

Contro i germi, ma senza fobie

Il neonato non deve essere isolato completamente dai microrganismi: il contatto con l'ambiente esterno è fondamentale per sviluppare buone difese

Dai tempi in cui si andava a partorire in ospedale con terrore perché, la madre per un motivo (febbre puerperale), il bambino per un altro (gastroenteriti acute), entrambi a causa dei germi rischiavano di lasciarci la pelle (e infatti chi poteva permetterselo si guardava bene dal farsi curare e tanto più dal partorire in ospedale) di strada ne è stata fatta: la sterilizzazione degli strumenti, l'igiene della sala parto, la sterilizzazione di latte e biberon hanno spazzato via tutte quelle morti. Oggi scegliere di partorire in ospedale (pur comportando una quota non indifferente di disagio affettivo e relazionale) è diffusamente ritenuto fonte di significative garanzie per la salute sia della madre che del bambino, e questo grazie anche all'introduzione delle tecniche di sterilizzazione.

La sterilizzazione è resa necessaria dalla presenza di tante persone

In realtà non sono i neonati ad aver bisogno di sterilità, ma il nido dell'Ospedale, a causa delle sue regole "comunitarie" e come conseguenza delle tante limitazioni che impone ai bambini. I neonati spesso non possono stare con la propria madre ed essere accuditi unicamente da lei, ma devono invece essere toccati da personale che si sposta da un paziente ad un altro; da mani quindi che sono potenziale veicolo di germi; spesso vengono alimentati con biberon preparati con grande anticipo nelle cucine, e che se non fossero stati sterilizzati, rimanendo ore al caldo, potrebbero veder aumentare pericolosamente al loro interno la carica batterica; i bambini inoltre, per essere consegnati alle madri, viaggiano continuamente nei reparti ostetrico-ginecologici su

affollati carrelli e in queste condizioni sussiste la possibilità di incontrarsi con pericolosi germi "ospedalieri".

Ma tutto questo è ancora utile una volta tornati nella propria casa? È davvero necessario sterilizzare tutto, e non solo gli eventuali biberon ma anche il ciuccio, i pannolini (come dice la pubblicità di un famoso detersivo per neonati), i giocattoli e magari anche le mani di chi lo prende in braccio?

Un buon rapporto con l'ambiente

Certamente no, e non solo questa pratica della sterilità è inutile ma, e qui veniamo al nocciolo del problema, questa prescrizione porta con sé un messaggio profondamente sviante nel nostro rapporto con i germi: la salute non va basata sulla totale assenza di questi "ospiti" terrestri (sterilità) ma su un "normale" rapporto con loro, fatto di abitudini di vita igieniche (ma non fobiche) e soprattutto basato su buone difese immunitarie personali, da conquistarsi con una corretta alimentazione, un sano stile di vita generale, una crescita graduata nel tempo degli strumenti di difesa di cui siamo geneticamente dotati fin dalla nascita.

L'intestino del piccolo (come quello dell'adulto) viene subito colonizzato da una grande quantità di germi, che trovano nella concorrenza reciproca il loro equilibrio e che nel loro insieme sono utili anzi, indispensabili per una serie di funzioni, prima fra tutte nel lattante la maturazione del sistema di difesa. Il principale regolatore di questa crescita batterica è il latte materno: è lui che va salvaguardato e assicurato ad ogni bambino; pensare invece di intervenire attraverso regole più o meno rigide di "sterilizzazione ambientale" è del tutto inutile.

Conoscere il mondo

La carica batterica normalmente presente nel mondo circostante il bambino (sul seno della madre, il lenzuolo, il vestiario, le mani dell'adulto, sui giocattoli, ecc.) è parte integrante dell'ambiente che deve essere «conosciuto» dal piccolo e contro il quale svilupperà idonee difese. Quindi anche una limitata, normale presenza di germi nel

biberon non è dannosa. Essenziale però è che questi germi non abbiano l'opportunità di moltiplicarsi a dismisura per condizioni favorevoli (come quelle create dai residui di latte sulle pareti o dallo stazionare del latte al caldo per alcune ore). Seguendo il consiglio di preparare il latte "al momento", ponendolo eventualmente in frigorifero in caso di attesa, e lavando accuratamente il biberon subito dopo l'uso, si evita che il latte acquisti cariche batteriche pericolose. Solo quando non sia possibile rispettare questi accorgimenti, è consigliabile ricorrere alla sterilizzazione del biberon e della tettarella.

Una relazione serena

E' importante che si ricrei un clima più casalingo e meno sanitario intorno al momento alimentare del bambino, anche in caso di allattamento artificiale: nutrirlo non deve significare dargli una medicina e il biberon non è una «siringa» con cui somministrare un «liquido curativo», ma è semplicemente un bicchiere dalla forma un po' particolare con cui nutrire il bambino.

L'inutile sterilizzazione del biberon rischia di trasformare l'alimentazione in una sorta di terapia dove la mamma è l'infermiera, il bambino il malato ed il latte la medicina. Tutto questo timore dei germi poi rischia di impoverire dannosamente la nostra relazione fisica col bambino piccolo: col timore di passargli germi rischiamo di isolarlo, evitarlo, mentre invece sappiamo bene quanto sia importante per la sua salute (e la nostra) relazionare fisicamente.

A casa propria, nel caso si debba ricorrere all'alimentazione artificiale, per garantire l'igienicità della preparazione del latte è sufficiente seguire alcuni accorgimenti

- Lavare bene il biberon, risciacquandolo più volte, per rimuovere del tutto i residui di detersivo. Lavare e sfregare anche la tettarella di gomma. E' preferibile lavare il biberon subito dopo l'uso, per evitare che avanzi di latte rimangano attaccati alle pareti, rendendo poi difficile, una volta secchi, la loro rimozione.
- Preparare il latte al momento dell'uso. Se è indispensabile prepararlo con anticipo, conservarlo riponendolo subito in frigorifero (dove comunque non va conservato per più di 24 ore). Nel caso sia necessario preparare il biberon "fuori casa", può essere utile portarsi l'acqua calda nel termos, aggiungendovi la polvere sul momento, piuttosto che mescolarle precedentemente.
- Una volta aperta la confezione di latte evitare di toccare la polvere con le mani e, dopo l'uso, richiudere la confezione ermeticamente conservandola in luogo fresco (ma non in frigo) e asciutto.