Gli interventi che utilizzano tecniche per il cambiamento dei comportamenti sono efficaci per promuovere l’allattamento al seno

Data di inserimento	25/01/2021
Anno	2019
Domanda di ricerca	Gli interventi che prevedono l’uso di tecniche per il cambiamento dei comportamenti sono efficaci per promuovere l’allattamento al seno nel periodo post parto?
Quello che conta	Questa revisione ha incluso 23 studi per un totale di 13.551 donne coinvolte. Gli interventi che adottano tecniche di cambiamento dei comportamenti[1], indirizzati ad aspetti cognitivi e comportamentali e all’elaborazione di strategie di coping, hanno effetti moderati ma significativi sulla promozione dell’allattamento al seno esclusivo dopo la nascita I risultati sono presentati in quattro intervalli temporali successivi al parto (fino alla 4° settimana, dalla 5° all’8° settimana, dalla 9° alla 12esima e oltre la 13esima settimana). L’ effetto decresce leggermente oltre la 13esima settimana dal parto. In ogni caso, fino alla 13a settimana dal parto le donne nel gruppo di intervento hanno probabilità quasi doppia di continuare con l’allattamento al seno esclusivo rispetto alle donne nel gruppo di controllo. Le tecniche di cambiamento di comportamenti prevalenti sono “fonte affidabile” e “istruzioni su come mettere in atto un comportamento”, mentre il “supporto sociale” (generico, non specificato) contribuisce all’efficacia degli interventi di allattamento al seno esclusivo dopo il parto. [1] Tra le varie tecniche di cambiamento dei comportamenti si annoverano: problem solving, definizione di obiettivi, pianificazione di azioni, feedback sui comportamenti, supporto sociale, istruzioni su come mettere in atto un comportamento, fonte affidabile, informazioni sulle conseguenze sociali, di salute, ambientali, emotive.
Caveat	La revisione include solo studi iniziati dopo il parto ed esclude perciò studi che considerano interventi iniziati in gravidanza. L’allattamento al seno viene valutato come autoriferito dalle donne con un potenziale limite di inesattezza. E’ difficile estrarre le tecniche di cambiamento di comportamento utilizzate, in interventi che non sono descritti con chiarezza, con un rischio di errore in oltre metà degli studi inclusi; inoltre spesso è arduo identificare quale tipo di tecnica è stata utilizzata, per la scarna descrizione dell’intervento. Infine i dettagli insufficienti sulle tecniche di cambiamento di comportamenti, impediscono di valutare l’efficacia dell’intervento. Gli studi inclusi sono eterogenei, in particolare per quanto riguarda la popolazione considerata, i metodi di valutazione degli esiti, la distribuzione degli interventi, l’intensità e la lunghezza e anche la mancanza di una solida cornice teorica comune a tutti gli studi. Pochi studi hanno valutato l’allattamento esclusivo a sei mesi dal parto e l’allattamento misto a 12 mesi dal parto secondo le raccomandazioni dell’OMS.
Contesto	L’allattamento esclusivo fino al 6° mese è raccomandato dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e da disposizioni nazionali in quanto genera, sia per il bambino e sia per la madre, numerosi benefici fisici ed emotivi. Tuttavia, i tassi di donne che allattano al seno rimangono molto bassi (al di sotto del 20% nei paesi ad alto reddito e al di sotto del 37% nei paesi a basso reddito) a causa di varie motivazioni fisiche, psicologiche e sociali. Si è sviluppata quindi l’esigenza di comprendere se interventi basati sulle tecniche di cambiamento di un comportamento siano in grado di promuovere l’allattamento al seno.

Implicazioni per la pratica	Gli interventi basati su tecniche di cambiamento dei comportamenti hanno effetti positivi anche se moderati sull'allattamento al seno esclusivo nel periodo post parto fino alla 13esima settimana. Di conseguenza, sarebbe opportuna l'inclusione di queste tecniche nei programmi che promuovono l'allattamento al seno L'allattamento al seno parziale o esclusivo può essere favorito tramite interventi individuali focalizzati sull'educazione, l'auto monitoraggio e il supporto sociale, sia tra pari e sia da parte di professionisti, affinché le donne continuino ad allattare. Interventi più ampi, a livello sociale e di comunità possono influenzare i comportamenti rispetto all'allattamento al seno, come per esempio le campagne di comunicazione Sono inoltre necessari approcci multifattoriali che si concentrino sugli individui e le comunità per promuovere politiche rilevanti che facilitino l'allattamento al seno esclusivo .
Giudizio di qualità revisione	Qualità alta. Punteggio attribuito da Health evidence 8/10.
Riferimento bibliografico revisione	Kassianos AP, Ward E, Rojas-Garcia A, et al. A systematic review and meta-analysis of interventions incorporating behaviour change techniques to promote breastfeeding among postpartum women. Health Psychol Rev. 2019;13(3):344-372. doi:10.1080/17437199.2019.1618724
Parole chiave	- salute materno infantile -
Aree di intervento	- prima infanzia -
Setting	- ambiente domestico - sanitario -
Outcome	Proporzione di donne che allattano al seno in modo esclusivo. Proporzione di donne che allattano al seno in modo non esclusivo.
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Mara Grasso e Paola Capra, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.