiaino;
- la siringa senza ago;
- il SNS (Sistema di Nutrizione Supplementare).

Se la scelta dovesse invece ricadere sul **biberon**, teniamo presente che anche in questo caso, con dei piccoli accorgimenti, questo ausilio può

essere utilizzato in maniera rispettosa dell'allattamento. Come? Proprio come se offrissimo il seno! La mamma terrà il bambino **molto vicino al proprio corpo** (volendo anche pelle a pelle), cercando il contatto visivo e rispettando i suoi segnali di fame e sazietà. Ecco di seguito alcuni **suggerimenti "pratici"**:

- tenere il bambino con il busto sollevato (quasi seduto) e con la testa ben sostenuta, volto ben visibile;
- stimolare le labbra del bambino con il dito o con la tettarella;
- aspettare che la sua **bocca sia ben spalancata** e che sia lui stesso a prendere la tettarella senza forzature;
- assicurarsi che l'attacco sia profondo ed eventualmente, proprio come si fa al seno, infilare un dito nell'angolo della bocca, per togliere il sottovuoto e staccare il bimbo, e riprovare.

È molto importante inoltre **cambiare lato**, anche più volte nel corso della poppata, per garantire una stimolazione equilibrata e armonica e concedere piccole **pause durante la suzione**, proprio per far sperimentare al bambino una poppata con modalità quanto più vicina a quella che si realizzerebbe al seno. Il rischio infatti è quello di un'offerta "subita passivamente", piuttosto che una richiesta attiva. Per evitare questa eventualità, inoltre, non si dovrebbe mai consentire al bambino piccolo di **tenere autonomamente il biberon**, tantomeno in qualche modo "bloccarglielo" (azione pericolosa in quanto implica l'impossibilità di gestire adeguatamente il flusso di latte).