



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

Conciliare maternità e lavoro

Non rinunciare ad allattare quando rientri in ufficio

Granuli e riduzione graduale delle poppate aiutano a rispettare le esigenze di mamma e bambino. E a prolungare, per entrambi, un magico momento di coccola

Gentile Dottoressa, dovrò tornare presto al lavoro e con profondo rammarico dovrò rinunciare all'allattamento della mia bambina, che ha appena compiuto quattro mesi. Nel mese di tempo che mi rimane per dedicarmi a lei, vorrei evitare di prendere le compresse medicinali per eliminare il latte e sospenderlo in modo graduale. Come posso fare per evitare ingorghi e mastiti? Oggi Giulia richiede cinque poppate al giorno. La ringrazio, **Martina**

Cara Martina, stai tranquilla: la sospensione dell'allattamento non deve richiedere compresse medicinali, altrimenti le nostre nonne non avrebbero mai potuto smettere di allattare! L'allattamento dovrebbe essere sospeso in maniera graduale, cercando di eliminare una poppata ogni 10 giorni circa e lasciando per ultime le poppate del mattino e quella della sera, prima della nanna. Molte donne che tornano al lavoro riescono a mantenere queste due ultime poppate a lungo, e sono preziose per il bambino, perché svolgono un effetto consolatorio per il distacco della mamma, da cui bisogna separarsi al mattino per il lavoro e durante la notte per il riposo.

Il farmaco per sopprimere la lattazione cui fai riferimento tu

dovrebbe essere assunto solo quando la madre ha poco tempo per ridurre le poppate, per esempio se deve togliere il latte in due settimane. In questo caso, la strategia è assumere il farmaco e smettere tassativamente di attaccare il bambino al seno. Se, infatti, il piccolo venisse nuovamente attaccato al capezolo, la mammella ripartirebbe con la produzione del latte nonostante la soppressione farmacologica. Questo ci insegna come questa spinta biologica sia veramente grande e potente nel corpo femminile.

Se devi sospendere l'allattamento, puoi evitare ingorghi, mastiti e gli altri problemi più frequenti aiutandoti con un rimedio naturale, *Lac Caninum*. Bisogna assumerlo alla diluizione 9 CH e alla dose di cinque granuli, da sciogliere sotto la lingua lontano dai pasti, ogni sei ore circa, fino alla completa scomparsa della produzione di latte. Se invece hai la possibilità di sospendere l'allattamento in modo graduale, o di ridurre il numero delle poppate mantenendo quella del mattino e quella serale, prendi i granuli per un mese e poi sospendine l'assunzione: a quel punto, infatti, dovresti aver eliminato le tre poppate diurne. Quando sarai al lavoro, durante il giorno è importante indossare reggiseni con una buona aderenza alla mammella: una volta, le donne usavano fasciare il seno e stringer-

lo molto, ma questo si rende necessario solo nel caso in cui il latte debba essere eliminato in modo repentino.