



L.A.M. E REGOLE D'USO

L.A.M. e METODI NATURALI in ALLATTAMENTO e l'ATTUALE CONDIZIONE SOCIO-CULTURALE

- L'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'Unicef raccomandano l'allattamento al seno esclusivo per i primi 4-6 mesi di vita e lo consigliano anche dopo l'aggiunta dei cibi solidi fino a 1-2 anni di vita.
-Inoltre l'allattamento al seno, se adeguatamente praticato, può costituire un metodo per distanziare le nascite.

L.A.M. e METODI NATURALI in ALLATTAMENTO e l'ATTUALE CONDIZIONE SOCIO-CULTURALE

- Tuttavia, quasi ovunque, molte madri sospendono precocemente l'allattamento al seno, perché non sono opportunamente consigliate né sostenute nel periodo dopo il parto così ricco di cambiamenti e di notevole impegno fisico, psichico ed emotivo.
- L'allattamento al seno, programmato dalla natura per essere estremamente pratico, finisce con il non conciliarsi con la vita di tutti i giorni.

L.A.M. e METODI NATURALI in ALLATTAMENTO e l'ATTUALE CONDIZIONE SOCIO-CULTURALE

Le difficoltà sono notevoli, quindi, per una coppia che vuole vivere in tutta verità e completezza il proprio amore coniugale, difficoltà costituite da mancanza di aiuto a casa e da alcuni comportamenti non adeguati delle strutture sanitarie che non favoriscono l'allattamento al seno e l'uso dei metodi naturali di regolazione della fertilità.

Ci sono diffusi pregiudizi ideologici e molte informazioni fuorvianti sui metodi naturali e il primo passo da compiere per abatterli è di tipo culturale!

ALLATTAMENTO

Durante la gravidanza i seni subiscono mutamenti, causati dalle modificazioni ormonali determinate dalla gravidanza.

Il latte viene prodotto come risposta all'azione di due ormoni: la PRL e l'ossitocina.

La PRL stimola la ghiandola a produrre latte e, quando il bambino succhia viene liberata un'ulteriore quantità di PRL nel circolo sanguigno per aumentare la produzione di latte.

L'ossitocina fa sì che il latte venga portato dalla ghiandola al capezzolo e di qui alla bocca del bambino. La produzione di latte è proporzionale alla frequenza delle poppate.

METODO L.A.M. E REGOLE D'USO

Nutrendo un neonato solo con il latte materno, una neomamma può evitare una gravidanza.

Quando usato come metodo di regolazione della fertilità, questo tipo di allattamento al seno viene chiamato Metodo dell'Amenorrea da Lattazione (L.A.M.)

METODO L.A.M. E REGOLE D'USO

- Esso si fonda sulla fisiologica infertilità sperimentata in donne che allattano al seno: tale infertilità è provocata dalla soppressione dell'ovulazione su base ormonale. (Bellagio 1988)

METODO L.A.M. E REGOLE D'USO

Il metodo L.A.M. è applicabile se sono soddisfatte **tutte** le seguenti condizioni:

- il bambino ha meno di 6 mesi,
- si alimenta esclusivamente al seno,
- succhia almeno 6 volte il giorno (l'intervallo tra le poppate non deve essere superiore a 4 ore),
- succhia almeno una volta di notte (l'intervallo tra le poppate notturne non deve essere superiore a 6 ore),
- non si sono verificate perdite di sangue dalla fine della ottava settimana dopo il parto (non si considerano perdite mestruali quelle perdite ematiche o siero-ematiche che si verificano nei primi 56 giorni dal parto).

METODO L.A.M. E REGOLE D'USO

Non è più applicabile se:

- è ricomparsa la mestruazione (perdite ematiche per due/tre giorni consecutivi dopo otto settimane dal parto),
- il bambino ha già compiuto sei mesi,
- l'allattamento non è esclusivo.

Se i criteri sono rispettati il metodo L.A.M. fornisce una protezione del **98%** e ha un indice di fallimento inferiore al **2%** durante i primi sei mesi dopo il parto

MECCANISMI FISIOLOGICI DEL L.A.M.

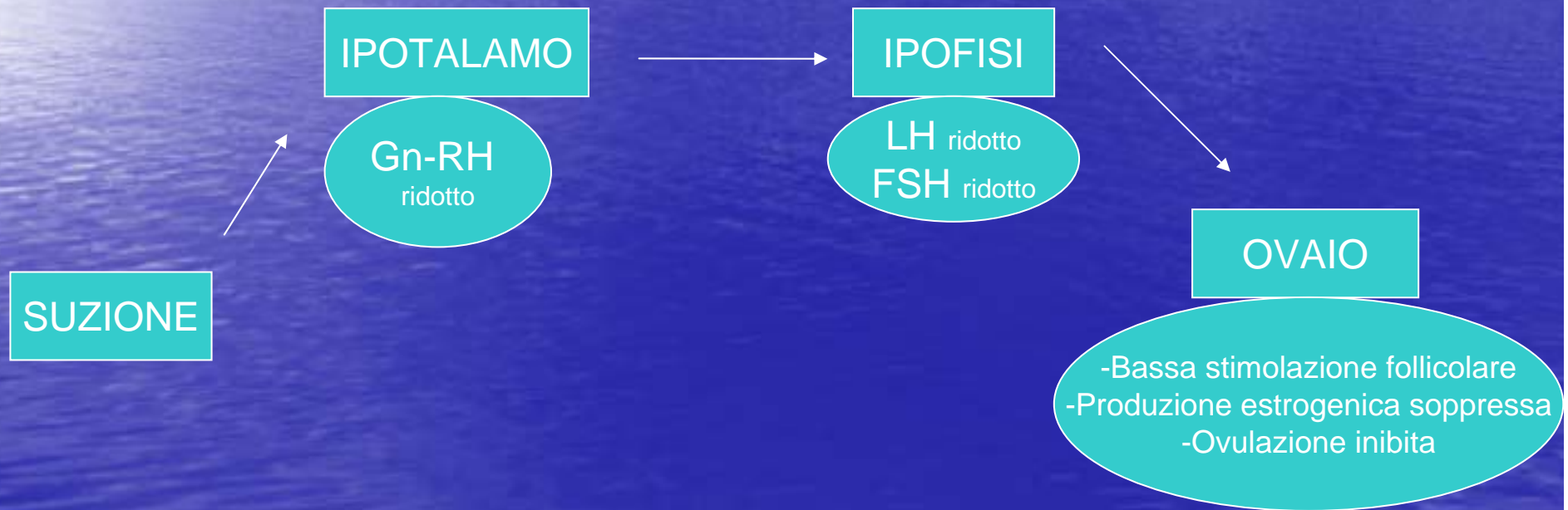
- L'effetto dell'allattamento al seno sulla fertilità è mediato da un meccanismo di feedback tra ipotalamo-ipofisi-ovaio che si instaura quando inizia la suzione.
- Vi è una stretta relazione tra alti livelli di prolattina e assenza di attività gonadica.

MECCANISMI FISIOLOGICI DEL L.A.M.

- Nelle donne che allattano l'estradiolo resta basso fin tanto che i livelli di PRL sono alti; pur essendo adeguati i livelli di FSH ed LH nell'ipofisi, la secrezione estrogenica non avviene e le ovaie rimangono inattive.
- La PRL da sola mantiene l'amenorrea post partum in quanto blocca i recettori estrogenici ipotalamici, determinando una riduzione del valore basale di LH e di LH pulsatili e riduce anche la recettività alle gonadotropine a livello ovarico.
- La PRL si mantiene elevata se il numero delle poppate è elevato e vi è suzione notturna, quando è più alto il picco di PRL che si libera.

MECCANISMI FISIologici DEL L.A.M.

Il numero e la durata degli episodi di suzione influenzano maggiormente la durata del periodo infertile.



MECCANISMI FISIologici DEL L.A.M.

L'amenorrea, una frequenza di suzione di almeno 6 poppate al giorno, una loro durata complessiva di almeno 65 minuti al giorno, una integrazione non superiore ad una volta al giorno e l'allattamento notturno, sono necessari perché l'infertilità legata all'allattamento sia efficace.

METODO L.A.M. E REGOLE D'USO

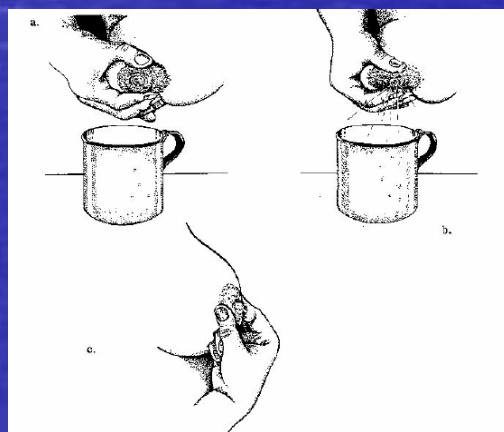
Se i criteri LAM sono rispettati non ci sono giorni potenzialmente fertili per cui non esistono indicazioni particolari per i rapporti sessuali. Il LAM si sospende quando anche una sola volta tra una poppata e l'altra sono trascorse più di 10 ore o quando gli intervalli superano le sei ore, o quando si sostituisce una sola poppata.

METODO L.A.M. E REGOLE D'USO

Il LAM può essere utilizzato anche da mamme che lavorano o che per altri motivi devono separarsi dai loro piccoli, l'importante è che riescano a superare le difficoltà relative al mantenimento di una modalità di allattamento ottimale per l'applicazione del metodo.

METODO L.A.M. E REGOLE D'USO

.... la mamma che lavora dovrebbe spremere il latte, mentre è lontana dal bimbo con una frequenza simile a quando è a casa e mai con un intervallo maggiore di quattro ore. Se la mamma non si sprema il latte, molto probabilmente la produzione di latte diminuirà.



METODO L.A.M. E REGOLE D'USO

Il latte spremuto potrà essere conservato in appositi contenitori, preferibilmente di plastica, trasportato in una borsa refrigerante e opportunamente conservato.

VOLERE allattare al seno è POTERE!

IN SINTESI

- Il successo del LAM dipende quindi dalle modalità di allattamento e l'infertilità è legata all'intensità, alla durata, alla frequenza e all'intervallo tra una poppata e l'altra. Se il numero delle poppate è alto e l'intervallo tra le poppate è minimo, l'effetto della soppressione sulla fertilità è maggiore.
- Durante l'allattamento al seno le possibilità di concepimento sono più basse se la donna è amenorroica, più alte se sono comparse le mestruazioni.

IN SINTESI

Per la coppia che vuole rispettare la propria dignità di essere umano e il proprio amore coniugale, avvalendosi dei metodi naturali per regolare la propria fertilità, è necessaria l'osservazione di segni e sintomi che permettono il riconoscimento del ritorno della fertilità:

- a partire da III mese di vita del bambino se l'allattamento non è totale,
- dalla V settimana dopo il parto se l'allattamento è misto,
- il più presto possibile se la donna non allatta al seno,
- dopo il VI mese se l'allattamento al seno è esclusivo.

CONCLUSIONI

Al seno ogni neonato trova il suo nutrimento perfetto per la sua crescita ma anche l'amore e la sicurezza di cui necessita.

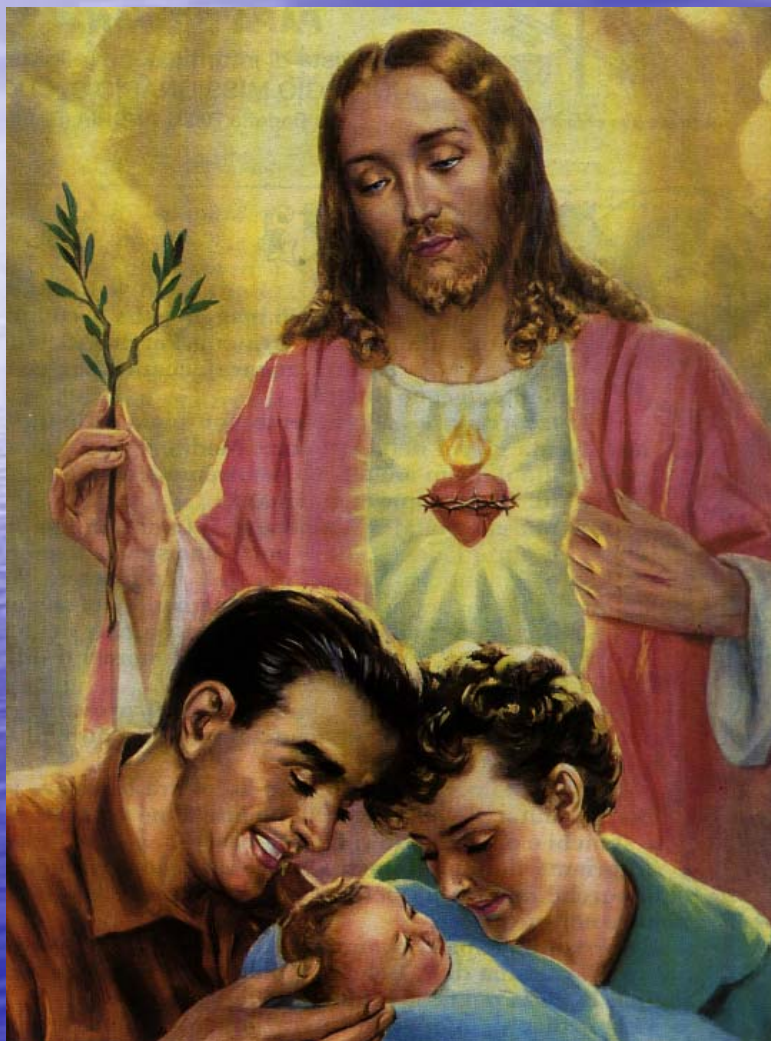
L'allattamento al seno ha bisogno di tutta la FAMIGLIA:
il padre, la madre e il bambino.

I genitori attenti capiscono che i bisogni di un neonato sono molto forti, ma anche che con il passare del tempo diminuiscono. Il lavoro di squadra che si fa per allevare un neonato, può effettivamente rendere la coppia più unita, sviluppando insieme la propria capacità di essere genitori.

Seguiamo il cuore e non facciamoci prendere dalle preoccupazioni:

**il latte di mamma è sempre il migliore toccasana
per la salute del bambino e le leggi della natura
sempre le migliori per l'armonia di coppia!**

CONCLUSIONI



“Niente l’uomo presume di sapere che la verità sull’amore; niente l’uomo ignora maggiormente che la verità sull’amore.

Dio stesso è venuto ad insegnare questa verità e a donare all’uomo la capacità di realizzarla! “