

PROGETTO ALLATTIAMO INSIEME

I TAPPA: PER UN AVVIO SERENO DELL'ALLATTAMENTO



img chicri

PREMESSA

Questo testo ha lo scopo di essere letto contestualmente all'inizio di un corso pre parto.

Non vuole sostituirsi al corso pre parto, che è fondamentale venga seguito da ogni genitore, affinché si conoscano le dinamiche del travaglio e del parto spiegate da ostetriche esperte.

La lettura ha l'obiettivo di introdurre i genitori all'avvio dell'allattamento fornendo informazioni e consigli, ed anche alla gestione dei primi giorni a casa dopo il parto, il cd "puerperio".

Un cammino che stravolgerà le vostre vite sotto ogni aspetto, voi stessi cambierete diventando genitori. Sarà come affacciarsi ad una finestra che vi mostri cosa vivrete, cosa potreste vivere e soprattutto come potreste vivere il cambiamento che sta per accadere.

Tanti professionisti hanno contribuito a creare questa opera con l'intento di dimostrare e mostrare tutti i benefici dell'allattamento.

Nessuna forma di pubblicità, solo la voce di chi ha esperienza e ha voluto aderire a questo progetto per informare i genitori sulle tante dinamiche e problematiche da gestire nell'immediato post partum.

Sarà distribuito in ospedali, cliniche, strutture nascita pubbliche e private, consultori, studi medici, ovunque possa arrivare a chi attende un bambino.

Il PDF è scaricabile gratuitamente dal sito www.lamammaseitu.wordpress.com

Buona lettura...

Immagini e testo sono soggette a copyright

INDICE

1.	INTRODUZIONE AL PROGETTO	3
2.	GRAVIDANZA E PARTO. COME PREPARARSI AL MEGLIO	19
	Articolo di Rosaria Amato Ostetrica	
	L'importanza di un corso pre parto	
	Quanto conta il contatto "pelle a pelle" dopo il parto e come gestirlo.	
	Articolo di Emanuela Imparato Ostetrica	
	Partorire in casa	
	Vbac. Parto naturale dopo aver avuto un cesareo	
	Allattare a richiesta. Primi accenni di allattamento. Cosa cambia per noi	
	Aiuto e sostegno. Nessun genitore deve sentirsi solo.	
	La Leche League. Il sostegno tra mamme.	
	Intervista a Francesca Garofalo, Presidente de La Leche League	
3.	PREPARIAMO LA NOSTRA "RETE DI SALVEZZA"	69
	Crea agenda contatti utili	
	Ginecologia. "La medicina delle donne". Articolo e intervista del Dr Antonio Maiorana Ginecologo	
	Quando un medico ti consiglia di NON allattare...Articolo del Dr Dario Pipitone Radiologo	
	L'importanza della osteopatia per madre e bambino. Articolo Gabriele Ottavi Osteopata e Fisioterapista	
	Pediatria. Il primo riferimento dei genitori. Articolo Dott.ssa Valeria Conte Pediatra. Articolo Dr Andrea Parri Pediatra e Professore Universitario	
	Alimentazione in gravidanza e allattamento. Cosa c'è da sapere. Articolo di Irma Saverino Dietista.	
	Quando iniziamo ad uscire insieme al bebè...	
	Posso curarmi in gravidanza e allattamento? Come gestire ogni necessità	
4.	ALLATTARE. SCELTA CONSAPEVOLE	134
	Latte materno è alimento vivo. Cosa vuol dire?	
	"Che si tratti di una goccia o litri...il latte di mamma non si scorda mai" Articolo di Marika Novaresio Consulente Professionale per Allattamento Ibclc	
	Allattando potrebbe servire un aiuto accessorio...	
	Video e info utili su allattamento	
	Allattare senza interferenze.	
	Allattamento in tandem. Allattare due bambini, info utili e consigli.	
	E se spetto due gemelli? Articolo di Alessia Guinci, mamma alla pari, insegnante di inglese, madre di due gemelli.	
	Diventare mamma e tornare a lavoro...informazioni utili per gestire il rientro a lavoro.	
5.	ORGANIZZIAMOCI ALL'ARRIVO DEL BEBE' IN CASA	187
	Prepariamo casa all'arrivo del bimbo	
	Primi giorni a casa dopo il parto. Cosa ci aspetta emotivamente. Di cosa abbiamo bisogno.	
	Il sonno. Come prepararsi e come gestire i nuovi ritmi. Info utili sul sonno dei bambini	
	Babywearing. L'arte del portare. Articolo di Ilaria Cinefra, Consulente babywearing e fondatrice Associazione Babywearing Italia.	
	Massaggio ai neonati e relax con olii essenziali. Articoli di Maria Chiara Spadoni, Presidente Ass. Custodi del femminile, Custode della nascita/Doula, Operatrice olistica infantile	
	Ruolo del papà. Articolo di Daniele Marzano e Mickol Lopez di "Guida senza patente"	
	Scegliere chi può aiutarci e comunicare con loro prima del parto. Post di Samantha Mazzilli, Custode della Nascita/Doula	
	Mi rivolgo alle nonne, le madri delle madri.	
6.	IMPARARE A CONOSCERSI. IL PIANTO DEL BAMBINO	236
	Per ogni problema c'è una soluzione...se sai a chi rivolgerti e se ascolti il tuo istinto.	
7.	OBIETTIVO SERENITA'. FALSI MITI DA CONOSCERE E IMPARARE A GESTIRE.	243
	Citazioni di testi di Giorgia Cozza, Scrittrice e Giornalista	
	Scelte consapevoli, in libertà. L'educazione parte da noi stessi. Citazione dai testi e articoli di Elena Formisano Pedagogista e Scrittrice	
8.	LA MAMMA SEI TU. CRESCIAMO INSIEME	251
	Tutto inizia dal sostegno tra mamme...	
9.	LETTURE CONSIGLATE	253
10.	BIBLIOGRAFIA E LINK UTILI	256

1.INTRODUZIONE AL PROGETTO

“L’ALLATTAMENTO COSTITUISCE IL MIGLIOR METODO ALIMENTARE PER GARANTIRE UNA SANA CRESCITA E UN SANO SVILUPPO DEI NEONATI ED ESERCITA UN’INFLUENZA BIOLOGICA ED EMOTIVA UNICA SULLA SALUTE SIA DELLE MADRI CHE DEI BAMBINI”

Dichiarazione congiunta OMS/UNICEF, L’importanza del ruolo dei servizi per la maternità. OMS, Ginevra, 1989

-

“**La mamma sei tu**” è il nome che ho scelto di dare alla mia idea, un’idea che mira a far ri-scoprire ad ogni genitore i suoi poteri, le sue capacità innate. Riuscire a vedere di cosa si è capaci non è sempre facile, non è sempre possibile. Spesso può servire qualcuno che ti metta davanti uno specchio e ti mostri il tuo riflesso, senza paure, critiche, incertezze, ma per quello che è: semplicemente naturale. Sei tu, e tu sai essere madre, sai essere padre. Imparerai, capirai, scoprirai ogni tuo potere. Nel farlo sarai sempre più forte.

Capiterà di perdersi...certo che capiterà! Ma saranno proprio quei momenti a renderti più forte! Avere dei riferimenti validi vi permetterà di andare avanti e di scoprire tutti i vostri super poteri!

“La mamma sei tu” presenta: “Progetto allattiamo insieme. I TAPPA: Per un sereno avvio del tuo allattamento.”

Questo testo è la **prima tappa** del progetto che ho ideato.

Dall’avvio dell’allattamento, alla crescita dei nostri figli, il mio progetto prevede delle tappe che possano rendere più chiara ma anche più semplice la visione prima e la pratica poi di ciò che ci aspetta diventando genitori.

La mia personale esperienza unita alla professionalità di specialisti del settore materno infantile, che hanno accettato di collaborare con me, spero possa essere d’aiuto per riuscire ad aprire una finestra che vi permetta di vedere il nuovo mondo che vi aspetta, da madre, da padre, da coppia.



img verbanovolant.it

Iniziamo dal “sapere”...

Sapere cosa ci aspetta

Sapere da dove iniziare ad informarsi

Sapere come crearsi la propria rete di salvezza

Sapere cosa vivrete e come aiutarvi l’uno con l’altro

Sapere come organizzarsi all’arrivo di un bimbo

Sapere come parlare con chi vi aiuterà
Sapere come gestire le prime settimane dopo il parto

“Il caso aiuta la mente preparata” Louis Pasteur, medico chimico e biologo francese.

Il sapere viene custodito nel nostro cervello, ciò che impariamo, ciò che ascoltiamo, ciò che vediamo, è lì dentro la nostra mente, riceveremo le informazioni necessarie nelle varie situazioni che vivremo, e questo unito al nostro istinto ci permetterà di sapere cosa fare sempre!

Il sapere ci protegge dall’incapacità di intervenire.

È su questo principio che si basa la mia voglia di diffondere quante più informazioni possibili tra i genitori affinché si possa avere la consapevolezza che cercare una risposta quando si vive un disagio o un problema è l’inizio di ogni sapere, e sono le risposte che troviamo a renderci capaci di agire con prontezza e di trasmettere le nostre conoscenze.

È dall’inizio delle proprie esperienze che si comprende come affrontarle e gestirle al meglio. E l’inizio è oggi, è domani, è quando tu sei pronto ad iniziare un percorso verso qualsiasi direzione; non credo che esista un tempo più giusto di un altro per scegliere di agire, o di cambiare strategia. Ci sono donne che hanno potuto allattare i loro bambini dopo 6 mesi dal parto, ci sono donne che allattano figli adottati...l’inizio di un percorso lo scegli tu, non il tempo che vivi.

“Il sapere” vi guiderà verso la vostra direzione, unica personale e senza condizionamento.

Il sapere, conoscere cosa vi attende, come accudire un bimbo, come prendervi cura di voi stessi diventati genitori, come affrontare i problemi e a chi rivolgersi se servirà, tutto questo vi renderà liberi, renderà libere le vostre scelte, e vi sentirete protetti. La vostra rete di salvazza vi donerà protezione.

Consigli, commenti, pareri...peseranno come dei macigni. Ti sentirai giudicata come madre, ti sentirai giudicato come padre. Ma in realtà il disagio è in voi stessi. Comprendere queste dinamiche aiuta tanto secondo me. Se tutto viene affrontato così...per come viene...senza aver letto nulla, aver parlato con dei professionisti, sarà tutto più grande di voi. Ok, si supera...ma come si supera? Credo che la qualità della vita valga quanto la vita stessa.

Se io stessa potessi tornare indietro al mio post partum con tutte le informazioni che ho oggi, di certo vivrei molto diversamente quel periodo, di certo avrei evitato tanti, troppi, episodi di stress per la mia bimba, ma anche per me e mio marito. Nessun senso di colpa, nessuna punizione per me stessa, anzi...ogni momento vissuto ha portato alla voglia di conoscere più possibile su questo mondo, voglia di avere risposte, ma soprattutto all’esigenza di trasmettere il mio sapere, e ognuno di quei momenti mi ha donato una forza incredibile! Ho potuto cogliere ogni attimo, ogni cambiamento, ogni scelta nel modo più naturale possibile, perché? Eravamo soli, senza amici o parenti vicino, soli nelle nostre scelte quotidiane. Spaventati? Certamente...ma la cosa più importante che abbiamo imparato io e mio marito è stato quanto conti scegliersi le figure di riferimento! Conta davvero!!! Donano una serenità senza eguali. Ed ora sono qui che provo a trasmettervi ciò che ho imparato, studiato diventando “mamma alla pari”, letto, letto e letto ancora. Articoli, libri, di tutto! Per andare sempre oltre, per scoprire sempre di più come posso aiutare altri genitori...E i risultati li vedo, li sento, li vivo grazie alle mamme con cui entro in contatto. E ora li scrivo...

Se sai come gestire il pianto di un bambino, o i suoi risvegli notturni, ascolterai pareri e avrai consigli, ma alla fine la soluzione sarà tua e solo tua, perché già sai la risposta, già sai cosa fare

ma cercando conforto cerchi conferme ai tuoi dubbi, ed è giusto, servirà a renderti consapevole che nessuno meglio di te, di voi, è competente per vostro figlio, nessuno!

Questa opera si rivolge a tutte le donne in gravidanza o che abbiano appena partorito, ai propri compagni o mariti, ai familiari e amici di chiunque voglia sostenere con consapevolezza la famiglia in attesa di un bambino, o che abbia appena accolto un bimbo, con l'intento di fornire informazioni utili attraverso professionisti del settore materno-infantile, ma anche semplici genitori, informazioni legate al più grande cambiamento personale che state per vivere, ma anche consigli pratici “da mamma a mamma” , per un sereno avvio della vostra nuova vita e del vostro allattamento.

L'intento primario di questa opera consiste nel dare informazioni e incoraggiamento **a favore dell'allattamento**, cercando di **arrivare alle coppie prima del parto, prima dell'inizio di tutto**. Perché ritengo sia da qui che possa esserci la vera differenza, da quando si iniziano ad apprendere le informazioni e i consigli utili per avviare l'allattamento.

Per chi invece cercasse soluzioni o consigli ma ha già avuto il bambino, può comunque trarre ogni consiglio che verrà dato qui, e cambiare strategia, cambiare prospettiva. E' sempre possibile recuperare un allattamento anche dopo settimane o addirittura mesi dal parto, sapendo a chi rivolgersi.

Il miglior modo per gestire l'arrivo di vostro figlio inizia dalla ricerca di informazioni, dove reperirle, cosa leggere, cosa è corretto sapere e cosa invece potrebbe solo confondervi.

Cercherò di trasmettervi la serenità che dona il crearsi la propria “rete di salvezza”, quanto sia importante scegliere di chi circondarsi, a chi affidarsi, chi cercare in caso di bisogno.

Un viaggio che inizia quando si attende il bambino, e che prosegue poi con il parto e i primi giorni a casa, come gestire l'inizio del nostro viaggio da genitori.

La scelta di iniziare ad informarsi sulla maternità e sulla genitorialità già dalla gravidanza può davvero fare la differenza, così come la scelta di avere il giusto sostegno accanto. Scegliere chi ci sta vicini, al di là della parentela, ma seguendo il vostro cuore, i vostri bisogni veri, questo conta davvero molto.

Ve ne accorgete.

La natura ci ha creati capaci di riprodurci e ci ha donato delle competenze uniche per far nascere e crescere i nostri figli.

Purtroppo la società di oggi non ci permette di esprimere a pieno le nostre capacità innate di essere genitori, perché è importante apparire in un certo modo, dimostrare di riuscire a fare le madri e i padri senza alcun problema...

“ tutti ce la fanno, ce la farai anche tu...” è la frase più sentita in assoluto!

E' vero, ma è sul “come ce la si può fare” che bisogna intervenire, con che stato d'animo, con che capacità di gestire i problemi, come riuscire a viverci con pienezza e soddisfazione vera il momento in cui si diventa genitori.

Il paragone con gli altri, la paura di ricevere critiche e i consigli non richiesti...tutto questo pesa, ci confonde, tutto questo oscura **ciò che per natura sappiamo fare: accudire al meglio i nostri figli seguendo il nostro istinto.**

Non ci sono regole, non ci sono manuali......eppure li abbiamo creati (deve dormire 5-6 ore di seguito, deve mangiare tutto, non deve piangere troppo, deve sorridere, deve essere "bravo ed educato"...) e ci nascondiamo dietro a sorrisi e ad atteggiamenti non sinceri, ma in realtà **spesso ci sentiamo soli, stanchi, persi...le donne in particolar modo nel post partum, ma anche gli uomini che diventano padri subiscono un forte cambiamento che spesso non sanno gestire o capire subito. Ci vuole tempo!** E' necessaria la comunicazione e capire come entrambi i ruoli di padre e madre debbano nascere e vivere in simbiosi, così diversi ma così uniti, fondamentali l'uno per il bene dell'altro.

Noi madri possiamo aiutarci confrontandoci. Per l'uomo è più difficile farlo per natura, non gli viene molto spontaneo cercare il parere degli altri, piuttosto si cercano soluzioni rapide, che prevedano uno sforzo minimo. Non è colpa, è natura! Le differenze tra essere uomo ed essere donna sono molte, questa è una tra tante, ma comprenderla e accettarla potrebbe evitare molte discussioni. L'uomo per natura cerca soluzioni facili, rapide, che possano mostrare le conseguenze il prima possibile. La donna invece cerca di capire, è portata alla riflessione più attenta sulle dinamiche di accudimento del piccolo in particolare. Ho imparato a comprenderlo, ho imparato a non dare colpe che non sono colpe. La differenza di prospettiva cambia tutto.

Una madre che sa come avviare un allattamento, che difficoltà si possono riscontrare, quanto sia bello appagante rassicurante allattare, saprà raccontarlo alle altre madri, divenendo comunicatrice e divulgatrice di informazioni e anche capace di dare sostegno e supporto.

Ma è fondamentale darci il tempo di capire cosa ci sta accadendo, viviamoci il nostro cambiamento con tutte le emozioni che si scateneranno, e senza nessuna fretta. Anzi, **freniamo!** Freniamo su tutto. La nostra giornata va rivista in modo del tutto diversa da come siamo abituati a viverla, soprattutto per noi donne. Il tempo cambia il suo valore, non è più "devo sbrigarmi altrimenti non riesco a fare tutto", ma **diventerà "sono stata a casa tutto il giorno...mi sembra di non aver fatto nulla". Invece avrete fatto tanto, tutto. Accudire il vostro bambino vi sembra "fare poco"? Non lo è, e le prime a convincerci che sia così siamo noi stesse. Il giudizio peggiore è quello di noi verso noi stesse. Informarti ti aiuterà, tranquilla. Affacciarsi sul futuro ti mostrerà le chiavi per farcela...o almeno lo spero!**

Perché è **il più grande cambiamento che vivremo**. La nostra vita in tutti i suoi aspetti cambierà, e aspettarsi che non sia così è solo una illusione. Tutto dovrà adattarsi al nostro diventare genitori, tutto. Il tempo, gli orari, il lavoro, le scelte, le emozioni, ogni aspetto della vita, anche il più piccolo.

Non si è pronti perché nessuno lo racconta, nessuno vuole far vedere che è stato spiazzato dall'arrivo di un bambino, nessuno vuole raccontare come questo cambiamento possa turbare, nessuno vuole dire quanto sia difficile. Alla base di tutto questo c'è una mancanza di informazioni, di consapevolezza, di preparazione che dovrebbe esserci trasmessa da specialisti, amici, da chi già ci è passato, e che renderebbe i primi momenti dopo il parto, i primi mesi di "nuova vita", certamente più sereni...invece non avviene!!!

Solo il tempo aiuta, ma essere informati è di certo il primo passo verso un cambiamento consapevole. E soprattutto un cambiamento in positivo, che ti arricchirà dentro e ti mostrerà il potere di un amore che non avevi mai conosciuto fino ad ora, un amore puro immediato dirompente.

Perché è magnifico sin da subito se vissuto con consapevolezza.

Essere informati su cosa ci aspetta ci aiuterà davvero molto.

Ora Organizzate la vostra “Luna di latte”! Eh si avete letto bene...luna di latte! Il vostro viaggio verso nuove avventure richiede informazioni, organizzazione e consapevolezza...poi saranno tutte emozioni nuove, fantastiche, inaspettate! E sarà il bello di tutto, una sorpresa ogni giorno.

Tutto inizia dall'allattamento...la vostra luna di latte inizia con il contatto



img dreamstime.it

E' il primo contatto, la prima unione dei sensi. Vista, olfatto, gusto, tatto e udito. Sarà una esplosione di emozioni per madre e per bimbo in primis, ma anche per il padre, sarà tutto molto strano, una emozione che ti pervade, ti spaventa ma ti riempie il cuore. Lacrime e sorriso sono le prime espressioni di quanto si prova.

Lacrime e sorriso!!!

Unione dentro, unione fuori....ecco in poche parole cosa vuol dire allattare il proprio figlio.

Da una minuscola cellula ad un piccolo essere umano, tu madre hai creato la vita e l'hai portata dentro di te, nutrendola e facendola crescere, custodendola e dandogli protezione e conforto.

Ora è qui, lo vedi lo senti lo tocchi....e lo nutri.

La vostra unione continua, lui sente il bisogno di te mamma e tu di lui. Tu vuoi accertarti che stia bene da subito, lui vuole sentirti perché riconosce tutto di te, ma non riconosce nulla di ciò che c'è oltre voi, quello spazio quelle luci quei suoni, è tutto terribilmente pauroso, diverso. Ma tu sei lì e allora andrà tutto bene sempre!

Se riusciamo a rispettare le **esigenze del nostro bambino di contatto e unione** anche dopo la nascita, abbiamo le risposte a molte delle domande che la maternità fa sorgere (Perché non dorme? Perché appena lo metto giù piange? Perché vuole stare solo con me? Sono solo alcuni esempi...)

Ogni
goccia
conta

Il tuo seno, il SUO latte. Unico, vivo, in continuo cambiamento per farlo crescere. Viene definito “latte specie specifico” cioè latte prodotto da essere umani (le donne) per umani appena nati. E' natura, la natura che ci mostra la sua grandezza. Ma è anche un po' magia, secondo me. Perché allattare non è solo nutrire, allattare è una danza a due con tuo figlio, un contatto unico diretto senza paragoni. Una magia vera che la natura ci mostra in tutto il suo splendore.

POSSIAMO NUTRIRE nostro figlio con un latte suo e solo suo, che cambia e modifica la sua composizione in nutrienti adattandosi alla crescita, cambiando composizione anche per sostenerlo e aiutarlo quando sta male, e inoltre **SODDISFARE IL BISOGNO** di conforto e contatto dopo il parto e sempre quando vorrà, quando servirà. Un meccanismo perfetto, senza paragoni, che ci regalerà emozioni uniche, ci farà sentire **APPAGATE, SODDISFATTE**.

Noi donne siamo davvero consapevoli dei nostri poteri?

Niente frasi fatte, niente parole di “finto sostegno”, ma spunti di riflessione...



Una finestra sul mondo che vi permetta di vedere un passo avanti a voi, verso ciò che vivrete, verso ciò che potreste vivere, cosa siete in grado di fare da madre, da padre, insieme.

Ogni donna deve sentirsi sempre libera di fare le proprie scelte nella sua vita, nella sua maternità.

Allattare deve essere una scelta libera da qualsiasi condizionamento.

Purtroppo spesso si sceglie di non farlo condizionati da falsi miti legati all'allattamento, ma anche per problematiche di salute in realtà gestibili anche se si allatta il proprio figlio, ma la disinformazione appartiene anche agli specialisti, di cui giustamente ci fidiamo, o semplicemente perché si dice che sia meglio non farlo per mille motivi...

Non è giusto per noi, non è giusto per nostro figlio.

Scelte consapevoli sempre.

Solo la libertà di scelta ti rende libera dal peso di una scelta non tua, con cui poi dovrai convivere. Non farti questo. Sentiti libera, lo sei.

Diventare madre, diventare genitori, richiede supporto, sostegno vero.

Scegliere di chi circondarsi soprattutto nel periodo post partum è davvero importante e da questo può dipendere il tuo stato d'animo, il tuo modo di vivere il cambiamento che sta per accadere.

Ecco perché parlare prima del parto, già in gravidanza, con familiari e amici è utile per te, per loro, affinché a tutti sia chiaro cosa è bene fare o dire, o non fare e non dire, di cosa avrete bisogno.

Cercherò di mostrarvi come fare, come avrei voluto fare io ma non ho potuto o saputo gestire la situazione al meglio per me, per noi.

Tu genitore ancora non sai cosa vivrai, proverò a raccontartelo e proveremo grazie anche all'intervento di tante figure professionali, i miei riferimenti costruiti nel tempo e a cui mi appoggio e da cui mi lascio sostenere, proveremo a darvi un'idea di ciò che accadrà, oltre ad informazioni pratiche e consigli utili, utili davvero!

Dare per scontato che tutto avvenga naturalmente è un'utopia.

Tutti ce la fanno, è vero, ma puoi scegliere **come farcela**, come fare a viverti al meglio l'inizio della tua maternità e della vostra genitorialità.

-



Il ruolo del padre del bambino è fondamentale! Il papà deve sapere cosa fare e di cosa avrà bisogno la sua donna diventata madre. Spesso i padri sono disorientati, si sentono messi da parte come se fare il genitore all'inizio fosse solo per donne, soprattutto per chi sceglie di allattare, non potendo in pratica dare un biberon o comunque sentirsi utili, si sentono spesso di non saper aiutare vedendo la propria donna in difficoltà....invece c'è tanto da sapere, c'è tanto da poter fare! La ricerca di informazioni e di supporto riguarda anche loro, tanto quanto le madri. E' insieme che si fa un figlio, è insieme che si accudisce e si cresce, ruoli diversi sì, ma ognuno altrettanto importante, fondamentale l'uno per l'altra.

Non tutte le donne madri possono avere accanto un uomo, un riferimento come coppia per la crescita del bambino. Ma è sempre giusto cercare riferimenti, a maggior ragione se non hai una persona accanto a te con cui condividere tutto. I tuoi riferimenti possono essere dovunque, fisicamente accanto a te (madre, sorella, fratello, amici...) oppure a distanza. Ci sono tante figure disposte a stare vicino alle mamme, sempre, un conforto e un sostegno costante, una certezza che riscalda il cuore. Consulenti de La Leche League, mamme alla pari, mamme per le mamme che volontariamente sono disponibili, oneste, presenti sempre.

Nessun genitore deve credere di essere da solo. Mai!

-

“Ogni volta che nasce un bambino nascono anche una mamma e un papà.

Due genitori che in un istante si trovano davanti ad uno dei compiti più complessi e difficili che esista al mondo: accogliere un neonato, un piccolo essere quasi totalmente indifeso e assumersi la piena responsabilità della sua salute fisica e psichica e della sua educazione, con l'obiettivo di accompagnarlo nel diventare una persona adulta che viva responsabilmente con rispetto degli altri e delle regole sociali, con empatia e altruismo, che affronti la vita con sicurezza e consapevolezza capace di essere felice.

Riuscite ad immaginare un lavoro più faticoso e pieno di responsabilità di questo? Tuttavia quanti genitori vengono educati a farlo?

La maggior parte di loro segue consigli di nonni e zie, si affidano all'istinto, altri ancora provano ad informarsi, ma non sempre si trova ciò che può essere di aiuto e molto spesso capita che persino i professionisti che dovrebbero aiutare siano disinformati, o ancorati a vecchi schemi educativi. In tutto questo i primi a farne le spese sono i bambini, in secondo luogo le famiglie e le relazioni interpersonali.

La quasi totalità dei genitori ricorre agli stessi metodi di educazione, di soluzione dei problemi familiari utilizzati in passato dai propri genitori, nonni e bisnonni. Al contrario della maggior parte delle istituzioni sociali, la relazione genitori-figli sembra essere rimasta inalterata nel tempo. I genitori si affidano a metodi spesso obsoleti e dannosi. Non che l'umanità non abbia acquisito nuove conoscenze sulle relazioni umane.

Al contrario la psicologia e la pedagogia che studiano il comportamento lo sviluppo infantile, dispongono di una mole notevole di dati sui bambini, sui genitori sulle relazioni interpersonali su come facilitare lo sviluppo della persona su come creare un clima psicologico sano. Sappiamo molto sulla comunicazione efficace, sugli effetti del potere sulle relazioni umane, sulla risoluzione costruttiva dei conflitti.

I genitori potranno comprendere i loro figli e costruire con loro una relazione equilibrata e armoniosa soltanto quando si saranno liberati dall'obbedienza cieca, e molto spesso istintiva, a determinati principi educativi che si tramandano per generazioni di famiglia in famiglia. Nessun genitore può pensare di educare i propri figli senza valutare e riflettere sull'educazione che egli stesso ha ricevuto, considerando le influenze che essa consapevolmente o inconsapevolmente continua ad avere su di lui. Ogni relazione educativa efficace inizia da molto lontano. Più lontano di quanto noi stessi possiamo immaginare.

Tratto dal libro "Capricci? No, grazie! Come gestire le emozioni e comunicare in modo positivo." di Elena Formisano pedagoga e scrittrice

-

Quando nasce un bambino nascono anche una madre e un padre.

E' giusto darsi il tempo di capire e conoscere il nuovo ruolo che avete, così come è giusto dare tempo al vostro bimbo di esprimersi e farsi conoscere. State tutti subendo le conseguenze di un grande cambiamento, e solo il susseguirsi del tempo potrà insegnarvi ad essere consapevoli di ciò che siete diventati: genitori voi, un essere umano fuori dalla pancia di mamma lui/lei.

Nessuna fretta, non ci sono errori, ma solo tentativi di stare bene voi e di far stare bene lui o lei. Non datevi colpe perché è grazie al vostro amore che agite, e agendo per amore non si può sbagliare mai. **Le risposte e le soluzioni arrivano tentando di trovarle.**

Insieme crescerete, non sarete più gli stessi di prima.

Diventare genitore ti cambia, cambia la prospettiva delle cose, cambia il tuo modo di pensare e di vedere il mondo, ti arricchisce di un amore potente, indistruttibile, tu sarai più forte di quanto credi, ma allo stesso tempo sarai più debole, sarai più responsabile ma anche più incosciente. Un insieme di emozioni contrastanti ma tutte utili per le scelte che ti troverai ad affrontare.

-

Organizzazioni e governi di tutto il mondo hanno stilato rapporti e creato trattati, articoli, comunicati, La Leche League associazione internazionale nata proprio per favorire l'allattamento, ospedali e strutture nascita, tutti richiamano l'attenzione di chi si rivolge alle madri riguardo l'importanza del latte materno per crescita e sviluppo del bambino; anche i reparti nascita, i corsi pre parto, le ostetriche, le consulenti professionali, ripetono senza sosta quanto l'allattamento sia vitale per i bambini e salutare per le madri, oggi ma anche per il futuro!!!

Esatto per il futuro!! Perché l'allattamento non solo nutre il bambino nel modo migliore che la natura ha previsto per lui, ma insegna al suo organismo come è giusto nutrirsi seguendo i segnali del proprio corpo, atteggiamento non del tutto scontato ai giorni d'oggi, anzi spesso erroneamente pilotato nella convinzione che più nutrimento equivale ad una crescita maggiore, permette lo sviluppo perfetto dell'intestino e del **microbiota** (il sistema di protezione primario che si sviluppa nel nostro intestino verso qualsiasi nuovo nutrimento che assumeremo), dona i nutrienti necessari al suo sviluppo cerebrale...e molto molto di più.

Inoltre allattare aiuta a prevenire tante malattie sin dalla nascita per i bambini, come l'ittero, e anche crescendo in quanto previene rischi di obesità, diabete, problemi alle ossa, problemi legati all'ormone della crescita, problemi intestinali e legati alla digestione, sviluppo cognitivo ma anche caratteriale legato alla soddisfazione dei bisogni primari di contatto e sano nutrimento.

Allattare aiuta anche noi madri! Previene tumore al seno e alle ovaie, osteoporosi, varie malattie della pelle, aiuta inoltre il nostro metabolismo dopo il parto, affinché possiamo tornare fisicamente come eravamo prima, non solo nel peso ma aiuta anche l'utero al rientro nelle sue normali dimensioni grazie alle contrazioni uterine provocate proprio dall'allattamento. La natura ha previsto davvero tutto, ma per goderne i benefici è necessario sfruttare le potenzialità che ci offre.

Allattiamo!

Ciò che manca è un concreto aiuto per il dopo, quando si torna a casa e ci si trova soli e senza supporto. E' da qui che scelgo di partire...dal "dopo", da quando hai il bimbo tra le braccia e devi imparare tutto, davvero tutto. E siete solo voi, è da voi che dipende quella creatura ora e per sempre.

Il villaggio che una volta esisteva attorno alle famiglie non c'è più, gli amici e i parenti che hanno vissuto la tua stessa esperienza non esistono, o sono rari, allattare non fa parte della storia di molti purtroppo, spesso il confronto non aiuta affatto se non c'è onestà, fa sorgere molti più dubbi che certezze. Onestà che non sempre riusciamo a trovare nelle altre mamme...si sceglie di apparire perfette o quasi, di nascondere eventuali disagi o difficoltà. Per fortuna non per tutte è così, per fortuna chi diventa genitore sa cosa vuol dire, ma il paragone pesa, pesa tanto! E' giusto che sappiate che non ha senso per voi paragonarvi ad altri, soprattutto conoscendo che appaiono per come non sono. **Scegliete di vivervi il vostro "diventare genitori" senza subire i racconti non veri degli altri.** Scegliete di crearvi il vostro racconto e di trasmetterlo con verità, perché mostrare le incertezze non potrà che rendervi veri, reali, e chi vi ascolterà saprà coglierne i benefici. Questo è il sostegno vero. **Non paragonarsi, ma raccontarsi e confrontarsi.**

Ogni esperienza è unica, e soprattutto se vissuta tante generazioni prima può essere molto diversa dalla tua. Dobbiamo recuperare circa 80 anni di storia, storia che ci ha fatto conoscere la formula artificiale e che ha spezzato una rete di madri che per natura ma anche senza altre scelte allattava senza interferenze e senza ostacoli i propri figli, perché non esisteva il pensiero diverso "allatto io o do la formula?" E' sorto dopo, la nostra società lo ha creato e le madri hanno potuto scegliere, fare paragoni, affrontare tante nuove situazioni, tipo "la donna madre che grazie alla formula può lavorare" oppure "la formula è più nutriente del latte di una madre" oppure ancora "dando la formula chiunque potrà avere il piacere di dare da mangiare al bambino, e non solo la madre" e aggiungerei "grazie alla formula evitiamo che si crei quel attaccamento morboso tra madre e bimbo provocato da allattamento".

La formula artificiale è nata in una epoca di guerra, di incertezza sulla vita, in cui molti bambini erano senza madri e nutrirli con il latte materno era dunque impossibile, quindi una salvezza che ha donato sicurezza, beneficio...all'inizio, poi il boom economico ne ha modificato la destinazione, ma anche le informazioni che arrivavano erano diverse dalla realtà (come il paragone con il latte materno in termini di nutrienti, e quindi di scelta).

Ma se tutto quello che si raccontava fosse possibile anche dando il latte materno?

La società è cambiata, vero, la donna è cambiata, verissimo e per fortuna, ma ci si può adeguare al cambiamento? Certo che sì!

Puoi fare tutto allattando e soprattutto senza alcun dubbio stai fornendo al tuo bambino l'alimento migliore che potrà mai ingerire!

Noi siamo figli di questa epoca raccontata. Ecco perché tutto ci sembra più difficile, meno naturale, ecco perché parliamo di "scelta" quando si tratta di allattare.

Sei tu che stai contribuendo a creare il tuo villaggio, perché le mamme per le mamme possono fare questo, al di là di amicizia e parentela. Non possiamo usare come riferimento il passato di chi ci ha cresciuto, ma possiamo scegliere di cambiarlo in meglio, di tornare a vedere l'allattamento non come una tra le scelte, ma la reale possibilità di nutrire tuo figlio grazie al potere di farlo che la natura ti ha donato.

Informiamo chi ci ama che aiutarci non è dare consigli non richiesti, non è criticare o giudicare, ma è imparare con noi come vivere l'allattamento insieme, come poterti far stare bene sapendo cosa ti

serve e quando.

Parole e gesti semplici che possono davvero contribuire ad influire sul nostro benessere....parliamone prima. Stiamo creando "la nostra comunità", ne vale la pena.

Tu credi di sapere cosa ti servirà, ma se lasci tutto al caso sarai impreparata e vivrai quel momento con sconforto. Non è tutto scontato, non è una storia già letta, la tua storia è nuova e va scritta giorno per giorno nel rispetto e con incoraggiamento. Perché **si parla di nutrimento di tuo figlio, della sua crescita, del vostro rapporto.**

C'è qualcosa di più importante per cui valga la pena di scrivere una storia nuova, di lottare affinché tutto vada al meglio?

Parlerò di questo, parleranno dei professionisti di questo, insieme cercheremo di fornire non solo informazioni e consigli pratici, ma anche una prospettiva adeguata del cambiamento che state per vivere.

-

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dice: "...si raccomanda di allattare al seno in modo esclusivo per almeno i primi 6 mesi, ma anche di continuare oltre il primo anno di vita in concomitanza all'inserimento di cibi solidi, ed anche oltre finché madre e bimbo vorranno..."

Queste parole sono nel trattato internazionale stilato da OMS e UNICEF del 2008. Un trattato che resta nella Storia, perché i maggiori esponenti della ricerca scientifica e medici di tutto il mondo hanno contribuito a raccogliere dati, fare ricerca, e scelgono di informare ogni essere umano sull'importanza del latte materno per la crescita e lo sviluppo del bambino.

Pensavo...ma anche le altre specie animali hanno bisogno che i "loro boss", i "capigruppo", i "leader", come volete chiamarli, si incontrino per scegliere di informare la loro specie (esempio: mucche, lupi, pesci...mammiferi tutti) che il latte "specie specifico" è il miglior nutrimento per i loro cuccioli?

Mi piacerebbe assistere a questi comunicati....ma credo che non serva per loro farli, credo che seguano la natura e sfruttino il loro potere immenso di produrre latte e poter nutrire i loro cuccioli senza che nessuno glielo chieda...

Ma a noi umani serve qualche promemoria, quindi si sono mossi tutti a favore di questo messaggio, dell'importanza del latte materno per tutti noi. Ci ritroviamo a "ringraziare" le grandi organizzazioni mondiali e i governi dei vari paesi, perché ci donano queste preziose informazioni, o perché chiedono alle strutture nascita e al personale sanitario di riconoscere nel loro operato quanto allattare sia importante. Come se proprio loro, i sanitari tutti, non dovessero essere i primi a diffondere l'allattamento come cultura e non come scelta....

E allora GRAZIE!

-

OMS e UNICEF hanno pubblicato una guida in 10 passi che ogni struttura sanitaria deve dimostrare di rispettare prima di poter essere riconosciuta “Ospedale amico dei bambini”.

Ospedali che possono scegliere di adeguarsi a semplici raccomandazioni per seguire e accompagnare madri e padri verso il loro percorso di allattamento, dando informazioni, aiuto pratico, incoraggiamento.

Sono 10 passi base affinché chi accoglie una neo mamma sappia come va accolta non solo psicologicamente ma anche di fatto, ruoli importanti affinché possa esserci un sereno avvio dell'allattamento, le dovute informazioni ma anche supporto pratico sia subito dopo il parto sia successivamente qualora madre e bimbo lo riterranno necessario, creando ambulatori ed essendo un riferimento sempre.

10 passi riportati nella Dichiarazione congiunta OMS-UNICEF, ecco il link:

www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1619_allegato.pdf

Inoltre nel rapporto OMS-Unicef si legge “il latte materno è un alimento completo e potente che protegge i bambini da infezioni, inoltre contribuisce a migliorare il quoziente intellettivo, capacità e frequenze scolastiche ed è associato ad un maggiore reddito nel corso della vita adulta”...e si legge ancora...”si raccomanda l'allattamento in maniera esclusiva fino al compimento del sesto mese di vita. È importante, inoltre, che il latte materno rimanga la scelta prioritaria anche dopo l'acquisto di alimenti complementari, fino ai due anni di vita ed oltre, e comunque finché mamma e bambino lo desiderino. Il programma "Ospedali amici dei bambini", dell'Oms-Unicef considera fondamentale che le madri siano informate sugli aspetti positivi connessi all'allattamento materno:

- rafforza e consolida il legame del neonato con la mamma (bonding)
- fornisce al neonato un'alimentazione completa (benefici nutrizionali)
- protegge il neonato dalle infezioni, grazie anche al ruolo svolto dal colostro
- porta comprovati benefici alla salute della mamma”

Questo è risultato da studi e ricerche effettuate in tutto il mondo.

-

In questo testo troverete informazioni sull'allattamento materno, risposte alle domande più comuni ed alcuni suggerimenti per aiutarvi a vivere nel modo migliore la vostra esperienza.

Contiene indicazioni generali; non può e non vuole sostituirsi all'aiuto personalizzato che vi verrà fornito da operatori sanitari e personale medico, oltre che dai pediatri.

Questo testo non sostituisce corsi pre parto, ma si propone di essere letto in concomitanza con essi.

-

Ogni madre deve potersi sentire libera di SCEGLIERE di non allattare, non importano i motivi, non importa se è per problemi di salute o solo perché non le va, è fondamentale che ci sia la libertà di scelta. Il supporto esiste anche per chi non vuole allattare e va cercato, perché non esiste scelta più difficile da superare che quella non fatta in libertà. Scegli consapevolmente e non per gli altri.

-

Questo testo si adegua al Codice Internazionale sulla commercializzazione dei sostituti del latte materno, vedi link di seguito

www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_1467_listaFile_itemName_7_file.pdf

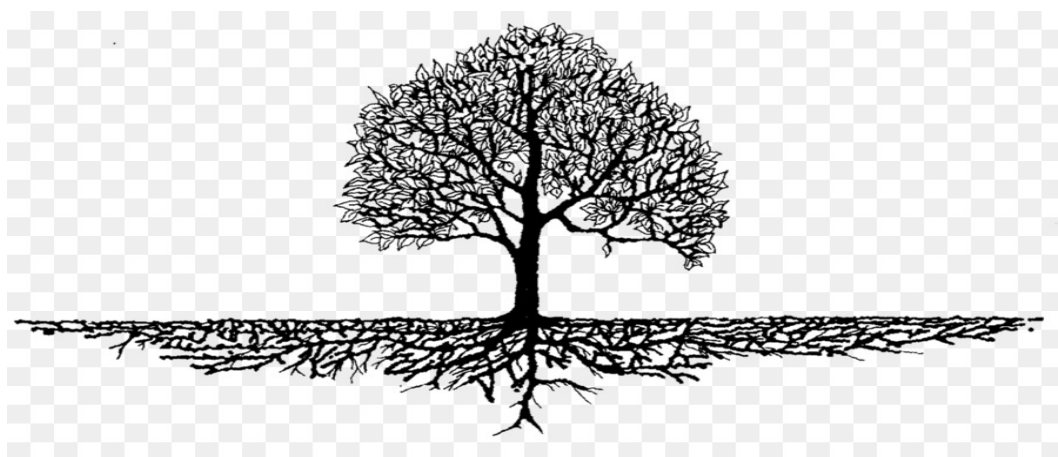
Non è presente alcuna pubblicità, né promozione di prodotti che possano interferire con l'allattamento, né nel suo contenuto, né per renderlo disponibile tramite sito internet o altri canali, né oggi né in futuro per la sua diffusione.

Al termine della seconda parte del testo troverete tutti i link utili per visionare tutti i documenti indicati al completo, oltre alla bibliografia e alle letture consigliate.

Anche la seconda parte sarà scaricabile gratuitamente dal sito

www.lamammaseitu.wordpress.com

-



img png

Il sapere dona conoscenza

La conoscenza dà forma alle tue radici

Le tue radici ti sostengono, ti danno sicurezza per crescere

La sicurezza libera le tue competenze innate

Tu sai, ascoltati

Mi chiamo Giuliana Ganci,

sono una mamma e ho scelto di diventare “mamma alla pari” per riuscire ad avere le informazioni necessarie affinché possa seguire e guidare ogni genitore verso la consapevolezza delle sue competenze. Come uno specchio in cui riusciranno a vedersi al di là di dubbi incertezze insicurezze, acquistando ogni giorno di più la loro personale consapevolezza di cosa sono in grado di fare per il loro bimbo, ma anche per loro come coppia: tutto!

Perché può davvero fare la differenza lasciarsi aiutare. Perché il sostegno ad una mamma va dato e ogni mamma si merita di viverci serenamente non solo la scelta di allattare o meno il proprio

bambino, ma la maternità in generale, così come un padre si merita di avere chiaro il suo ruolo, importante tanto quanto quello della madre, seppur diverso, e sapere come può davvero aiutare la sua donna diventata madre.

Creare una rete tra mamme ma anche tra genitori uniti e informarci e sostenerci a vicenda dona serenità.

Ecco perché ho ideato e creato questo progetto, ecco perché ho deciso di metterlo a disposizione di ospedali, di strutture pubbliche o private, ovunque possa arrivare alle mamme e ai papà.

Crei la tua rete di mamme, crei la tua rete di professionisti di fiducia. Doni la serenità che meriti.

Ho voluto coinvolgere le MIE figure di riferimento proprio per trasmettervi quanta serenità possa donare lasciarsi accompagnare da “esperti” capaci di darti il valore che meriti. Mettono loro al tuo servizio il sapere, la professionalità, l’umanità che hanno. Se così non è, cerca altrove a chi rivolgerti. Questo è il mio messaggio che spero arrivi in tutta la sua forza. Perché è dalla creazione delle nostre basi che dipenderà la nostra capacità di crescere.

Saper chiedere aiuto è un gesto di forza, e non di debolezza. Chi chiede aiuto ne scopre i benefici, chi si nasconde nella errata convinzione che “poi tutto passa” può solo alimentare un fuoco che prima o poi esploderà, e non è giusto. Non lo è per te donna, non lo è per te uomo, e non lo è per tuo figlio che ti sente come mai nessuno ha fatto prima, siete connessi e lo scoprirai. Il tuo umore è il suo umore, il tuo benessere lo vedrai risplendere su di lui.

-

Nella creazione di questo testo mi sono avvalsa dell’aiuto di esperti e professionisti, leggerete i loro articoli, citazioni dai loro libri, un assaggio del loro lavoro affinché possiate avere informazioni corrette e iniziare a seguire il vostro percorso di genitori con consapevolezza.

Articoli scritti per questo progetto da:

Marika Novaresio, Consulente ibclc

Intervista a: Francesca Garofalo, Presidente de La Leche League Italia

D.ssa Valeria Conte, Pediatra

Dr. Andrea Parri, Pediatra, Docente presso la Scuola di Specializzazione in pediatria di Siena

Dr Antonio Maiorana, Ginecologo-ostetrico, Chirurgo in ginecologia, Medico Dirigente presso Ospedale Arnas Civico di Palermo reparto Ostetricia e Ginecologia. Gestisce ambulatorio “diagnosi e cura di endometriosi” presso stesso Ospedale.

Dr Dario Pipitone, Radiologo

Rosaria Amato, Ostetrica, Capo personale ostetrico del reparto di ostetricia e ginecologia dell’ospedale ARNAS Civico di Palermo, G. di Cristina

Emanuela Imparato, Ostetrica presso Ospedale F.Tappeiner Di Merano (BZ)

D.ssa Irma Saverino, Dietista

Gabriele Ottavi, Osteopata pediatrico e per adulti e fisioterapista

Daniele Marzano e Mickol Lopez, coniugi, genitori di tre figli, ideatori di “guida senza patente”

Ilaria Cinefra, Consulente babywearing, formatrice e fondatrice dell’associazione “Babywearing Italia”

Samantha Mazzilli, Custode della nascita

Alessia Guinci, mamma alla pari, madre di due gemelli

Maria Chiara Spadoni, Presidente Associazione Custodi del femminile, operatrice olistica materno infantile, mamma alla pari e formatrice, doula/custode della nascita, ins. di yoga e posturale

E citazioni da articoli e testi:

Giorgia Cozza, Giornalista, Scrittrice e Consulente familiare

Elena Formisano, Pedagogista e Scrittrice

Noemi Zenzale, Psicologa e Psicoterapeuta

Carla Scarsi, Consulente LLL, Responsabile relazioni esterne LLL Italia, Giornalista scientifica

Paola Negri, IBFAN Italia Firenze

Adriano Cattaneo, IBFAN Italia Trieste

Martina Carabetta, Consulente Ibclc, fondatrice di “Latte e Coccole” centro allattamento a Roma

Grazia De Fiore, Consulente babywearing, Consulente Ibclc

Dr Carlos Gonzales, Pediatra e Scrittore

Dr Alessandro Volta, Pediatra e Scrittore

Alessandra Bortolotti, Psicologa perinatale, Psicoterapeuta e Scrittrice

Dott.ssa Elena Balsamo, Pediatra e Scrittrice

Manuela Tomassetti, Psicologa perinatale, Consulente portare in fascia

La Leche League

Katia Micheletti, Consulente professionale in allattamento ibclc, video per “genitori channel”

Le Nove Lune centro medico

Ministero della Salute, per “alimentazione in gravidanza”, raccomandazioni pubblicate e “alimentazione in allattamento”, citazione dalla relazione presentata ad EXPO 2015 dalla D.ssa Patrizia Colarizi, neonatologa Università La Sapienza di Roma.

Organizzazione Mondiale della Sanità OMS

Unicef

Suid & Sids Italia Onlus

Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno - aicpam

2. GRAVIDANZA E PARTO. COME PREPARARSI AL MEGLIO



img dreamstime.it

“E’ ormai noto che gli stati d’animo della madre durante la gravidanza vengono percepiti dal bambino quasi come se fossero propri. Le emozioni materne - paura, rabbia, tristezza – modificando la biochimica dell’ambiente possono riflettersi sul bambino con conseguenze immediate e al lungo termine. Una madre ansiosa e depressa durante i mesi dell’attesa trasmette al feto nell’utero le sue sensazioni cosicché questo si “impregna” di esse come se respirasse i vapori di una nube tossica. Si è visto che i cuccioli nati da una madre fortemente stressata in gravidanza nascono con un numero più elevato di recettori per il cortisolo e sono quindi più vulnerabili di fronte agli stimoli dell’ambiente esterno: è come se vivessero in continua tensione, sempre in all’erta e con la paura di possibili, imminenti pericoli.

Spesso occorrono anni di lavoro su di sé, una volta adulti, per potersi liberare di queste memorie intrauterine che si sono iscritte nel corpo e nella mente del bambino e che egli si porta dietro, pur senza esserne consapevole, anche quando è ormai divenuto grande...”

Elena Balsamo, pediatra e scrittrice “ Sono qui con te. L’arte del maternage”

NB **cortisolo**: cd “ormone dello stress” in quanto viene prodotto dal nostro organismo per far fronte allo stress. Alti livelli di cortisolo provocano malessere fisico in generale, disturbi del sonno, disturbi della memoria, stanchezza cronica, iperinsulinemia, iperglicemia...insomma non ci aiuta!

-

Si parte...

Inizia il nostro viaggio e ogni cosa che faremo, diremo, ogni nostro umore, ogni nostra scelta nella vita d’ora in poi sarà strettamente connessa con chi abbiamo in grembo, con il nostro cucciolo.

D’ora in poi da te dipenderà lui, oggi e per sempre.

Non esistono persone di riferimento più importanti della madre e del padre dal grembo alla vita, per ogni essere che viene creato.

Non avere paura. Saprai cosa fare, saprai come fare la madre, e saprai come fare il padre. Perché voi due insieme ma in modo diverso diventando genitori, lo sentirete.

Il padre protegge madre e bimbo, ne è custode e difensore.

La madre nutre e accudisce il piccolo. Un filo unico che vi unisce.

Insieme siete una squadra perfetta, insieme siete la forza che scoprirete di avere.

Genitori si diventa. Lo imparerete giorno dopo giorno e vostro figlio vi guiderà.

Insieme crescerete e sarà fantastico.

Come viverli al meglio questo viaggio?

Ci sono già passata e mi sono posta tante domande, con il senno di poi mi dicevo sempre “se potessi tornare indietro...”, ecco perché cerco di aiutare gli altri genitori...

-

E tu papà cosa provi mentre la tua donna porta in grembo il vostro bambino?



img istockphoto

Tu non porti in grembo un bimbo, ma lo hai creato anche tu. Ne sei parte. Lui lo saprà. Tu lo vedrai.

Potrai davvero dare valore al tuo nuovo ruolo di padre se sceglierai di scoprire cosa ti attende, come comportarti.

Inizia anche per te il viaggio, tanto scoprirai e tanto avrai da dare di te stesso.

Ti stupirai di tante emozioni che proverai, nuove forti intense. Il tuo istinto protettivo sarà molto forte e potrai dare sfogo a tutto ciò che provi!

Inizia curandoti del benessere di chi ami, della tua compagna con cui stai creando la vita. Prenditi cura di lei con il cuore, amala, proteggila, riconosci il suo immenso valore di madre già adesso, e insieme a lei entrate in questo mondo e scopritene i meravigliosi aspetti, ma anche tutto ciò che potrete riscontrare subito dopo il parto.

Per te che valore ha la tua mamma? E il tuo papà?

Ora che sei genitore puoi donare tutto ciò che di bello hai ricevuto, ma anche tutto quello che avresti voluto ricevere da figlio. Ora sei padre. Tocca a te.

Scegli di informarti insieme a lei, non lasciarla sola in questo, perché è un cammino che solo percorso insieme donerà benefici ad entrambi. Informatevi, leggete, cercate i vostri specialisti di fiducia e scegliete di confrontarvi da adesso sui vari aspetti della genitorialità. E se tra di voi ci sono incomprensioni, malintesi, dubbi...è comunicando che potrete davvero arrivare al parto con consapevolezza condivisa, e con l'umore adeguato a ciò che vivrete. Tutti gli aspetti di coppia che terrete nascosti, verranno fuori con potenza, con rabbia, e allora non sarà più semplice come adesso affrontarli. Adesso che avete il tempo di farlo, perché la presenza del bambino vi porterà a giudicarvi, criticarvi, chiedere tanto e sempre di più l'uno all'altro.

Ogni coppia è diversa e non esistono regole, né ruoli definiti. Ma per natura l'uomo tende a sottovalutare i problemi, a trovare soluzioni rapide, a superare un momento difficile facendo il minimo indispensabile.

Ti rivedi in questa descrizione?

Ecco...la donna è l'opposto. Vuole vederci chiaro in tutte le situazioni che vive, cerca di affrontare i momenti difficili attraverso il confronto, il dialogo...ma spesso, nel tempo, se vede il suo uomo scocciarsi quando si vuole parlare, tende a nascondersi, a tenersi tutto dentro.

Ed ecco gli ingredienti perfetti per iniziare il viaggio da genitori con delle bombe inesplose in tasca....ed esploderanno! Questione di tempo, ma tutto uscirà fuori con forza.

Quindi tu uomo potresti ascoltare la tua donna, anzi chiedile di parlarti apertamente...non hai idea di quanto sarà apprezzato questo gesto!!!

E tu donna potresti scegliere di confrontarti in modi sempre diversi.

Esempio: messaggi scritti o vocali, chiamatevi a telefono quando non siete insieme, scrivetevi lettere...tutti modi per entrare in connessione. Trovate il vostro, provate!

Scegliete di farvi ascoltare e di ascoltare voi uno specialista pedagogista o psicologo già in gravidanza, se ritenete di non poter da soli superare certi ostacoli.

Date valore alle vostre emozioni, positive o negative che siano, fatelo adesso. Ne avrete ricompensa dopo.

Uscirà tutto fuori! Non potrete nascondere nulla! Se finora siete riusciti a passare sopra incomprensioni o problemi, da genitori non ci riuscirete. Lo scontro sarà la vostra difesa e il vostro attacco.

Perché?

Potete scegliere di confrontarvi apertamente, ditevi ciò che provate, se ci sono emozioni nascoste dategli voce prima che arrivi il bambino.

E' così importante arrivare al parto provando emozioni di grande rispetto, stima, amore per il vostro partner!

Il post parto è un periodo ricco di emozioni e di ormoni impazziti per la donna, livelli ormonali che provocheranno sbalzi d'umore, a volte tristezza a volte felicità, a volte confusione a volte lucidità, e per l'uomo confusione, non sapere dove stare, cosa fare, come aiutare. Tutto normale! Ma tutto difficile il doppio da vivere se non ci si rispetta, se non si comunica con onestà, se ci sono troppi scogli nascosti.

Fatelo per voi, fatelo per il bambino che insieme avete creato e crescerete. Lui sentirà tutto, tutto! Saprà capire che umore avrete e lo proverà di conseguenza.

Volete davvero fare subire al vostro bimbo le vostre incomprensioni, quando potete affrontarle e superarle prima?

Sono pensieri di chi ha già vissuto tutto questo ma senza consapevolezza, senza sapere nulla a riguardo, solo paure, istinto, e amore infinito. Non sufficiente per potermi vivere al meglio tutto.

Che gran peccato! Vorrei solo trasmettere quanto questo sia importante, ma anche semplice. Davvero semplice. Con poco può cambiare molto.

Che ci riusciate da soli, o se vorrete rivolgervi ad uno specialista Psicologo o Pedagogista, è facile! Più facile a farsi che a dirsi...Siete voi, tu e lei, vi conoscete, vi amate. Confrontatevi e saprete cosa vi serve.

Entreremo più avanti ancora più a fondo di questo argomento. La coppia è la base su cui poggia la crescita dei figli. Non si può mettere in secondo piano questo aspetto della genitorialità. Ne va della serenità della famiglia che state creando.

-

E siamo al parto...

Il reparto di Ostetricia è sempre al tuo fianco



img lamiaostetrica.it

“Il parto, la nascita si costruisce già in gravidanza.

E' durante la gravidanza che si prepara la condizione ormonale ottimale affinché l'utero possa fare bene il suo lavoro durante il parto.

Il **progesterone** rallenta i ritmi della donna, affinché possa ascoltare meglio e permettere al bambino di mettere le sue radici.

Gli **estrogeni** aprono la donna emotivamente al bambino e ammorbidiscono il suo corpo affinché si possa aprire al momento del parto. Rendono l'utero recettivo all'**ossitocina**, affinché si possa contrarre con forza.

L'ossitocina del terzo trimestre allena gradualmente l'utero al suo lavoro, incrementa gli estrogeni attraverso un feedback reciproco e attiva la **prolattina**, l'ormone della protezione. Induce atteggiamenti preparatori e fa crescere l'amore per il bambino.

Le **prostaglandine** delle ultime settimane dicono: **è l'ora della separazione.**

E' durante la gravidanza che si forma il legame simbiotico tra mamma e bambino e tra padre e bambino, condizione indispensabile per una separazione fluida durante il parto.

E' durante la gravidanza che la madre impara ad adattarsi ai ritmi biologici della gravidanza, ai cambiamenti continui e a scoprire le sue risorse nuove, che poi userà anche durante il parto.

E' durante la gravidanza che la madre sperimenta e fa proprio degli strumenti di *coping* sia fisici che psichici, che spirituali, che le permetteranno di affrontare la nascita con un atteggiamento partecipativo di apertura e fiducia.

E' durante la gravidanza che **il padre** può trovare una sua relazione diretta, tattile e psichica con il figlio, che sarà risorsa importante durante il parto.

E' durante la gravidanza che il bambino sviluppa, sperimenta ed esercita le sue competenze motorie, endocrine, neuro-comportamentali, sensoriali, relazionali, psichiche e spirituali e le sue capacità di *coping* o reattive. Il bambino stimola direttamente la relazione attraverso tutte queste sue competenze.”

(VERENA- SCHMID)

Cara mamma, intorno alla 30°w ti consigliamo di iniziare un incontro di accompagnamento alla nascita con le ostetriche del reparto dove hai deciso di far nascere il tuo bimbo/a .

Gli incontri ti permettono di essere informata su ciò che ti aspetta;

- come vivere gli ultimi giorni dell'attesa
- come riconoscere i segnali dell'imminente nascita del bambino/a
- come affrontare le contrazioni
- cosa fare una volta giunta in ospedale
- come affrontare il parto
- il post-partum
- l'allattamento
- il puerperio

Essere consapevoli di cosa succederà in sala travaglio e parto, aiuta a ridurre l'ansia e la paura che inevitabilmente si provano in quei frangenti e a gestire al meglio la sofferenza.

Di quali cose la futura mamma potrebbe aver bisogno durante il travaglio e poco dopo il parto?

L'organizzazione della **“valigia della mamma”** da portare con sé in ospedale è consigliata entro le 36 settimane di gestazione, in modo da avere tutto pronto per il momento del parto.

L'idea è preparare anticipatamente un borsone da portare in auto con tutto l'occorrente. Due borsoni sarebbero l'ideale: uno contenente il necessario per il periodo del travaglio, l'altro contenente l'occorrente per la degenza post parto con le cose che possono servire alla mamma e al bebè.

Ogni struttura ospedaliera, solitamente, prepara delle liste specifiche per mamma e bebè, in cui si elenca tutto ciò che occorre durante la permanenza in ospedale.

Quando recarsi in ospedale?

La comparsa di contrazioni in prossimità del parto non deve portare immediatamente ad una corsa in ospedale, perché l'attesa del momento giusto potrebbe essere anche di ore o addirittura giorni. Le contrazioni preparatorie al parto iniziano in maniera irregolare e la loro funzione è **contribuire alla rimozione del tappo mucoso**, una sostanza biancastra e densa che viene espulsa ore o anche giorni prima del parto vero e proprio.

Quando le contrazioni si fanno dolorose, regolari e continue, ossia quando non svaniscono in breve tempo e la durata è di 40 secondi o poco più, ad intervalli inizialmente di circa 10 minuti, è consigliabile recarsi in ospedale. Le contrazioni tenderanno ad aumentare di intensità e frequenza lungo tutto il travaglio, e **per aiutare ad alleviare il dolore è consigliabile muoversi.**

L'urgenza di recarsi in ospedale è legata all'eventuale rottura delle membrane o alla presenza di sanguinamenti anomali.

Che cosa ti aspetta durante il travaglio? E il parto?

Se il travaglio è fisiologico e non indotto, la futura mamma può tranquillamente vivere questa fase facendo liberamente tutto quello che vuole per assecondare la dilatazione: **camminare, cambiare posizione se sdraiata, immergersi in acqua (se presente la vasca in struttura) ascoltare musica, bere e sgranocchiare qualche snack.**

Se il travaglio è indotto, perché oltre il termine o perché sono subentrate delle criticità, sarà necessario un monitoraggio cardio-tocografico più intensivo da sdraiate o sedute.

In quasi tutte le strutture, oggi, è possibile usufruire dell'**anestesia epidurale** durante il travaglio, che permette di **controllare il dolore ma anche di partorire in modo naturale e spontaneo.** Effettuata l'epidurale, i dolori spariscono in pochissimi minuti lasciando però inalterata la sensibilità alle contrazioni, che continuano ad essere percepite in modo non doloroso.

Quanto dura il travaglio?

Se si è al primo figlio, possono volerci, in totale, tra 8 e 18 ore di travaglio. Se si è già al secondo, tutto va più veloce e le ore scendono tra 5 e 12. Ma, come è evidente, la forbice è ampia e la

durata è soggettiva. **Fare paragoni non è mai utile** e, innanzitutto, occorre una precisazione: molto dipende da quando si fa partire il cronometro. Spesso, infatti, si comincia a contare il tempo in anticipo o in ritardo. **Il conteggio deve partire all'inizio della fase attiva del travaglio,** diagnosticata con esattezza". "Esistono **parametri precisi: collo dell'utero completamente appianato, dilatazione di 4 centimetri con contrazioni regolari, almeno 3 ogni 10 minuti e della durata di 20 secondi minimo**".

Raggiunta la dilatazione completa (10cm) si assiste in genere a uno spontaneo rallentamento dell'attività contrattile, un benefico periodo di riposo in cui la mamma si ricarica e il suo utero si prepara alle poderose contrazioni necessarie all'espulsione del piccolo: è la cosiddetta "**fase latente**", che è indispensabile rispettare per garantire spinte più efficaci successivamente. È necessaria, e da questa fase la mamma esce vigile e coraggiosa, pronta per la fase successiva.

Il parto :

«Saprò spingere?». È questa una delle più frequenti ansie delle donne relative al parto. Nella norma **non c'è alcun bisogno di insegnare a una donna come deve spingere, semplicemente perché al momento giusto sarà impossibile impedirglielo.** A spingere non si insegna e non si impara. La spinta è spontanea, è "incoercibile", è un riflesso automatico, in genere non doloroso, dovuto alla pressione della testa del bambino sui muscoli del perineo. Semplicemente bisogna assecondare questo impulso, **cercando la posizione che consente di spingere meglio:** seduta, accovacciata, carponi , sul fianco.

Dopo la nascita, si recide il cordone ombelicale (**clampaggio**). Il momento in cui questo avviene varia da ospedale a ospedale: alcuni lo fanno subito, altri dopo che il cordone ha smesso di pulsare (in genere ci vogliono 2-3 minuti), una condizione che viene considerata più fisiologica.

Richiedete sempre, naturalmente se le condizioni di mamma e bimbo lo consentono, il taglio ritardato del cordone.

Il bambino verrà appoggiato sul petto appena nato, in modo tale che possa avere accesso al seno. Potrebbe attaccarsi oppure no, ma è importante dargli l'opportunità di farlo.

Il contatto pelle-a-pelle, subito dopo il parto e per le due ore dopo, permette il "bonding" e facilita il primo attacco al seno, l'uscita del colostro entro le prime ore di vita e promuove l'arrivo della montata latte.

Attaccandosi e succhiando ritmicamente, il bambino stimola le cellule presenti nei seni per avviare la produzione di latte. Non per niente viene chiamata "**l'ora magica**"!

In osservanza alle linee guida dell'OMS si raccomanda che il primo bagnetto sia rimandato di almeno 6 ore dalla nascita. Ciò al fine di garantire un ottimale legame madre/figlio con ovvie ricadute sia sul nascente rapporto extrauterino madre-figlio ma anche sulla promozione dell'allattamento seno.

Allattamento:

Un attacco ottimale è fondamentale per iniziare al meglio il percorso di allattamento al seno, in quanto influisce sul modo in cui beve il latte e, di conseguenza, sulla sua crescita e il suo sviluppo. Un attacco non adeguato al seno può provocare dolori e lesioni (ragadi) ai capezzoli quindi, non bisogna esitare a chiedere consigli alle ostetriche soprattutto se si è ancora in ospedale .

La frequenza e la durata dell'allattamento possono variare molto durante la prima settimana.

"Le prime 24 ore differiscono notevolmente da neonato a neonato. Alcuni dormono molto mentre altri si nutrono spesso. " Questa irregolarità è uno degli aspetti più disorientanti per le neomamme. Ognuno vi darà consigli diversi, per cui è importante ricordare che **ciascuna madre e il suo bambino sono unici.**

"Il colostro" è più denso del latte materno maturo e viene prodotto in quantità minori, ma offre innumerevoli benefici.

Più il tuo bambino si nutre e più latte produci. Pensa solo ad allattare il bambino quando ti mostra i **primi segnali di fame**, come quando:

- si agita durante il sonno
- apre gli occhi
- gira la testa quando sente qualcosa sulla guancia
- tira fuori la lingua
- emette dei suoni
- si succhia le labbra
- prova a mordersi la mano
- singhiozza
- inizia a lamentarsi
- piange

Il pianto è un segnale avanzato di fame; perciò, nel dubbio, offri sempre il seno al bambino. Potrebbe risultare più difficile allattarlo al seno mentre piange, soprattutto durante questa fase iniziale in cui entrambi state ancora imparando. Crescendo, probabilmente si alimenterà più velocemente e meno frequentemente, rendendo l'allattamento più gestibile.

Puerperio:

Il periodo che segue il parto è noto come **"puerperio"**, una fase che termina quando l'apparato genitale femminile acquisisce nuovamente le condizioni anatomiche e funzionali che aveva prima della gravidanza .Il puerperio è un periodo caratterizzato da grandi cambiamenti: emotivi, nella gestione della quotidianità, nella vita personale e familiare e anche fisici.

E' caratterizzato da svariati fattori:

Le lochiazioni:

sono frammenti di decidua (la mucosa dell'endometrio). Nei primi giorni hanno colore rosso scuro, simili a flusso mestruale, possono essere molto abbondanti e presentare piccoli coaguli di sangue. Tenderanno poi a diminuire in quantità e ad assumere un colore rosato o bruno, con una consistenza più liquida; infine diventeranno sempre più esigue e di colore chiaro. Durano circa 3-6 settimane.

Le lochiazioni vanno distinte dal cosiddetto "**capoparto**", il ritorno vero e proprio delle mestruazioni. Questo si verifica da 3-4 mesi dopo il parto fino a 8 mesi, dipende da donna a donna. In genere, nelle neomamme che allattano al seno, il capoparto arriva più tardi.

Dolore perineale

Questo dolore potrebbe essere comune nelle donne che hanno subito un'**episiotomia**, il taglio vaginale che si rende necessario in alcuni casi nel corso del parto, per agevolare il disimpegno del bambino. In genere, alle dimissioni la puerpera riceve tutte le informazioni per la gestione della ferita e dell'eventuale dolore. I punti di sutura cadranno spontaneamente in circa una settimana, in questo tempo è consigliabile fare **lavaggi tiepidi** con sapone diluito, mantenere la ferita asciutta e cambiare spesso l'assorbente. Se si avverte dolore nello stare sedute, si può mettere un cuscino o l'apposita ciambella.

Contrazioni uterine

Nei primissimi giorni dopo il parto, si avvertiranno **piccole contrazioni**: si tratta di un fenomeno naturale che aiuta l'utero a ritornare alle dimensioni pre-gravidiche. Questo si verifica in genere in sei settimane. Tra i benefici dell'allattamento al seno c'è anche quello di **favorire il ritorno dell'utero alle proprie dimensioni** naturali e i dolori possono essere dovuti proprio dalle contrazioni uterine conseguenti alla "poppata".

Piccole perdite di urina

Nel post parto è possibile avvertire **piccole fuoriuscite di urina**, soprattutto in seguito a sforzo, a una risata, a uno starnuto o a un colpo di tosse. Anche questo disturbo in genere scompare da solo in qualche settimana.

Piccole perdite sono normali, non va però sottovalutata una vera e propria incontinenza urinaria e in sua presenza occorre consultare il medico.

Molte strutture utilizzano la **Perinealcard**: è una scheda che consente di valutare una serie di parametri relativi al momento del parto ed assegnare quindi un punteggio (score) relativo ai danni sul pavimento pelvico. In base al rischio (basso-medio-alto) viene programmato un incontro presso l'ambulatorio di pertinenza offrendo alle donne la possibilità di un eventuale percorso di riabilitazione.

Costipazione

Nei giorni successivi al parto, la regolarità intestinale potrebbe essere compromessa. Può essere di aiuto consumare **verdura, frutta e cereali integrali** e **bere molta acqua**. Anche in questo caso, se il disturbo persiste, occorre consultare il medico.

Alcune donne possono poi soffrire di **emorroidi**: lavaggi e creme da banco possono aiutare ad alleviare il fastidio; è comunque bene chiedere consiglio al proprio medico.

Sudorazione notturna

Le donne spesso sperimentano una maggiore sudorazione dopo il parto, in particolare nel corso della notte. È il corpo che si adatta ai nuovi livelli ormonali. “

Rosaria Amato, Ostetrica

Coordinatrice ostetriche reparto ostetricia e ginecologia Ospedale ARNAS Civico di Palermo G. di Cristina

-

“**Da mamma a mamma**”:

Questione di ormoni!!!

L'ostetrica. Che figura professionale magnifica!!!

Ha il grande onore di accompagnare e assistere le donne in molti aspetti della loro vita, ma di certo il più grande è la nascita di una nuova vita.

Non esiste una figura altrettanto importante che possa assistere una donna dal travaglio al parto. Sono preparate e formate per vivere insieme alle donne il parto in tutti i suoi momenti, e ne sanno custodire l'importanza.

Inoltre la loro presenza può rendere ogni ambiente in cui si sceglie di partorire adatto, caldo, confortevole. Perché sanno cosa dire, sanno cosa fare, sanno come tranquillizzare le donne che possono affrontare un travaglio lungo, o qualche difficoltà nel parto, coordinano tutto ciò che ci serve per farci stare bene.

La parola chiave come l'ostetrica Rosaria Amato ha sottolineato, è **LIBERTA'**. Libertà di movimento, libertà di espressione, libertà di scelta.

Tu puoi non solo sapere cosa è il parto e tutte le sue fasi grazie ad un buon corso preparto, ma puoi scegliere come e dove partorire. E' un tuo diritto. Se il corso pre parto che seguirai sarà gestito nella struttura dove partorirai avrai modo di conoscere e parlare con le ostetriche, ricevere

le dovute informazioni su come quella struttura gestisce il parto e il post parto, sia per te sia per il bambino.

Ecco cosa puoi programmare:

Scegli la struttura in cui partorirai seguendo alcuni semplici parametri.

- **Esperienza del personale** (quindi quanti parti gestiscono in un anno)
- Accertati che ti lascino **libertà di muoverti, di mangiare durante il travaglio**
- molte strutture consentono il **parto in acqua**, molte no. Informati se hai questa possibilità.
- Accertati che venga data la **priorità al parto naturale** nella struttura che sceglierai, che tu sia seguita e accompagnata senza fretta e nel rispetto delle tue esigenze del momento
- parto naturale o cesareo, chiedi che avvenga **il contatto pelle a pelle** dopo il parto, nel più breve tempo possibile. E' fondamentale per avvio allattamento e per produzione del colostro, ma anche per l'arrivo della montata lattea dopo qualche giorno.
- accertati che avrai **il bambino in camera con te (cd roaming)** per poter gestire al meglio allattamento a richiesta da subito, dunque che non si preveda di tenere i neonati in un nido e poi che ti venga portato ogni 3 ore per mangiare. NO!
- accertati che le ostetriche del reparto da te scelto si curino dell'allattamento delle neo madri, **l'aiuto nel post parto per attacco e posizioni da assumere** è importante, ti da conferma che stai andando bene, un inizio che rassicura ogni madre!
- informati già in gravidanza del **supporto che potrai ricevere dopo**. Le stesse strutture in cui si partorisce possono prevedere **ambulatori per allattamento** a cui rivolgersi post parto, ma anche **associazioni o contatti di mamme alla pari, consulenti**. Le ostetriche possono dirti tutto questo.

Tu devi sapere.

- **medicalizzazione. Scegli di scegliere**, nessuna ostetrica o medico potrà darti un medicinale, oppure intervenire chirurgicamente durante il travaglio per ridurre i tempi naturali del parto. Ogni loro scelta ti dovrà essere comunicata e potrai dire sì oppure no.
- in caso insorgano eventuali problemi per te o per il bambino accertati che la struttura sappia gestirli, che non serva trasferirvi altrove, separarvi. Quindi che sia prevista l'Unità di Terapia Intensiva Neonatale (**UTIN**).

Stesso trattamento detto prima per facilitare allattamento a richiesta deve essere valido anche in caso di ricovero del neonato all'Unità di terapia intensiva neonatale (UTIN), vi allego il documento del ministero della salute del governo italiano, dal sito della Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno(aicpam), che indica chiaramente **i diritti di ogni madre di avere accesso al neonato per allattamento a richiesta**. Se serve mostralo in reparto al primario, e non potrà negartelo, (il neonato deve essere in grado di nutrirsi da solo, quindi il motivo del ricovero è diverso) contatto pelle a pelle con o senza nutrimento è davvero utile e importante,

inoltre estrarre manualmente il primo latte (colostro) se non si può allattare in modo diretto al seno, e darlo al neonato è in assoluto il miglior nutrimento che può ricevere, ricco di nutrienti

<http://www.aicpam.org/wp-content/uploads/2016/05/Promozione-dell'uso-di-LM-nelle-Unità-di-TIN.pdf>

Comprendo bene che molti piccoli paesi in Italia non hanno nelle vicinanze ospedali attrezzati come dovrebbero, in questi casi **comunicare prima con il personale che ti seguirà** è ancora più importante. E' necessario che tu sia preparata e che ti dicano come si organizzeranno se servirà un ricovero.

Tutto questo si chiama "**piano del parto**", puoi mettere per iscritto ogni tua scelta e loro firmeranno il documento, documento che l'ospedale o la clinica stessa ti forniranno se lo chiederai.

Una donna incinta che deve partorire non è malata, non sei una paziente, hai scelto di partorire in una struttura attrezzata per avere la migliore assistenza per te e per il tuo bambino, allora accertati di averla!

Altra importante tappa per ogni donna che partorisce è il **controllo post parto**:

- appuntamento da fissare con **ginecologo** per controllo post parto a 40 gg dal parto, se non sarà richiesto prima a causa di eventuali problematiche avute durante il parto
- appuntamento da una **ostetrica** per riabilitazione pavimento pelvico 40-60gg dal parto. E' necessario attendere questa tempistica perché la natura faccia il suo decorso e l'utero abbia il tempo di tornare alle sue dimensioni originali (l'utero di norma è lungo 6-7 cm e pesa circa 50gr, durante la gravidanza arriva a pesare 1,5 kg e arriva a 30cm di lunghezza- fonte rivista Uppa, Rita Breschi Ostetrica).
Altra utile figura per riabilitazione pavimento pelvico è l'osteopata, ma è necessario accertarsi che se ne occupi, non tutti si specializzano in questo.
- Appuntamento con **osteopata** pediatrico. Vi state chiedendo perché? Purtroppo non sono molto conosciuti, ma questa figura è davvero davvero utile per il bambino ma anche per la madre. La madre può avere grande sostegno nella ripresa fisica post gravidanza e parto, e per il bambino vengono esclusi traumi da parto e si riceveranno consigli utili su "plagiocefalia posizionale" e tanto altro. Entreremo nel dettaglio più avanti...

Hai affrontato fisicamente dei grandi cambiamenti, è necessario controllare che tutto torni nella norma naturalmente, e se non fosse così basta intervenire in tempo.

Tutto questo dipende da te. E di certo non potrai organizzare tutto dopo il parto. Stanchezza, stress, ormoni con valori fuori dalla norma, non ti faranno essere abbastanza lucida. E metterai il tuo bimbo e le sue esigenze prima di ogni cosa, prima di te.

Devi programmare!

Lasciati aiutare dal tuo compagno o marito, o da chi ti sta accanto. Perché avrai bisogno di aiuto, **non esiste wonder woman**, esiste la realtà, la tua vita sarà stravolta sotto tutti i punti di vista, soprattutto nell'immediato post partum. Cambieranno i tuoi ritmi, dovrai ristabilire ogni momento della tua giornata, e lo farai piano piano, giorno dopo giorno, con i tempi adeguati a tutto questo. Ma se chi ti sta accanto organizza con te tutto, allora quando e se servirà intervenire, avrai l'aiuto

che meriti (anche per andare ad un semplice controllo post parto da una ostetrica, o con ginecologo, credimi...dovranno costringerti e proverai a rimandare! No! Va fatto e se hai programmato di farlo, lo farai)

Nulla è scontato, ti meriti il meglio!

E sappiamo bene che per noi donne organizzare è alla base delle nostre scelte, ci rende più serene.

Organizzarsi in gravidanza vuol dire essere più serena dopo. Fidati!

Il parto è un mistero perché non sai cosa ti accadrà finché non lo proverai, ma non è un mistero tutto il resto.

Ricorda, se tu starai bene potrai prenderti cura del tuo bambino come si merita, al meglio!!!

-

Martina Carabetta, consulente professionale in allattamento ibclc, ha scritto un articolo molto utile per comprendere **cosa accade ad una donna dopo il parto**, fisicamente cosa si vive, cosa ci si deve aspettare.

Lei ha ideato e fondato il **centro allattamento “Latte e Coccole” a Roma**, una realtà unica nel suo genere, un vero porto sicuro per tante mamme, per tante famiglie. Un dono davvero! Dovrebbero esistere centri come questo in tutta Italia, ma purtroppo non è così. Sono fiduciosa che questo cambi nel tempo, che ci saranno più riferimenti per le famiglie. Io ci credo!

Ecco il link dell'articolo “cosa succede dopo il parto” di Martina Carabetta Ibclc:

<http://www.consulenteallattamento.it/2020/04/post-parto-fertilita-allattamento-cosa-succede-dopo-la-nascita-ibclc-roma/?fbclid=IwAR3uT0UlsOBr8Wlp01E-ZAYaxf2S8F1gGQ64Pkio2xDSU2iSIFPguVXO0Qc>

Sul sito www.consulenteallattamento.it troverete tutti gli articoli della sig.ra Carabetta, davvero utili. Un'ottima lettura per ogni madre!

-

SEGUIRE UN BUON CORSO PRE PARTO

I corsi di accompagnamento alla nascita ci insegnano cosa potremo affrontare sia tecnicamente, come ci ha già dato una breve visione l'ostetrica Rosaria Amato nel suo articolo, ma anche praticamente. Ci permettono di avere la nostra visione di quel momento che tanto attendiamo, conoscere il nostro bimbo, cercando di prepararci psicologicamente a cosa vivremo.

Dal travaglio al parto, dal primo contatto al ritorno a casa, un buon corso pre parto ci permette in concreto di vivere nella mente l'inizio del nostro viaggio.

Ecco alcuni consigli:

- spesso **nelle strutture nascita le ostetriche organizzano i corsi pre parto**, sarebbe l'ideale seguirlo dove partorirete, così conoscerete il personale, vedrete gli ambienti, **sarà tutto più familiare** quando arriverà il vostro momento. Inoltre domande e incertezze potranno essere chiarite da chi vi assisterà direttamente.
- Se la struttura scelta non prevede corsi pre parto, **molte ostetriche privatamente li organizzano**, potreste chiedere consiglio al personale dell'ospedale stesso, oppure rivolgetevi al consultorio della vostra città.
- Accertatevi che il corso includa un **incontro con gli operatori del 118** per assistere alla spiegazione delle manovre di disostruzione pediatrica. Si organizzano molti corsi anche online, molto importante seguirli sia per madre sia per padre, ma anche nonni o chiunque si occuperà del bambino oltre a voi. Seguitelo di presenza non appena possibile con manichini digitali che insegnano la vera forza da mettere nel fare le manovre.
- Medicalizzazione, epidurale, movimento libero durante il travaglio, contatto pelle a pelle dopo il parto, il bambino in camera con voi sempre, sono le prime utili informazioni da avere dal personale che vi seguirà se è nella stessa struttura in cui partorirete.
- E' importante che sia **presente almeno una ostetrica** al corso che scegliere di frequentare, oltre ad altre figure che potranno aiutarvi e raccontarvi cosa vivrete. Soprattutto se scegliere di seguire **un corso esterno alla struttura nascita, troverete corsi in cui molte figure specialiste interverranno**, come psicologi, consulenti babywearing, nutrizionisti....corsi più completi a volte rispetto a quelli previsti nelle strutture nascita, ma **devono esserci le informazioni utili al travaglio e al parto**. Tempo al tempo e senza confondervi, avrete modo di ricercare ogni informazioni utile.
- Sarebbe utile **seguire il corso insieme al proprio compagno o marito**. Qualora non fosse possibile, **scegliere chi di fiducia può accompagnarvi** in questo viaggio di conoscenza.
- Prima vera informazione utile da fornire per favorire allattamento è **"attacco corretto"**. Sarebbe utile visionare video, avere spiegazioni pratiche grazie a manichini o materiale adeguato, e consigli pratici.

Grazie al corso pre parto potrete conoscere altre mamme, altri papà, iniziare a crearvi i contatti per un **sostegno tra pari** che si rivelerà molto utile successivamente.

Ostetriche ma anche ospedali e strutture nascita si sono organizzate per far seguire i **corsi pre parto anche online**. Informatevi presso la struttura scelta o con ostetrica privatamente. Anche da casa e con la possibilità di interagire potrete vivere questi incontri con piacere, e gli altri genitori li vedrete comunque e sarà possibile scambiarsi i contatti, anzi per alcune coppie seguire i corsi da casa è più intimo, e si sentono più a loro agio.

-

Molte, troppe, neo mamme si trovano impreparate a gestire l'allattamento e tutto ciò che comporta, nessuno ci racconta davvero cosa vivremo nel post partum, nessuno.

I corsi pre parto ci preparano al parto, ci insegnano come contenere il dolore, come respirare, a capire e seguire i segnali del nostro corpo durante il travaglio, ci offrono sicuramente informazioni utili su allattamento e i benefici per madre e bimbo, ma nessuno ti racconta quanto gli sbalzi ormonali potranno influire sul tuo benessere, sul tuo umore, nessuno ti racconta come gestirai le tue giornate e il grande cambiamento che vivrai, nessuno ti racconta che in poche ore la tua vita viene stravolta in ogni suo aspetto, anche il più piccolo, tutto cambia, e la nostra visione del post

partum è legata ad immagini spesso poco realistiche, a volte per niente veritiere...storie raccontate, storie diffuse per “sentito dire”, ma tutto per nulla concreto, o solo in parte. Un esempio su tutti: che i neonati mangiano e dormono quindi è facile gestirli. Tutto è facile se si sa come affrontarlo! Ma ahimè non è così, non si sa affatto come affrontare questa nuova realtà che vivremo.

Un tempo non serviva raccontare tutto questo, perché tutto era condiviso e visibile a tutti. Comunità e villaggi in alcune parti del mondo vivono ancora questa unione di gruppo e non serve parlare di sostegno, non perché non serva il sostegno, anzi...ma perché è proprio lì, disponibile, visibile, lo si vive grazie alla condivisione di ogni aspetto della maternità, perché è naturale esserci per le madri, per i padri, per tutta la comunità.

L'allattamento non andrebbe raccontato ma, come avveniva una volta, andrebbe semplicemente vissuto.

Crearci il nostro piccolo villaggio è una delle cose da fare. Mamme che hanno partorito da poco, rete di mamme o gruppi su facebook, associazioni, consultori. Uno tra tutti: La Leche League, associazione di mamme per le mamme. Luogo virtuale, ma anche visibile grazie agli incontri online. **Uno spazio in cui rifugiarsi sempre.** Tutto questo conta. **Creati il tuo villaggio** al di là delle scelte di ogni madre, sarà proprio la vostra unicità a dare valore ai vostri confronti e alla capacità di sapervi ascoltare.

Ciò che ritengo manchi all'interno dei corsi di accompagnamento alla nascita che siano privati o previsti dalle strutture nascita, **è l'importanza del dare sostegno post parto alle donne che scelgono di allattare.** Non è una scelta quella di “non informare abbastanza” su cosa vivremo, credo si tratti di “abitudine”, come per tante cose nella vita. Si è abituati da anni a creare questi corsi limitandosi agli aspetti legati al travaglio e al parto, importanti certo, ma non finisce lì! A volte si dà per scontato che vada bene, che si sappia fare, ma non è così, non esiste “l'imitazione” che una volta permetteva di sentirsi sicure, la cultura di allattare è diffusa ma non è condivisa, e chi ci prepara dovrebbe dirci queste cose, è da qui che può iniziare la condivisione, dai professionisti che ci spiegano cosa affronteremo e ci indicano chi possiamo contattare, con chi possiamo confrontarci. **Mamme alla pari, La Leche League. Basterebbe così poco!** Questa opera si propone anche questo obiettivo, entrando nei corsi pre parto e offrendovi la possibilità leggendo di sapere ciò che serve sappiate.

La frase più comune che sento dire alle madri con cui mi confronto e che da mamma alla pari cerco di sostenere è “ **peccato non aver saputo tutto questo prima di partorire !**”, frase che mi ha molto stimolata nel cercare di donare quante più informazioni possibili alle madri. Sto cercando di farlo, e spero lo farà ogni donna madre che leggendo questo testo sarà in grado di diffondere il sapere. E spero anche che gli uomini possano coglierne l'importanza. Diventare genitori è uno stravolgimento tanto per la madre quanto per il padre, in egual misura.

E **diventiamo comunità.** Io per te, tu per un'altra mamma, tu per un altro padre....tutti nello stesso mare.



Vbac. Partorire in modo naturale dopo aver avuto un parto con taglio cesareo.

E' sempre più comune e frequente il Vbac, il parto naturale dopo aver avuto in precedenza un parto con taglio cesareo. Una esigenza delle donne che viene fuori sempre con più forza, sarà perché molte mamme scelgono di informarsi, saranno bravi i ginecologi e le ostetriche a spiegare le possibilità di parto alle donne, in qualunque caso è una pratica che permette alla donna di riappropriarsi dei propri poteri.

“Ce l’ho fatta!”

Spesso si sceglie di allattare dopo un Vbac, perché la forza che dona avere un parto naturale, soprattutto dopo non averlo potuto vivere in passato, non importa il motivo...era andata così...

I parti con taglio cesareo non ti rendono subito attiva, forte fisicamente, disponibile per il bambino, devi riprenderti da un intervento chirurgico, ci sta! Serve tempo! E capita di viverci l'inizio dell'allattamento con difficoltà maggiori rispetto a chi partorisce in modo naturale. Sono statistiche ma sono anche realtà molto soggettive.

La mia esperienza...Io ho partorito con taglio cesareo dopo circa 22 ore di travaglio, e 30 ore complessive dalla prima contrazione, e ho allattato da subito! Praticamente mi sento di aver conosciuto entrambi i parti, naturale e con cesareo...sentivo le spinte, sentivo l'esigenza di spingere, ma dopo tutte quelle ore sapevo che non avevo la forza, il mio fisico non rispondeva alle mie esigenze, non avevo la forza di fare ciò che dovevo: spingere ancora e ancora. Sapevo di essere alla fine, lo sentivo. Ma non potevo. Un grande senso di sconforto, non riuscire a vedere nascere la mia bimba in modo naturale mi metteva tristezza, ma la priorità era che sia io che lei stessimo bene. Ho pregato il medico ginecologo di portarmi in sala operatoria, io sapevo che non potevo andare avanti. Lo sapevo! E avevo ragione... Ma soprattutto io ho visto la mia bimba nascere, ero sveglia, reattiva, e mi hanno subito messo la bimba sul petto, vicino al collo, con il cesareo in corso. Noi eravamo insieme da subito! Non ho un ricordo negativo del mio parto! Io ricordo di aver fatto il possibile sempre, ricordo di aver sentito nascere la mia bimba, averla vista subito e averla allattata con contatto pelle a pelle subito dopo il cesareo (circa 2 ore da quando è nata). Io ricordo tutto!



Ho scelto il mio ospedale, ho scelto il mio ginecologo, ho scelto le ostetriche che mi hanno seguito, perché sapevo che nel reparto avrei trovato accoglienza supporto presenza disponibilità pazienza, tanta pazienza, e amore per il proprio lavoro. **Io ho scelto. Puoi scegliere anche tu!**

Voi saprete scrivere la Vostra storia! E sarà unica.

Ecco un articolo molto bello su questo argomento, in cui ostetriche esperte ci parlano e ci raccontano questa possibilità..."PARTORIRE IN MODO NATURALE DOPO UN CESAREO" perché partorire in modo naturale sia sempre la prima scelta possibile.

<https://www.terranuova.it/Il-Mensile/Partorire-in-modo-naturale-dopo-un-cesareo>

Articolo scritto sulla rivista mensile "Terra Nuova.it"

-

L'IMPORTANZA DEL "PELLE A PELLE" DOPO IL PARTO.

Breast-Crawl: l'arrampicata della vita!

Che la vita sia un'arrampicata i neonati altoatesini lo fanno sin dal primo pianto!

Mi chiamo Emanuela, sono orgogliosamente una ostetrica e lavoro presso l'ospedale "F. Tappeiner" di Merano (Bolzano), da più di due anni. La regione più a nord in Italia, per rendere l'idea! Le mie origini non sono per niente nordiche. Sono nata, cresciuta e ho studiato al sud, Castellammare di Stabia (Napoli). In una regione tra le più al sud in Italia, per rendere l'idea! Per una serie di combinazioni e allineamenti di pianeti o forse semplicemente destino mi sono ritrovata qui, al Tappeiner. Da un po' di anni l'ospedale altoatesino appartiene ad una lista dei 30 ospedali italiani denominati dall'Unicef "Ospedale amico del bambino".

Decido di raccontare la mia esperienza perché ci credo fortemente e penso che essa possa essere di estrema importanza per una donna che si appresta a vivere il momento più unico della sua vita: la nascita di suo figlio, diventare mamma!

Decido di parlare del primo incontro mamma-bambino perché sono quattro anni circa che lo osservo con attenzione e mi stupisco ogni volta e ad ogni nascita osservo un dettaglio nuovo.



Angela Werstine Photo

"Immediatamente dopo la nascita il bambino viene asciugato e posto sul petto della madre, solo le mani vengono lasciate bagnate perché intrise di liquido amniotico della madre, che sembra orientare il bambino verso la ricerca del seno. Dopo circa 15 minuti di relativa inattività, il bambino inizia a muovere la testa e a succhiare, movimenti che raggiungono la massima intensità dopo

circa 45 minuti. Il primo movimento mano-alla-bocca è stato osservato in media dopo 34+2 minuti dalla nascita e 55+ minuti il neonato trovava spontaneamente il capezzolo e iniziava a succhiare”.

Per rendere possibile il Breast Crawl occorre:

- porre il bambino tra le mammelle della madre
- non lavare il seno
- non lavare il bambino
- rimandare le altre pratiche
- permettergli di adattarsi con pazienza
- non forzarlo a poppare
- non distrarre la madre per almeno un'ora o più, secondo il suo desiderio.

Qualcuno ha osservato il fenomeno e gli ha dato il nome di “Breast Crawl” l'arrampicata al seno.

Vi chiederete, e se faccio un cesareo?

Spesso dopo il cesareo o parto difficoltoso, nel caso in cui mamma e bambino stanno bene, non c'è indicazione medica che dica di separare la diade! Anzi le nuove tecniche chirurgiche, l'utilizzo dell'anestesia spinale (la mamma resta sveglia durante l'intervento chirurgico) permettono già in sala operatoria la possibilità del primo incontro mamma-bambino e il verificarsi del “Breast Crawl”.

Promuovere il “Breast-Crawl” prevede solo vantaggi per mamma e bambino:

- aiuta a mantenere il bambino caldo;
- lo guida all'acquisizione precoce ed efficace delle proprie capacità nutrizionali;
- il bambino inizia a prendere il colostro come primo pasto. Il Colostro ha un'alta concentrazione di anticorpi (immunità). Il bambino inizia ad essere colonizzato da batteri utili (flora batterica) provenienti dalla madre. Entrambe queste cose offrono protezione contro le infezioni e sono quindi importanti per la sopravvivenza del bambino;
- favorisce la contrazione dell'utero, una più rapida espulsione della placenta, riduce la perdita di sangue della madre e ne previene l'anemia;
- porta a migliori livelli di zucchero e di altri parametri biochimici nelle prime ore dopo la nascita;
- favorisce un passaggio più rapido del meconio (prime feci verde petrolio del bambino) e quindi diminuisce il normale (fisiologico) ittero neonatale;
- il successo dell'allattamento precoce e prolungato;
- migliora il legame madre-bambino;
- potrebbe avere un ruolo nel potenziare lo sviluppo del sistema nervoso del bambino.

Quello che avete appena letto lo potete trovare e approfondire scaricando il documento UNICEF- Iniziare l'allattamento al seno con il Breast-Crawl” www.breastcrawl.org/pdf/breastcrawl-italian.pdf

La scienza è dalla parte della natura in questo. I primi minuti dopo il parto per un bambino rispondono alle leggi della natura, è una lotta alla sopravvivenza. Essi scoprono un nuovo mondo, ne percepiscono l'odore, il calore.

Ho studiato e svolto tirocinio in una realtà diversa da quella che vivo adesso. Qui ho capito l'importanza dei primi minuti, della prima ora di vita di un bambino.

Dunque, lasciamo che i nostri bambini si arrampichino, lasciamo che sviluppino la forza e l'audacia già nelle prime ore. Loro sono più forti di quanto noi possiamo pensare. Lasciamo che si adattino dolcemente senza essere “bruscamente lanciati” nella vita. Lasciamoli arrampicare e rispettiamo i

loro tempi di scalata, perché noi sappiamo già che ciò che troveranno alla fine del “trekking” sarà quello che di più buono possiamo offrirgli: latte di mamma!

Articolo di Emanuela Imparato, Ostetrica presso Ospedale “F.Tappeiner” di Merano(BZ), Ospedale “Amico dei Bambini” secondo Unicef

-

NEONATO ALLATTATO PER LA PRIMA VOLTA: IL SUO CAMMINO PER ARRIVARE AL SENO. VIDEO

<https://youtu.be/6TDRMml5Ar845>

Grazie a <https://medicinaonline.co>

-

Neonati cd“pigri” o “dormiglioni”

Una delle situazioni che spesso, molto spesso, si trovano ad affrontare le neomamme è un neonato definito “pigro”, cioè un neonato che tende a dormire troppo, a non chiedere nutrimento per più di 4-6 ore consecutive (a volte anche di più). Questa situazione sarà il pediatra a gestirla in quando certamente noterà che il neonato non prende abbastanza peso, e quindi vi dirà di svegliarlo regolarmente per nutrirlo, per dargli la forza necessaria a stare sveglio e quindi l’energia necessaria per riuscire a sentire fame, a sentire i suoi bisogni.

Scelgo di parlare di questo perché è tra le situazioni in cui spesso si sceglie di allattare ma si smette perché ci si demoralizza presto, prestissimo, entro pochi giorni solitamente.

Nel corso dei giorni, con pazienza e costanza il neonato saprà adeguarsi ai naturali ritmi che gli stiamo mostrando, e starà sempre meglio. Ma se non hai le informazioni del caso, ti abbatti, credi di non avere abbastanza latte, credi di non essere capace di allattare. E quale donna davanti a questo non proverebbe tristezza, depressione a volte, ma anche confusione?

E se a questo aggiungi dolore a seno per un attacco non corretto...la soluzione del dare la formula artificiale è dietro l’angolo.

Ma pensiamoci...il latte c’è, lo vedi, lo senti, perché pensare che “non sia abbastanza nutriente”? Al massimo se il problema di attacco persiste, perché persiste il dolore, perché hai difficoltà pratiche a farlo, potrai dare al bambino il suo latte estraendolo con spremitura manuale o tiralatte.

Consigli pratici:

- sveglia il bambino ogni 2 ore e comincia ad offrire il seno, utilizzando le “compressioni mammarie” per aiutarlo a ricevere il latte e quindi a svegliarsi, e/o massaggi dal collo verso il seno e dal cavo ascellare verso il seno (mai al contrario, cioè dal seno verso il collo) magari riscaldando il petto con una tovaglietta umida calda o con borsa d’acqua calda.
- mantieni il tuo seno regolarmente stimolato dalle 8 alle 12 volte in 24 ore, attaccando il bambino, ma anche con spremitura manuale o utilizzando tiralatte – il tiralatte solo dopo aver avuto la montata lattea circa 4-6 gg dopo il parto, lo sentirai! Prima solo spremitura manuale, il latte è molto denso.

- inizia sempre offrendo il seno, se hai difficoltà ad attaccarlo potrai intervenire dando al bambino il suo latte attraverso bicchierino o con siringa, (molto più semplice da fare che da dire), e subito dopo o durante tentare sempre di offrire il seno.
Troverete dei video a riguardo nella seconda parte del testo dedicata all'allattamento con consigli e video di Marika Novaresio consulente professionale in allattamento
- Non esistono regole, tutte le informazioni che stai ricevendo possono aiutarvi a trovare la vostra strategia. E contattando una consulente professionale o una ostetrica potrete essere supportate anche praticamente grazie ad uno o più incontri di presenza. Quindi non demoralizzatevi! Tutto si risolve sempre!

Il **dr Jack Newman**, un medico canadese che da anni si occupa di allattamento, aiuto alle madri, grazie a molte sue iniziative in Canada, ha creato un metodo per aiutarci a svegliare i bimbi sonnolenti: **metodo della compressione**. Questa tecnica permette di aiutare il bimbo a svegliarsi se tende ad addormentarsi durante la poppata. Può essere applicata direttamente dalla mamma in modo semplice.

Grazie alla consulente professionale Ibclc Katia Micheletti e a "genitori channel" posso mostrarvi di cosa si tratta.

<https://youtu.be/Nelw0BxOkec>

genitori channel youtube

L'esperto GC: Katia Micheletti (consulente professionale in allattamento ibclc)

Regia e Montaggio: Alessandro Azzarito

Produzione: GenitoriChannel2009

Ringraziamo Elena Maggiolo e la piccola Elisa

-

Ecco cosa penso...

Ad allattare si impara...porsi del tempo, o stressare una coppia che ha già mille dubbi dicendo che se in pochi giorni il neonato non prende peso "dovremmo" integrare con formula artificiale, davvero non aiuta. Anzi è la chiave per non riuscire ad allattare. Piuttosto aiutiamoci con il tiralatte, con la spremitura manuale. La donna il latte ce l'ha, perché non dare al bambino il SUO latte?! Si parte già dal presupposto che "non sia abbastanza nutriente" visto che il bimbo non cresce...

Ok, possono esistere situazioni a rischio, problematiche specifiche di una donna, ma davvero si tratta di casi certificati rarissimi.

Tutte le donne hanno il latte!

Tutte le donne hanno il latte se il seno viene stimolato adeguatamente!

E' una macchina che deve partire, ma non vanno messi in dubbio i nutrienti del latte materno.

Possiamo parlare di quantità, e allora stimolare di più il seno attaccando il bambino e/o usando tiralatte o spremitura manuale aiuterà ad aumentare produzione. Ma **mai discutere la qualità del latte materno! Non ha senso.**

Quindi che si tratti di “un bambino pigro”, oppure di “dolore al seno”, “difficoltà di attacco”, non importa il motivo che genera la difficoltà...è sempre possibile estrarre il proprio latte e darlo al bambino. Punto.

-

“da mamma a mamma”

L'ostetrica Emanuela Imparato è un altro esempio di “passione per il proprio lavoro”. Lei ha la voglia e l'interesse ad osservare e capire cosa accade nei primi momenti di vita, oltre a sentirsi onorata di accompagnare le donne in quel loro unico e meraviglioso momento che è “dare alla vita” il proprio bambino.

E' l'inizio di tutto...è l'inizio del vostro contatto. E deve avvenire “pelle a pelle” senza fretta, senza interferenze. Un momento che durerà pochi minuti, ma che davvero segnerà l'inizio di ogni allattamento senza alcun dubbio!

Le ostetriche e solo loro, possono davvero aiutarci a capire cosa affronteremo, aiutarci nei primi momenti insieme, aiutarci ad avviare al meglio il nostro allattamento, perché sono lì, accanto a noi. Tutte le nostre informazioni unite al prezioso aiuto pratico di una ostetrica subito dopo il parto ci porteranno ad un risultato efficace. E poi fare pratica potrà rinforzarci, giorno dopo giorno. Ad allattare si impara!

E' un punto su cui più volte torneremo in questo testo, proprio per l'importanza che riveste l'immediato post parto per l'avvio ottimale dell'allattamento.

Oltre a poterlo prevedere con anticipo, parlando già in gravidanza con le ostetriche che vi seguiranno nella struttura da voi scelta, è giusto abbiate alcune informazioni legate ai primissimi momenti dopo il parto.

Che si tratti di parto naturale o di parto cesareo, il contatto pelle a pelle può e deve avvenire nel più breve tempo possibile, come ci dice anche l'ostetrica Emanuela Imparato nel suo articolo, in quanto la natura ci ha dotate del potere di allattare ma è una macchina che va messa in moto in tempi rapidi (entro 1 ora dal parto se possibile per le condizioni di salute di madre o bimbo, non oltre le 4 ore), altrimenti sarà necessario ricorrere a stimolazioni aiutate con spremitura manuale, spesso non semplici perché il colostro, il primo latte prodotto, è denso. Un inizio sicuramente più impegnativo che possiamo evitarci grazie al personale che ci seguirà.

Fatevi mettere il vostro bambino sopra, il bagnetto va rimandato, è necessario che lui senta te madre e che tu veda e senta lui.

Vi state incontrando per la prima volta, per quanto abbiate già avuto 9 mesi per conoscervi e imparare tanto l'uno dall'altra.

Lui riconosce il tuo odore, la tua voce, il tuo calore, tu per lui sei casa, conforto, sicurezza. Sa che se ti sente vicino tutto andrà bene. Ed è davvero così.

Una volta messo sopra di te il bambino inizierà a cercare naturalmente il tuo seno, come una scimmietta si muoverà su di te perché ne sente l'odore e sa dove deve andare. Intervenite pure aiutandolo senza problemi, seguite il vostro istinto, ogni gesto ogni pensiero da questo momento per voi sarà indissolubilmente legato al suo benessere.

Una volta avvenuto l'attacco accertatevi insieme ad una ostetrica che sia ottimale, che il bimbo stia attivando una suzione corretta affinché possa ricevere **il colostro, il primo latte che**

produciamo. Fatevi dare consigli per capire come riconoscere un attacco subottimale, o scorretto, e cercate di cogliere da ogni parola tutti i benefici che potrete avere tu e il bimbo da questa esperienza appena iniziata.

E' fatta, inizia la vostra storia di allattamento.

Non esiste un buon inizio o un cattivo inizio, esiste la volontà di nutrire il proprio bambino con il suo latte, esiste la possibilità di superare eventuali piccoli ostacoli che si presenteranno, esiste il supporto di volontari, esperti e professionisti che sapete sono lì, per voi, sempre. Grazie alla "rete di salvezza che vi sarete creati". Ne parlerò nella seconda parte.

Ecco che a questo punto tutte le informazioni acquisite in gravidanza devono e possono tornarvi utili.

- Attacco corretto, da questo dipende tutta la qualità del vostro allattamento
- Come capire che qualcosa non va, ascoltiamo il nostro corpo, il nostro seno e diamogli l'importanza che merita. Allattare non fa mai male, quindi al primo segnale di fastidio togliere e riproporre il seno al bambino cercando di ottimizzare attacco.
- Rete di professionisti: Ostetriche, Consulente ibclc e Consulente La Leche League, potranno aiutarvi a capire qualora sentissi di avere problemi, come risolverli. C'è sempre una soluzione, ma devi cercarla. **Attendere che il problema passi da solo non porterà quasi mai ad una soluzione adeguata nel tempo. Il problema potrebbe ripresentarsi se non gestito a dovere.**
- Qualora la struttura dove avete partorito preveda un ambulatorio per allattamento post parto, andateci, contattate le ostetriche e già telefonicamente dite che problema state vivendo se siete già a casa, cercate conforto. Se non è presente ambulatorio, vi consiglio di inserire un contatto di una ostetrica di fiducia nella vostra agenda.

Il contatto madre-bimbo è un calmante naturale, i respiri si regolarizzano, il battito cardiaco si riduce dopo il forte stress subito da entrambi, il calore unisce i vostri corpi e vi sentite l'uno con l'altro, una unione che DEVE esserci nel più breve tempo possibile dopo il parto.

Il tutto avverrà sotto i vostri occhi, lasciatevi stupire dal potere della natura, ma soprattutto lasciatevi aiutare da personale competente affinché l'attacco al seno avvenga in modo corretto. Perché è dall'attacco che dipende tutto l'allattamento, è l'inizio di tutto.

Studi dimostrano che se viene favorito il contatto immediato tra madre e bimbo post parto, indipendentemente dal tipo di parto avuto se naturale o cesareo, e in caso di urgenze mediche entro due ore dal parto, è dimostrato che **l'avvio dell'allattamento in modo naturale provoca nella madre un senso di soddisfazione serenità e felicità per cui la buona riuscita di tutto il percorso di allattamento successivo a quel momento è molto probabile che riesca senza particolari problemi.**

Inoltre è dimostrato che imparare a gestire un corretto attacco sin dai primi momenti dopo il parto aiuterà la madre a credere in se stessa e nelle sue capacità, e il bimbo ad avere la giusta dose di latte necessaria per la sua crescita, tutti fattori che creeranno appagamento e soddisfazione e dunque un proseguimento dell'allattamento nel tempo.- Fonte **Unicef, OMS.**

-

Nelle prime ore dopo il parto **l'assetto ormonale della donna è stravolto**, da un **picco di adrenalina** immediato che ti terrà sveglia e vigile proprio perché per natura va avviato allattamento, seguirà una fase di stanchezza che proverete sia tu che il bambino, **progesterone e estrogeni crollano bruscamente**. Infatti spesso capita che entrambi dormirete svariate ore. Ma davvero la natura ha previsto tutto. Perché il colostro fornito a tuo figlio è molto ricco di nutrienti, quindi anche se dal primo attacco passeranno delle ore perché avrete riposato, lui avrà ricevuto il suo nutrimento necessario a stare bene e riuscire a **dormire per recuperare** lo stress subito da parto. Spesso nelle strutture viene svegliato il bimbo per dare latte, e se la madre riposa si interviene con latte in formula come se fosse la stessa cosa del latte materno o credendo di favorire il riposo della madre, assolutamente no! Si può scegliere di svegliare il bambino e si deve continuare a proporre il seno e il latte materno. **Inserire aggiunte di formula, biberon e altri interferenti può solo causare problemi al vostro allattamento**, difficoltà che spesso per essere superate portano ad una interruzione precoce dell'allattamento, basata su convinzioni errate. Perché? Tutto questo si può e si deve evitare!

“lasciateci stare” andrebbe scritto sulla porta della vostra camera.

Ecco perché essere informate può aiutare da subito, e che lo sia chi ti sta accanto è altrettanto importante, perché se tu sei stanca, poco lucida e distratta (hai appena partorito! Ci sta!!), **sarà chi ti sta accanto a parlare per te!**

Se tutto è nella norma, se il bambino sta bene, non ha picchi di glicemia o altre problematiche mediche per cui va svegliato e **va offerto latte materno subito**, ripeto latte materno, lasciate che il riposo avvenga naturalmente, e offrite voi stesse il seno al bambino se svegliandovi lui dorme ancora, senza troppe domande, senza se e senza ma. Se lui lo vorrà anche dormendo si attaccherà nuovamente.

Tutto questo leggendo potrà sembrarvi semplice, naturale, ovvio. Non lo è. Perché ci troviamo a lottare con un sistema in cui la formula artificiale è dietro l'angolo, pronta a rispondere ad ogni problema che si presenti.

- . Dorme troppo? Svegliamo e diamo latte in formula
- . Piange troppo? Vuol dire che il latte materno non basta, integriamo con latte in formula
- . Fa riposini brevi tutto il giorno, anche la notte? Non si sazia abbastanza, diamo latte in formula

Mi chiedo...come abbiamo fatto noi umani a svilupparci senza latte in formula?

Posso capire che spesso è di grande aiuto, perché allattare non è sempre possibile (causa malattie gravi con lunghe cure da affrontare, o se si sceglie di non farlo), ma utilizzare il latte in formula per risolvere problemi che non esistono è davvero destabilizzante per qualunque donna!

Inizi a pensare di sbagliare tutto, di non essere in grado...no grazie!

Tu donna sei perfettamente in grado di allattare, di prenderti cura del tuo bimbo e di far stare bene te stessa e lui come nessun altro. La tua competenza è unica. Devi fidarti di tuo figlio, devi fidarti di te stessa!

Termino il paragrafo aggiungendo che il contatto "pelle a pelle" mamma-bimbo ma anche papà-bimbo sarà utile sempre, anche dopo settimane, mesi dal parto. Spesso è grazie al contatto pelle a pelle che riuscirete a gestire stress, pianto inconsolabile del bimbo, ma anche fastidi o dolori che

potrebbe avere, il contatto e un leggero movimento del vostro corpo doneranno beneficio ad entrambi. Vedrete!

-

Sapete come viene dimessa da ospedale o struttura nascita una donna dopo il parto nell'80% dei casi? (fonte: Istat 2017, non ci sono altri aggiornamenti!)

Con formula artificiale data già in reparto per ottemperare al "calo fisiologico" o perché il bambino non si attacca al seno facilmente

Con paracapezzoli perché il bambino piange troppo e ha difficoltà ad attaccarsi al seno

Con mille dubbi una volta a casa su come fare da soli a gestire tutto...

Continuo con allattamento misto o tolgo la formula? E come posso togliere i paracapezzoli?

Pensate che ci sono donne che non sapendo come fare, hanno allattato per mesi con paracapezzoli. Nessun giudizio, anzi complimenti per la forza dimostrata! Ma davvero trasmettere le informazioni utili può aiutare tante mamme.

Provi a togliere formula e biberon e il bambino diventa irrequieto, non dorme abbastanza...certo! Ha fame!!! Togliere la formula artificiale va fatto gradualmente, perché il tuo seno va stimolato adeguatamente affinché la tua produzione di latte possa soddisfare le esigenze del bambino (e inserendo la formula stimoli il seno di meno!).

Domande:

- 1) Mi rivolgo ai sanitari...Ma perché dare la formula anziché offrire il latte materno stesso, estratto con spremitura manuale???
- 2) Mi rivolgo a tutti...Perché una formula artificiale dovrebbe essere più nutriente e più adeguata per il mio bambino rispetto al suo latte, prodotto in modo naturale dalla sua mamma?

Sto parlando di bambini sani, di madri sane, di condizioni cliniche ritenute buone dai medici.

"Non avere latte" o "non avere latte a sufficienza" è di per sé un concetto non corretto.

"La produzione del latte viene regolata dai bisogni del bambino" La Leche League

In questo articolo de La Leche League tutte le informazioni utili su produzione del latte, come funzioniamo: <https://www.illitalia.org/come-posso-sapere-se-il-mio-bambino-riceve-abbastanza-latte/10019-articoli-genitori/gestione-dell-allattamento/31-news-flash.html>

Scegliete di informarvi, di diventare forti grazie alla conoscenza.

Un avvocato che deve dibattere in aula durante un processo se non fosse **"forte delle sue conoscenze"** non sarebbe in grado di convincere nessuno. Non saprebbe difendere il suo assistito come merita

Una commerciante che deve vendere vestiti, prodotti di cosmetica o qualsiasi altra cosa, se non fosse in grado di comunicare con il cliente, di ascoltarlo, di carpire le sue esigenze...se non fosse **“forte delle sue conoscenze”** fatte di esperienza, confronti, risultati ottenuti, non riuscirebbe a vendere nulla, ma solo ad esibire oggetti senza scopo. E come potrebbe avere dei ricavi dalla sua attività?

Un medico radiologo se non sapesse leggere i vari esami diagnostici che si effettuano, ecografie, radiografie, TC, risonanze...potrebbe riuscire grazie ai suoi studi a descrivere parzialmente cosa vede....ma se davvero è **“forte delle sue conoscenze”** va ben oltre, sa vedere e studiare a fondo gli esami che deve refertare, e dal suo lavoro dipende una catena intera, perché quel referto avrà valore per un chirurgo, per un ortopedico...E se non avesse visto una frattura? E se non avesse visto una emorragia?

Non siamo tutti avvocati, commercianti o medici, ma ognuno di noi fa un mestiere.

Molti di noi diventiamo genitori, oltre al nostro mestiere lavorativo.

Essere genitore non è forse il “mestiere più duro” che un uomo o una donna possa fare?

Perché credi che diventare genitore non richieda conoscenza?

Perché si crede che “il caso” aiuterà sempre?

Perché siamo stati abituati così...arriva la voglia di conoscenza e di informarsi, ma sempre dopo, spesso come me dopo aver vissuto il mio inizio. Dopo...

-

PARTORIRE IN CASA

“• Dare tempo al bambino...

Allo scadere delle 40 settimane, per una mamma giunta al termine di gravidanza, questa forse risulta la cosa più difficile da fare...darsi del tempo, dare del tempo al proprio bambino.

Si perché è il bambino che decide quando innescare il travaglio, e lo fa, nella fisiologia, grazie ad una serie di ormoni a cascata che lo rendono maturo per affrontare il travaglio e parto.

Per convenzione però c'è una data di “scadenza”, fissata a 41 settimane + 3 giorni, dopo la quale si propone induzione.

Non tutti i bimbi però possono essere pronti per nascere entro questo termine e magari avrebbero bisogno di qualche giorno ancora di attesa, perché nella fisiologia un bimbo può nascere tra le 37 e le 42 settimane.

Da 40 settimane però inizia per la mamma una sorta di conto alla rovescia e con esso può crearsi uno stato di impazienza e di agitazione.

Spesso la domanda che le donne rivolgono a noi ostetriche è “cosa posso fare per innescare il travaglio?”

La nostra società ci spinge sempre a fare qualcosa, a precedere/prevenire eventi, a non fermarsi, ad essere sempre in movimento ed anche in questo caso, diversi e molteplici possono essere i suggerimenti rivolti ad una mamma a fine gravidanza, ricercati su internet o provenienti da professionisti di vari settori.

Ci sono alcune pratiche che possono aiutare, come ad esempio l'agopuntura, la moxa, la digitopressione e tante altre ancora.

Ma se invece di fare, provassimo a STARE?

Stare nell'attesa, osservare le emozioni che sopraggiungono e lasciarle andare, stare con il proprio bambino in utero, parlare a lei e lui, prendersi del tempo per dedicarsi solo a cose piacevoli che nutrono il benessere psicofisico, stare in raccoglimento nella natura, o meditare.

Forse tutto ciò potrebbe dilatare questo tempo di attesa, ridurre l'impazienza e richiamare il proprio bambino/a dall'eternità.”

Le Nove Lune, Centro medico

Le Nove Lune è un centro medico che segue la donna, la gravidanza in particolar modo, ma anche il post parto. Le trovi su fb o sul loro sito www.lenovelune.sm

Importante riferimento qualora vogliate informarvi su questa possibilità è www.nascereincasa.it
Associazione Nazionale di ostetriche per parto in casa

Ostetriche e ginecologhe accolgono le donne e le seguono preparandole, ascoltandole, accompagnandole nel loro parto in casa, nel loro allattamento, ma anche per la loro salute grazie allo yoga in gravidanza, all'osteopatia pediatrica e per adulti.

Scelgo di parlarvene come esempi pratici e validi di accompagnamento alla nascita in casa. Non esistono molti esempi validi a mio parere per chi sceglie di partorire in casa. Per lo più si tratta di ostetriche singole, che scelgono di rendersi disponibili anche per questo. Crearsi una adeguata esperienza a riguardo, magari avendo lavorato anche in reparti nascita per un periodo, è fondamentale. Improvvisare mai!

Se scegli questo per voi, di partorire in casa, devi sapere a chi rivolgerti, cosa chiedere, cosa servirà...

Partorire in casa non è una soluzione scelta da tutti. L'80% delle donne partorisce in strutture specializzate, ospedali o cliniche. (fonte doveecomemicro.it – Istat 2018).

Chi sceglie di viverci in casa l'arrivo del proprio figlio di certo ha bisogno di un sostegno adeguato da parte di ostetriche specialiste in questo, di controlli con ginecologo anche per accertarsi che la gravidanza sia fisiologica, in caso di patologie non sarà possibile o è comunque sconsigliabile partorire in casa. Sarà necessario che l'ostetrica che vi seguirà sappia cosa fare in caso di emergenze sopravvenute, come in quale ospedale andare, tempestiva chiamata al 118, pronto intervento immediato basato sulle sue conoscenze.

Insomma una scelta davvero tanto personale, quanto splendida nella sua idealizzazione...

Sei tra le mura di casa tua, il tuo compagno è lì, se hai altri figli potranno seguirti, assisterti e vivere con te tutto il travaglio e il parto...momenti unici, momenti intimi, grande rispetto, tu al centro di tutto. Il parto vissuto e onorato in ogni suo aspetto.

Non ci sono interferenze rumorose o visive (capita di avere travagli lunghi e vedersi circondate da donne che partoriscono in un paio d'ore può demoralizzare...).

Il confronto tra ginecologo e ostetrica è alla base di tutto, sapranno loro guidarti e accompagnarti in ogni tua scelta.

Ecco che torna l'importanza del sapersi scegliere gli specialisti di fiducia...

Ogni gravidanza è a se

Ogni donna è unica

Nessun paragone

Nessuna storia uguale

Solo la tua...

Scegli la tua storia.

“Dategli tempo, lui viene dall'eternità” Elena Balsamo Pediatra e scrittrice

-

ALLATTARE A RICHIESTA

“E' l'atto in sé di provocare deliberatamente una frustrazione ad un essere umano che è immorale.

Se mi tolgono la luce, così, tanto per fare, io protesto con l'Enel, altro che storie. E invece fare piangere un bambino affamato fino alle 3h richieste, è educare. Balle!”

Carlos Gonzales, pediatra e scrittore “Besame mucho”

Conferenza del 11-09-2009 a Vicenza, **il Dr Carlos Gonzales afferma:**

“Esiste una differenza tra quello che il bambino ha bisogno di mangiare e quello che la mamma pensa che il bambino abbia bisogno di mangiare, sembra strano, ma tra i due, ha ragione il bambino”

Ecco una breve definizione di: **competenze innate**. Il bambino sa, il nostro compito è imparare ad ascoltare e soddisfare i suoi bisogni, che sono primari, essenziali. **Non conosce condizionamento o vizio o meccanismi di distorsione delle menti altrui. Ha bisogni reali, e li comunica in modo reale, in tempo e senza filtri. Stop.**

-

“C'è un aspetto della maternità di cui si parla poco ed è **la sensazione di essere indispensabile, perché il bambino ha bisogno ora, e ora può essere in ogni momento**. Le madri sono socialmente impreparate a gestire questa continua reperibilità perché la cultura dominante non investe nel creare competenza. Le aspettative sono chiuse dentro stereotipi che invece di informare e rassicurare fanno insorgere dubbi. E così ogni mamma impara giorno dopo giorno a gestire questa sensazione, a interrompere continuamente le sue azioni per accorrere ai richiami del bambino, a sentirsi spossata e a giudicarsi perché alla fine della giornata in fondo cosa ha concluso? E' stata soltanto con il bambino. Confrontarsi con altre mamme e scoprire di non essere sola, vedere l'impegno delle altre serve a ispirarsi e dare valore anche al proprio, riconoscere il ruolo importante di ogni singola volta in cui risponde ai richiami di suo figlio è importante per restituire senso alla sua esperienza e alla fiducia che sta costruendo nel suo bambino.”

[Manuela Tomassetti - Psicologa perinatale, Consulente Portare in fascia](#)

“da mamma a mamma”

Dalla pancia alle braccia.



img da [medicinaonline.com](#)

Questa è la vera differenza che noterà il nostro bimbo, oltre che noi stesse, dopo il parto: trovarsi dalla pancia alle braccia. **La sua percezione di se nasce adesso in modo diverso**, nello spazio che ha intorno, nella possibilità di movimento. In grembo sentiva i suoi confini a 360°, ora non più.

Credete sia poco? Tutto questo da un lato lo incuriosirà, ma solo dopo alcune settimane dal parto, è proprio questa nuova percezione di se che lo **impaurisce**, che gli fa percepire la differenza

rispetto a come si stava avvolti e stretti nella placenta, in posizione “a ranocchietta” , in un calore costante e alimentato a richiesta.

Eh sì, **l'alimentazione a richiesta inizia in grembo**. E' già nel nostro grembo che il nostro cucciolo si alimenta quando ha fame, gestendosi da se in base alle sue esigenze fisiologiche, piccoli pasti e spesso.

Dopo il parto una madre deve imparare ad accogliere le esigenze sempre nuove di un bimbo che è vero ha già conosciuto in gravidanza, ma per la prima volta le dinamiche cambiano ed entrambi vi riconoscete grazie a adori, voce, l'uno per l'altro siete unici, solo che adesso imparerete a conoscere nuovi modi di approcciarvi a voi, ma anche agli altri.

I bisogni di un neonato sono primari ed essenziali: contatto, presenza, nutrimento a richiesta.

Uno dei modi per aiutarci a soddisfare i bisogni sorti dopo il parto, sia per noi madri sia per il neonato, è **utilizzare una fascia o un marsupio proprio per ricreare quella sensazione di avvolgimento che provava in pancia**, a contatto con il nostro petto, o anche con il petto del papà , perché anche in lui riconosce molto, e imparerà a fidarsi della sua presenza oltre che della tua molto più velocemente di quanto si pensi.

Il babywearing (“portare il bimbo”) può donare benefici a tutta la famiglia. “Portare il bimbo” può essere davvero utile per gestire la nostra libertà, ma anche altri figli se ci sono, un modo unico per donare al nostro cucciolo il conforto di cui ha bisogno e a noi stessi la possibilità di muoverci.

Allattare a richiesta vuol dire esserci, rendersi disponibili, lasciarsi andare e dedicarsi al proprio bimbo appena venuto al mondo, senza orari, senza scadenze, senza pensare ad altro. Casa, pranzo e cena, amici, parenti...tutto può aspettare.

Se riusciamo a **proiettarci mentalmente** in questa visione di noi per lui e lui per noi, sarà come avere una piccola visione del futuro reale, vera, di **una continuità che dalla pancia prosegue fuori dopo il parto, ricreando la stessa unione proprio per far abituare il bimbo in modo naturale nel tempo al distacco che avverrà nei mesi successivi secondo natura**, senza forzature, e soprattutto sentendosi sicure, perché noi abbiamo accolto i bisogni di nostro figlio e ci sentiamo appagate e serene nel vederlo tranquillo e sereno come noi, e sarà più sicuro anche lui ogni volta che proverà a distaccarsi da noi, perché saprà grazie alla nostra presenza costante, che noi siamo lì, sempre.

E' questa proiezione di noi dopo il parto che ci aiuterà davvero a vivere il nostro inizio di allattamento con la meritata serenità che ogni donna deve avere.

Tanto grande è il cambiamento che stiamo per vivere....già dal 8-9 mese di gravidanza, quando non andremo più a lavoro perché entriamo in “maternità”.

Ieri eri al lavoro, impegnata, avevi i tuoi orari, la tua routine...oggi sei a casa, con un bimbo in grembo, spesso sola perché il nostro compagno continua a lavorare. Questo è un periodo in cui la nostra fantasia si sprigiona...abbiamo tempo, tanto tempo che fino a ieri non avevamo, iniziamo a fantasticare su come sarà avere il bimbo a casa, su come andrà il parto, e più si avvicina quel momento più avremo paura e non vedremo l'ora che passi. Iniziamo a leggere qualcosa, spesso su internet o facebook, e potremo incappare in gruppi o pagine o siti magari non adeguati a ciò che stiamo vivendo.

Potremmo spaventarci per nulla...attenzione a cosa si sceglie di leggere, non fermiamoci alla prima lettura, troviamo riscontri nelle altre mamme, in altri autori.

Ricordiamoci che i livelli ormonali ci rendono facilmente ansiose, tristi, ma ci donano anche una energia che prima non avevamo.

Per esempio la notte, il sonno cambia. Sei più sveglia, hai difficoltà ad addormentarti, e dai la colpa al fatto che non lavorando sei meno stanca e quindi non hai sonno....in realtà **sono i tuoi ormoni a tenerti sveglia! In procinto del parto la madre si rende “pronta” all’arrivo del bambino**, e pronta vuol dire anche sveglia...In qualunque momento potrebbe nascere il tuo bimbo quindi per natura sei pronta ad accoglierlo vigile e consapevole. Dopo il parto vivrai un picco di adrenalina che ti terrà ancora sveglia, anche in questo caso la natura ha previsto che tu possa nutrire il bambino da subito con la forza necessaria a farlo. Che meraviglia! Poi....sia tu che il bambino subirete gli effetti della stanchezza...e avrete il tempo per riposare.

Come continuare da ora in poi? **Il tuo sonno e il suo sonno non saranno mai uguali**, perché avete esigenze diverse, età diverse, e sarà così per sempre. Ma niente paura! Credete che la natura non abbia pensato anche a questo?!?

Certamente si...

I primi momenti, i primi giorni insieme sono alla base del vostro coordinamento. Vi adatterete l'uno all'altro sentendovi, conoscendovi. Ma tu madre solo riposando insieme a lui potrai non subire la stanchezza travolgente che potresti provare se cerchi di seguire i tuoi “vecchi ritmi”. Qui sta una delle chiavi per gestire al meglio la quotidianità...voi uniti, voi insieme riposate, insieme state svegli, insieme crescerete forti.

Provate a immaginare così il vostro rientro a casa....

Casa silenziosa e ben organizzata con fasciatoio e bagnetto, i suoi vestitini e le sue copertine, tutto facilmente reperibile anche se la madre è sola, culletta nella vostra stanza, accanto al letto lato mamma, e tanta pace intorno a voi. Pochi giorni prima del parto, indicativamente superata la 40esima settimana, facciamoci aiutare a pulire casa per bene (da parenti o anche da signore pagate per questo! Mai soldi spesi meglio!!!)

Ecco un' immagine che può mostrarvi il **modo ideale, sicuro e pratico per dormire, potendo allattare.** Potrai chinarti verso il bambino quando si sveglia, e stare distesa accanto a lui mentre dorme, lui ti sentirà, sentirà il tuo calore, il tuo odore. Potrai soddisfare i suoi bisogni la notte senza alzarti, senza interrompere davvero il sonno, entrambi vi riaddormenterete facilmente. Inoltre crescendo gradualmente e senza forzature saprà dormire da solo, avendo i suoi spazi per muoversi. Davvero il modo ideale per dormire e allattare.



La realtà insegna che dopo il parto il bisogno di contatto è talmente alto per i neonati, spaventati e scombussolati da tutto ciò che vivono, che il posto in cui realmente dormiranno bene è **“SOPRA DI TE”**. A contatto diretto. Chiaramente dormire con il neonato di sopra è rischioso per lui soprattutto perché potremmo anzi sicuramente noi dormendo perdiamo la forza di sostenerlo, oltre a cuscini e coperte che possono soffocarlo. E non va bene.

Ma è questa la realtà con cui si faranno i conti



img nato un bambino 2006 asst-pg23.it



img posizione semireclinata Illitalia.org

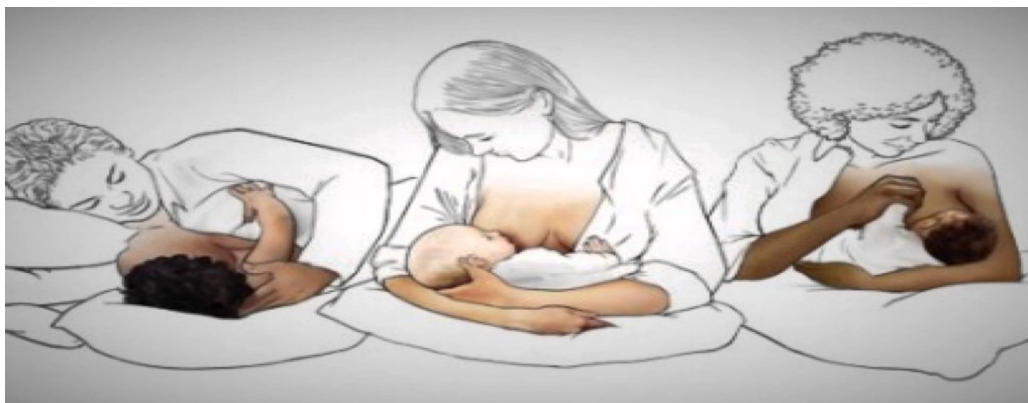
I miei consigli pratici sono:

- tenere la culla senza sponda e ben ancorata al materasso vicino al tuo letto.
- Andare a letto quando il bambino è ancora sveglio, ed allattare in posizione sdraiata con lui accanto. Tu mamma sarai praticamente sul suo lettino, per mantenere il contatto e poter allattare.
- Una volta che il bimbo dorme sarà necessario fare pratica per estrarre il seno dalla sua bocca molto dolcemente, con lentezza. Piccoli tentativi ogni giorno e arriverete al risultato. Nel frattempo dormirete con il busto nel suo lettino e vedrete che in poco tempo saprà stare lì da solo, e voi potrete mettervi comode, mantenendo un braccio o una mano a contatto sempre!
- Aggiungo...che certamente vi capiterà di addormentarvi sdraiate con il bimbo accanto senza fare caso se si trovi nel letto con te o nel suo lettino...importante fare attenzione alle coperte, devono restare sotto le sue braccia, niente cuscini attorto. Inoltre c'è una formula infallibile...il **contatto neurologico tra madre e bimbo** dimostrato da tanti studi. Una connessione unica, tu sentirai il tuo bimbo quando si sveglia, sì che lo sentirai!
Sorprenditi dei tuoi poteri, e lasciati sorprendere dal potere del co-sleeping (dormire insieme)

Perché non andare a letto quando il bimbo già dorme? Perché “metterlo giù” o cambiare posizione lo farà svegliare, percepirà la differenza di temperatura dovuta al contatto, sentirà il distacco fisico. Avrete più difficoltà. Invece addormentandovi accanto ne beneficerete entrambi.

Come sempre non ci sono regole, ma **solo consigli**. E solo provando varie strategie troverete la vostra!

Continuiamo ad immaginare...



img resleeping.it

Prendete posto sul divano, mettetevi comode, lasciatevi aiutare dal vostro partner...iniziate a provare cosa vuol dire realmente allattare il vostro cucciolo e che emozioni vi provoca ogni volta che si attaccherà al vostro seno.

Assoluto relax, comodità, circondate da cuscini che danno un giusto supporto per la schiena, abbandonatevi al vostro cucciolo, è lì sopra di voi, vi sente, lo sentite respirare, potete toccarlo, offrite il seno senza tempo, senza scadenza, sperimentate posizioni per allattare comode, conoscetevi e ascoltatevi.

Provate “l’attacco al seno” secondo le strategie che grazie alle vostre informazioni ricercate e ricevute prima del parto o nei primi giorni successivi avete avuto. Video visti come i preziosi video che La Leche League mette a disposizione sul suo sito www.lllitalia.org , contattate la vostra consulente di riferimento per ogni dubbio, o l’ostetrica che vi segue.

Sapete perché siete informate, che **allattare non provoca mai dolore!** Quindi un fastidio può essere un campanello d’allarme da sentire e a cui dare valore!

“Sopporto e spero che passi” non è una soluzione!

Non siete sole, non lo sarete mai, perché la vostra rete di salvezza è lì. Vi sosterrà e incoraggerà sempre! Ora lo state scoprendo. Magari non vi serve chiamate nessuno, non avete bisogno, ma sapete che è lì! Che grande differenza fa questo sullo stato d’animo di ogni genitore! Vi auguro di provarlo.

Lasciatevi coccolare dal vostro partner (chiedete pure se lui non ha l’iniziativa! Spesso sono confusi i neo papà e dargli una strada da seguire può aiutarli a sentirsi utili, anche se già la loro presenza per noi lo è!) massaggi alla gambe, dalle caviglie verso le cosce, massaggi alla nuca, alle spalle, mani tra i capelli.... ogni forma di coccola che vogliamo sperimentare andrà benissimo.

Il vostro corpo sarà sensibile come mai prima, quindi sperimentate pure...e voi papà preparate un bagno caldo alla vostra compagna, o semplicemente accendete delle candele profumate,

cercate di prendere in braccio il vostro bimbo e regalatele qualche momento di relax indipendente, servirà a ricaricarla e la stupirete!!

“Lasciare la mamma” fisicamente parlando i primi giorni per il neonato sarà davvero difficile. E’ vero che dormirà spesso, ma è anche vero che se cambia posizione, o persona che lo tiene in braccio, lo capirà, potrebbe svegliarsi e piangere, perché piangendo mostra la sua preoccupazione “dove è la mia mamma?”. Quindi per i papà che cercano di dare alla loro donna qualche momento per lei, **non scoraggiatevi**, troverete i vostri modi di tenere il bambino, di cullarlo, di fargli sentire la vostra presenza, solo tentando varie strategie...e il “contatto pelle a pelle” funziona anche con voi! Assolutamente sì!

Una domanda che mi è stata posta più volte, ma che ho anche visto porre da altre madri in gruppi fb, è “ma se mio marito ha il petto molto peloso come può fare il “pelle a pelle” con il neonato?”. Sicuramente un dubbio lecito, come ogni dubbio che possa sorgere, perché credo che non esista un dubbio banale. Ma anche in questo caso vista la soggettività del problema, bisogna sperimentare. Per esempio porre il bambino sul petto con la testa più vicina al collo del papà, oppure porlo più lateralmente rispetto al proprio petto, cercando quindi di evitare che la sua bocca possa trovare dei peli se eventualmente mostrando dei segnali di fame, possa uscire la lingua e aprire la bocca, oppure utilizzare un lenzuolo sottile che possa permettere al bambino di sentire il battito del cuore di papà, ed anche il suo calore, ma di avere un filtro per evitare di ingerire peli.

Provare strategie è una soluzione che non deve mai spaventare.

Chi cerca di dare regole alle dinamiche di una famiglia credo possa solo incutere incertezze e paure. Non serve davvero, abbiamo già tante incertezze e paure perché siamo diventati genitori, di certo se qualcuno ci dà indicazioni che poi non riusciamo a mettere in pratica, proviamo anche delusione. No grazie!

Ecco perché sapere cosa leggere, dove guardare durante il vostro cammino, può incidere sulle vostre scelte, e non è giusto! Perché smettete di ascoltarvi per provare ad assecondare esperienze non vostre. Prendete spunto, ma ascoltate voi stessi! Siete molto più competenti di quanto crediate.

Siete sul vostro divano, appena dimesse dall’ospedale...

Stanche ma felici. Piene di dubbi e paure. Ci sta! Avete un cucciolo da accudire tra le braccia che dipende totalmente da voi! Sarebbe strano il contrario!

Le prime paure riguardano “la notte”. Come dormirete, hai paura di non sentire il bimbo se piange. Sei tanto stanca e se dormi il sonno potrebbe essere così pensate da non permetterti di sentire il bambino. Allora lo tieni con te, ma poi ti accorgi che non sei comoda, e ti preoccupi che lui non lo sia.

L’immaginazione come spesso accade non aiuta, e poi la realtà può deludere se si hanno troppe aspettative. Pensavi...”lo metto nella culla vicino a me, come fanno tutte le mamme e dormirà serenamente”, poi la realtà: il tuo bimbo non è pronto a lasciarti! Ha bisogno di te, ha bisogno di sentirsi come nel tuo grembo, e solo tu gli dai sicurezza perché ti conosce, ti sente.

Co-sleeping: dormire insieme.

Ne parleremo, parleremo di come farlo in sicurezza. Proverò a darti qualche consiglio pratico, e poi spazio alle prove, pazienza, e soprattutto presenza e contatto non possono mancare!

Ora siete a casa, siete nella pace delle vostre mura. Siete insieme alla vostra famiglia, che vi state creando. Siete stupendi!

Se avete altri bimbi coinvolgeteli più che potete con il fratellino o la sorellina arrivata, hanno bisogno di sentire che sono ancora i vostri cuccioli, anche se ne è arrivato un altro.

Voi mamme....comode, guardate un bel film in tv, o serie televisive, o ascoltate della musica, potreste anche leggere un bel libro non appena avrete preso confidenza con allattamento. E continuate a scegliere di informarvi su ciò che vivrete prima di viverlo.

Cercate di essere sempre un passo avanti alla vostra realtà di oggi, per avere le basi a sostegno dei prossimi cambiamenti. La crescita, lo sviluppo del bambino, cosa vi aspetta, cosa cambierà...e sarete più pronti, sarete più sereni.

Evitate visite di altre persone per i primi giorni. So che per “usanza” questo consiglio può sembrare strano, ma pensateci...per ricevere gente va pulita casa sempre, preparato the o caffè, magari un vassoio con dei biscotti o addirittura cucinare qualcosa, dovrai avere un aspetto presentabile, poi bisognerà intrattenerli...Non sempre tuo marito sarà in casa, potresti essere sola, o al massimo con nonni...ma chiunque, dico chiunque parlerà del bambino...di quanto sia “bravo” o “monello” o “viziato”, tutti avranno strategie da proporre o imporre...**ma tu non sei pronta!** Tu subiresti tutto e tutti, perché nel post partum la tua attenzione è e deve essere verso il bambino. **Tu il tuo bambino e il papà del bimbo siete appena entrati in contatto, dovete crearvi la vostra conoscenza. Serve tempo! E sarete pronti per affrontare tutti, ma soprattutto gli altri vi vedranno meno vulnerabili, si sentiranno meno in diritto di dare consigli. Perché apparirete forti, sarete forti! Vi sarete donati il vostro tempo necessario per iniziare la vostra vita insieme.**

Che ne pensate?!?

Ogni gesto ogni movimento del bambino vi aiuterà a capire di cosa ha bisogno. Osservatelo, ascoltate i suoi versetti, tutto ciò che farà servirà a comunicare qualcosa. Ma se sarete circondate da persone spesso, se dovrete intrattenerle, se vi dovrete occupare della casa o di cucinare, mentre altri terranno il bimbo, vi starete perdendo tutto. Il suo modo di comunicare va colto, va imparato, va capito.

Lui non sa cosa sia il vizio, o la manipolazione delle menti, o mentire, lui sa di cosa ha bisogno e cerca di comunicarlo come può. Noi...lo sapremo capire se ascoltiamo, se guardiamo. I primi giorni dopo il parto regaliamoci un periodo nostro, solo nostro.

Il resto del mondo, amici parenti, potrà aspettare, ci sarà tempo per conoscere il bambino e tenerlo in braccio per tutti. Ma non ora. Vi state conoscendo, vi state scoprendo, **regalatevi questi momenti unici per voi.**

40 ma anche 60 giorni cosa sono a confronto di una vita intera? Per noi tutto, per gli altri davvero poco.

Non siete più solo una coppia ma siete anche genitori, questi primi momenti a casa serviranno anche a voi come coppia, per **imparare a capire le vostre nuove esigenze, cosa potete fare l'uno per l'altra per farvi stare bene.** Altre persone potrebbero anzi sicuramente interferirebbero in questo processo iniziale di stabilizzazione, di riorganizzazione di spazi e ritmi giornalieri. **Pareri, consigli...Davvero non servono!** Solo vivendo da soli nella vostra più estrema intimità i vostri

primi giorni a casa, potrete acquisire quella sicurezza e serenità che vi permetterà poi di affrontare chiunque, sempre. **L'inizio conta, conta davvero!**

Cosa possono fare mamma, suocera, zia, amica...?

Portarvi un pasto pronto e non soffermarsi lì da voi troppo a lungo, dirvi frasi di incoraggiamento su quanto siete in gamba e belli insieme, voi famiglia, aiutarvi in casa mettendo una lavatrice o togliendo un po' di polvere, sempre senza soffermarsi troppo e cercando di non interferire con ciò che fate, perché avrete sempre dubbi, sarete sempre incerte su qualcosa, è nella natura di ogni madre!!! Ma chi vi ruota intorno dovrebbe solo ricordarsi che sei tu la madre, e non lei che ti sta accanto, sei tu che sai di cosa ha bisogno il tuo bimbo.

Cosa potrebbero dire gli altri?

"Sei davvero fantastica, ti stai prendendo cura del bambino...guarda come è sereno, è merito tuo"

"Il bambino dorme, se vuoi lo tengo il tempo che ti fai una doccia e poi torna da te"

"Stai allattando il tuo cucciolo, è così bello vedervi uniti, è così bello sapere che sta avendo il suo latte"

Se il bimbo piange...“Tu cosa credi che abbia il bambino?” (darti fiducia, senza ipotizzare risposte, senza interferire)

Se ti pongono questa domanda al 99% la tua risposta istintiva corrisponde a ciò che realmente ha il bambino! **Devi imparare a fidarti di te stessa, ci vuole tempo certo, ma ogni giorno vedrai quanto sei meravigliosa! E' per questo che devi concederti la possibilità di risolvere i piccoli problemi e dubbi che vivrai ogni giorno, da sola, con il tuo partner, insieme confrontandovi saprete trovare la soluzione.**

Ecco cosa può aiutarci. Ecco cosa fa la differenza per il nostro benessere. Ogni eventuale problema si risolverà in breve e ogni dubbio lo vivrete e supererete insieme. Siete voi i genitori, a vostro figlio serve che ci siate voi adesso. Stop.

Avrete bisogno della vostra "rete di salvezza". Una rete che saprà sostenervi sempre, fatta da professionisti di cui vi fidate e che vi aiuteranno quando servirà. Pediatra, ginecologo, ostetrica, consulente professionale in allattamento, nutrizionista o dietologo, pedagogista o psicologo, oltre che figure non professionali come le consulenti de La Leche League, mamme alla pari, associazioni locali, gruppi di mamme del corso pre parto.

Potrai credere di cadere ogni tanto, ma saprai rialzarti e la tua rete ti sosterrà.

Cosa vi renderà forti vivendo i primi giorni a stretto contatto solo voi genitori e bimbo?

Vedere quanto il bimbo è sereno, **tu madre ti sentirai appagata** perché lo stai nutrendo e crescendo, ti renderai conto che ne sei capace; e **tu padre saprai che sei in grado di far stare bene la tua donna** e quindi il vostro bambino, perché prenderti cura di loro è il tuo compito adesso, **custodiscili e proteggili come solo tu sai fare!**

E se c'è già un altro bimbo a casa più grande, o altri bimbi, crearvi la vostra riservatezza e il vostro periodo per riorganizzarvi sarà ancora più importante, perché va ristabilizzato un equilibrio di famiglia. Inoltre i bimbi più grandi, anche se piccoli di 2-3 anni, sapranno davvero stupirvi per quanto vi mostreranno affetto e anche aiuto, dal loro punto di vista, ma davvero davvero utile sarà coinvolgerli nei vari momenti tra voi genitori e il nuovo bimbo arrivato, farli

sentire importanti e partecipi renderà l'atmosfera soddisfacente e serena per tutti. Certo nasceranno gelosie, certo la mamma si sentirà reclamare, ma comunicare è alla base di tutto”

“il bimbo deve crescere bene come sei cresciuto tu, devo nutrirlo così diventa forte e grande e potrete giocare presto insieme”

“aiutami così mostrerai al tuo fratellino o sorellina quanto sei dolce e che ci prendiamo cura di lui/lei”.

Parlare, comunicare e mai trascurare i fratellini più grandi, mai! L'arrivo di un fratellino va gestito con dialogo già dalla gravidanza, ma poi è in casa dopo il parto che vedrete quanto la comunicazione con i bambini ha efficacia, lasciatevi stupire. Tante coccole, tanto affetto, potrà sembrare di tornare un po' indietro con l'atteggiamento dei “grandi”, come se volesse tornare più piccolo (la mia mamma si dedica al più piccolo, allora sono piccolo anche io!) dormire insieme se prima non lo si faceva più, richiedere il seno anche se avevate smesso (spesso capita che il latte non sia più di loro gradimento, o che per qualche giorno vi ritroviate ad allattare insieme i bimbi, lasciatelo fare, è un momento ma passa) fare versetti come i bimbi piccoli, voler stare più in braccio...**vuole avere le attenzioni che ha il nuovo fratellino o sorellina! Ci sta! Ma passerà perché vedrà che mamma e papà ci sono sempre. Dategli tempo.**

Gestite la quotidianità insieme, la notte soprattutto. Comunicate, ascoltatevi, accogliete i vostri bisogni e soprattutto apprezzatevi! Siete voi i genitori e fate del vostro meglio sempre, **non esiste l'errore, esistono i tentativi che farete per trovare il vostro unico e personale equilibrio**, che si baserà sulle vostre esigenze. Il confronto vi aiuterà ad avere spunti di riflessione, a farvi una vostra personale idea di ogni aspetto della maternità che affronterete, ma ogni scelta dipenderà poi da voi. Perché è vostra la vita che state vivendo ed è un vostro diritto seguire i vostri bisogni. **E nessuno più di voi genitori è più competente riguardo vostro figlio, nessuno!**

-

Scegliere di allattare è donarsi.

Doni il tuo tempo, è questo l'aspetto che più di tutti può spiazzare. La gestione del tempo prima e dopo l'arrivo in casa del bambino. Il paragone non ha senso, la tua vita cambia, tutto cambia. Fantasticavate su come sarebbe stato ma non ti aspettavi questo...vale sia per la madre sia per il padre.

Affronteremo tutto questo con consigli preziosi da parte di esperti.

Ecco perché sapere aiuta. Ecco perché voglio proiettarti nel tuo inizio di allattamento in modo realistico, e fartene cogliere tutti gli aspetti positivi.

Abbiamo convissuto con la nostra gravidanza per mesi, potendo fare tutto, muovendoci, uscendo di casa...ricreare quella sensazione per noi madri ma anche per il piccolo appena nato, **ricreare quella unione e quel contatto anche dopo il parto, questo farà la differenza!!! Il bambino non è più dentro di te, ma è tra le tue braccia, con le stesse identiche esigenze di quando era in grembo. Forzare affinché cambi, affinché si adegui alle vostre esigenze, potrebbe solo farvi impazzire!**

Stessa unione, stesso contatto ma al di fuori di noi.

Il nostro bimbo ha bisogno di questo, e tu puoi farlo come lo hai già fatto per mesi.

Queste informazioni nella pratica sono molto più semplici da intraprendere rispetto ad ogni parola detta.

Pensare al post partum in un'ottica di **condivisione della vita “dalla pancia alle braccia” non può che aiutare poi davvero nella pratica**, perché visualizzare ciò che accadrà lo facciamo tutte. Ci immaginiamo con il nostro bimbo, ma realmente solo vivendo si capirà. Non esiste immaginazione paragonabile alla realtà, soprattutto se restiamo poi deluse da ciò che riusciamo a fare, ad essere, rispetto alle nostre immaginazioni.

Immaginare è bello, inevitabile. Ma **programmare e prepararsi**, leggendo, informandosi, questo è il vero aiuto pratico. Poi potremo anche essere meglio di come ci siamo immaginate...chi lo sa.

Visualizza il tuo prossimo futuro da madre, da padre, a modo tuo, nuovo, diverso, naturale. Perché è il modo più sano e bello di viverci l'arrivo di una nuova vita nella nostra, che richiede attenzioni fisiche e psichiche e ti stravolge la vita. Orari, gestione del tempo...**ciò che avevi prima non c'è più, tu devi saperlo**, tu devi sapere che dopo il parto la gravidanza continua fuori dalla pancia, che ci vogliono settimane, mesi affinché si possa vedere una separazione fisica naturale e senza stress tra madre e bambino, e devi viverti il cambiamento con consapevolezza, e soprattutto **godendoti i benefici di tutto questo**. Perché essere diverso da prima vuol dire diverso, non meglio o peggio, solo diverso.

L'amore e il bisogno di te che ti dimostrerà quel piccolo cucciolo ti daranno la forza e la gioia di affrontare davvero tutto!

-

I controlli dopo il parto per il bambino per verificare la sua crescita contribuiranno a farvi comprendere come sta andando il vostro allattamento. Ogni situazione più o meno difficile nella vostra quotidianità non esitate a comunicarla al pediatra in primis! E' il **pediatra** che può indirizzarvi verso una figura specialista se serve. Inoltre confrontatevi con una consulente de La Leche League, una madre come voi ma che si è formata per sapere quante più cose possibili su allattamento e dinamiche di accudimento, e gratuitamente mette a vostra disposizione il suo sapere.

Oltre ai controlli “previsti” dal pediatra per verificare la crescita scegliete di inserire il controllo da **osteopata** pediatrico ma anche per adulti

- per bambino, verifica eventuali contratture dovute a traumi da parto, frenulo linguale corto che può dare difficoltà per attaccare bimbi al seno – anche il pediatra potrà verificare questo problema e indirizzarvi da osteopata
- per la madre, rilassamento muscolare per schiena, collo e gambe, dopo nove mesi di gravidanza... ci sta!

Stesso incontro, benefici per entrambi....e il papà potrà stare mezzoretta con il bambino mentre la mamma si rilassa un po'.

Quanto conta stare bene per le mamme che scelgono di allattare, per tutte le mamme in generale!!!

Spero che questi pochi ma davvero sinceri consigli possano aiutarti a fare la differenza, a poter raccontare poi il tuo avvio di allattamento in modo diverso rispetto al solito racconto di fatica e spesso di dolore non gestito, solo per mancanza di informazioni. Che gran

peccato! Basta davvero poco per iniziare ad allattare serenamente e senza stress, ma soprattutto ogni inconveniente è sempre risolvibile se si sa chi chiamare, se si sa di non essere sole, e soprattutto se si ascolta il proprio corpo senza trascurare ingiustamente un fastidio al seno, o dolori, o altro. Non serve a voi, non serve di certo al bambino. E' tutto risolvibile facendo poco! Ma facendo qualcosa!!!

Come ti viene raccontato il post partum da altre madri? Qualcuna ti parla degli aspetti negativi oppure è tutto fantastico e meraviglioso?

Questi consigli credetemi possono davvero farvi vivere al meglio il vostro “inizio insieme”, li riepilogo qui:

- **Sostegno ad allattare in ospedale** o dove partorirete dal “pelle a pelle” al controllo attacco corretto da parte di ostetrica. Avendo visto i video su attacco corretto già in gravidanza avrai un aiuto in più da te stessa.
- **Primi 40-60gg a casa solo per voi**, organizzate casa e comunicate con amici e parenti su come aiutarvi (pasti pronti, piccoli aiuti in casa, senza fermarsi troppo da voi), e incoraggiatevi, comunicate e ascoltate le vostre esigenze di coppia.
- **ascolto e osservazione del bambino**. Ecco come capire i segnali di fame, i suoi modi di comunicare, il suo pianto. Le risposte sono più semplici da dare rispetto ai tanti “perché” che possono sorgere. Contatto, presenza, nutrimento a richiesta. E' così che potrete consolare il vostro piccolo.
- **Ascoltare se stessi**, il proprio corpo, le proprie esigenze. Sia una madre che un padre possono e devono saper mostrarsi all'altro con onestà, rispetto e comprensione. Hai bisogno di un momento tutto per te? Ok organizziamoci...Ma se tieni dentro di te questa domanda, come potresti ricevere supporto e averne anche tu i benefici? E' un percorso a due, i genitori se ci sono entrambi, sono due. Comunicare è il segreto. Più semplice di quanto si pensi...
- **Controlli post parto da ginecologo e ostetrica per te mamma, e osteopata per la prima visita dopo il parto al bambino, ma anche per te madre un po' affaticata dalla gravidanza e dal parto**. Se ci pensi...nessuno ti ha mai raccontato che dopo il parto si va a fare un massaggio, e chi avrebbe tempo??? E chi lo fa magari viene presa per “cattiva madre”. Eppure con un po' di organizzazione tra madre e padre, ma anche con l'aiuto di una nonna o un nonno, di una sorella, di un'amica... si può davvero avere tutto!

Pensiamoci...Il bambino viene visitato da osteopata, poi lo attacchi al seno perché avendo vissuto una esperienza nuova ne avrà bisogno di certo, nel frattempo l'osteopata visita altro o altri pazienti (un osteopata pediatrico consapevole delle dinamiche di allattamento non vi farà di certo fretta in sala d'attesa, anzi si organizzerà a tuo favore!) e dopo ti concedi mezzoretta di rilassamento muscolare che ti donerà forza! 30-40 minuti in cui il tuo bimbo saprà stare senza di te perché parliamo di un tempo davvero ridotto, e non sarà di certo solo. Un tempo piccolo ma che ti donerà tanto! Perché se tu stai bene sei anche più in grado di far stare bene chiunque ti circonda. Le madri sono una potenza della natura e vanno accudite. Non è nato solo un bambino, è nata anche una madre, è nato anche un padre. Accuditevi a vicenda.

Tutto sarà programmato, tu papà sarai un coordinatore, saprai come gestire tutto, lo saprai!

-

Leggendo gli articoli e le citazioni dei vari professionisti ed esperti che ho scelto per creare questa opera, potrete già prendere spunto sul dove reperire le informazioni, e alla fine troverete link e letture consigliate. E' un inizio, sono consigli validi, ma è tutto molto personale. Troverete i vostri spunti, le vostre guide strada facendo.

-

Da “Scusate ma la mamma sono io” di Giorgia Cozza

“Aspettare un bambino, diventare mamma, stringere tra le braccia per la prima volta la tua meravigliosa creatura. Ecco dei momenti unici...

Quel piccolino che oggi scalcia nel pancione o che è già tra le tue braccia, ti ha rubato il cuore e lo terrà in ostaggio per tutti i giorni a venire.

Sono giorni speciali quelli della gravidanza, della nascita e dei primi tempi con il nostro bambino. Giorni importanti, ricchi di magia, di entusiasmo, di stupore, ma anche di dubbi, di incertezze, di stanchezza. Perché diventare mamma è un passaggio epocale della vita, è una vera e propria trasformazione. Siamo ancora noi, ma non siamo più solo noi, ora la nostra priorità, il nostro grande amore è una creatura minuscola che ha bisogno di noi per stare bene e per crescere. Una responsabilità enorme, che a volte (o spesso) può farci sentire un po' smarrite, un po' insicure. D'altronde non si nasce madri, mamme si diventa ogni giorno un po' di più, provando, sbagliando, riprovando, amando...E il nostro bambino è per noi il miglior maestro...

In questo periodo emozionante e impegnativo, ogni donna avrebbe bisogno del sostegno e dell'incoraggiamento di quanti la circondano.

Questo tipo di sostegno può salvare la mamma dai momenti no, in cui ha il dubbio di star sbagliando tutto (perché piange? Perché vuol sempre poppare? Perché non dorme?), allevia la fatica che è fisiologica in questo periodo, migliora l'umore, e nel complesso contribuisce in modo determinante al benessere della madre. E di conseguenza del bambino, perché mamma e bimbo in questa fase respirano le stesse emozioni e sensazioni.

E dopo questa premessa teorica, la dura realtà è che, spesso, chi circonda la neomamma non solo non la sostiene in modo adeguato, ma addirittura le mette i bastoni tra le ruote, con commenti che minano la sua fiducia in se stessa, consigli non richiesti...o addirittura critiche!

...sul lungo periodo queste interferenze possono indurre la mamma a mettere in dubbio le proprie competenze.

...imparare a proteggersi, quando è necessario, è importante. Molto importante. Per mantenere la serenità, per non rischiare di andare in crisi di fronte alle critiche altrui...

Tieni sempre bene a mente che tu sei...La migliore mamma per il tuo bambino

Primo comandamento della maternità: “Io sono la madre”

...

Più informazione = più serenità

Dato che l'istinto può aver bisogno di un po' di tempo per risvegliarsi, ma il vostro bimbo ha bisogno di essere accudito subito, una soluzione vincente per affrontare ben preparate e cariche (psicologicamente parlando) l'avventura della maternità è quella di informarsi. E' molto importante

avere un'idea realistica di quelle che saranno le esigenze del bambino, di come funziona l'allattamento, della fisiologia del sonno, della simbiosi mamma-bambino che nelle prime settimane dopo la nascita è una sorta di completamento della gravidanza stessa. Sapere, conoscere, è indispensabile per non farsi assalire dai dubbi, per non confondere comportamenti normali del bambino con eventuali problemi, e in definitiva per vivere con più serenità i primi passi da mamma.”

-

AIUTO E SOSTEGNO PER ALLATTARE

Chiedere aiuto, cercare sostegno.

”a me non serve, sono io la madre e ci penso io...”

“ non ti serve parlare con nessuno, io ti ho cresciuto, ascolta la tua mamma..”

“se allattare ti fa stancare tanto perché lo fai? Io non ho allattato e mio figlio sta benissimo...”

“ce la fanno tutti, ce la farò anche io...”

Potrei continuare all'infinito con frasi e situazione che praticamente ogni donna vive nei primi giorni dopo il parto, ma spesso anche nei mesi successivi.

Ciò che voglio dirvi è che il sapere aiuta, sapere di cosa avrete bisogno vi aiuterà a gestire chi vi dirà cosa fare o non fare, cosa dire o non dire, senza rispettare il vostro reale bisogno di quel consiglio in quel momento, che diventa una critica non un suggerimento, e che demoralizza facendovi credere di sbagliare qualcosa!

No!

Non lasciare fare e dire a tutti ciò che vogliono, spesso i parenti possono non capire la nostra scelta di allattare, perché non l'hanno fatta anche loro quindi semplicemente non ne sanno parlare, ci vedono stanche, disorganizzate, impreparate, confuse...e credono di aiutarci dicendoci di non allattare, o che non fa per noi, o che tanto la formula ha fatto crescere bene tutti...ecc ecc ecc

Non è cattiveria di certo, chi ti sta intorno, amici o parenti che siano, ti vogliono bene, ma è proprio per questo che si sentono in diritto di giudicare le tue scelte. Ferma tutto sul nascere.

Parlare, comunicare, esprimere un disagio, questo aiuta!

Ecco perché intervenire già in gravidanza su questi argomenti, leggere, sapere informarsi e soprattutto parlarne con chi ci sta e ci starà intorno dopo l'arrivo del bambino, è troppo importante e davvero fa la differenza!

Il vero aiuto per una neo madre è...

- pensare alla casa,
- creare un ambiente confortevole per te che sarai stanca i primi giorni soprattutto, ma anche per farti sentire più tranquilla circondata da ordine e pulizia.
- Pensare ai pasti...nutrirsi con regolarità e bene è importante, lasciati aiutare in questo. Pasti veloci e semplici, e bevi tanto. Allattando spesso si prova tanta sete, è normale, può capitare come no, ma comunque idratarsi è importante.

Chiedi questo aiuto! Ma sempre nel rispetto della vostra privacy, e senza battute o frasi scoraggianti. Restare poco e aiutare davvero....il tempo ti renderà forte per gestire tutto, ma datti tempo, datevi tempo!

Consigli ok, ma ognuno di noi è diverso.

Incoraggiamento, apprezzamenti, questo ci aiuta davvero.

Papà...la tua donna ha bisogno che tu la veda con tutta l'ammirazione che il momento richiede. Non solo avete creato la vita, ma lei l'ha portata in grembo e accudita, nutrita e cresciuta per mesi, ed ora continua fuori. Ammirazione e rispetto....fatele sentire quanto è speciale ed unico ciò che sta facendo, apprezzate il suo sforzo fisico e mentale, apprezzate a vicenda l'uno dell'altra come state vivendo il vostro grande cambiamento.

Scegliete di chi circondarvi, e se nonostante comunicazione e confronti l'atteggiamento non si rivela adeguato al vostro benessere, scegliete di non ascoltare, scegliete di dire a questa persona che provate un disagio e che serve cambiare approccio. Chi vi ama vi saprà ascoltare. Dall'inizio del vostro percorso di genitori e per sempre. Fate valere i vostri diritti, date importanza al vostro ruolo! **Ci sono dei libri che possono aiutarci** in questo, come i testi di **Giorgia Cozza**, davvero preziosi per noi genitori, ma anche per chi ci ama. Condividere letture come "Scusate se allatto" o "Scusate ma la mamma sono io" potrà aiutarvi a dire ciò che avrete difficoltà a dire perché temete di offendere un vostro parente, temete che ci resti male. Invece si tratta solo di capire come aiutarsi...

Iniziate lasciando il libro sul tavolo, visibile facilmente da chiunque viene a casa...e da qui potrebbe iniziare una conversazione in cui vi aprirete, vi farete capire...o almeno ci provate!

-

“Una donna ben informata può diventare a sua volta una “comunicatrice” condividendo quello che sa e che ha imparato con altre mamme. Si crea in questo modo un circolo virtuoso dell’informazione indispensabile per promuovere la cultura dell’allattamento”

Carla Scarsi, giornalista, scrittrice, redattrice, Consulente LLL e responsabile relazioni esterne de La Leche League;

Tratto da “Allattamento, bada a come parli e bada a come scrivi!”

LLLIt 2019

-



LA LECHE LEAGUE

Il mio progetto è alla sua prima tappa, l'avvio dell'allattamento, e parlando di avvio non si può non parlare dell'Associazione da cui tutto ebbe inizio: La Leche League.

www.lllitalia.org

Il concetto stesso di “sostegno, supporto alle madri” è nato grazie a La Leche League, in un parco quando alcune madri si incontravano allattando e decisero di dare forza a quel momento condividendo le loro emozioni e il loro benessere con tutte le madri, creando questa associazione. Era il 1956...

Quando un gesto diventa “normale” ed entra nella nostra quotidianità con regolarità e spontaneità?

Quando a farlo siamo tutti. Quando chi ti circonda compie un gesto spontaneamente e senza chiedersi perché, che conseguenze avrà la mia scelta, o chissà se darà fastidio a qualcuno...., quel gesto non è più visto come “strano”, “diverso”, ma come “Normale”.

Chiedersi il perché di qualcosa rende quel qualcosa fuori norma, nuova, diversa.

Le madri che allattando in un parco si sono trovate insieme ed hanno voluto dare valore a ciò che per loro era naturale, ma visto in modo anomalo, in un'epoca in cui i benefici della formula iniziarono ad essere valutati ben oltre il motivo della nascita del latte alternativo a quello materno, e cioè l'esigenza di nutrire tanti neonati che non potevano avere il latte della loro madre, quelle madri sono coloro che hanno Ri-cominciato a dare valore all'allattamento creando La Leche League, creando la possibilità per tutte le madri di Ri-scoprire quanta serenità doni trovarsi in un villaggio, accolte, capite, supportate.

Circa 120 consulenti in tutta Italia, e oltre 7200 consulenti in tutto il mondo, presente in 72 Paesi, **La Leche League è realmente presente per ogni madre, dona sostegno e consulenze gratuite** perché è una organizzazione di volontariato, assistenziale, senza scopo di lucro, inoltre ti permette di avere accesso alle informazioni più utili, **video, articoli, letture**, ed è anche in prima linea per la difesa dell'importanza del latte materno e della cultura dell'allattamento in questa società che ancora in parte non ne riconosce i benefici pubblicamente.

Il sito www.illitalia.org deve essere un riferimento per ogni madre, in cui poter cercare risposte o spunti di riflessione o per aggiornarsi sui tanti aspetti della maternità nel mondo.

Pensa...Tu seduta in un parco all'aria aperta mentre stai allattando e stringi a te il tuo cucciolo circondata da madri che come te allattano, e parlate, vi confrontate, vi capite...

Visualizza questa immagine, fanne parte, creati il tuo villaggio e coinvolgi e lasciati coinvolgere da La Leche League e dalla loro forza. Far parte di loro, seguire gli **incontri on line, leggere i loro libri** ti dà forza!!! Ti fa sentire parte di un mondo grande, reale, vero!!!

Non credi di meritarti il tuo villaggio? Il tuo posto sicuro?

Si che te lo meriti. Che meraviglia!

Ma solo tu puoi scegliere, solo tu puoi far diventare la tua realtà “normale” agli occhi di tutti, affinché anche allattare possa essere come scegliere di bere un caffè, scegliere di essere libera di vestirti come vuoi, scegliere di ascoltare la musica che vuoi, semplicemente naturale, semplicemente in libertà.

La Leche League è un villaggio, è una comunità, e ognuna di noi può farne parte. Le consulenti scelgono di formarsi e diventare parte di questa idea, di diffondere il loro sapere, ma anche di accogliere ogni donna madre che sceglie di viverci l'allattamento con loro, grazie a loro.

Potrai contattare le consulenti telefonicamente, via mail, per posta...come vuoi. Loro risponderanno sempre! Lo fanno da sempre, loro ci sono, sono un vero riferimento.

La Leche League è impegnata anche a livello istituzionale per promuovere e sostenere l'allattamento; fa parte del Tavolo Tecnico Operativo Interdisciplinare per la Promozione dell'allattamento al Seno del Ministero della salute ed è uno dei primi firmatari della CIANB - Coalizione Italiana per L'alimentazione dei Neonati e dei Bambini.

Non è una tra le tante associazioni per le mamme locali o nazionali esistenti, **è l'associazione di riferimento principale per tutti noi genitori che scegliamo di allattare. Un riferimento unico.**

Attacco corretto e gestione di allattamento

Risolvere il dolore

Estrarre il latte

Spremitura manuale

Uso del tiralatte

Appena nati: pelle a pelle e colostro

Questi sono i video più visualizzati sul sito de La Leche League. **Video guida davvero utili.**

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjN7-39x6ztAhVUD2MBHQh5Di4QFjAAegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fwww.lliitalia.org%2Frisorse%2Fvideo.html&usg=AOvVaw3u4Yrjo4dQiqHjIpxZnpvV>

-

Alla guida dei tuoi pensieri: la consapevolezza di cosa puoi fare, del tuo potere!

Noi donne siamo davvero consapevoli del potere di cui siamo dotate?

-

INTERVISTA A FRANCESCA GAROFALO, PRESIDENTE DE LA LECHE LEAGUE ITALIA.

Ho scelto di intervistare la Presidente dell'unica, vera, storica Associazione nata da mamme per le mamme e presente in gran parte del mondo, proprio per cercare di trasmettervi **il grande potere che ha il sostegno tra pari**, il sostegno tra mamme.

Grazie a La Leche League tu puoi vivere in un villaggio, puoi trovare la tua comunità, un luogo virtuale ma reso reale grazie al contatto diretto con le consulenti ma anche ai tanti incontri online che organizzano, e che consiglio vivamente da mamma a tutte le mamme. Vedere, sentire, sapere cosa provano le altre mamme ed essere supportate dalle consulenti in diretta, ti rassicura. E vedrai che sentirsi rassicurata per una neo mamma è tanto, è tutto! Al termine dell'incontro saprai che **non sei e non sarai mai sola. Loro sono sempre lì**, sempre. Tutto questo potrai comprenderlo solo vivendo queste esperienze, solo se sceglierai di entrare in questa grande comunità. E seguire uno dei tanti incontri online che organizzano è di certo l'inizio perfetto...

Chi gestisce questa Organizzazione ha la sua storia personale di madre, fatta di emozioni, di mancanze, di esigenza di esserci per chi come molte non trova conforto attorno a se...Francesca Garofalo ha scelto di rispondere a poche domande e la ringrazio di cuore per aver aderito a questo progetto.

INTERVISTA:

1) Come nasce l'Associazione La Leche League in Italia? E come è stata coinvolta Lei?

L'Associazione (che oggi secondo la legge sul volontariato è definita una Organizzazione di Volontariato, ODV)

nasce 42 anni fa negli USA ed è stata trasferita in Italia – come in altri paesi del mondo – dalle Consulenti che per qualche motivo si trovavano a soggiornare nel territorio italiano.

Queste donne hanno portato in Italia il concetto dell'aiuto “**da mamma a mamma**” alle mamme che avevano appena partorito e che avevano bisogno di aiuto e informazioni sull'allattamento.

Oggi il concetto di mutuo-auto-aiuto è universale, ma ricordiamoci che nel 1956 non esisteva...

Quando si è costituita nel 1979 l'associazione italiana le Consulenti erano talmente poche che si scrivevano per lettera e si trovavano nella cucina di qualcuna a bere il té.

Sembra incredibile quanta strada abbiamo fatto, oggi siamo 125 e siamo incredibilmente radicate come esperienze di allattamento nel territorio nazionale.

Io personalmente ho avuto bisogno di aiuto per allattare il mio primo figlio.

Sono uscita dall'ospedale dopo un brutto cesareo, successivo a una brutta induzione, con l'aggiunta di formula e un desiderio forte di allattare che non trovava spazio.

Mi dicevano – come da copione – che il mio bambino non prendeva peso e non cresceva abbastanza, e scornata in tutti i modi mi sono aggrappata al fatto di voler allattare, anche forse per riscattare un parto andato male.

Ho sentito di aver bisogno di qualcuno di esperto che, però, parlasse la mia lingua.

Non mi serviva il pediatra o qualcuno di professionista, mi serviva **un'altra mamma** che avesse già passato quello che stavo passando io

e che avesse una visione generale e non parziale (cioè “diamo da mangiare al bambino e basta”, oppure “tu devi vivere bene e basta”).

Io volevo tutt'e due e volevo avere un'esperienza positiva di allattamento.

Ed è così che ho incontrato La Leche League.

Un'amica mi aveva prestato il Manuale (“L'arte dell'allattamento materno”, pubblicato ad oggi in svariati milioni di copie in oltre 15 lingue nel mondo).

L'avevo letto e avevo idea dei fondamentali e anche a chi mi sarei dovuta rivolgere... e le ho trovate.

Il modo in cui mi ha fatta sentire La Leche League è stato fondamentale per la mia crescita non solo come mamma ma come persona, e ha fatto la differenza fra essere una mamma frustrata e

una mamma che sceglieva cosa fare; anche come persona mi ha fatto sentire capace, potente e in diritto di fare delle scelte per me e per mio figlio.

Potente, ecco! E così ho scelto di voler restituire questa sensazione.

Vorrei che nessuna donna si sentisse come mi ero sentita io, e vorrei che se per caso qualcuna si sentisse così come mi ero sentita io e mi chiamasse...

vorrei farla andare via dal nostro incontro come mi sono sentita io allora. Potente!

Questa è La Leche League.

In questo senso non c'è nessuna Associazione nel mondo come La Leche League.

Non è questione di sapere qualcosa di più sull'allattamento, ma questo approccio siamo noi, ed è questo che fa la differenza.

2) La Leche League conta circa 120 Consulenti che operano sul territorio nazionale, pronte a rispondere alle madri in cerca di sostegno tramite mail, telefono, incontri on-line.

Come vengono preparate le Consulenti che scelgono di far parte della vostra Associazione? In concreto, come sono in grado di aiutare le madri, le famiglie?

Fra le tante mamme che si avvicinano a La Leche League, alcune sentono che i principi su cui ci basiamo e la filosofia che portiamo avanti fanno parte della loro esperienza;

e quindi decidono di saperne di più e di avvicinarsi al mondo dell'allattamento dal punto di vista della Consulente, perché magari vogliono restituire quello che è stato loro dato.

Questo è un processo che dura nel tempo: non è che una mamma decide di fare la Consulente e lo diventa...

C'è tutto un percorso che lavora su più piani, uno è ovviamente un piano di approfondimento sugli argomenti che riguardano l'allattamento, anche quelli che non si sono vissuti in prima persona. Per La Leche League questo è fondamentale, assieme ad alcune esperienze che sono fondanti per la storia dell'allattamento di ciascuna di noi come quindi la gestione delle separazioni, aver allattato almeno per un certo periodo, aver sperimentato i vari momenti della crescita...

Ma OLTRE alla propria esperienza, è fondamentale imparare dall'esperienza delle altre, e questo è uno degli elementi fondanti de La Leche League.

Alla mamma che volesse diventare Consulente viene detto di frequentare tanti incontri, potendo anche con Consulenti diverse, se può, e di farsi una cultura dell'allattamento che prescindere dall'esperienza personale.

Il nostro tirocinio non è un "corso" alla fine del quale sia previsto un "attestato di partecipazione".

La Leche League è una cosa che ti entra dentro, perché devi sentire di aderire alla sua filosofia, e diventi una portavoce del modo di accogliere i bambini nel mondo secondo le idee di tante donne che ne hanno condiviso ed affinato il progetto fin dal 1956.

La Leche League non insegna in realtà nulla, se non ad accompagnare in maniera rispettosa le donne nelle LORO scelte.

Quindi la parte tecnica della formazione che riguarda l'allattamento (pur una delle più approfondite al mondo), per certi versi non è la parte più importante.

Diventare Consulenti è un percorso di formazione personale di volontariato, formazione al servizio degli altri ma contemporaneamente ci si mette in gioco, parecchio anche!

Non è una strada che abbia una scadenza o che abbia punteggi da raggiungere... è tanto più formativa quanto più è calata nella singola esperienza della mamma!

3) Sono una mamma alla pari, e la difficoltà che sto riscontrando più spesso nel conoscere le varie madri che hanno appena partorito e scelgono di provare ad allattare, riguarda l'aggiunta di formula artificiale che spesso avviene in ospedale o nella struttura scelta per partorire, per i motivi più vari... Non si attaccava al seno, piangeva troppo, la curva glicemica era alta...

E in questo modo il personale dedicato ha creato interferenze con l'allattamento, con l'importanza della stimolazione del seno subito dopo il parto o nelle 2-3 ore successive, ed anche con l'esigenza del bambino di richiedere latte alla madre, molto diversa rispetto all'esigenza creata dal latte materno (per la diversa composizione), oltre che grande difficoltà per la madre ad attaccare poi il bimbo.

"...ma se in ospedale hanno fatto così vuol dire che andava fatto...!"

Questa la frase che sento di più.

Lei cosa direbbe a queste madri, per informarle che quel gesto poteva evitarsi, che non sono state informate a dovere, e che purtroppo se stanno avendo dei problemi ad allattare è proprio a causa di quelle scelte?

Come parla ad una madre che è convinta di stare sbagliando tutto, per dirle che invece – con il giusto supporto – potrà farcela?

Beh, partirei dall'idea che quello che manca è proprio ciò che La Leche League cerca di fare: aumentare la cultura dell'allattamento!

Quando andiamo nelle scuole, dall'asilo nido all'università, è perché vogliamo che quello che una volta i bambini imparavano guardando nonne, zie, mamme tornasse ad essere patrimonio comune di saggezza con cui uno ARRIVA ad essere mamma o papà.

In assenza di questo villaggio accogliente che talvolta non c'è, La Leche League c'è, e noi vediamo la differenza fra le mamme che hanno seguito gli incontri e letto i nostri libri, le riviste o sfogliato il sito in gravidanza rispetto a quelle che arrivano e si affidano alla struttura sanitaria che, pur ottimale, ha protocolli e soprattutto tempi che quasi sempre non si adattano ai tempi della diade che deve avviare l'allattamento.

E il concetto è ancora più profondo di così.

Quando la donna va a partorire è l'unica situazione in cui il sistema sanitario accoglie una – anzi due – persone sane, e va a creare le condizioni affinché si esprima la fisiologia.

Per cui se la mamma sa che il suo corpo funzionerà, e che il suo bambino saprà come fare, e se ci saranno le condizioni giuste, è evidente che non sarà in balia di chi per preoccupazione o per altri motivi (fra cui la mancanza di formazione ad applicare modalità che con l'allattamento non hanno nulla a che vedere ma che hanno molto con la nutrizione artificiale) potrebbe farla deviare dalla fisiologia. Altrimenti è ovvio che la mamma si troverà in difficoltà.

Ma se abbiamo di fronte una mamma solida, che si è già fatta le competenze sull'allattamento, allora queste interferenze avranno molto meno peso.

In realtà oggi ci sono molti operatori sanitari che si informano correttamente e in maniera indipendente sull'allattamento e hanno dalla loro parte una conoscenza scientifica solida e non propongono alle mamme modalità interferenti proprie della promozione della formula.

Anche nel caso in cui l'allattamento partisse male, la differenza che fa La Leche League è affiancare la donna e restituirle potere sull'allattamento!

Il modo con cui la mamma vive le scelte che sta facendo, nel momento in cui la Consulente la mette di fronte a possibilità e a scelte che la rendono partecipe e protagonista della sua storia di allattamento, le permette di fare cose meravigliose recuperare la sua sicurezza (e di conseguenza quasi sempre un allattamento che sembrava perso).

Prendiamo ad esempio la quantità di latte prodotto: quando la mamma SA quanto prende il bambino, e quindi quanto produce lei, l'allattamento solitamente ha un problema.

Se la natura avesse voluto che sapessimo quanto potevamo produrre... avremmo il seno trasparente e con le tacche.

La questione infatti è altra...

Gli strumenti che la mamma deve avere non hanno niente a che vedere con la quantità di latte assunto dal bambino, ma altri, ovverossia come controllare se un bambino sta drenando efficacemente un seno e se sa crescendo al meglio secondo il suo potenziale...e quegli strumenti noi siamo qui per fornirglieli.

4) La Leche League fa parte del Tavolo Tecnico Operativo Interdisciplinare per la Promozione dell'allattamento al seno del Ministero della Salute ed è una fra i primi firmatari della CIANB Coalizione Italiana per l'alimentazione dei Neonati e dei Bambini.

Mi è sorta una domanda la prima volta che mi hanno parlato di voi e ho letto la vostra imponente storia...

Perché un'informativa, un volantino, anche la semplice distribuzione del vostro link non è obbligatoria o almeno consigliata nelle strutture nascita?

Nei corsi pre-parto che queste organizzano o ovunque si parli di nascita... anche nei corsi pre-parto privati che scelgono di aderire alla diffusione del sapere attraverso di voi. Perché?

Per esempio un video di presentazione della vostra Associazione e del grande potere che avete...

Potrebbe essere un'idea?

Eh... La Leche League è sempre molto disponibile a vari livelli con le istituzioni, con le amministrazioni locali, con le organizzazioni pubbliche e private che si occupano di nascita e di parto e di prima infanzia, con chi si occupa di nutrizione infantile.

In questi anni abbiamo creato ottime sinergie che solo qualche anno fa erano impensabili.

Abbiamo un difetto, però: siamo gratis.

Facciamo produrre reddito soltanto alla salute dei bambini e a quella delle loro mamme...

Faccio un esempio: il video di cui parli, se l'ospedale lo volesse mandare in onda, noi ce l'abbiamo già, è sul sito...

Prendi il video n. 1 della pagina dei video: potrebbe cambiare già da solo il corso di una percentuale altissima di allattamenti!

E ce ne sono più di dieci buoni per ogni esigenza. Prematuri, DAS casalingo, risoluzione degli ingorghi...

Così come se le Aziende ospedaliere volessero mettere a disposizione un nostro volantino, potrebbero farlo...

Le locandine degli incontri potrebbero essere diffuse serenamente, così come gli indirizzi delle nostre riviste, come ["Lagazzettadellaprolattina.it"](http://Lagazzettadellaprolattina.it).

Perché non accade?

La Leche League non è dappertutto perché è gratis, e toglie lavoro a chi lo fa per mestiere.

È evidente che laddove ci possono essere interessi economici attorno al materno infantile, chi offre il suo sostegno gratuitamente viene estromesso.

Perché quindi ciò che tu auspichi non accada... non va chiesto a noi.

Chiunque voglia collaborare con noi, noi ci siamo, e temo che ci saremo purtroppo ancora per un bel po'...

-

"da mamma a mamma"



"POTERE" questa la parola chiave di tutto

Il "potere" che ti dona il sostegno tra mamme

Il "potere" che acquisisci grazie al confronto, alla partecipazione agli incontri.

Il "potere" che dona l'essere informate, sapere che ciò che vivi "è normale" è condiviso, ma soprattutto che si supera ogni ostacolo

Il "potere" di ogni madre e di ogni padre di viverli serenamente il diventare genitori e stravolgere la propria vita, perché sai di non essere sola/solo mai, grazie ad una comunità di famiglie che sceglie di

esserci, di non nascondersi, di vivere e condividere le proprie preoccupazioni con le altre famiglie.

Il “potere” di chi scegliere di stare alla guida di questo grande cambiamento che è diventare madre, diventare padre, con consapevolezza e condivisione.

Il “potere” di far conoscere tutto questo mondo attraverso La Leche League a più genitori possibili coinvolgendo chi ci presenta cosa vivremo, chi ci guida verso il parto, chi ci segue come famiglia (ostetriche, ginecologi, pediatri). Questo potere lo abbiamo noi, basta scegliere di condividere il nostro sapere.

Grazie a Francesca Garofalo Presidente e a Carla Scarsi responsabile relazioni esterne e consulente, de La Leche League Italia.

-

La domanda n4 che ho rivolto alla Presidente Garofalo è stata volutamente provocatoria nei confronti sia della Presidente stessa che gentilmente ha risposto onestamente alla domanda, sia verso qualsiasi struttura o specialista che leggerà questo testo.

Scegliete di informare le famiglie, le donne che diventeranno madri o che lo sono, dell'esistenza de La Leche League.

Fornite il sito e dite che è presente anche su fb.

Scegliete di dire alle madri che allattano, o che lo faranno, di informarsi anche grazie a La Leche League, ai suoi testi, video, articoli, presenti nel sito internet.

Scegliete di dire che tante consulenti preparate sono disponibili gratuitamente per loro.

Questo è di certo un grande aiuto che potrete donare alle famiglie con cui vi rapportate.

Sono poche parole da dire, che non comportano nulla né a Voi struttura Ospedaliera pubblica o privata, né a voi specialisti, se non donare un sostegno che sapranno apprezzare.

L'esigenza che intervenga uno specialista qualora dovesse servire è riconosciuta dalle Consulenti LLL. Sapranno rendere le madri consapevoli, informandole e guidandole in caso di problemi verso lo specialista più adeguato.

Scegliete di contribuire alla diffusione della “cultura dell'allattamento”, affinché divenga la “normalità” e non più un semplice “tentativo”.

Grazie

-

Ecco come trovare la consulente de La Leche League più vicina a te
<https://www.lllitalia.org/contattaci/cerca-una-consulente-in-zona.html>

-

Termina qui la prima parte di questo testo.

Verrà distribuita ad ospedali, strutture nascita pubbliche e private, verrà letta e condivisa in alcune parti e consigliata durante i corsi pre parto, studi medici, consultori, ovunque possa arrivare ad una madre in dolce attesa e al suo compagno.

La seconda parte è dedicata al rientro a casa, ai primi giorni insieme, a tutte le dinamiche che potrete affrontare. Tanti articoli, tanti interventi di professionisti esperti, ma anche di semplici genitori come me che hanno deciso di rendere consapevole chi ancora deve iniziare questo viaggio su cosa accadrà.

Perché riuscire a stare **un passo avanti** agli eventi vi aiuterà ad affrontarli meglio, avere le informazioni su ciò che vivrete nel futuro prossimo, imminente, vi renderà consapevoli e forti.

Insieme alle tante personalità che ho voluto coinvolgere, vi parleremo di...:

- “rete di salvezza”, come crearsi la propria rete, quanto sia importante.
- allattamento, inizio e dinamiche varie da gestire
- osteopatia, un mondo da scoprire
- ruolo del papà e dinamiche di coppia
- come organizzarsi a casa, cosa aspettarsi
- il pianto del bambino
- il sonno del bambino
- scegliere chi può aiutarci e gestire amici e parenti
- letture consigliate

Il viaggio è appena iniziato....



Continua il percorso del “progetto allattiamo insieme” de “La mamma sei tu”

Dopo la prima parte dedicata alla presentazione del progetto, alle informazioni utili avute da esperte ostetriche su travaglio e parto, e ai primi accenni su come affrontare i primi giorni a casa, entriamo nel vivo del percorso in questa seconda parte.

La “rete di salvezza” è la chiave per affrontare serenamente ogni cambiamento, ogni novità, ogni ostacolo. Avere “una squadra che lavora per noi, con noi” è in grado di rendere ogni percorso più sereno, ogni genitore più forte.

Questo punto per me è fondamentale perché davvero ritengo da madre, da “mamma alla pari”, da moglie, che sia questa la chiave per affrontare tutto, davvero tutto.

Quindi è da qui che inizia, anzi che continua, il nostro viaggio...

-



3.PREPARIAMO LA NOSTRA RETE DI SALVEZZA

Se stai navigando in mare aperto ti sei di certo preparato con salvagenti, corde, canotti autogonfiabili per emergenze, ma anche cibo e acqua, radio e razzi per invio segnale in caso di emergenza, hai cercato di prevedere ogni forma possibile di salvataggio, nel caso in cui cadi in mare, o se il tuo viaggio dovesse durare più a lungo a causa di condizioni avverse del meteo non prevedibili.

Un paragone che calza a pennello con il diventare genitori.

Sta per iniziare il tuo viaggio in mare aperto, e cerchi di prepararti al meglio a tutte le eventualità che dovrai affrontare, o almeno è quello che questo progetto intende trasmettere, l'importanza del **“prepararsi” al viaggio**.

Cosa può aiutarti nel tuo viaggio?

Crearsi una “rete di salvezza”, il modo di sapere che qualsiasi caduta potrai avere saprai come rialzarti, saprai chi potrà aiutarti. Questo è decisamente il primo passo da compiere.

Cos'è una “rete di salvezza” per genitori?



Credo che il miglior modo di spiegare l'importanza del crearsi la propria rete di salvezza, sia quello di trasmettervi la professionalità, l'umanità, la capacità di comunicazione e di ascolto dei professionisti e delle figure di riferimento che ho scelto per me stessa, per la mia famiglia. Una scelta in continua evoluzione, perché la crescita richiede aggiornamento per cercare di stare sempre un passo avanti a ciò che vivremo, e quindi ampliare quando serve la mia rete con contatti nuovi, utili.

Ho chiesto a specialisti di fiducia di creare degli articoli per questo mio progetto, specialisti ed esperti che per me sono validi, senza di loro, ognuno di loro, mi sentirei persa, con l'intento di trasmettervi l'importanza di scegliere con attenzione i nostri riferimenti, perché davvero questa scelta può influire sulla nostra serenità nei momenti difficili, di confusione, di incertezze. Perché per quanto ti prepari, per quanto leggi, ti confronti, cerchi aiuto...sei un genitore adesso! E questo ti farà sempre stare “sull'attenti”, avrai sempre paura, ti domanderai sempre “sto facendo la cosa giusta?”, “chissà come sarebbe andata se avessi preso altre scelte...”, e queste emozioni nessuno potrà evitarti di viverle, nessuno! Anzi, sono proprio queste emozioni che ti fortificheranno, vedrai!

Se saprai scegliere chi ti accompagnerà nel tuo viaggio, saprai anche navigare con più serenità di certo.

Non è pubblicità, di certo non ne hanno bisogno, è necessità di dimostrare quanto essere seguiti, sostenuti, incoraggiati, capiti, ascoltati, da chi fa parte della tua rete di salvezza possa donare la capacità sempre di sapersi rialzare dopo una caduta.

Per me tutto questo è salvezza.

Sento di dover trasmettere queste emozioni, queste informazioni, a più genitori possibili, perché credo fermamente che possa aiutare.

La “rete di salvezza” è l'insieme dei tuoi contatti utili, creati grazie alla ricerca di informazioni, al confronto con altri genitori, alla voglia di scegliere chi potrà accompagnarci

nel nostro viaggio donandoci la serenità che meritiamo, la serenità di chi affronta il proprio viaggio certo di avere con sé il necessario per gestire ogni evenienza.

Tu cadrai, voi cadrete, tante e tante volte.

Stress, stanchezza, paura, difficoltà a gestire esperienze nuove, piccole o grandi, tutto questo provocherà momenti di sbandamento. E ci sta! E' normalissimo!

Scegliendo di sapere a chi rivolgerti prima di intraprendere il tuo viaggio, o durante se non hai potuto farlo prima, ti stai adeguatamente creando la tua rete di salvezza.



Posso inciampare

Posso cadere

Nessuna vita è senza ostacoli

Ma se so amare e so farmi amare troverò sempre il modo di rimettermi in piedi.

Sempre.

CREA AGENDA CONTATTI UTILI. Crea la tua squadra di riferimenti, e vedrai quanto è meraviglioso uscire dai momenti difficili accompagnati, aiutati, seguiti, mai da soli.



La scelta delle figure professionali di riferimento per la gestione di piccoli e grandi problemi **già dalla gravidanza, è davvero importante.** Ma non solo dei professionisti, anche di **riferimenti “alla pari”,** genitori come voi, altre madri, altri padri. Sappiate trovare gli uni dagli altri sostegno,

ascolto, confronto, ma anche “una pacca sulla spalla” quando non sarete al top, per scoprirvi uguali, sinceri, le vostre realtà a confronto vi potranno far sentire **“tutti nello stesso mare”**.

Se state vivendo un problema con allattamento, con episodi di pianto inconsolabile del bambino, difficoltà di comunicazione con il tuo compagno o con la famiglia, difficoltà nel gestire il rapporto con il bambino che cresce, se vi sentite soli e credete di non avere soluzioni, se credi che qualcosa non vada nel bambino ma non sai a chi rivolgerti...

>>> Mentre tu genitore vivi momenti difficili come potresti con lucidità cercare e trovare uno specialista che non solo sappia aiutarti a risolvere quel problema, ma che lo sappia fare bene, senza dover girare e provare 3-4 professionisti diversi prima di azzeccare quello giusto???

Che stress!

Un momento che poteva durare un giorno, si è trasformato in un periodo di settimane di stress.

Perché farvi questo?

Crearvi una lista di riferimenti professionali e non professionali quando non ne avete bisogno, quando avete il tempo di farlo, quando non state vivendo una crisi, vi donerà poi tanta sicurezza, **una potente arma contro l'incertezza, le paure, gli ostacoli tutti che ogni genitore vive.**

Una lista che nel tempo potrà di certo cambiare, evolversi, adattandosi alle nuove esigenze che avrete; **iniziamo dai primi contatti utili, per chi è in gravidanza o ha partorito da poco.**

Sono 12 contatti, che di seguito elenco.

Proseguendo la lettura leggerete gli articoli delle figure di riferimento da me scelte, per me stessa e per la mia famiglia, e vi troverete preziosi consigli, informazioni utili e sono certa vi trasmetteranno l'importanza di sapere trovare i propri punti di riferimento.

- 1) **Struttura in cui si sceglie di partorire, numero della sala parto.** Un riferimento sia per l'immediato pre parto, durante il travaglio spesso si è confuse su quando recarsi in ospedale, chiamando in reparto si possono avere consigli utili; ma anche per il post partum: problemi con allattamento, riabilitazione pavimento pelvico. Se ci sono ambulatori sapranno indirizzarvi le ostetriche.
- 2) **Ostetrica**, che sia nella struttura in cui avete partorito, oppure che lavori privatamente. Importante contatto in gravidanza, molte organizzano corsi pre parto, ti forniscono utili consigli per esercizi da fare in gravidanza (il nostro bacino ha bisogno di movimento per prepararsi al meglio), per riabilitazione del pavimento pelvico post gravidanza, consigli per allattamento ed eventuale gestioni di problematiche che possono sorgere. Molte ostetriche che lavorano privatamente vengono a casa nei primi giorni dopo il parto, per assisterti, per incoraggiarti, per aiutarti con allattamento. L'ostetrica segue la donna per tutta la



sua vita in tanti aspetti non solo legati al parto, è un riferimento utile per te diventata madre adesso, ma anche per te donna sempre.

- 3) **Ginecologo.** Lasciati seguire in gravidanza da chi può verificare come sta procedendo, da chi ha l'esperienza adeguata a farlo, da chi ha studiato tutte le eventuali problematiche riscontrabili in gravidanza e sa ben riconoscere una gravidanza fisiologica (nella norma) da una gravidanza



patologica (che richiede assistenza) , effettuando gli esami previsti in entrambi i casi (ecografie e esami ematochimici, oltre che esami mirati per verificare presenza di patologie o altro per il feto). Ginecologo e ostetrica possono comunicare e darti insieme una assistenza dedicata, per la preparazione del pavimento pelvico al parto, per un buon corso pre parto da seguire, per la scelta della struttura in cui partorire e del tipo di parto che vuoi avere. Il ginecologo ti seguirà anche dopo il parto, prima visita dopo **40 gg dal parto per verificare il tuo stato di salute, tempo utile al tuo utero di ritornare alle sue dimensioni originali. L'allattamento aiuta in questo**, infatti grazie alle contrazioni dell'utero stimulate proprio dall'allattamento, questo tornerà in

forma senza sostegno di farmaci, in modo naturale, entro circa 40 gg. Un potere di cui la natura ci ha rese detentrici, e di cui possiamo solo beneficiarne.

- 4) **Osteopata.** Figura professionale davvero importante e utile per la gestione di molte situazioni facilmente risolvibili grazie alla semplice ma consapevole **manipolazione dolce**; tecniche di intervento mirate a “sistemare” varie problematiche che possono riscontrarsi pre e post parto per



la madre, ma anche per il neonato.

In molti paesi nel mondo l'osteopata è nei team ospedalieri ed effettua controlli subito dopo il parto sui neonati, per verificarne eventuali traumi (per esempio al collo, al cranio, alla schiena) ma anche per supportare le madri nel loro percorso in gravidanza e anche in allattamento (postura, dolori alla schiena, alle gambe...e molto altro). Una figura professionale davvero poco nota in Italia, ma molto utile per la gestione di tante difficoltà.

Tre esempi tra i più noti: 1) **frenulo linguale corto nel neonato** che provoca difficoltà in allattamento, ma anche nel linguaggio crescendo; 2) **plagiocefalia**

funzionale (testa del neonato schiacciata sulla nuca a causa di posizione assunta nell'utero, ma anche a causa di parti lunghi e talvolta traumatici) e **plagiocefalia posizionale** (alterazione cranica acquisita dopo il parto, a causa di come viene tenuto il bambino, ad esempio se tenuto troppo in braccio). Grazie alle ossa molli del neonato l'osteopata può risolvere questi e altri problemi con pochi interventi, ma serve intervenire in tempo, serve sapere che questa figura può aiutarvi, serve un pediatra che sappia riconoscere queste problematiche e sappia indirizzarvi verso un osteopata pediatrico. E tutto questo non è così scontato che avvenga, purtroppo. E così difficoltà semplici da risolvere si trasformano nei mesi in problemi più complessi e non semplici da mettere a posto. Entreremo nel dettaglio più avanti...

5) Pediatra. Unica vera figura professionale che ci aiuterà e ci guiderà nella pratica di tutti i giorni

verso la gestione di ogni tipo di nuova situazione che affronteremo da genitori. Dal pianto del neonato, ai controlli per la crescita, consigli sulla quotidianità, bagnetto, alimentazione, pipì pupù, raffreddore, malattie...Davvero tutto! Inoltre è la figura che si occuperà di **fare da ponte tra il suo lavoro e l'eventuale necessità di ricorrere ad un professionista specifico**, verificherà

regolarmente la curva di crescita del tuo bimbo, ogni dubbio, ogni necessaria informazione sarà di aiuto e conforto per noi sia da "neo-genitori" sia da genitori in generale, e **il suo parere varrà tanto, sempre, avrà il suo peso per noi**. Il rapporto con il vostro pediatra è fondamentale! Comunicate con il pediatra scelto prima di partorire, e se non riuscite a trovarvi in sintonia scegliete di cambiarlo, scegliete di trovare il vostro pediatra di fiducia che sappia ascoltarvi e consigliarvi come meritate. E' un riferimento per voi davvero importante e lo sarà per tanti anni e per tanti aspetti importanti della vostra vita! **Non affidate la scelta del pediatra al caso!**



Genitore: "Salve, dovrei inserire mio figlio appena nato nelle liste pazienti di un pediatra; viviamo in zona x, preferirei che fosse vicino casa"

Operatore del Comune: Prende il primo nome della lista pediatri del tuo Comune nella tua zona e ti comunica il nome...

Genitore: "Ok, benissimo" fornisci i documenti e arrivederci

Ecco la "conversazione tipo" che avviene per la scelta del pediatra...

Oppure

Genitore: "Salve ho scelto il pediatra per mio figlio appena nato e dovrei iscriverlo nella sua lista. Ho già parlato con pediatra Dr Y"

Ecco le parole da dire al Comune. E l'operatore non avrà nulla da dire, se non "fornisca i documenti necessari". Fatto!

- 6) **Nutrizionista o dietologo.** La scelta è personale, ma di certo in caso di patologie è necessario rivolgersi ad un dietologo per una dieta mirata (esempio: diabete gestazionale)

La tua salute inizia mangiando, e la tua salute è strettamente correlata a quella del bambino: mamma e papà sani = bambino sano.

L'allattamento favorirà il naturale ritorno alla forma fisica della donna pre gravidanza, perché la produzione di latte farà smaltire al suo corpo più calorie, infatti servirà integrare la tua dieta di circa 500Kcal ogni

mese. In allattamento si può mangiare tutto, più sarà varia la dieta più rispetterai te stessa, i tuoi valori di vitamine e nutrienti. Ma per ogni dubbio è sempre utile sapere a chi chiedere, avere un contatto anche tramite whatsapp ad esempio può aiutare le madri se si è invitati a cena o in generale fuori casa per sapere se qualche alimento si possa o meno mangiare in gravidanza o in allattamento. E' un valido sostegno per rispondere a dubbi che arrivano dal confronto con altre mamme (le tisane fanno male a chi allatta, ad esempio, oppure le verdure verdi danno un cattivo sapore al latte...sono alcune delle cose che si possono sentire o leggere). E inoltre sarà un utile contatto per consigli anche su introduzione di altri alimenti per il tuo bimbo quando arriverà il momento di farlo, i tagli sicuri, sempre in collaborazione con il pediatra. Ci sono segnali precisi da seguire per iniziare a proporre alimenti solidi, oltre a dover rispettare la fisiologia del bambino, che, come indicano anche **OMS e Unicef**, è necessario si nutra di latte (meglio se materno) fino ad almeno 6 mesi dal parto. Vedremo più avanti le **indicazioni del Ministero della Salute** su cosa mangiare o non mangiare in gravidanza e allattamento.



- 7) **Consulente professionale per allattamento - Ibclc.**

Si tratta di una figura unica nel suo genere (per lo più sono donne, ma ci sono anche uomini come in Italia il Dr Gerardo Chirichiello, che è anche pediatra e presidente aicpam – associazione italiana consulenti professionali in allattamento), un professionista che ha studiato, si è formato e ha effettuato tante ma tante ore di tirocinio per diventare ibclc, e ogni 5 anni si aggiornano e sostengono nuovamente un esame, un esame davvero tosto per continuare a far parte di un elenco di riferimento per consulenti ibclc. Un figura molto conosciuta all'estero, dove spesso è presente in strutture nascita, e davvero fa la differenza sulla quantità di mamme che allattano in una località piuttosto che in un'altra. Scegliere di avere questo



riferimento per una madre che allatta è davvero fonte di serenità. Un modo per comprendere quello che vi sto raccontando è avere una conversazione telefonica o di presenza ancora meglio con uno di loro già in gravidanza ...iniziate a conoscervi, a capire se c'è

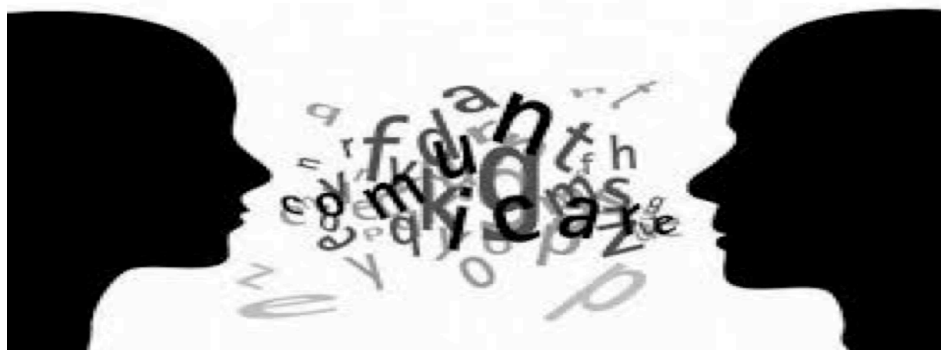


sintonia, se vi piace il suo approccio, capire in che modo potrà aiutare te madre e quando potrà servirti il suo aiuto. E se servirà, saprai già chi chiamare perché sarai informata e saprai già con chi ti rapporterai.

LA MAMMA SEI TU, ti meriti il meglio! E lasciarsi seguire da una consulente professionale è il meglio per te, per il vostro allattamento.

Deve esserci tra i tuoi contatti, è un aiuto che può servire subito, tra settimane, tra mesi, o mai....non importa, ma **il sapere che c'è da serenità!** Inoltre un consulente ibclc potrà fornirti ulteriori ma magari più dettagliate informazioni su avvio dell'allattamento, darti consigli pratici, come un allegato al corso pre parto che già farai con ostetriche. Fonte del sapere molto importante!

8) Pedagoga e/o psicologo psicoterapeuta.



“A me non serve vedere uno specialista, sono perfettamente in grado di cavarmela da sola/o”

“Parlare parlare parlare...non fa per me”

“Non sono il tipo di persona che racconta le sue cose al primo che passa”

“Non credo che una terapia del genere possa aiutarmi, ci vorrebbero anni e anni in cui spenderei solo tanti soldi senza vedere neanche risultati!”

“Ma io parlo, mi sfogo con amici e con il mio compagno /compagna. Loro sanno di cosa ho bisogno. Mi basta questo!”

Ecco alcune delle frasi che ho raccolto da alcune interviste fatte (circa 300 coppie), o da esperienze vissute da “mamma alla pari” in cui secondo un mio personale parere, quella situazione richiedeva l'intervento di uno specialista psicologo, o ancora da tanti post su fb in cui specialisti consigliavano un consulto a quella mamma per vari motivi (Sui gruppi fb e su fb in generale ma anche su instagram si vedono per lo più mamme sfogarsi, anche papà ma è più raro) Stessa reazione se si propone di farsi ascoltare da un pedagoga.

Il mio progetto non mira di certo a far comprendere a chi legge l'importanza di queste figure, assolutamente no!

Se tu non sai riconoscere l'importanza di un professionista del genere è perché non hai mai intrapreso un percorso di analisi di te stesso.

Io l'ho fatto. Questo di certo non mi rende "esperta", ma posso dire con certezza che se si vuole davvero comprendere quanto importante sia il cambiamento che si vivrà diventando genitori, il forte impatto che avrà sulla vita di coppia, sulla vita tutta in generale, se davvero si vuole comprendere e soprattutto ci si vuole preparare ad affrontare questo cambiamento, queste figure professionali possono aiutarvi.

Ecco come la vedo, ecco come avrei fatto se avessi avuto tutte le informazioni che ho oggi e che sto condividendo in questo progetto:

avrei partecipato ad uno o più incontri, in base a come si organizza lo specialista, mentre ero in gravidanza, magari in contemporanea al corso pre parto, realizzati proprio allo scopo di riuscire a visualizzare cosa avremmo vissuto, in che modo noi coppia potremo arrivare forti, più forti di quanto crediamo, al parto, in che modo potremo comunicare per riuscire a vivere i tanti momenti di stress che ci aspettano, in che modo vivere la responsabilità che quella creatura dipenderà del tutto da noi...e molto altro.

Incontri non mirati ad analizzarti, ma ad informarti, a renderti più consapevole sia di quanto conti "conoscersi" sia di quanto sia complesso essere genitori.

Momenti da vivere iper la coppia con lo specialista, ma anche in incontri di gruppo. Davvero utili! Oltre che semplici da vivere...

E ogni domanda che ti sorgerà al termine degli incontri, sai che quel contatto, quello specialista, è lì per te sempre!

Spesso i corsi pre parto organizzati privatamente da ostetriche, farmacie, associazioni, prevedono tra le figure che parleranno ai genitori proprio uno psicologo perinatale. Ma anche i consultori si organizzano includendo altre figure oltre l'ostetrica, che possano rendere i genitori consapevoli di cosa vivranno, per informare.

Informatevi presso i consultori della vostra città e chiedete se e cosa organizzano. Non si fanno molta pubblicità, una chiamata o andare in consultorio vi aiuterà ad avere ogni informazione.

Tutto parte sempre da ostetrica quando si parla di corsi pre parto...il resto è tutto da scoprire.

Inoltre sarete introdotti nel meraviglioso mondo della "educazione attraverso l'esempio"

L'educazione nasce da subito, da quando il bambino è nel grembo materno! **Assorbe e respira il nostro umore, i nostri toni di voce, quanto ridiamo, quanto piangiamo, il bambino vede e sente tutto di noi, emozioni incluse.** Di certo sente più la mamma dal grembo, ma i padri sanno e possono comunicare con il bimbo in pancia. E questo ha effetti, e come se li ha!

Questi incontri sono utili per donarvi informazioni importanti anche su questo aspetto. Un dialogo diretto con la coppia potrebbe permettere di provarne le divergenze proprio legate alla loro capacità di "comprendersi" e che può far capire come farlo, come comunicare. Stessa valutazione nei confronti del bambino/ragazzo, è un valido sostegno per apprendere come gestire le dinamiche familiari di crescita e cambiamenti, quindi valido contatto anche per il futuro.

L'educazione non è un metodo, è "il saper ascoltare", e dunque soddisfare i bisogni dell'altro, rispettandosi, comunicando e ragionando sull'agire.

Il tuo agire è d'esempio per il bambino sin da neonato. Tanti studi lo dimostrano, tanti specialisti lo raccontano e scelgono di farci sapere quanto conta “come agiamo” sul modo di fare del bambino. Davvero è alla base della sua crescita.

Andiamo sul pratico...

E' sera, il bambino sta piangendo e non riesci a consolarlo. Non esiste un modo per comprendere cosa abbia, vedi che piange, vedi che non si ferma e vai nel panico. Certo! Praticamente non sai come aiutare il tuo bambino. Tu padre e tu madre cercate di fare ogni cosa, lo tenete in braccio entrambi, cambiate posizione, lo cullate, cantate, tu madre offri il seno...nulla, continua a piangere!

“ESSERCI” L'UNO PER L'ALTRO

Questo è uno dei momenti che potreste “imparare a gestire” se avrete avuto un incontro con un pedagogo prima del parto o subito dopo. Perché in questi momenti il nervosismo e lo stress possono farvi agire come non vorreste...urlando, ad esempio, o peggio scuotendo il bambino, o ancora discutendo tra di voi, dandovi colpe che non avete...tutte azioni dettate dalle vostre emozioni, dal vostro modo di essere stati cresciuti (saper gestire le emozioni dipende da come siamo stati cresciuti, vari studi lo dimostrano). E il vostro bambino proverà paura, insicurezza, disagio, oltre al malessere che non conosceva per cui già piangeva prima. Niente di questo aiuta ad uscirne presto! Lui si calmerà, ma ricorderà tutto, come voi. Anche lui è una persona, anche se appena nato, anche lui prova emozioni e le subisce anche, come la paura.

Ma se gli unici suoi riferimenti (mamma e papà) vanno in tilt come credete che si possa sentire? Solo, abbandonato, triste...Un episodio sporadico non è dimostrato che possa incidere sulla crescita, ma sicuramente più episodi simili consecutivi, che si ripetono nel tempo, saranno un disagio trasmesso...e lo vedrete (per esempio: meglio non fare arrabbiare mamma e papà altrimenti litigano e non mi piace – il bambino nasconde le cose, dice bugie).

I neonati ci sentono. I bambini ci sentono. Gli adolescenti ci sentono. E l'adulto che diventerà dipende da noi!

Il professionista psicologo o pedagogo potrà raccontarvi che essere informati sulle dinamiche di accudimento di un neonato può aiutare nei momenti di stress...nel caso in esempio, potrebbe trattarsi di uno “scatto di crescita” che crea stress nei bambini, ma che nel giro di pochi giorni



passa. **Accogliere, consolare e mostrare amore e presenza è l'aiuto necessario al neonato. Avere pazienza, non perdere il controllo, una voce pacata, ecco cosa vedrà il bambino: un genitore presente, consapevole, che saprà aiutarlo sempre.**

“Sapere esserci” non è affatto semplice, anzi...è difficile, perdere il controllo a volte potrebbe sembrare quasi una necessità, per sfogarsi, e magari lo è. Per questo trovare dei riferimenti in questo campo, dei testi da leggere, può davvero aiutare a trovare il modo di “sapere gestire “ le nostre emozioni.

Tu sei davvero sicuro di conoscerti?

Sai quanto ha inciso il tuo passato sul tuo modo di agire?

Sei davvero consapevole di quanto potrai influenzare tuo figlio?

Un genitore consapevole di se stesso può imparare a gestire tutto



Il nostro agire incide sui nostri figli sempre, possiamo “sbagliare”, siamo essere umani, abbiamo il nostro vissuto alle spalle, ma è sempre possibile chiedere scusa o dire mi dispiace al bimbo di qualsiasi età anche appena nato.

Come faccio a poter raccontare tutto questo? Perché ho scelto di leggere, ho scelto di informarmi, ahimè troppo tardi rispetto a certi episodi vissuti, ma non così tardi da sapere quanto conta il mio agire rispetto ai comportamenti di mia figlia. Ogni giorno scopro e riscopro i benefici del dialogo, della pazienza, della comprensione, dell'ascolto, cercando di non dar sfogo alla mia rabbia, alla mia stanchezza in momenti in cui la mia bimba ha solo bisogno di essere capita e consolata. Non nascondo le mie emozioni, peggiorerebbe il mio malessere, anzi le descrivo sempre, io dico quando non sto bene alla mia bimba, sempre, ho cambiato **il modo di farlo**. Urlare e assumere atteggiamenti “di sfida” non serve a nulla! Se non ad incutere timore e a convincere un bambino che “se mamma o papà si arrabbiano è un momento brutto e ho paura”.

A te adulto piacerebbe vivere spaventato da chi dovrebbe proteggerti, amarti, esserci sempre? Noi siamo persone, i bambini sono persone. Non hanno poi tutta questa differenza i nostri bisogni...solo che non nasciamo in grado di soddisfarci da soli, serve aiuto per crescere.

Elena Formisano pedagoga, Caterina Russo pedagoga, Alessandra Bortolotti psicologa, Noemi Zenzale psicologa, Antonella Sagone psicologa... sono diventati un riferimento per me. I loro articoli, i loro libri, incontri diretti e indiretti, le loro parole sanno donarmi sicurezza, conforto e la pratica mi aiuta a comprendere quanto davvero conti il nostro atteggiamento per i bambini. Non si può comprendere se non si vive questo cambiamento. **Non lasciare al caso la crescita, non credere che “sia troppo piccolo” per capire, non lo è. Anzi è proprio tra la nascita e i primi 3 anni che i bambini sviluppano le basi per comprendere l'amore, saperlo donare, saperlo ricevere, così**



come la gentilezza, la pazienza, i toni pacati...tutto, assorbiranno tutto. Certo...capita e capiterà di non farcela, di perdere il controllo, siamo esseri umani, quello che possiamo fare è cercare di **fare in modo che si tratti di episodi sporadici**, che nel tempo si ripeteranno sempre meno, **potreste scoprire come conoscere se stessi e sapersi controllare dona frutti inaspettati!**

Tutto questo l'ho scoperto, e puoi scoprirlo anche tu! Scegli di farlo, scegli di donarti una famiglia fatta d'amore incondizionato, di comprensione, di fiducia. Nulla di scontato, niente di semplice da trovare nel nostro passato. Ma il tuo futuro lo stai scrivendo!

Tu puoi essere il genitore che avresti voluto per te stesso!

Credi possa essere un riferimento importante per voi?



Sai quanti **“nodi da sciogliere”** hai dentro di te?

Hai idea di quanto “come sei” incida sul rapporto con il tuo bambino?

Non credo che nessuno ne abbia idea finché non sceglie di “capire se stesso” a fondo.

Avete dubbi su di voi come coppia?

Uno di voi si sente sormontato da un peso troppo grande che è il “diventare genitore”, tanto da non sapersi vedere nel ruolo di madre, o di padre?

Tu meriti di sapere tutto di te stesso.

Solo entrando in contatto con lo specialista potrete scegliere chi potrebbe guidarvi nel modo migliore. Lasciatevi guidare da ciò che provate sempre, **date importanza a voi come coppia, a voi come “persone”, e tutto il resto saprete gestirlo!**

Il contatto con queste figure di riferimento può avvenire in tanti modi, non solo di presenza. Io ne ho scoperto i benefici da madre leggendo articoli, leggendo i loro testi e grazie alla condivisione con altre madri. Ho personalmente avuto un percorso con una psicologa prima di diventare madre, una scelta dettata dalla necessità di comprendere come poter affrontare il presente senza subire il passato. Un percorso che mi ha donato una visione diversa di me stessa, degli altri, una continua scoperta di prospettive nuove. Tutte le diffidenze che avevo riguardo l'andare da uno psicologo (perché io non stavo male, non ne avevo bisogno!) sono sparite molto presto!

Sapersi ascoltare è importante per essere sereni. La mia esperienza mi ha insegnato questo. Trovare dei riferimenti in questo campo **anche leggendo dei libri o articoli è comunque un valido aiuto**, anzi molti interagiscono con chi fa domande anche online, su facebook o via mail. Sarà possibile ricevere sostegno e trovare risposte anche leggendo voi insieme un bel libro!

“ I genitori sono il pavimento dove i bambini poggeranno i loro piedini”

“Nei primi 2 anni di vita del bambino lo sviluppo del suo cervello è maggiore che in tutto il resto della vita, creare una base sicura è ciò che possiamo fare noi genitori. Dal suo inizio di vita, da ciò che vede sente impara, dipenderà la sua vita intera, anche se di questo inizio non ricorderà nulla, nostro figlio avrà la sua base sicura solo grazie a noi. Il valore della coppia, ma non solo, il valore del “genitore” ”

Dr Tommaso Montini pediatra, durante una delle sue dirette facebook

-

“LA VIOLENZA NELLA MENTE DI UN BAMBINO

Per un bambino la violenza è qualcosa di inconcepibile.

Essere picchiati, trattati male e ricevere aggressività e violenza (**sia fisica che verbale**) dalle persone che loro più amano al mondo e che essi ritengono siano le persone che più li amano al mondo è qualcosa di incomprensibile. Qualcosa che il loro cervello fatica ad elaborare. Con le lacrime agli occhi e lo sguardo sgomento dall'improvviso dolore fisico ed emotivo che li ha travolti, le domande che la loro giovane mente si pone sono: perché? perché mi sta trattando così? cos'è questa cosa che mi sta accadendo? mi fa male! sento male!

Il bisogno di comprensione e di attribuzione di un significato, così fondamentale per la progressione della crescita e per l'equilibrio mentale, conduce ad una unica spiegazione possibile: "è colpa mia, dipende da me".

È questo il profondo dramma: i bambini, incapaci di concepire che le persone per loro sono tutto - il centro del mondo, i loro super eroi, i loro grandi amori - li possano trattare con violenza, pensano di averne la colpa.

E laddove tutto questo non rappresenti singoli atti, ma ripetuti e interi copioni relazionali ci vorrà una intera vita perché l'originale e dolorosa informazione "è colpa mia, me lo merito, non sono degno di essere amato" venga modificata dalla mente nella direzione di credenze rispetto a sé e alla propria storia più giuste ed adattive ("non è colpa mia, non me lo meritavo, sono degno di essere amato, sono loro che sbagliavano").

E molte volte, purtroppo, la vita compie il suo percorso senza che questo passaggio sia stato attraversato. La storia così si ripete e genitori mal-trattati diventano inconsapevolmente genitori mal-trattanti o anche "solo" adulti disfunzionali ed infelici.

La violenza non ha senso. La violenza è incomprensibile e inconcepibile. Se delle volte ti senti travolto dalla rabbia, dall'aggressività e dalla violenza verso di te, gli altri e i tuoi figli, prenditene cura, chiedi aiuto e inizia il prima che puoi a lavorare su di te.”

Noemi Zenzale, mamma, psicologa e psicoterapeuta. Articolo pubblicato su facebook nella sua pagina.

-

- 9) **Consulente babywearing.** Continuare il contatto tra madre e bimbo, e instaurarlo tra padre e bimbo, è davvero importante dopo il parto, vuol dire riconoscere e soddisfare i bisogni del tuo cucciolo che cerca la stessa protezione che aveva nel grembo di mamma in voi. Il babywearing (“portare il bimbo”) in questo aiuta molto, ed è importante una adeguata consulenza che vi spieghi il giusto supporto da utilizzare, e come cambiarlo in base alla crescita e ai cambiamenti fisici del bambino. Ne va della sua postura, è molto importante non “fare da se”



perché come portare in fascia o marsupio è utile saperlo, affinché il benessere per chi porta e per il bimbo sia soddisfatto sempre, e si possano apprezzare tutti i benefici del “portare” il proprio cucciolo.

Una esperta consulente ci parlerà più avanti del “babywearing” e dell’importanza del “saper portare” un bebè. Il babywearing è tutto una scoperta!

- 10) **Consulente de La Leche League.** Vi ho già parlato dell’Associazione La Leche League nella prima parte del progetto. Non può mancare un loro riferimento nella tua rete di salvezza! Trova la Consulente più vicina, segui gli incontri online o di presenza, scegli la tua Consulente di riferimento. Un supporto vero, che ti permetterà di entrare in una grande famiglia che è La Leche League, che saprà sostenerti in ogni tua scelta sempre dando valore al tuo potere di genitore, di madre che ha scelto di allattare e di padre che sceglie di sostenere la propria compagna in questo. Perché allattare è questione di famiglia!

Essere “accompagnati e sostenuti” nella vita non è scontato. Nessun genitore deve sentirsi solo, perché il sostegno c’è, basta cercarlo!



- 11) **Istituto di Ricerche farmacologiche Mario Negri - IRCCS.**

L’unico vero riferimento in Italia per informazioni su compatibilità di farmaci di ogni genere in gravidanza e allattamento, è questo! Grazie alla ricerca che solo loro attuano sui farmaci per confermarne compatibilità. Non esiste fonte più preziosa per ogni madre, perché vietarsi le cure non va bene mai, se c’è la possibilità di curarsi perché non farlo? Dal dentista, al mal di testa, dolori in qualunque parte del corpo, antibiotici, creme, puoi chiedere tutto, e soprattutto puoi permetterti di dire al tuo medico che vorrai verificare la compatibilità di una cura chiamando L’Istituto Mario Negri.

Sapete che ancora oggi dopo 57 anni che L’Istituto Mario Negri è nato e fa ricerca sui farmaci, molti medici specialisti non conoscono questa realtà?

Incredibile vero! Eppure è così.

Siamo noi genitori la prima vera fonte di diffusione delle informazioni utili su allattamento, ma non solo anche su accudimento e crescita del bambino. Siamo noi che confrontandoci e raccontandoci e soprattutto scegliendo di condividere con i nostri professionisti di riferimento le informazioni raccolte, possiamo diffondere la “**cultura del crescere informati**”. Facciamolo!

Io lo sto facendo con te, tu potrai farlo con altri...e sapremo navigare insieme!

- 12) **Mamma alla pari. Chi è questa figura e come può aiutare un genitore?** Si tratta di un riferimento non professionale, che agisce gratuitamente, una madre che abbia allattato e che sceglie di formarsi grazie a dei professionisti (consulenti ibclc, psicologi, doule) e di rendere il proprio sapere disponibile ai genitori con cui entrerà in contatto, non solo per informarli sulle loro possibilità, ma soprattutto per ascoltare, accogliere un bisogno di sfogo, e riuscire a diventare il loro specchio.

Perché ogni genitore sappia riconoscersi attraverso la comunicazione, in tutti i suoi poteri, in tutte le sue competenze. Stress, confusione, falsi miti, inesperienza, mancanza di supporto in famiglia, tutto questo può destabilizzare, può far credere di non essere in grado di fare il genitore, o che si sta sbagliando tutto. Invece non è così, non è mai così. Tu genitore meriti di esprimere le tue emozioni senza aver paura di essere giudicato. Anche il solo dire “che stanchezza!” può fare paura, perché puoi sentirti dire “ancora non hai visto nulla” oppure “non puoi essere stanca se sei stata tutto il giorno sul divano o sul letto per allattare”. Parole che pesano, giudizi che condizionano il tuo benessere. Non è giusto! E una mamma alla pari viene formata per questo, per esserci, per ricordarti che tu genitore vai benissimo per il tuo bambino, perché guidati dall’amore non esiste errore, ma solo tentativi per ottenere benessere. Un riferimento “orizzontale”, pari a te, che sa dimostrarti quanto vali.

>>> Oltre ai 12 contatti elencati, aggiungo associazioni, gruppi facebook, gruppi di mamme che scelgono di darsi sostegno di presenza o anche con un gruppo su whatsapp. Scopri se nella tua città le mamme si incontrano, puoi partire da chi conosci al corso pre parto, oppure da amiche o conoscenti in dolce attesa o appena diventate madri, grazie al pediatra che sceglierete potrete trovare altre mamme in dolce attesa o che abbiano partorito da poco, oppure on line... Cerca mamme vicino a te, al di là delle scelte fatte, ogni confronto è spunto di riflessione, anche una pacca sulla spalla e sentirsi dire “sei bravissima, non stai sbagliando nulla” fa stare bene. Queste figure potrai scoprirle nel tempo, man mano che entrerai in questo mondo e che conoscerai altre madri, e tra consigli e ricerche personali, troverai presto i tuoi punti fermi, che siano persone fisiche o pagine su facebook.

Saper parlare e ascoltare chi come te vive la maternità e la paternità da poco dona serenità, **ti fa sentire adeguata o adeguato a ciò che stai vivendo**, smetti di sentirti un alieno, dona conforto e ti fa riscoprire le tue innate competenze di madre, di padre, perché tu sai tutto, ma hai paura, hai dubbi, credi di non farcela... **hai solo bisogno di guardarti in uno specchio**, fatto da tanti genitori come te, che ti mostrano quanto sei capace di essere madre, di essere padre. Serve, serve davvero!



Tu non sei “un alieno tra gli umani”. Ciò che puoi vivere ti rende unico, ma come te anche ogni essere umano lo è.

Ricordati quanto vali, per saper dare valore oltre a te stesso anche a chi ami.

Voglio parlarvi di una figura ancora davvero poco conosciuta in Italia: **Custode della Nascita o Doula**.

Conosci questa figura professionale? Probabilmente no. Ma potrebbe stupirti. Una donna che semplicemente ti accompagna in tutto il tuo cammino da donna a donna-madre. Se sceglierai di scoprire la bellezza di questo supporto, solo allora saprai raccontarne i benefici, l'utilità emotiva e pratica, ed anche i poteri. Unica. Un bel regalo di nascita da parte di chi vi ama, se già mentre sei in dolce attesa vogliono donarti un benessere che supera ogni parola. La Custode della Nascita ha

una preparazione completa sulla maternità, si forma seguendo dei corsi gestiti da professionisti come consulenti ibclc, psicologhe, ostetriche ma anche altre Custodi della nascita, una figura unica nel suo genere, da scoprire, da imparare a conoscere. La troverai presente dopo il parto se partorirai in Ungheria, ad esempio, oppure in Austria, ma anche in Inghilterra e America conoscono bene le Doule. Alcuni paesi le mettono a disposizione dei genitori anche gratuitamente, in Italia no, a mala pena si conosce. Invece il modo in cui una Doula può far sentire accolta e protetta e informata una famiglia, in pochi hanno il potere di farlo, e non un'unica figura.

“La Custode della Nascita® è una figura professionale disciplinata dalla legge 4/2013, che si occupa di accompagnare e sostenere emotivamente la Donna e la Famiglia dalla gravidanza al primo anno di vita del bambino, promuovendo benessere ed empowerment.

Promuove le corrette informazioni sul Maternage e Accompagna rispettosamente la Diade e la Triade con strumenti pratici come il massaggio, il babywearing e molte altre tecniche olistiche.

Si rende partecipe attiva nel Sostenere i Genitori nelle loro scelte e rendendo il Post Partum un momento nel quale i genitori si prendono cura del Bambino/a e Lei Custodisce la triade supportando i loro bisogni.

La Custode della Nascita si sostituisce al villaggio competente ed empatico che prima era attorno alla famiglia in un momento tanto delicato come è l'arrivo di un Bambino/a

Non essendo una figura sanitaria, non si sostituisce in alcun modo a nessun operatore sanitario.”

Da “Custodi del Femminino”, Associazione per le donne.

-

“È normale che un neonato richieda contatto fisico.

È normale se un neonato non vuole dormire da solo, si sveglia costantemente alla ricerca di contatto, ha bisogno di sentire la presenza.

Il neonato è semplicemente innamorato di mamme e papà. Non disperate, non ascoltare i consigli, un neonato non è un manipolatore e non fa capricci, i bambini non hanno la capacità manipolativa, hanno solo un bisogno.

E quello di cui hanno bisogno sei tu.”

Tea, Magica Doula Catania

Immagine autore KmBerggren
www.kmberggren.com



-

“Prima di stringere la propria creatura fra le braccia sembra tutto prevedibile ma poi, quando nasce una nuova vita, è un po' come se ogni volta si rinnovasse il Big Bang dell'universo. Cambia tutto: il ritmo della giornata, il sonno notturno, gli spazi in casa, il rapporto di coppia e le relazioni con le famiglie d'origine. Spesso tutto ciò che ci aspettavamo accadesse, o che avevamo programmato durante la gravidanza, prende una piega diversa o inaspettata: non necessariamente migliore o peggiore rispetto alle aspettative, solo differente. Per esempio, nella nostra cultura non è così scontato che ogni bambino ovunque nasca, indipendentemente dalla cultura, dal ceto sociale e dalla religione di appartenenza, abbia due bisogni fondamentali: quello di essere nutrito al seno di sua madre e quello di contatto fisico.

Niente altro.

Strano? No, semplice. Forse troppo semplice per le leggi del marketing che portano i genitori a compilare liste di nascita sempre più lunghe e gli esperti (o presunti tali) a sfornare teorie e indicazioni di accudimento dei bambini ritenute indispensabili. A mio parere i genitori hanno invece bisogno di ascolto e di essere aiutati a tirare fuori le proprie soluzioni. La rivoluzione deve partire da noi “esperti”: se vogliamo che i genitori si riappropriino del loro ruolo e smettano di delegarlo, dobbiamo stare con loro, ascoltarli, passarci tempo e fornire la nostra competenza mettendoci nei loro panni. Hanno bisogno di continuità assistenziale prima e dopo il parto, di professionisti che comunicano fra loro, non di avere pediatri o psicologi che mettono in guardia dai presunti pericoli del viziare i figli se tenuti troppo in braccio, allattati troppo a lungo, tenuti troppo nel lettone, coccolati troppo, considerati troppo; in due parole: amati troppo!

Il fatto è che questo è molto difficile da proporre a tante persone. Si pensi invece al metodo uguale per tutti, al test, al prodotto industriale già confezionato: è già fatto, non comunica un sentimento, è somministrabile e vendibile in larga scala e dà l'idea del genitore e del bambino globalizzato, senza confini, senza individualità, né competenza. Per delegare il ruolo di genitore è già tutto pronto in un negozio di articoli per l'infanzia o negli scaffali di un supermercato.

Oppure si può scegliere di essere genitore e non soltanto di farlo. Si può scegliere di mettersi in discussione ogni giorno e di crescere con i figli in nome dell'affettività e del rispetto dei bisogni di tutti; per allevare esseri umani che mettano al primo posto nella loro scala di valori le relazioni affettive e l'espressione libera dei sentimenti. “

Tratto da “E se poi prende il vizio?” di Alessandra Bortolotti, Psicologa perinatale, scrittrice

-

“da mamma a mamma”

Non c'è un ordine basato sull'importanza di uno o di un altro specialista, è solo un elenco in ordine di “esigenza” dei riferimenti che ogni donna, ogni coppia in dolce attesa dovrebbe avere ben presente; tutti utili, ognuno per i suoi motivi. Un inizio per partire con il giusto equipaggiamento...ma crescerà, cambierà questa lista, così come crescerete e cambierete voi, le vostre esigenze. Una scoperta continua.

12 contatti utili.

12 contatti di riferimento da te scelti con consapevolezza, senza fretta, che ti danno informazioni, ti danno sostegno, sapranno aiutarti se serve. Come avere la certezza che se un domani dovessi cadere, saprai chi chiamare per rialzarti.

Il ruolo del papà è molto importante. Una madre destabilizzata, stanca, confusa, potrebbe non essere abbastanza lucida, ma se avrete affrontato insieme un percorso di conoscenza e la ricerca dei vostri riferimenti, tu padre saprai cosa fare! Saprai chi chiamare! Saprai come sostenere la tua donna e il tuo bimbo.

12 motivi per affrontare con tutta la serenità possibile ogni problema piccolo o grande che sia che si potrà presentare nel tuo percorso di vita da genitore, anche solo dubbi, incertezze, paure....saprai a chi chiedere sempre.

Già solo l'idea di avere una "rete di salvezza" non ti dona serenità?



Non smettete di cercare i vostri riferimenti! Fatelo sempre, la vostra lista contatti crescerà insieme a voi. Un medico, una associazione, altre mamme...avrete modo di sentir parlare di altre figure di riferimento sempre! Date un'occhiata, vedete se quel professionista, se quella rivista, se quella madre che ha un blog, nei suoi articoli, nei suoi libri, nei suoi

post su facebook riesce a catturarvi, a capirvi, a sostenervi con le sue parole. E ben presto avrete i vostri riferimenti, nel tempo sempre presenti, figure virtuali o che potete vedere di presenza che sapranno donarvi serenità. Una lista in continua evoluzione, che crescerà insieme a voi. Una rete sempre più forte, per voi.

E se pensassimo ai professionisti non solo come figure di riferimento ma anche di sostegno? Di aiuto pratico ed emotivo.

Perché se cerchi aiuto per un qualsiasi problema soprattutto se riguarda la salute del bambino, o la vostra, un supporto emotivo può aiutare. Il professionista per quanto preparato, gentile, disponibile, potrebbe non essere abbastanza. Il suo ruolo è darti informazioni certe, spiegarle, farsi capire. Ma il supporto e l'incoraggiamento è più semplice trovarlo in riferimenti "alla pari", altri genitori, associazioni locali o nazionali volte a questo scopo, amici. Ma capita di trovare i professionisti che vanno anche un po' oltre il loro lavoro, che sanno ascoltare anche uno sfogo, che sanno incoraggiare e starti accanto...io lo so perché lo vivo! Non è stata solo fortuna, è anche l'averli scelti che mi dona questi benefici. Io, mio marito e mia figlia ce lo meritiamo! Anche voi.

Inoltre diciamocelo, se un parere viene dato dal nostro medico di fiducia noi ci crediamo, noi gli diamo valore. Si chiama STIMA. E serve fidarsi di loro, e come se serve!

Pensiamo che possiamo non solo scegliere chi potrà aiutarci qualora dovesse servire, ma anche come far comunicare gli specialisti tra loro, come organizzarci una rete di salvezza!

Wow

Semplice?

No, ma fattibile SI!

Se ci si pensa prima che un problema si presenti, sarà di certo più semplice. In gravidanza voi avete tutto il tempo di farlo. E vi garantisco che **sapere di avere dei riferimenti dona serenità.**

Create la vostra rete di salvezza.

Tante domande, tanti dubbi, tante paure, le affronterete con più forza, perché saprete chi chiamare, saprete che sarete aiutati.

Ve lo dimostro...

-

L'importanza di scegliere dove partorire, di parlare e conoscere le ostetriche che vi accompagneranno, di seguire un buon corso pre parto per affrontare in modo consapevole sia il travaglio sia il parto, e sapere di non essere mai da sole, ma accompagnate con rispetto e professionalità e competenza. Tutto questo lo abbiamo visto nella prima parte (pdf n1) grazie alle preziose parole delle ostetriche Rosaria Amato e Emanuela Imparato che ho scelto, l'una perché fa parte del team che mi ha personalmente seguita prima durante e dopo il parto – l'altra perché fa parte del team di uno tra gli Ospedali più consigliati tra gli "Ospedali amici dei bambini" secondo Unicef e da tante madri, le ho scelte per dimostrarvi quanto conti "scegliere" e non "lasciare al caso".

E ora continuo a farlo, donandovi le parole di chi nel tempo è diventato un mio riferimento, di cui non potrei fare a meno...

-

GINECOLOGIA.

"LA MEDICINA DELLE DONNE"

"La Medicina delle donne, per le donne" ecco come ha definito il Dr Antonio Maiorana, ginecologo ostetrico e chirurgo, la sua professione.

Svolgere il proprio lavoro con passione non è una cosa scontata. E' vero che nel tuo percorso di vita scegli che strade percorrere, ma è anche vero che potresti ritrovarti a svolgere un lavoro non per passione, ma per dovere, non con devozione e voglia di crescere, ma perché è per questo che hai studiato e ti va bene.

Non tutti gli specialisti lavorano cercando sempre di migliorarsi, informarsi, crescere, creare nuove possibilità per i loro pazienti.

Il Dr Maiorana è di certo uno di loro. Il modo in cui sceglie di svolgere il suo lavoro è unico!

Sa come mettere a proprio agio una donna anche se sta per subire un complesso intervento chirurgico

Sa come dare sicurezza ad una donna che sta per subire un taglio cesareo, perché purtroppo è l'unico modo per far nascere il suo bambino

Sa come gestire un reparto di ginecologia e ostetricia tra i più "affollati" in Italia

Sa come creare un team tra le figure sanitarie che fanno parte del suo mondo.

Cerca sempre di migliorarsi, e di migliorare ogni aspetto del suo lavoro, perché sa che si può sempre fare di meglio, perché mettendoci il cuore tutto è fattibile.



Lui è il mio ginecologo! **Io l'ho scelto.**

Lui e la Dott.ssa Antonella Mercurio, ginecologa anche lei, hanno creato un team perfetto per me, per tante donne. Hanno saputo seguire la mia gravidanza, hanno saputo guidarmi verso le mie scelte informandomi senza costrizioni. Hanno saputo donarmi la serenità che ogni donna merita in gravidanza. Sapere come cresceva il mio bambino, ricevere informazioni sull'andamento della crescita, sapere che in caso di problemi il mio medico avrebbe saputo gestire ogni emergenza....ti sembra poco?

Non lo è affatto. E' tutto!

Essere sereni in gravidanza e non avere mille dubbi è importante. Sia per la madre che per il padre.

Puoi non essere un medico, puoi non conoscere la fisiologia di gravidanza e parto, ma sei una persona che sa comprendere e ragionare. E i medici giusti sanno parlarti e farti capire anche i concetti più complessi, senza farti sentire "inadeguato" perché non conosci la materia. Anzi coinvolgendoti in tutto il percorso.

Loro, i miei medici, mi hanno da subito saputo trasmettere l'importanza dell'essere informati...quando entri in connessione con il tuo medico, fargli una domanda per risolvere un dubbio non ti fa sentire stupido ("chissà cosa penserà se gli chiedo questa cosa...mi prenderà per stupido?!?), perché vuol dire che siete in connessione, che lui rispetta te come tu stimi e rispetti lui.

Il ginecologo è il primo specialista con cui entri in contatto dopo aver saputo di essere incinta.

La prima figura di riferimento per tutta la gravidanza....ma è importante anche dopo. I controlli non devono mai smettere!

Fidarsi solo perché si ha davanti uno specialista potrebbe non bastare, parla con lui o lei, conoscetevi un po', racconta la tua storia come sei arrivata a quella gravidanza, accertati che sappia ascoltarti, che non abbia fretta...**l'anamnesi** (il nostro vissuto!) è importantissima per ogni specialista poter effettuare al meglio il proprio lavoro. Se non viene data la giusta importanza a questo aspetto, forse non è lo specialista giusto per voi. E cambiare è sempre possibile!

Che tu scelga di farti seguire attraverso il Servizio Sanitario Nazionale, o da un medico specialista privatamente, è importante sapere che se non ci sono indicazioni specifiche non serve effettuare troppe ecografie. Alla base di tutto sempre **la fiducia** nel nostro specialista scelto!

NB. L'ecografia è un metodo diagnostico indolore e innocuo per madre e per bambino. Perché allora non effettuarne più di 3-4 in 9 mesi?

E' un modo per vedere con i nostri occhi il bimbo in pancia, sapere come sta. Ogni volta che lo si vede i genitori si tranquillizzano.

.Perché l'ecografia produce ultrasuoni attraverso la sonda che ti viene poggiata sul pancione; gli ultrasuoni sono innocui, ma producono un calore che si estende alla placenta e al bambino stesso. E' importante che l'ecografia non duri troppo (oltre i 15 minuti consecutivi, fare delle pause può aiutare se serve prolungare l'esame), per non aumentare troppo la temperatura all'interno della cavità gestazionale. Ma nulla di rischioso al punto da avere particolari raccomandazioni, se non queste.

Fonte : Società Italiana di Radiologia Medica SIRM

.In realtà fare tante ecografie è una abitudine a cui siamo stati portati dalla tecnologia, e ben venga! I progressi in campo medico ci consentono di essere seguiti al meglio. Ma nel caso della gravidanza questo potrebbe portare ad una **riduzione del comune “sentire” a favore del “vedere”**. Ogni donna sa ascoltare se stessa e anche il proprio corpo in gravidanza. Ogni cambiamento che viviamo porta il nostro sistema neurologico a “controllare che vada tutto bene”. La natura ha programmato così i mammiferi, affinché sapessero capire se qualcosa non va, ascoltando se stesse.

Non credo possa esistere una madre o un padre che non abbia la voglia di “vedere” il bimbo in pancia visto che ancora non può tenerlo in braccio, toccarlo, sentirlo.



Ma credo anche che se il nostro ginecologo e la nostra ostetrica sanno confortarci sul fatto che stiamo vivendo una **gravidanza “fisiologica”**, cioè nella norma, allora forse potremmo goderci il “sentire” per cui siamo stati creati potenzialmente genitori, e limitare i controlli a quelli necessari sempre secondo chi ci segue. Inoltre **questo “sentire” non smetterà mai più**. Eh già, quando il tuo bimbo sarà nelle tue braccia mamma lo capirai di cosa sto parlando.

E forse **iniziare a “sentire noi stesse” in gravidanza è il modo per “imparare a farlo” da madri anche per il futuro, sempre.**

Forse **ascoltare noi stesse** ci dona un potere che crescerà e si rafforzerà nel tempo, capace di capire non solo se qualcosa non va ma anche come superare quell'ostacolo.

Quando dico che **i genitori sono dotati di super poteri** posso sembrare simpatica, ma è realmente ciò che intendo. Perché non si possono spiegare, è necessario vivere questo “sentire” per comprenderlo a pieno.

E tu padre non ne sei esente. Il tuo sentire sarà diverso, ma già dalla gravidanza sei connesso con il tuo bimbo più di quanto credi. Tocca il pancione, accarezzalo, parla con il tuo bimbo ogni volta che vorrai.

Quella che state creando è una connessione vera, tangibile, e che fa sentire grandi!
Tu genitore hai un super potere!

Evviva la tecnologia in medicina! Non dimentichiamo di SENTIRE la connessione con il nostro bimbo sin dall'inizio.

Nulla è fatto per caso dalla natura! Intromettersi potrebbe solo renderci più deboli.

-

ALLATTARE: UNA FINESTRA DI BENESSERE DURANTE LA MALATTIA

“L’allattamento può donare benessere fisico e psicologico a una donna che soffre di endometriosi”

“L’allattamento porta a lunghi periodi di amenorrea che coincidono con il benessere in donne affette da endometriosi. Meno mestruazioni, meno dolore!

Durante questa fase si riscontrano effetti di ipoestrogenismo e, poiché la malattia è estrogeno dipendente, da questo la paziente trae vantaggio obiettivo e soggettivo con riduzione delle lesioni, cioè, oltre che dei sintomi.”

Dr Antonio Maiorana, Ginecologo - Ostetrico - Chirurgo

Semplicemente wow!!!



Scelgo di parlarvi brevemente di una patologia che può riguardare noi donne in età fertile: **L’endometriosi.**

Perché?

Perché la natura femminile salva queste donne che sono riuscite a diventare madri e scelgono di allattare dal loro dolore, dalla sofferenza di una malattia difficile.

E tutto grazie agli ORMONI.

Eh già, sono gli ormoni che donano benessere alle donne che soffrono di endometriosi, e sono gli stessi ormoni che doneranno alle stesse donne in allattamento di vivere una “finestra di benessere” che durerà quando durerà l’allattamento.

Ormoni come terapia farmacologica, ed ormoni prodotti dalle donne dalla gravidanza e per tutto allattamento.

Non può essere un caso.

E’ come se la natura volesse intervenire laddove ci fosse bisogno di aiuto.

L’allattamento diventa una “terapia ormonale naturale”, che dona benessere a chi soffre, che dona la magia del contatto intenso con il proprio bambino, senza che una malattia dolorosa possa evitarlo!

Una scoperta resa evidente dalle donne stesse che hanno mostrato il loro benessere, a volte non è neanche necessario proseguire terapia farmacologica durante allattamento.

Trovo tutto questo meraviglioso e spaventoso allo stesso tempo!

Come può quella donna soffrire tanto ed essere affetta da una patologia come l’endometriosi, e stare bene semplicemente nutrendo suo figlio secondo natura?

Meraviglioso perché la natura mi sorprende sempre!

Spaventoso perché queste sono le cose che mi ricordano quanto siamo minuscoli davanti al potere della “natura”.

In questo articolo creato grazie ad una intervista al Dr Maiorana avrete chiaro ogni aspetto di questa malattia.

<https://www.youtube.com/watch?v=PHR5ahlyUA8>

Una malattia che riguarda oltre il 10% delle donne in età fertile. Quindi tante, troppe donne.

Vi riporto una parte dell'articolo scritto Anjelica Montinari, ostetrica per A.P.E – Associazione Progetto Endometriosi”

“Endometriosi e allattamento, noi diciamo sì!”

...

“Ecco cosa ogni operatore sanitario, che si occupa del benessere madre/bambino, dovrebbe rispondere ad una mamma affetta da ENDOMETRIOSI:

La gravidanza è una fisiologica fase della vita di una donna in cui prevale uno stato ormonale a basso tenore estrogenico ed alti livelli di progesterone circolanti nel sangue. Questo rappresenta, per la donna affetta da endometriosi, un grande vantaggio e funge da terapia, mimando in maniera naturale l'effetto della pillola anticoncezionale (terapia medica d'elezione per l'endometriosi). Il progesterone sopprime la crescita e lo sviluppo delle lesioni endometriosiche, rendendo le stesse meno attive (si riduce la loro capacità pro infiammatoria).

Metaforicamente è come se le lesioni di endometriosi perdessero la loro fonte di sostentamento (gli estrogeni), come un periodo di siccità per una pianta. Le radici sono ben salde ma superficialmente la pianta appare “secca”, lo stesso vale per le lesioni endometriosiche.”

...

“Ma la prolattina, ha un altro importante ruolo che non deve essere sottovalutato tanto dalle mamme, quanto dagli operatori sanitari che si interfacciano ad una donna affetta da endometriosi. La prolattina gioca un ruolo importante nel ritardare la ripresa della fertilità, infatti inibisce la ripresa dell'attività ovarica e dunque la produzione degli ormoni responsabili della crescita delle lesioni di endometriosi e della sintomatologia annessa.

L'effetto prende il nome di *amenorrea da lattazione*. La mancanza di mestruazioni (amenorrea) dopo il parto, in assenza di allattamento al seno, dura circa 6 settimane. Se la donna allatta, questo periodo può durare anche molti mesi. Sulla base di queste valutazioni è stato definito il metodo della amenorrea da allattamento (LAM).”

Articolo completo: <https://www.apendometriosi.it/endometriosi-allattamento-diciamo-si/>

-

In presenza di patologie spesso la frase “Lei non può allattare” è dietro l'angolo, perché non ci sono mai studi che supportino allattamento e patologie cliniche, perché i medici non si vogliono assumere responsabilità (anche se la responsabilità è sempre di chi riceve le cure e non di chi le fa! Si tratta di cure volontarie, non obbligatorie) perché...ci sono sempre perché. Invece l'endometriosi insegna che non è così. Che la natura da se trova il modo di donare benessere, di donare la meraviglia delle emozioni legate all'allattamento anche a chi non credeva di poter diventare madre, e quindi anche a chi non credeva di poter diventare padre.

Quella donna vi assicuro che si sentirà appagata da ogni istante del suo allattamento! In modo unico. E il papà del bambino saprà cogliere tutto lo stupore e il benessere che

prova la sua donna, e ne beneficeranno tutti.
Momenti di unione che quella malattia non potrà evitare. Evviva!

Un dubbio banale non esiste!

Sapersi ascoltare è alla base della serenità.
Una visita di controllo e adeguate informazioni possono cambiare la vita!

Il dr Antonio Maiorana, Medico Ginecologo Dirigente presso Ospedale Arnas Civico di Palermo, è responsabile dell'ambulatorio “diagnosi e cura dell'endometriosi” presso lo stesso ospedale. Un centro di riferimento nazionale e non solo, di eccellenza.

Aggiungo che tante malattie sono curabili senza dover rinunciare ad allattamento. Per citarne qualcuna: tumore al seno, tumori ginecologici, linfomi, leucemie, melanomi, sono solo alcune delle malattie per cui esistono cure “compatibili” con gravidanza e allattamento. Certamente la storia clinica incide, un adeguato team di medici che la seguono sapranno donarle il conforto che merita e le informazioni adeguate se si rimane incinta o si sceglie di allattare.

Fonti:

www.airc.it

www.illitalia.org

-

“Signora lei non può allattare con il seno che si ritrova. Troppe cisti, un seno troppo denso, ricco di componente parenchimale. Il latte avrebbe difficoltà a fuoriuscire”

Queste parole non lasciano spazio alle scelte.

Paroloni poco chiari e che subito ci mandano in tilt. Certo, perché se a dirle è un medico ci fidiamo!

E quando si parla di seno si va nel panico, il pensiero è subito rivolto a possibili tumori, noduli, anche le parola “cisti” “fibroadenoma” “nodulare” spaventano quando riguardano il seno.

Un medico che sceglie di comunicare così con una donna in gravidanza, o che sta pensando di fare un figlio, o che lo ha già avuto ma ha difficoltà a gestire allattamento, **questo medico sta minando la fiducia in se della donna. Questo medico ha il potere di far credere alla sua paziente che non può nutrire il suo bambino.**



>>> Non ho idea del perché ancora oggi, superato il boom industriale che ha visto esplodere vendita e utilizzo della formula artificiale di più di 70 anni fa, RI-scoperto il potere unico che il latte materno può donare al bambino ma anche alla salute della madre che allatta, pubblicati trattati da parte di OMS e UNICEF in

merito all'importanza dell'allattamento, io non mi spiego come sia possibile che la gran parte del personale medico non sia formato adeguatamente su allattamento.

E se entriamo in ambito “**senologia**” praticamente nessuno o quasi è in grado di esaminare un seno di una donna in allattamento, ne tantomeno conosce la fisiologia dell'allattamento in quanto quelle indicazioni prese ad esempio prima sul non potere allattare, sono del tutto infondate.

Quasi nessun medico specialista è in grado di esaminare un seno di una donna che sta allattando perché cambia la fisionomia del seno, ed è necessario conoscere questo cambiamento per poterlo studiare, per poter permettere ad una donna con precedenti problemi, o che abbia in precedenza riscontrato noduli benigni, di controllarsi, senza che le venga impedito di allattare solo perché **NON SI SA VALUTARE E STUDIARE UN SENO DI UNA DONNA CHE ALLATTA! Che assurdità.**

Per fortuna non è così per tutti, per fortuna esistono medici che scelgono di sapere come studiare il seno sempre, in ogni aspetto della vita di una donna, anche in gravidanza e allattamento.

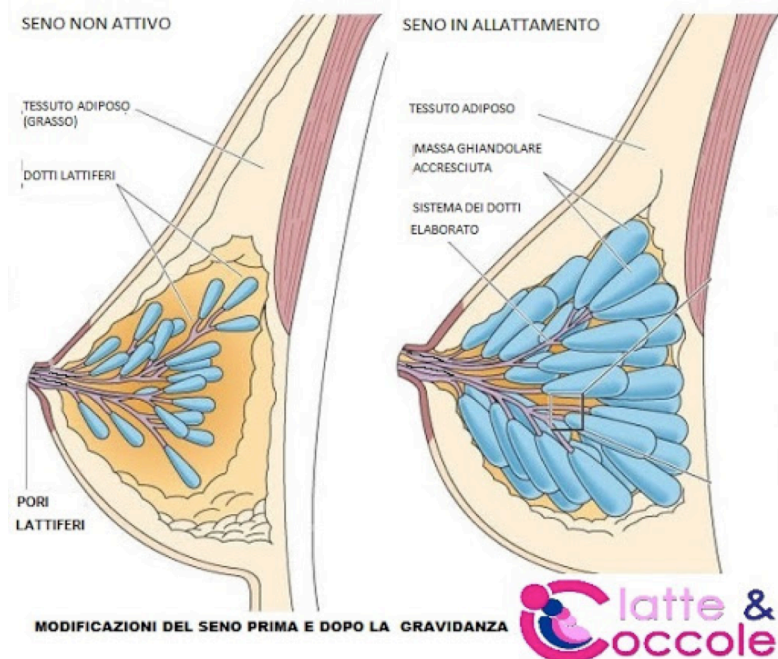
L'ecografia è l'esame primario a cui si fa riferimento per lo studio del seno.

So che non è semplice, ma se sentiamo dirci “Lei non può allattare” cerchiamo di farci spiegare il perché. Fidarci è giusto, ma capire lo è altrettanto. Perché ci interessa che il nostro bimbo sia nutrito al meglio! Certo che ci interessa capire perché non possiamo farlo!

>>> Riflettiamoci...

Il latte viene prodotto negli alveoli (in foto “massa ghiandolare accresciuta”) grazie ai nostri ormoni, poi attraverso i dotti giunge al bambino, che stimola la produzione attraverso la suzione. Immaginate un broccolo: la parte “fiorita” del broccolo sono gli alveoli, e gli steli sono i dotti.

Guardate immagine per capire, ringrazio “Latte e Coccole” di Roma per l'immagine.



Definizione di CISTI: Le cisti al seno sono delle sacche o cavità piene di liquido, circondate da una capsula esterna, che si distribuiscono nel tessuto mammario e si presentano al tatto come **piccoli noduli discretamente mobili**. Nella mammella si possono sviluppare una o più formazioni cistiche. Sono formazioni per lo più benigne (rari i casi di malignità) che circa 1/3 delle donne in età compresa tra i 30 e i 50 anni possono avere, maggiore l'incidenza intorno ai 40 anni, mentre diminuiscono in menopausa. Possono rilevarsi al tatto oppure no se sono più profonde; **si presentano come un chicco d'uva generalmente con margini ben definiti**. L'origine non è nota, **si sviluppano negli acini ghiandolari e nei dotti, per ostruzione degli stessi**, per la crescita dell'epitelio che li riveste. **Fattori ormonali** e anomalia nella crescita dei tessuti contribuiscono alla formazione di cisti. Valutarne il cambiamento è importante. E l'ecografia è l'esame più adeguato a farlo.

In ogni seno vi sono dai 15 ai 20 lobi. Il latte giunge al capezzolo dai lobuli attraverso piccoli tubi (dotti galattofori o lattiferi). (Fonte SIRM e AIRC)

Non esiste un modo certo per poter verificare che tutti i lobi o i dotti, ripeto TUTTI, siano ostruiti da eventuali cisti, se non allattando.

Ci sono donne che pur non avendo riscontrato formazioni nel seno non hanno comunque tutti i dotti liberi per allattare, per un eccesso di strato epiteliale o perché troppo piccoli, per loro natura, ma comunque allattano felicemente e senza problemi.

Come fanno a saperlo queste donne che hanno dei dotti attraverso cui il latte non scorre o scorre meno?

Grazie a degli **studi effettuati** su donne in gravidanza e allattamento, quindi con sistema ormonale variato e seno con ghiandole ingrossate, ma anche grazie allo studio effettuato su chi invece ha riscontrato delle formazioni e ne ha approfondito l'esame per capirne la natura. **Ogni esperienza condivisa da un medico a riguardo diventa fonte di studio, di conoscenza, di approfondimento per altri medici. E così è stato.**



Guardate immagine qui a destra. La presenza di cisti o fibroadenomi (le formazioni più riscontrabili nel seno) non permette di certo ai tanti dotti presenti di non essere liberi, e quindi di poter far scorrere il latte.

Questo vuol dire che nessun medico potrà indicare ad una donna il divieto di allattare, o allarmarla a riguardo, perché la produzione di latte e il trasferimento di latte al bambino, visti i tanti dotti presenti, può avvenire comunque senza problemi.

>>> Ma se non si allatta, se il bambino non effettua la suzione e dimostra di saziarsi e di riuscire a nutrirsi, come si può affermare che una donna non debba allattare?

>>> Ma soprattutto perché vietarne a priori il tentativo?

Che il seno cambi in allattamento è normalissimo (vedi foto di prima), che un medico si debba preparare per studiare anche il seno di chi allatta DEVE essere altrettanto normale! Può essere meno efficace la palpazione, ma di certo gli esami diagnostici come **ecografia, biopsia (l'unico modo per avere la certezza sulla natura di una formazione nella mammella) e Risonanza Magnetica (RM sempre dietro parere medico perché servirebbe mezzo di contrasto)** possono effettuarsi sia in gravidanza sia in allattamento senza danni né per la madre né per il bambino, in quanto sono esami **SENZA RADIAZIONI** (solo TC e mammografia emettono radiazioni, eventualmente sarà il medico a stabilire come e quando effettuarli)

>>> Ecco un articolo di un esperto medico Dr Dario Pipitone riguardo questo controverso problema, che spesso, troppo spesso, impedisce alle donne di allattare. Un linguaggio semplice, comprensibile a chiunque per spiegare e informare tutte noi su quanto conta a chi ci rivolgiamo per i nostri controlli. Un medico deve essere in grado di informare ogni madre su ogni aspetto della sua salute in modo chiaro, comprensibile.

Scegliere i propri riferimenti è importante! E troppe volte ho sentito storie di allattamenti interrotti o mai iniziati a causa di situazioni simili a queste. Non è giusto!

-

“Le lesioni benigne della mammella in gravidanza e allattamento.”

Le lesioni benigne della mammella sono un riscontro non raro nelle donne in età fertile, spesso asintomatiche o poco sintomatiche.

Possono presentarsi come noduli (singoli o multipli) riscontrati all'auto-palpazione, spesso non dolenti o poco dolenti (come nel caso di una cisti semplice o di un fibroadenoma) oppure come un dolore localizzato o diffuso a una sola o ad entrambe le mammelle e/o cavi ascellari, spesso con andamento ciclico **legato al ciclo mestruale**.

Vi informo che raramente il dolore è associato a una lesione maligna, di solito è espressione di uno stato infiammatorio.

Nelle donne in età fertile, in gravidanza e in allattamento, l'ecografia rappresenta l'esame di primo livello e non presenta alcuna controindicazione; diffidate da chi vi consiglia di non farla dicendovi che “ non si vede nulla” e da chi vi consiglia l'esame mammografico come esame di prima scelta.

L'esame mammografico va riservato a casi estremamente selezionati e sotto consiglio dell'oncologo, unica figura a guidare l'iter diagnostico nel caso in cui il reperto deponga per la natura maligna.

Molte delle lesioni benigne riscontrate, rientrano in un quadro molto ampio che prende il nome di **alterazioni fibro-cistiche della mammella (comunemente mastopatia fibro-cistica)**; questo spettro di alterazioni comprende gran-parte delle lesioni benigne (**cisti, fibrosi, adenosi, fibroadenoma**) e sono correlate a disordini dello sviluppo e della crescita e della successiva involuzione senile delle ghiandole mammarie.

Durante l'allattamento possono comparire ulteriori lesioni (benigne) della ghiandola mammaria come il galattocele (ritenzione di latte secondaria ad ostruzione di un dotto con aspetto cistico), **l'adenoma del lattante** (una lesione benigna costituita da lobuli di ghiandola,

sensibile agli ormoni femminili quali gli estrogeni che ne determinano l'accrescimento), **la mastite** (un'infezione delle mammelle causata dall'ostruzione dei dotti) talvolta complicata dall'ascesso e quindi sarà utile intervenire con antibiotico. Sarà il medico di famiglia a indicarvi la terapia.

Analizziamo adesso i **diversi scenari** che si possono prospettare. Ne descrivo 3...

1 >>> La donna in età fertile effettua l'auto-palpazione, sente la presenza di un nodulo e si sottopone ad un esame ecografico il cui esito depone per la natura benigna, da rivalutare con controlli ecografici prima ravvicinati e poi sempre più distanti nel tempo.

La stessa ha una gravidanza e decide di allattare; sa di avere un nodulo (benigno) e di doverlo tenere sotto-controllo. Il nodulo cresce. Nessuna preoccupazione. Ripetete l'ecografia e si vi sono dubbi si effettuerà la biopsia.

2 >>> Altro scenario: la donna durante la gravidanza o l'allattamento scopre di avere un nodulo per la prima volta, attraverso l'autopalpazione e si sottopone ad un esame ecografico (unico esame di prima istanza che può fare) e il nodulo ha caratteristiche di benignità; in questi casi sarà necessario effettuare dei controlli ecografici dapprima ravvicinati, come nel caso di tutte le lesioni di nuova insorgenza indipendentemente dall'organo in cui vengono riscontrate, successivamente controlli distanziati nel tempo.

Il nodulo ha caratteristiche dubbie: o ripetiamo l'esame a distanza di tempo ravvicinata (3-4 mesi) o il nodulo va sottoposto a biopsia.

In entrambi gli scenari, alcune tra le lesioni benigne della mammella sopra-descritte, **risentono dello stimolo ormonale e possono accrescersi senza che questo rappresenti un segno di malignità.**

La questione che voglio sollevare è legata all'allattamento.

Nessun medico si sognerebbe di consigliare a una donna l'interruzione dello stato di gravidanza per una lesione benigna o presunta tale della mammella, solo perché è aumentata di dimensioni; lo stesso non si può dire per l'allattamento nel qual caso "ogni scusa è buona" per consigliarne l'interruzione.

Il messaggio che voglio trasmettere alla neo-mamme in allattamento o che si preparano ad esserlo perché in gravidanza è che **non esiste condizione benigna come ad esempio la mastopatia fibro-cistica che a priori possa rappresentare un divieto per l'allattamento ed invito a diffidare da tutte quelle figure mediche specialistiche che ne consigliano l'interruzione.**

Chiedete sempre al vostro medico **il perché** di tale divieto e ascoltate la risposta; se questa non vi convince, ascoltate un altro parere.

3 >>> Ovviamente non prendo in considerazione il terzo scenario ovvero il nodulo maligno per il quale cambia tutto perché c'è in gioco la vita della donna; in questo caso ascoltate una sola voce cioè quella dell'oncologo.

Lui o lei sapranno consigliarvi cosa è giusto per la vostra salute e per la salute del vostro bambino.

P.S: quando si parla di senologia c'è molta confusione riguardo le figure professionali di riferimento.

Sono molteplici, in particolare ve ne indico quattro:

- **radiologo**: non tutti si occupano di senologia; c'è chi lo fa in maniera esclusiva e chi lo fa nell'ambito di un'attività lavorativa più ampia. Da radiologo mi sento di dire una cosa sola: il radiologo è in primo luogo un'ecografista e quando le cose non sono chiare dal punto di vista diagnostico strumentale (reperto ecografico o mammografico non chiari) seppure gli altri specialisti eseguano le ecografie ed interpretino le mammografie in modo egregio, state certe che si rivolgeranno a un radiologo dedicato alla senologia.

- **oncologo**: figura di riferimento per guidare un iter diagnostico nel sospetto di un nodulo maligno;

- **chirurgo**: alcuni di loro si dedicano non solo alla chirurgia della mammella ma anche all'iter diagnostico e quindi effettuano sia l'ecografia che la visita senologica;

- **ginecologo**: alcuni di loro hanno mostrato interesse, specie negli ultimi anni, per la senologia.

P.S: ultimo post-scriptum che possa servire da vademecum per voi giovani donne che vi imbattete nei meandri della senologia: **quando un medico esegue la visita senologica e vi informa che avete un seno nodulare vi sta dicendo un'ovvietà.**

Il vostro seno è nodulare perché è giovane e la sua struttura è nodulare.

Se dovesse aggiungere che è fibro-cistico senza aver effettuato un 'ecografia o è un mago o semplicemente ha una profonda conoscenza della materia. Spesso il termine fibro-cistico viene utilizzato in maniera impropria per definire un seno nodulare cioè normale e denso, con una elevata componente di ghiandola mammaria in ogni caso “normale”.

Articolo del Dr Dario Pipitone, Radiologo.

-

Endometriosi, senologia...ho voluto parlare di due tra gli esempi più diffusi che si riscontrano in realtà.

Grave patologia per cui a priori viene detto di non allattare o che non si possano avere bambini (e poi si scopre che gravidanza e allattamento donano alla donna una finestra di benessere da quella malattia) e ipotesi di seno non adatto ad allattare senza le dovute conoscenze.

Questo per trasmettervi non solo “il potere” della natura, ma soprattutto la consapevolezza che fermarsi davanti la prima indicazione data sul “non allattare” non è sempre la strada più giusta per voi.

Il Centro antiveleni di Bergamo, Airc, La Leche League, specialisti aggiornati, ecco come avere le vostre risposte.

Si diceva che una donna madre dovesse tenersi il mal di testa come peso della scelta fatta di diventare madre.

Si credeva che una mal di denti in gravidanza o allattamento non si potesse curare a causa dei farmaci utilizzati.

Si crede che l'anestesia e quindi mini interventi chirurgici o ortodontici, potesse portare malformazioni al feto e trasmettere i farmaci al bambino allattato.

Puoi ancora non sapere che tutto questo è possibile, ma è cercando le tue risposte che saprai agire come meglio credi serenamente.

Te lo sto raccontando, ti sto dando i contatti da inserire nella tua agenda.

Ora tu genitore sai che se hai un dubbio su l'uso di un farmaco in qualsiasi situazione, serve cercare la fonte più adeguata alle vostre informazioni. Sai che se serve un esame diagnostico puoi farlo in sicurezza.

Ora tu sai!

-

Quanto conta scegliere il ginecologo che ci seguirà in gravidanza, ma anche dopo il parto?

“Sono un Ginecologo e anche un ostetrico. La mia preparazione universitaria era formata in questo modo, prevedendo entrambe gli studi in un unico percorso. E credo che questa sia la migliore formazione per un Ginecologo. Credo che la figura dell'ostetrica sia fondamentale per la gravidanza, il parto e il post parto per ogni donna. L'ostetricia è imprevedibile, i genitori svolgono un ruolo fondamentale nell'intuire se qualcosa non va come dovrebbe, il loro istinto, la loro prontezza, questi sono i primi passaggi di una catena che si attiva, un team al servizio della vita in arrivo, un team composto da infermieri, ostetriche, pediatri, neonatologi, anestesisti, ginecologi, un team di cui ho l'onore di far parte all'interno dell'Ospedale in cui lavoro, un team che ci permette di poter assistere non un paziente, ma una persona, non un semplice parto, ma l'arrivo di una vita in tutto il suo splendore. Questo momento, il parto, va custodito, rispettato, vissuto con la madre, con il padre. Noi operatori sanitari tutti possiamo solo seguirne il processo, meravigliarci sempre, e intervenire qualora fosse necessario mettendo in campo tutte le nostre capacità professionali.”

E ancora...

“Il parto cesareo non è una scelta, è una terapia chirurgica per un problema del parto, una malattia della gravidanza, una malattia del bimbo. Ma il parto è spontaneo per natura.

Definire “mamme di serie B” le donne che sono state costrette a subire un intervento chirurgico che si chiama “taglio cesareo” lo trovo allucinante! Sono donne che hanno subito un intervento per far nascere il proprio bambino, non per volontà.

Esistono 2-3 donne l'anno che presso il nostro punto nascita dichiarano di voler avere un parto non spontaneo per scelta e senza richiesta medica, le facciamo seguire da uno psicologo professionista affinché possano cogliere la loro scelta nella sua essenza, senza costrizioni o superando eventuali paure grazie all'informazione.

Il taglio cesareo nasce per esigenze mediche. Punto.

Il bambino nato da taglio cesareo deve essere messo a contatto con la madre subito (**cd PARTO DOLCE**, che prevede contatto “pelle a pelle” anche in caso di cesareo, e presenza del padre o di persona di fiducia), come in un parto spontaneo, la loro connessione ha diritto di proseguire, va rispettata e va assolutamente assecondato il loro contatto immediato dopo il parto. Fermo restando la possibilità che clinicamente madre e bambino non abbiano esigenze mediche per cui questo non possa avvenire, ma lo si effettuerà quanto prima in ogni caso. Anche in caso di ricovero in Terapia Intensiva Neonatale è fondamentale il contatto madre bimbo, pelle a pelle, così come è fondamentale dare il latte materno ad un bambino che richiede cure, oltre che a tutti i nati. Se qualcuno su tutto questo vuole esprimere un giudizio è una persona di serie B, ma nessuna mamma sarà mai di serie B.

Viviamo sempre di più l'esigenza, la voglia, la disponibilità, oltre che la fattibilità per tutte, di vivere un parto spontaneo avendone avuto in passato uno con taglio cesareo (cd Vbac), le donne si sentono riappropriate dei loro poteri, e per noi è una emozione unica. Siamo tra i primi centri in Italia per numero di Vbac eseguiti. Il buon senso clinico è sempre alla base di tutto"

Queste parole sono di un ginecologo, che è anche padre e marito. E non si dimentica di essere anche questo quando conosce le sue pazienti, quando le visita, quando le opera, quando fa nascere bambini.

-

La giornalista Maristella Panepinto ha intervistato il Dr Antonio Maiorana durante la presentazione del libro **"La chiamavano maternità"** (Navarra editore 2020 di Mariastella Panepinto e Laura Ruoppolo), in cui viene citato il dottore per come è riuscito a "salvare la vita" di madre e bambino dopo un parto "rocambolesco", così viene descritto da loro stessi.

Una madre in sala operatoria in sofferenza e con intervento chirurgico in corso...

Un bambino nato prematuro e portato d'urgenza in TIN...

Un padre che si sente impotente davanti a tutto questo...

E l'attesa...

Un vero miracolo viene descritto, gestione di una emergenza vera che grazie ad un lavoro fantastico da parte di una equipe pronta, esperta, ha donato una vita sana a tutti loro.

Il luogo in cui scegli di partorire, o a cui ti rivolgi in caso di emergenze, è importantissimo!!! Conta chi saprà darci la serenità di poter partorire sapendo di essere accolte, accompagnate, aiutate se servirà, oltre che prontezza di intervento, esperienza, attrezzature, capacità di gestione, di essere un Team. Di accudire ogni esigenza di madre e bambino. Sempre.

Durante l'intervista...

Maristella Panepinto chiede: "Lei che tipo di padre è? Lei e sua moglie siete entrambi medici e svolgete con passione il vostro lavoro, come è riuscito ad essere "padre"?"

Dr Maiorana risponde: "andrebbe chiesto ai miei figli...(che nel frattempo scrivevano durante la diretta fb commenti "sei un padre meraviglioso" "non potevo desiderare un padre migliore di te") Leggere queste frasi dei miei figli è emozionante! Andavo in ospedale ogni mattina e li lasciavo nella cappella vicino la scuola, perché era troppo presto perché la scuola fosse aperta, e restavano lì con il prete per mezzoretta per poi entrare nella scuola accanto. Ma ci tenevo a lasciarli personalmente, e a riprenderli...sono emozioni che forse apprezzi maggiormente quando non sarà più necessario farlo, quei momenti li ricorderò per sempre. Credo di essere un padre molto impegnato sicuramente, ma i miei momenti con loro li creo e sono tutti fantastici...per quanto ogni genitore vive alti e bassi nei rapporti con i figli, ma credo faccia parte della crescita, che sia normale. Ho avuto 3 figli in 18 mesi (2 gemelle e un figlio maschio), il ruolo dei nonni per noi è stato importantissimo. Diventare genitori è una esperienza vera forte tosta, ma anche bellissima. **La paternità secondo me nelle conversazioni tra donne viene sottovalutata. Negli ultimi anni ho visto cambiare il ruolo del papà, sempre più presente, sempre più importante nel gestire i figli. Un po' meno durante eventuali difficoltà in gravidanza o durante il parto; in questi momenti li vedo meno coraggiosi, con meno temperamento; in queste situazioni svetta l'essere femminile in tutta la sua forza."**

E ancora...

“Quando assisto alla nascita di un bambino e vivo quell’attimo in cui aspetto che pianga, che respiri, poi vengo assalito da una emozione fortissima. Faccio questo lavoro da tanti anni e lavoro in una struttura dove avvengono tante nascite, si può pensare che poi diventi abitudine...non è così! Ogni nascita è una emozione forte. Soprattutto se il bambino nasce in condizioni difficili. Il legame con la madre in questi istanti diventa straordinario. Mi affidano tutto, la loro vita e quella del loro bambino, una responsabilità enorme, che mi dà carica. Il momento della nascita è un momento forte, e lo è sempre! Il legame che si crea con le donne è fondamentale, spesso avviene in pochi istanti, donne mai viste o viste poche volte, eppure si instaura un rapporto di fiducia estrema, di connessione e di ancoraggio. Mostrare i loro sintomi, sapersi ascoltare, capire se qualcosa non va da parte di una donna che sta per diventare madre è tutto, e dal mio lato saper comprendere il momento e agire con tempestività. Una sinergia unica, alla base di ogni successo.”

Ecco il link dell’intervista per intero.

<https://www.facebook.com/atuttamamma/videos/818147579030117/>

“La chiamavano maternità” è un libro che racconta la visione della maternità in modo vero, sincero, in tutti i suoi aspetti. Una narrativa che dona conforto, perché sai di non essere “solo tu” a vivere certe dinamiche; una narrativa che saprà farti sorridere ma anche versare qualche lacrima di dolcezza, tenerezza, tristezza. Una storia di emergenza nel parto vissuta, subita, risolta. Parole che ti arrivano, parole che aiutano.

-

>> Struttura nascita

>> Medico ginecologo di riferimento (che lavoro presso la stessa struttura oppure no, ma comunque che sappia consigliarti adeguatamente dove partorire anche in base all’andamento della gravidanza)

>> Ostetriche. Supporto immediato post parto per il contatto “pelle a pelle” e dunque favorire allattamento.

Ecco gli ingredienti che non dovrebbero mai mancare affinché si possa vivere serenamente la propria gravidanza, il proprio parto, al di là di come poi avverrà, spontaneo o cesareo.

-

L'IMPORTANZA DELLA OSTEOPATIA PER MADRE E BAMBINO

“Osteopatia pediatrica e neonatale”

“L'Osteopatia è definita come una professione sanitaria che si avvale di un **approccio esclusivamente manuale** per valutare e trattare le disfunzioni dei tessuti corporei che influenzano lo stato di salute della persona, **senza avvalersi dell'uso o la prescrizione di farmaci né tantomeno eseguire atti medici**.”

In molti paesi europei, un numero crescente di genitori porta il proprio piccolo ad una visita dall'osteopata subito dopo la nascita. E' di peculiare importanza la stretta collaborazione che si instaura con le figure mediche e paramediche che ruotano attorno al neonato/bambino: da medici pediatri, neonatologi, neuropsichiatri infantili, ortopedici, neurologi, fisiatri, oltre che tecnici come fisioterapisti, terapisti della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, infermieri pediatrici e logopedisti.

La finalità del trattamento è la correzione delle disfunzioni che sottendono un segno clinico emergente, che se trascurato o misconosciuto, può essere in grado di creare patologie conclamate più gravi durante la crescita del bambino.

Neonati e bambini: controlli consigliati

- ENTRO LE PRIME DUE SETTIMANE

Viene indagato in generale lo stato di salute del bambino.

È la visita più importante perché nello specifico vengono valutati:

- **la simmetria e mobilità cranico-cervicale**, che può inficiare l'attacco al seno e la postura del bambino;
- **la mobilità e la forza del muscolo diaframma** indispensabile per garantire una buona digestione e l'evacuazione;
- **la tensione dei visceri addominali per prevenire o risolvere il problema di coliche.**

- 3/4 MESI

Viene valutato:

- lo **sviluppo psicomotorio**, in quanto la presenza di rigidità articolari o disfunzioni somatiche strutturali possono rallentarlo.
- Possono essere ancora presenti **difficoltà a mantenere la posizione supina, disturbi del sonno legati a disfunzioni gastro-enteriche, frequenti rigurgiti e bronchiti ricorrenti.**

- 8/9 MESI

Altra tappa fondamentale per la **propedeutica al gattonamento e quindi al corretto sviluppo delle curve del rachide.**

- 12/14 MESI

O quando il bimbo ha avviato bene la deambulazione autonoma.

Si valuta

- **la postura eretta e la deambulazione con particolare enfasi sulla simmetria delle articolazioni periferiche inferiori** quali caviglie, ginocchia, anche. Anomalie posizionali di queste strutture possono inficiare sulla **simmetria del bacino e della colonna vertebrale**.

>>Perché portare un bambino dall'osteopata?

Quando un bimbo viene al mondo è sicuramente il momento più stressante della sua vita.

Il neonato subisce una molteplicità di tensioni perché durante questa fase le contrazioni uterine, necessarie alla fase espulsiva, lo spingono contro le pareti del canale vaginale.

In questa fase il bambino deve riposizionarsi, ruotare sul proprio asse proprio mentre viene compresso tra le ossa pelviche della mamma, per poi finalmente uscire dal canale vaginale. Il cranio del neonato è straordinario e in questa fase in cui non ha ancora completato il suo sviluppo è composto di placche ossee immerse nel tessuto connettivale, proprio perché deve adattarsi alle spinte uterine del parto e viene così "modellato" nel migliore dei modi per affrontare il momento della nascita.

Questa situazione, piuttosto frequentemente, fa sì che il cranio si presenti con forme differenti non sempre armoniche che possono talvolta favorire alcuni problemi che si presenteranno successivamente.

Se questo viene a mancare, come in caso di parto cesareo, l'intervento dell'osteopata può rendersi necessario per favorire una crescita più corretta possibile.

La pressione subita dal cranio al momento della nascita può rappresentare un fattore determinante per l'ossificazione delle ossa craniche. Inoltre la compressione che il cranio riceve, nel passaggio dal canale pelvico, può creare irritazioni dei nervi cranici del neonato.

Spesso le deformazioni del cranio durante l'espulsione nel tempo vengono riassestate completamente. Talvolta questo processo non si verifica in maniera completa se la nascita è stata difficoltosa, con conseguenti alterazioni di mobilità di alcune ossa craniche, non ancora saldate, e la possibilità quindi di sviluppare disfunzioni a carico del sistema visivo e occlusale. I tessuti conservano spesso le asimmetrie delle pressioni e stiramenti subiti.

Ogni regione del corpo può essere lesa e, a causa dell'interdipendenza, ogni disequilibrio si ripercuote a distanza.

La presenza di **disturbi del sonno, suzione difficoltosa, rigurgiti, difficoltà a deglutire, agitazione e irritabilità, coliche,** può essere legata ad una **tensione o compressione delle suture o dei tessuti membranosi intracranici** che tendono a creare un'irritazione di strutture nervose alla base del cranio.

Le alterazioni a carico della colonna e del sacro possono dare luogo a manifestazioni posturali che si evidenzieranno durante la crescita come scoliosi, dismetrie e dimorfismi degli arti inferiori (ginocchia vare, valghe, alterazioni dell'arco plantare).

La presenza di emicranie, cefalee, strabismo, cattive occlusioni possono essere legate a lesioni o tensioni delle membrane intracraniche o cranio-sacrali.

I tessuti posseggono una loro "memoria" e tutto rimane impresso. Per questo è importante l'osteopatia nei bambini, perché evita che le disfunzioni si strutturino.

>>>Quali problemi può affrontare l'osteopatia pediatrica?

Molti neonati durante la poppata mostrano un'alimentazione difficoltosa, stancante e causa spesso stress meccanici a cranio, volto e gola.

I nervi della lingua s'irritano nella porzione che fuoriesce dal cranio, rendendo così la suzione difficoltosa e dolorosa.

Rigurgiti di latte tra le poppate, attacchi di pianto prolungato possono essere causati dall'irritazione del nervo vago che dalla base del cranio va allo stomaco, rendendo difficoltosa la digestione.

Oppure lo stesso **diaframma (muscolo respiratorio) può essere teso o fissato durante il movimento fisiologico, causando a sua volta difficoltà digestive.**

Nel **torcicollo miogeno** si sente spesso dire che l'eziologia è sconosciuta. In realtà **nella maggior parte dei casi è provocato dallo schiacciamento di alcuni nervi**, in particolare l'XI nervo cranico (accessorio), nel suo passaggio attraverso il forame giugulare, insieme al IX e X nervo, ed alla giugulare.

L'osteopata interviene con una leggerissima pressione e dilatazione della sutura che si trova tra l'osso temporale e occipitale, per permettere la miglior fuoriuscita di questo nervo che va ad innervare i muscoli del collo e che quindi può dar luogo a questo dolore, con un risultato immediato nei casi di plagiocefalia posizionale l'osteopatia ha un'altissima percentuale di completo successo, e si è rivelata di grande aiuto nei casi di plagiocefalia primaria.

Da diversi anni **la clinica pediatrica Bambino Gesù di Roma** conduce un lavoro basato sull'integrazione diagnostica e di trattamento delle turbe posturali in età 0-18 anni, con **diagnosi palpatoria osteopatica e tecniche manuali osteopatiche**. Secondo una ricerca condotta proprio nel dipartimento di Chirurgia Pediatrica, il trattamento cranio-sacrale potrebbe avere nei casi di plagiocefalia, un'indicazione elettiva sul punto che l'obiettivo è stato quello di mostrare come **la diagnosi palpatoria osteopatica possa integrare la semeiotica tradizionale.**



>>>Plagiocefalie

È importante trattare questi bambini in fase precoce, già nella prima settimana di vita, e proseguire con regolarità per dare equilibrio tissutale alle zone di distorsione almeno sino ai 12-18 mesi.

Già verso la fine del primo anno di vita è più difficile ottenere dei buoni risultati.

In caso di **plagiocefalia secondaria** il trattamento prevede una serie di consigli da dare ai genitori sulla gestione a domicilio del bambino a cui si associano trattamenti manuali osteopatici per risolvere gli stiramenti articolari, membranosi e fluidici della base, del rachide cervicale e della colonna.

Oltre al fattore estetico, che un'asimmetria cranica può produrre, è importante correggere le deformazioni per evitare che si instaurino disfunzioni funzionali.

Una plagiocefalia può

- alterare la corretta funzionalità visiva di uno o di entrambi gli occhi, si viene a modificare la forma dell'orbita con conseguenze sia sul bulbo oculare che sui muscoli estrinseci che lo controllano;
 - può sostenere problematiche all'orecchio, facilita l'insorgere di otiti a causa dell'alterazione della verticalità della tromba uditiva,
 - può favorire l'insorgere di sinusiti a causa della deformazione dei seni del frontale,
 - può produrre problematiche al sistema stomatognatico e dell'ATM, sia attraverso le asimmetrie della faccia sia della mandibola, che si articola con l'osso temporale.
- Quest'ultimo a sua volta viene deformato dalla deformazione dell'occipite, arretrato o traslato anteriormente, può causare l'insorgere di scoliosi.

>>>Difficoltà di attacco al seno

L'osteopata si occupa di problemi di trasmissione di latte, ovvero di quelle situazioni in cui la produzione del latte è presente ma comunque il bambino non ne riceve a sufficienza oppure la poppata risulta lunga o difficoltosa.

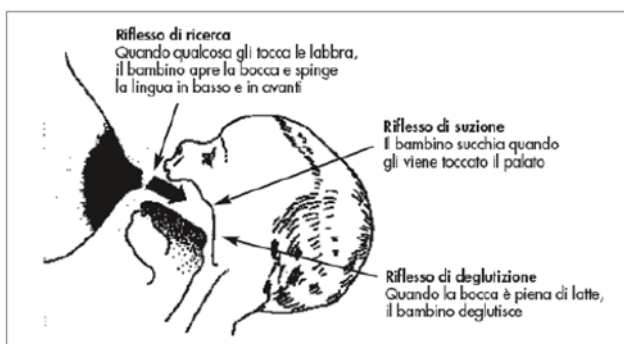


Figura 1. Riflessi del neonato (dal Manuale 40 ore, OMS).

pavimento buccale non consentono una buona apertura della bocca e di conseguenza impediscono un'ottimale stimolazione del seno che cessa troppo presto la sua attività di produzione del latte. In aggiunta, **il bimbo potrebbe soffrire di coliche intestinali** che vengono accentuate durante la suzione, questo provoca in lui dolore, impedendo il proseguimento della poppata.

Questo può dipendere da più fattori strutturali, come, ad esempio, **una cattiva mobilità cervicale** per cui il bimbo fatica a mantenere la posizione prolungata e la suzione lo stanca precocemente. Anche la presenza di **tensioni a**

livello della lingua, del frenulo o del

Quando si può, l'allattamento al seno è preferibile a quello artificiale, è uno strumento potentissimo anche dal punto di vista terapeutico: basti pensare che il movimento della suzione ha un importante funzione di rimodellamento delle ossa craniche.

L'osteopata ricerca, riconosce e tratta le cause per cui l'attacco al seno, e quindi la trasmissione del latte, non è efficace. La rimozione di uno stress meccanico migliora la funzione di quella parte del corpo.

>>>Coliche, aria intestinale e rigurgiti

La presenza di **attacchi di pianto prolungato dovuti a coliche e aria intestinale**, spesso più persistenti alla sera, e **rigurgiti possono essere causati da un'immatunità dell'apparato digerente, dall'irritazione del nervo che dalla base del cranio va allo stomaco, dalle preoccupazioni della madre, dai cambiamenti nell'alimentazione o nei modi per calmare il bambino.**

Anche **un diaframma teso o fissato in uno dei suoi movimenti fisiologici può essere un motivo dei disturbi suddetti, portando a difficoltà digestive.**

L'osteopata interviene ridando un riequilibrio a tutti i sistemi coinvolti e consigliando alle mamme modi diversi di approccio con il proprio bambino (posizione di allattamento, massaggi e posture quotidiane), divenendo una pratica idonea, sia per neonati che per bambini.

>>>A chi è rivolto il trattamento osteopatico

Le condizioni sintomatiche in cui è indicata la terapia osteopatica per il neonato, prematuro o nato a termine ed il bambino sono:

- cranio alla nascita asimmetrico, irregolare
- sospetta o diagnosticata plagiocefalia
- cefaloematoma
- rigidità agli arti e/o alla colonna
- lato rotazionale del cranio preferenziale e dominante
- atonia diffusa con difficoltà a tenere la testa dritta
- quando piange molto spesso e risulta irrequieto durante la veglia e/o durante il bagnetto e/o il cambio del pannolino
- se presenta difficoltà, turbe del sonno: dorme poco, inverte il giorno con la notte
- rigurgito in quantità eccessiva e/o lontano dalle poppate
- quando rimane piuttosto agitato dopo la poppata e non riesce a digerire
- sospetto o conclamato reflusso gastro-esofageo (GER)
- piedi torti (forme lievi)

- suzione difficoltosa
- ostruzione del canale lacrimale
- stipsi
- otiti ricorrenti
- torcicollo congenito

>>>In cosa consiste il trattamento osteopatico?

Sono svariate le tecniche e gli approcci che l'osteopata ha a disposizione.

L'osteopatia pediatrica utilizza un approccio cranio-sacrale, ovvero un metodo gentile, non invasivo ed efficace trattamento manuale.

L'osteopata visita il bimbo attraverso manovre molto dolci (la forza inferiore ai 10 grammi), riequilibra cranio e sacro, ricerca disfunzioni e mal posizionamenti ossei, esegue test specifici.

Alcune volte i bambini sono trattati in braccio al genitore, in altri casi entrano in studio e se ne vanno senza svegliarsi. Tuttavia, nella maggior parte dei casi è auspicabile siano svegli e reattivi per poterli valutare al meglio.

>>>La prevenzione nel neonato

L'osteopatia permette di approcciare il neonato fin dalle primissime ore. E anche se, dopo i primi giorni di vita, con l'inizio delle poppate, i pianti e gli sbadigli, la testa del neonato perde un po' della sua plasmabilità, è ancora possibile trattarla e quindi "rimodellarla".

Da qui l'importanza di un primo controllo eseguito subito dopo la nascita.

La natura conferisce spontaneamente al bambino tutte le capacità per correggere, crescere al meglio e rafforzarsi autonomamente. **L'osteopata interviene rinforzando questa naturale predisposizione alla salute e alla guarigione, insita nella vita, con delicate pressioni in punti specifici del cranio, della colonna vertebrale e sui tessuti, al fine di indurre un recupero fisiologico delle strutture.**

I trattamenti osteopatici NON sostituiscono la fisioterapia e la terapia della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva per le patologie che richiedono in maniera specifica tali interventi.

Di solito il percorso terapeutico osteopatico necessita di poche sedute; la discriminante è rappresentata dal tipo di sintomo, dall'età del paziente e da quanto tempo il sintomo è presente, poiché più il disturbo viene trascurato, maggiori saranno i compensi disfunzionali messi in atto dal corpo e più lungo sarà il percorso terapeutico per ripristinare una condizione di fisiologia armonica e di benessere.

>>>Trattamenti di osteopatia per gestanti e puerpere

Il progetto nasce dall'opportunità di fornire un supporto alle future madri che si recano in ospedale per svolgere le canoniche visite di controllo mentre si avvicinano agli ultimi mesi di gravidanza, nonché alle gestanti ricoverate prossime al parto e alle neo-mamme.

Negli USA, presso il "SBH Hospital" di New York, il primario del reparto di ginecologia, il Dott. Hugh Ettlinger, con il suo staff, da anni produce ricerche interessanti basandosi sui pazienti trattati.

Recentemente ha **pubblicato una brillante ricerca sul trattamento osteopatico delle donne nel momento immediatamente successivo al parto**, riportando ottimi risultati sulla riduzione del dolore post-partum

(<http://gat.to/p9oys>).

La struttura ospedaliera italiana non prevede ancora questa figura professionale al suo interno, per tale motivo si potrebbe prendere spunto da questo esempio americano e pensare di inserire un osteopata professionista all'interno degli ospedali; ciò permetterebbe di lavorare in perfetta sinergia con un'equipe di lavoro composta da medici, infermieri, fisioterapisti, ostetriche ed altri operatori sanitari, apporterebbe benefici non solo alle pazienti, ma anche alla struttura stessa.

>>>La finalità del trattamento

Lo scopo del trattamento osteopatico è quello di donare alla mamma benessere ed equilibrio che le permetteranno di vivere una gravidanza serena, accompagnandola dal pre al post parto in un modo quanto più possibile naturale e privo di complicazioni.

Durante i mesi che vanno dal concepimento al parto, infatti, i trattamenti effettuati sono mirati a preparare le strutture deputate alla nascita del bambino, con l'obiettivo di diminuire il più possibile il dolore durante il lieto evento e di consentire un passaggio meno traumatico al nascituro. Va da sé che il percorso di **"accompagnamento osteopatico" alle mamme**, si modulerà integrandosi dopo la nascita del piccolo, con valutazioni e trattamenti del neonato, come messo in luce nel progetto di osteopatia pediatrica e neonatale già presentato.

>>>Come l'osteopata può essere di supporto alla gravidanza?

La gravidanza è una fase di grande cambiamento posturale e per alcune donne significa anche dover fronteggiare alcuni malesseri legati alla progressiva crescita del bambino nel grembo materno che, di settimana in settimana, provoca lo spostamento del centro di gravità e continue modifiche sia strutturali che viscerali. Questi cambiamenti sono necessari per la crescita dell'utero dove si svilupperà il bambino. E' molto importante quindi che questo processo non incontri ostacoli che possano rendere difficoltosa la naturalità del cambiamento in atto. E' indubbio il ruolo di primo piano occupato dall'incremento dei carichi biomeccanici che gravano sul rachide in gravidanza e dal cambiamento progressivo di esso sul piano sagittale con continui impegni di carattere muscolare.

Nella fase finale della gravidanza occorre preparare il fisico della donna al parto: **l'osteopata aiuta a migliorare la mobilità di tutte le strutture coinvolte nell'evento della nascita stesso.**

L'attenzione sarà concentrata in particolare sulle **anche, sul bacino e sull'osso sacro in modo**

che siano sufficientemente mobili. Si cercherà, inoltre, di mantenere tutte le strutture muscolari che riguardano il pavimento pelvico sufficientemente elastiche per ridurre al minimo la fatica di mamma e nascituro durante la fase espulsiva.

Il trattamento osteopatico intende alleviare sofferenze e dolori causati dai cambiamenti di peso e di postura sia durante che dopo la gravidanza, avvalendosi di tecniche manuali, ed ovvia all'utilizzo di analgesici e antiinfiammatori durante questo delicato periodo per la donna e per il nascituro.

>>>Quali problemi può curare l'osteopatia ?

>>In gravidanza:

Fin dai primi momenti l'osteopatia può essere d'aiuto, in particolar modo dalla fine del terzo mese. Il trattamento viene naturalmente concordato con il ginecologo che, in quanto medico di riferimento della donna, deve essere informato sulla progressione delle sedute.

Il primo incontro avviene di norma dopo il terzo mese di gravidanza.

Durante la prima visita si valuta la presenza di eventuali squilibri e si effettua il primo trattamento.

Il secondo avviene a distanza di circa 10-15 giorni, per poi valutare a che distanza fissare le sedute successive in base ovviamente alla risposta individuale.

L'iter terapeutico prevede circa 3 o 4 trattamenti ravvicinati mentre i successivi incontri andranno distribuiti a distanza di un mese l'uno dall'altro.

Dal quarto mese di gestazione la postura inizia a modificarsi in modo più sensibile ed ecco che possono comparire lumbalgie e dorsalgie a cui le mani dell'osteopata possono porre rimedio.

Con l'arrivo dei mesi seguenti compaiono anche una serie di disturbi a carico dei visceri e ne sono spesso bersaglio l'apparato urinario, quello gastrico con acidità aumentata e dolori di stomaco. Questi sintomi si presentano proporzionalmente con l'aumento di volume dell'utero, in particolar modo quando la mobilità dei citati organi si riduce notevolmente. In questo caso le manovre dolci dell'osteopata facilitano gli adattamenti riducendo i sintomi che a volte coinvolgono anche l'intestino e creano pesantezza agli arti inferiori e innescano spesso mal di testa sgradevoli.

Questo un elenco delle problematiche più diffuse che si possono incontrare in gravidanza:

- mal di schiena, lumbalgia
- sciatalgia
- difficoltà nella respirazione
- mobilità costale
- problemi digestivi e bruciori di stomaco



- difficoltà nel transito intestinale e costipazione
- dolori alle gambe
- problemi circolatori agli arti inferiori
- dolori alla cervicale
- mal di testa
- mobilità del sacro
- reflusso gastrico
- infezioni del tratto urinario

A mero titolo esemplificativo, il più frequente dei problemi cui una donna in gravidanza deve far fronte è il **mal di schiena**; l'insorgenza del disturbo è correlata ad una serie di fattori:

- **Incremento di ormoni** - Gli ormoni rilasciati durante la gravidanza (estrogeni e relaxina) consentono di "rilassare" i muscoli che sostengono la colonna vertebrale, per consentirle gli adattamenti posturali più idonei alla crescita del bambino: tale adattamento può influenzare il "supporto" di cui la schiena usufruisce normalmente e mettere le strutture muscolo-legamentose lombo-sacrali in una situazione di stress dando luogo al dolore.
- **Baricentro** - A partire dal 5° - 6° mese, la futura mamma tende ad accentuare la naturale curvatura della zona lombare della schiena, per ridurre la tensione del pavimento pelvico



su cui grava il peso del feto. La donna sposta gradualmente il proprio baricentro in avanti per poter mantenere l'equilibrio, quindi è portata ad assumere una postura diversa da quella fisiologica, con il bacino spinto in avanti ed il busto tirato indietro. Questo atteggiamento provoca la costante contrazione dei muscoli addominali e della schiena (mm paravertebrali, quadrato dei lombi, massa sacro-lombare), con conseguente indolenzimento e dolore in corrispondenza di tale zona.

- **Aumento di peso** - La colonna vertebrale, con il suo complesso muscolare, legamentoso e scheletrico, deve sostenere la pressione verso il basso esercitata dalla progressiva espansione dell'utero (che ospita il feto), e mantenere meglio l'equilibrio

spostando il baricentro in avanti: l'aumento di peso da parte della futura mamma favorisce la comparsa del mal di schiena (per questo dovrebbe essere controllato) ed inizia ad essere maggiormente significativo dal quinto mese di attesa.

- **Postura scorretta** - Alcuni comportamenti possono innescare o aumentare il dolore alla schiena (sia a carico della zona lombare, che a quella dorsale e cervicale, con dorsalgie e cervicalgie): ne sono un esempio mantenere una postura non corretta durante il cammino, stare per un tempo prolungato in piedi o sedute, eseguire movimenti in maniera sbagliata e ripetitiva mentre si compiono le banali attività di tutti i giorni.

- **Lo stress** - Lo stress emotivo può causare tensione muscolare nella parte posteriore del corpo. Questa può essere avvertita come un dolore alla schiena e può presentarsi durante alcuni periodi particolarmente stressanti della gravidanza.

In sintesi, **Il percorso osteopatico durante la gravidanza può favorire l'elasticità tissutale e la mobilità articolare, facilitando sia il travaglio che la fase espulsiva.**

>>Nel post partum:

L'osteopatia è altresì utile nei mesi successivi alla nascita sia alla puerpera che al bambino, **riarmonizza infatti la struttura ossea della pelvi dopo il passaggio fetale e migliora notevolmente i disagi vascolari e muscolo-tendinei occorsi durante le dilatazioni e le spinte del parto.** Si valuta la mobilità delle anche, del bacino ed il riequilibrio della zona pelvica in generale. Attenzione particolare si pone all'esame dell'addome, dei visceri e del diaframma, la cui mobilità deve essere sempre garantita in un'ottica di allattamento, di edemi e di dorsalgie.

Una valutazione osteopatica è consigliata a distanza di 30 giorni dal parto, soprattutto se compaiono sintomi importanti come:

- dolore al coccige e al sacro da seduta
- lombalgie e a volte sciatalgie
- dolori cervicali
- frequenti mal di testa
- cruralgie
- difficoltà nell'allattamento
- sintomi dolorosi alle spalle e alle braccia
- cefalee
- incontinenza da sforzo (quando si starnutisce, si ride o si fa un colpo di tosse)

Nel caso di parto cesareo si potranno presentare **problemi relativi alle cicatrici** che vengono trattate osteopaticamente subito dopo la cicatrizzazione definitiva (circa 3 mesi). L'osteopata opera per il recupero della mobilità della struttura, per diminuire le tensioni fasciali, cicatriziali e viscerali, e per riconferire armonia all'intero sistema. **Durante la fase post-partum velocizza il recupero dell'equilibrio muscolo scheletrico e di eventuali esiti cicatriziali da taglio cesareo o da episiotomia.**

Il mal di schiena nelle donne dopo il parto diminuisce del 70% grazie al trattamento manipolativo osteopatico: è quanto emerso da una ricerca pubblicata di recente sul prestigioso Journal of American Osteopathic Association, condotta da ricercatori del German College of Osteopathic Medicine su un campione di 80 neomamme di età compresa tra i 18 e i 42 anni (<http://jaoa.org/>). Da tale studio si è verificato come senza l'ausilio di nessun farmaco anti-infiammatorio, per di più sconsigliato se si allatta il bambino/a al seno, in poche sedute osteopatiche è possibile ridurre in maniera significativa la percezione del dolore.

L'osteopatia, mediante tecniche volte al rinforzo della muscolatura del pavimento pelvico, unita a una ginnastica perineale specifica, aiuta altresì la risoluzione dell'incontinenza urinaria che può verificarsi nella fase post-partum.

Durante il periodo dell'allattamento possono insorgere sintomatologie dolorose a carico della muscolatura dorsale e cervicale, l'osteopatia può risolvere queste problematiche fornendo **indicazioni adeguate sulla corretta postura da adottare.**

A conferma di quanto esposto, i primi dati raccolti evidenziano come **il trattamento osteopatico migliori la qualità del parto naturale, diminuisca il numero di tagli cesarei e la richiesta di analgesia.**

>>>A chi è rivolto

Donne in gravidanza, dal 3° mese in poi per l'attività ambulatoriale, e gestanti in ricovero ospedaliero prima del parto. Il servizio è inoltre dedicato alle neo mamme, nelle immediate giornate dopo il parto, nonché come supporto di continuità con il reparto di neonatologia e pediatria, nei mesi a seguire.

I trattamenti variano in tempi, modi e luoghi in stretta correlazione con le necessità dell'utente, il suo stato di salute e la disponibilità.

Gabriele Ottavi, osteopata pediatrico e per adulti, fisioterapista

www.ottavioosteopatia.it

www.romaosteopata.it

Riceve inoltre presso Centro allattamento Latte e Coccole di Roma www.latteecoccole.net

-

“da mamma a mamma”

L'assenza della figura dell'osteopata negli ospedali fa sì che questo professionista non risulti molto noto, soprattutto lo specialista osteopata in pediatria non è conosciuto come dovrebbe.

Negli ultimi tempi però sempre più pediatri ne consigliano un consulto, perché molto della conoscenza delle figure di riferimento dipende dal pediatra.

Credo fermamente che l'informazione e la ricerca di risposte quando si vive un problema possa davvero fare la differenza nella gestione della quotidianità.

>>> Una madre con dolori alla schiena, o con perdite urinarie costanti, o con feroci emicranie, gestirà di certo le sue giornate con molto più stress rispetto ad una madre che sceglie di farsi visitare e trattare da un osteopata specialista che possa davvero aiutarla. Sto parlando di incontri di circa 40-50 minuti, una volta a settimana, anche a casa (molti osteopati seguono le donne in post gravidanza a casa, chiedi allo specialista che sceglierai), e se dovrai uscire potrai sempre portarti il bambino. So bene che in pratica sarà difficile farlo, lo so benissimo! Ma so anche che se lo farai una volta, poi vorrai continuare, perché ne avrai bisogno, e sentirne i benefici ti farà scegliere di organizzarti per fare in modo di trovare quel tempo per te madre!

>>> **Un neonato** con difficoltà ad attaccarsi al seno, o a dormire o con rigurgiti frequenti potrebbe, e dico potrebbe, aver bisogno di una dolce manipolazione da parte di un osteopata. Una visita di controllo post parto dovrebbero farla tutti. Credo che vada inserito tra i controlli post parto da fare assolutamente, troppo importante capire se ci sono problemi, e davvero semplici da risolvere in tempi brevi. Gabriele Ottavi ci ha spiegato benissimo come può aiutarci nel suo articolo.

Un lieve problema di postura da neonato o bambino, o una deformazione cranica, risolto quando ancora le ossa lo permettono, è un grande problema di postura che tuo figlio NON avrà da adulto!

Sono previsti vari controlli post parto per madre e bimbi. Per i neonati a distanza di pochi giorni in ospedale dove si è scelto di partorire alle dimissioni vi daranno appuntamento per i controlli; successivamente seguiti dal pediatra per la crescita.

Allora io mi chiedo “perché”?

Perché non scegliere di inserire il controllo da un osteopata per il nostro bimbo dopo il parto? E perché non scegliere di prenderci cura di noi madri dopo il parto, per la nostra schiena, per il nostro collo, per allattare serenamente, per stare bene?

Il cambiamento subito fisicamente tra gravidanza e parto per una donna è pazzesco! E poi inizia l'accudimento, che richiede certamente una prestanza fisica notevole.

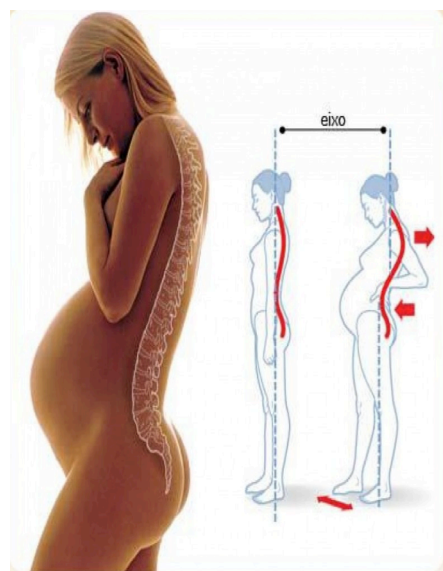
Tornando a casa dopo il parto ero dolorante per il cesareo, ma non solo. Dopo solo un giorno di allattamento la mia schiena, il mio collo, la spalla (per comodità utilizzavo più un seno che l'altro, ma l'ho capito solo anni dopo) ogni parte di me chiedeva “aiuto” ma io scelsi di non dare troppa importanza a quei segnali, non credevo esistessero figure come l'osteopata o in generale figure a supporto di quel periodo così delicato come il post parto. Non avevo idea di nulla!

Ne io ne mio marito avevamo idea di nulla, anzi lui mi propose dei massaggi da qualche professionista, ma la mia risposta fu “e quando dovrei andarci? Come faccio con la bimba? - che richiedeva sempre la mia presenza!).

Come ogni madre ero fermamente convinta di non poter fare nulla in quello stato, a mala pena riuscivo a trovare il tempo di lavarmi!

>>> **Non avevo idea che “una mamma alla pari” avrebbe potuto informarmi sulle mie possibilità, incoraggiarmi a seguire i segnali del mio corpo, ricordandomi quanto il mio stare bene avrebbe influenzato la qualità delle mie giornate.**

>>>Non avevo idea che avevo la possibilità di confrontarmi con altre madri su facebook, non ero neanche iscritta a facebook! Parlavo con le madri del corso pre parto, ma avevano le mie stesse informazioni, avevamo avuto lo stesso percorso. Preparatissime sul travaglio, sul parto, sui benefici del latte materno, ma nessuno di noi, padri inclusi, si sarebbe aspettato un cambiamento così grande!



Quando uscivo in gravidanza e vedevo i neo genitori con i bimbi piccoli nei centri commerciali, in pizzeria, in centro nella mia città a passeggiare...dicevo a mio marito "guarda, tra poco anche noi saremo così...non saremo più solo noi!"

Oggi so con certezza che quelle coppie che vedevo con il loro bimbo piccolo, stavano tentando di tornare alla "normalità", stavano provando a vivere un momento fuori casa, forse il primo, dopo giorni di stanchezza e confusione.

>>> Oggi so che "vedere" non vuol dire "sapere", che i genitori in ogni loro scelta vanno ascoltati, accolti, capiti, perché stanno cercando di fare del loro meglio.

Puntare il dito, giudicare, viene spontaneo..."io non farei mai uscire mio figlio così piccolo con questo freddo!" per dirne una...invece quella passeggiata era una boccata d'aria per tutti, un momento di serenità e di spensieratezza per affrontare con forza la "nuova vita".

Mi sono fatta un'idea del mio post parto del tutto surreale, sapevo che sarebbe cambiato qualcosa nella mia vita, nella nostra vita, ma non credevo si stravolgesse del tutto!

E' vero, cambia proprio tutto.

Ma tutto questo cambiamento è fantastico! Sì, lo è!

E' fantastico perché ti fa crescere, ti mostra il mondo con occhi diversi, ti permette di affrontare tutto e tutti con forza, ti dona coraggio, ti fa sentire "grande", "adulto". E' come se ti permettesse di avere un controllo sulla tua vita molto più efficace. Da te genitore dipende lui, il tuo cucciolo. Farai di tutto sempre per dare il massimo di te, in tutto. Ti verrà naturale. Perché come lui ti vedrà per te è importante, tanto importante Chi diventa genitore diventa una persona di certo più consapevole delle sue responsabilità, delle sue capacità!

E se non ti prendi cura di te, se padre e madre non sanno comunicare, se un padre non sa come occuparsi della sua donna e del cucciolo, se non si hanno informazioni...ecco che tutto diventa troppo, tutto diventa facilmente un ostacolo, e spesso la coppia ne risente, la madre ne risente, l'allattamento ne risente.

Ve lo sto raccontando.



>>> Sono davvero scelte semplici da fare e da gestire, più di quanto si creda. Insisto nel dire che **il ruolo del padre o di figure vicine alla madre, è fondamentale!** Una madre stanca, dolorante, confusa, che ha perso tutto della sua vita precedente, che si sente sola e non capita, questa madre ha bisogno di essere incoraggiata, presa per mano e sostenuta.

Un massaggio da osteopata, uscire ogni tanto, anche da sola, aiuto nel mantenere ordine e pulizia in casa, piccoli davvero piccoli momenti per se, questo è un modo per ricordare a questa madre quanto stia facendo un lavoro fantastico, quanto sia stupendo il suo modo di accudire il bambino.

Oggi so che se avessi avuto le informazioni necessarie, se qualcuno vicina a me avesse saputo come aiutarmi e mi avesse presa per mano, io non avrei "sopportato" i dolori fisici

legati alle “posture da allattamento”. Che tutt’oggi hanno effetti su di me, come ogni cosa in campo medico-sanitario se gestita entro certi tempi ha effetti più efficaci.

>>> E questo per la madre, ma per il bambino è altrettanto se non più importante ancora!

L’ospedale non prevede l’osteopata tra i controlli post parto per i neonati, ma tu puoi. Molte patologie non risolte in età pediatrica, alcune nei primissimi giorni di vita, hanno ripercussioni sulla crescita. In parole povere nostro figlio crescendo potrà avere problemi di scoliosi, oppure cefalee costanti, oppure reflusso gastroesofageo dalla nascita ancora in adolescenza o da adulto....



Un tocco dolce ma consapevole, massaggi che ci faranno scoprire le infinite connessioni del nostro corpo. Ecco cosa ci dona osteopata.

Perché le neo mamme di oggi se soffrono per il mal di schiena si dicono “passerà...”;
Perché se hanno difficoltà a muoversi e a gestire i loro figli non solo da neonati ma soprattutto crescendo, quando sono più grandi e diventa più complicato tenerli in braccio, credono di dover sopportare;

Perché avere perdite di urina costanti o dolore pelvico va sopportato;

>>> Perché si sceglie di ignorare i segnali del proprio corpo?

La risposta la so: non è una scelta, perché non sai di poter stare meglio, non sai che esiste il modo di prendersi cura di se stesse, non sai che il tempo non è nemico, serve solo organizzarsi e trovare supporto. Il “non sapere” non ti mette davanti una scelta.

Tu Credi di NON avere una scelta!

Il nostro benessere di madre è alla base della serenità dell’intera famiglia.

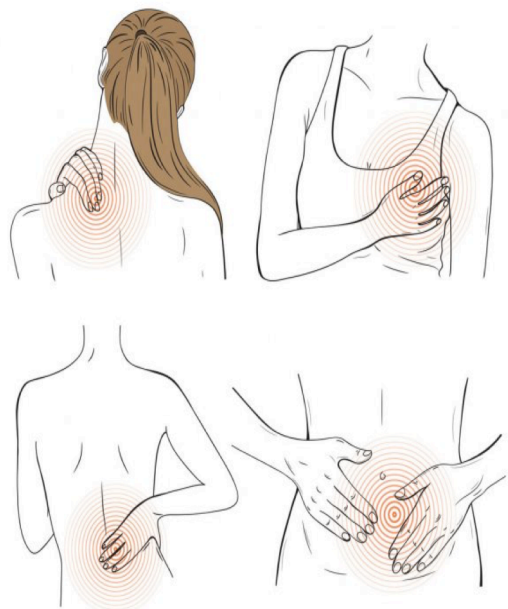
Se ti prendi cura di te stessa, chiunque intorno a te ne beneficerà, perché saprai gestire meglio tutto.

Stare in piedi tante ore, giocare con tuo figlio, occuparti della casa ma anche gestire la stanchezza e l’emotività di una giornata piena tra famiglia e lavoro, se fisicamente stai bene, ti riesce meglio.

L’ospedale non ci mette a disposizione questa figura?
Ok, inseriamola noi nel nostro percorso.

Questo articolo ci insegna quando può aiutarci un osteopata e come può farlo. Ora che lo sai, cercalo nella tua zona e fai diventare l’osteopatia un riferimento per te, per la tua famiglia.

Creiamoci una nostra agenda con contatti utili già in gravidanza, possono non servire mai ma sappiamo di



averli, sappiamo che se sorgono problemi siamo già informate e sappiamo chi chiamare. Proviamo a far collaborare le figure professionali che ci seguono. Ginecologo, ostetriche e osteopata insieme possono davvero svolgere un lavoro di equipe per le donne dalla gravidanza al post parto. Preparazione del pavimento pelvico al parto e anche la riabilitazione post parto, giusto per fare un esempio.

Noi abbiamo il potere di organizzare tutto, di prepararci al parto e di prenderci cura di noi. E' nostro dovere farlo, il nostro compagno o marito in questo può davvero aiutare, è una preparazione da creare insieme, informarsi insieme.

Perché se vivi un beneficio poi ne puoi parlare con altri, ed è così che diffondiamo la conoscenza. Siamo noi a cambiare le cose, siamo noi a creare le nostre scelte.

Scegli di farti aiutare, per essere la madre la moglie la donna che meriti di essere.

La serenità non ha prezzo, ma solo vivendola lo si può capire. E se stai poco bene e riesci a stare meglio grazie ad uno specialista, provi cosa vuol dire essere forte.

Tu puoi fare tutto, ma devi renderti in grado di fare tutto.

Ascoltati

Rispettati.

Lasciati aiutare

-



PEDIATRIA

Parlando di rete di salvezza, la pediatra di mia figlia per me lo è stata, lo è, e le sue parole spero trasmettano quanto sia importante scegliere questa figura per noi, per la nostra famiglia.

Il pediatra sa proteggerci, sa rassicurarci come nessuno. E' necessario fidarsi.

E' necessario che se si rende conto di non saperne abbastanza di un argomento, sappia riconoscerlo con umiltà, e sappia scegliere di formarsi per saper esserci sempre, per ogni famiglia.

La "tuttologia" è l'arroganza di poter credere di avere sempre una risposta per tutto.

L'umiltà di riconoscere i propri limiti e la forza di trovare il modo di superarli, è ciò che ti mostra la bellezza di ognuno.

La dott.ssa Valeria Conte ha saputo donarmi conforto da subito, e presto ho capito quanto la nostra scelta fosse stata la migliore che potevamo prendersela sua preparazione nel gestire le emergenze, ma soprattutto i genitori impauriti, **la sua capacità di trasmettere calma e fiducia**, ecco cosa ha saputo mostrarci. Ogni momento di confusione, ogni incertezza, lei è lì. Non credo serva altro da dire.

LA DIADE.

“Eccomi qua mi presento sono la dott.ssa Valeria Conte “pediatra per passione”.

Ho scelto di scrivere in questo prezioso libretto perché credo tanto sui benefici del latte materno e penso che tutti noi dobbiamo recuperare i cinquanta anni almeno di allattamento artificiale praticati. Non voglio essere troppo scienziata e noiosa ma qualcosa ve la debbo pur dire per farvi capire quanto questo sia importante.

Il latte materno è un liquido vivo, sì vivo! In esso sono contenute cellule, batteri, vitamine, anticorpi, fattori di crescita che interagiscono con il nostro bambino che nasce con tutti gli organi ed apparati al posto giusto, ma che necessitano di svilupparsi e maturare ed in questo il nostro liquido prezioso interviene alla grande.

Mettereste mai voi il vostro bambino a ciucciare dalla mammella di una mucca??..... Certo che no, ma è questo quello che più o meno facciamo quando pur avendo il latte (lo avete tutte) decidete di passare alle formule che sì sono adattate alle esigenze del nascituro, ma non saranno mai il nostro liquido vivo.

Il colostro che è il primo a fuoriuscire dopo la nascita vernicia e protegge l'intestino del vostro bambino, è poco sì, ma è quello che basta per il suo piccolo stomaco. Via via partendo la montata latte si creerà una meravigliosa “diade” in cui naturalmente, e specifico naturalmente, voi sarete in grado di fornire gli alimenti (proteine, carboidrati, vitamine, lipidi) che servono ad una crescita ottimale del vostro bambino.

Veniamo al punto dolente **la crescita**, se il bambino fa pipì bagnando almeno sei pannolini al giorno state tranquille, cercate di farvi guidare da lui che istintivamente sa quello che deve fare, voi dovete semplicemente **continuare a donarvi** così come lo avete fatto per i nove mesi di gestazione. E' faticoso? Sì tanto! Ma ditemi se l'amore quello vero, quello che si costruisce donandosi, non è faticoso.

Cercate di **scegliere il vostro pediatra**, magari conoscetelo prima, e fissate con lui una strategia vincente. **Fatevi aiutare**, se a casa manca il sostegno, dalle mamme alla pari risorsa meravigliosa ed utile che senza troppo tecnicismo vi sostiene e vi aiuta. Usate il web dal quale potete attingere numerosi video esplicativi, ma soprattutto non confondetevi.

In tanti anni di esperienza non si è mai verificato che una mamma che ha voluto allattare non ci sia riuscita. E se poi malauguratamente qualcosa non dovesse andare per il verso giusto **nessun senso di colpa**, la “Diade” si è formata e niente neanche il latte artificiale vi staccherà da vostro figlio.”

Articolo della Dott.ssa Valeria Conte, pediatra per passione

-
“Eravamo figli e adesso siamo genitori. Sono passati tanti anni, ma così poco tempo, che a volte ci sorprendiamo nel cambio di ruolo.

Improvvisamente guardiamo la nostra infanzia e i nostri genitori sotto una nuova luce. Guardiamo i nostri figli e ci domandiamo quale giorno, quale frase, quale avventura, rimarrà registrata nella loro memoria per sempre, quali dolori rimarranno inchiodati nella loro anima e quale allegria conserveranno come un tesoro.

I giorni più felici di tuo figlio stanno per arrivare.

Dipende da te!”

Tratto da “Besame mucho” di Dr Carlos Gonzales, pediatra e scrittore

“Da mamma a mamma”:

. **5-6 pannolini di pipì usa e getta al giorno, ogni 24h (7-8 se sono lavabili)**

. **cresce, in base alla sua curva di crescita secondo OMS** (i primi controlli dal pediatra per la valutazione della crescita saranno ravvicinati, anche ogni settimana se necessario, poi si distanzieranno a 1 mese, a 3 mesi, a 6 mesi e così via).

. **si nutre a richiesta e fa pupù gialla e cremosa** (mangia se allattato al seno 10-12 volte in 24h, se prende latte artificiale 9-10 volte in 24h – numeri indicativi, ogni bimbo è unico) **mostra segnali di fame e non dorme troppo** (i primi giorni dopo il parto un neonato non dovrebbe mai superare le 2 ore, 2 ore e mezza di sonno continuo, casomai svegliare il bambino e nutrirlo anche se continua a dormire è una soluzione valida per riuscire a dargli le energie necessarie, situazione che può capitare.)

Ecco i parametri che mi ha insegnato ad auto-valutare la mia pediatra dott.ssa Valeria Conte quando la mia bimba è nata.

“Se la tua bimba risponde a questi 3 parametri sta bene, fidati di lei. Se qualcosa non va oltre questa valutazione lo capirai; loro si esprimono con il pianto, ascolta e imparerete a capirvi vedrai!” Detto dalla pediatra a me e mio marito.

Perché mi ha detto queste parole?

Perché da brava neo mamma tutto era vissuto come un grande problema. Ogni pianto, ogni lamento, ogni sforzo che la faceva diventare tutta rossa, ogni volta che dormiva poco oppure quando raramente dormiva più di 1 ora di seguito....tutto mi allarmava, tutto mi faceva pensare di sbagliare qualcosa. Allora **il pediatra è un riferimento**. E' il pediatra che può tranquillizzarti davvero, perché chiunque ti dia consigli per te non avranno mai valore quanto quelli del tuo

pediatra. Soprattutto le prime settimane dopo il parto. Poi inizi ad acquisire consapevolezza, inizi a vedere i risultati del tuo impegno quotidiano perché è osservandovi che imparerete a conoscervi. Saper cogliere i primi segnali di fame, per esempio, fa la differenza per la buona riuscita di ogni allattamento, se il bambino arriva a piangere per la fame l'attacco risulta difficoltoso e può anche capitare che per la tanta fame avvenga anche in modo errato. E nei giorni questo vuol dire dolore ai capezzoli, dolore al seno e spesso allattamento compromesso.

Ecco perché sapere a chi rivolgersi in caso di piccoli o grandi problemi è davvero importante.

Spesso però dopo il parto i “piccoli fastidi” che una madre può provare sono trascurati o messi a zittire per dare priorità al bambino e alle sue continue esigenze di neonato. Il che è naturale, ma lo deve essere altrettanto accertarsi di stare bene. Quindi ai tre parametri che ho imparato a valutare affinché in situazioni di confusione potessi rasserenarmi e capire se il problema fosse reale oppure solo un momento di crisi, a quei tre parametri io voglio **aggiungere il quarto**:

. **accertati che tu, anzi che voi madre e padre stiate bene** (dolori in varie parti del corpo, fastidio o prurito intimo, mal di testa, stanchezza per la madre, stress, confusione, stanchezza per il padre...)

N.B PER LA MADRE: il seno è una parte del tuo corpo! E come tale se provi dolore è necessario capirne il motivo.

-

Da www.uppa.it link per curva di crescita e percentili secondo OMS

<https://www.uppa.it/medicina/fisiologia/percentili-e-curve-di-crescita-bilanci-salute/>

E' necessario accertarsi che il pediatra che sceglierete segua le curve di crescita secondo OMS, purtroppo nel 2020 non è ancora scontato che sia così! Da questo cambia l'approccio corretto verso allattamento e crescita del bambino, rifacendosi a sistemi non più aggiornati.

Vi destabilizzerebbe senza motivo!

-

ALLATTARE NON PROVOCA MAI NESSUN DOLORE !!!

L'attacco ottimale è fondamentale ed è alla base di ogni eventuale fastidio o dolore al capezzolo o al seno. Solo una figura professionale competente può valutare un attacco corretto di presenza (Consulenti ibclc, ostetriche, pediatri aggiornati). E solo tu puoi sapere se ti serve aiuto, nessun altro, solo tu che stai allattando.

Spesso all'apparenza può sembrare un attacco ottimale ma non esserlo, e si arriva a capirlo solo per la comparsa di ragadi dolorose.

Sapere come offrire il seno al bambino, quando farlo, sapere che devi staccare il bambino se provi fastidio o dolore e riattaccarlo, tutto questo si impara.

Ad allattare si impara! E' necessario arrivare al post parto informati, avendo visto video, seguito incontri, letto articoli, avendo trovato dei validi riferimenti che ti guideranno. E il tuo sapere riaffiorirà quando serve. E nel caos vedrai sempre la luce.

Perché?

Perché molte donne arrivano a vivere questi momenti dolorosi, nei primi giorni dopo il parto soprattutto, e scelgono di smettere di allattare o di inserire formula artificiale, piuttosto che indagare sul perché si provi dolore, e provare a risolvere il problema così da non smettere di allattare?

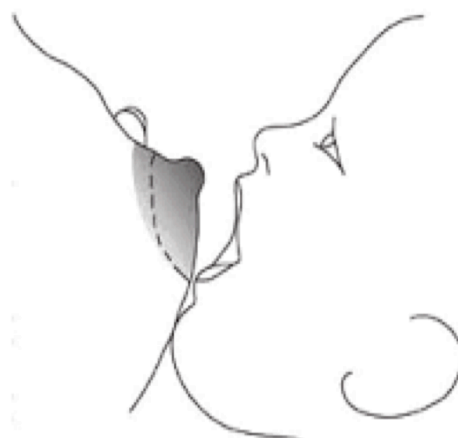
E' anche per dare risposta a questa domanda che ho voluto creare questo progetto.



Per ogni problema c'è una soluzione. Tu devi sapere che puoi allattare, che il latte ce l'hai, perché solo in rari casi legati a patologie o problemi specifici si può parlare di carenza di latte materno o assenza.

Quando si pensa di **“non avere latte”** in realtà **questo può essere vero in casi rarissimi**, meno dell'1% delle donne. Quello che accade nella grande maggioranza dei casi è che il latte diminuisca o non si calibri bene per via di una serie di ostacoli che la mamma incontra sul suo cammino fin dal parto, ostacoli mai affrontati per capirne la motivazione e dunque trascurati.

I tantissimi allattamenti non riusciti o interrotti troppo presto (entro pochi giorni dal parto) sono dovuti non a cause fisiologiche non risolvibili, rarissime ripeto, ma al fatto che le mamme non hanno sufficiente aiuto e ricevono informazioni errate o contrastanti.



CONSIGLI PER IMPARARE ATTACCO: Mano a “C”, pollice sopra il seno e altre dita sotto. Effettuare una pressione del seno, e con il pollice sopra indirizzare il capezzolo tra il labbro superiore del bambino e il suo naso. Questo lo incentiverà ad aprire la bocca il più possibile, e quindi ad avere attacco profondo e ottimale. Solo tentando più volte si imparerà a gestire il vostro allattamento.

Oggi tu puoi fare le tue scelte con serenità e consapevolezza.

E spero che questo progetto possa aiutarti, sostenerti e darti le giuste informazioni per affrontare serenamente il tuo percorso di madre, di padre, di genitore.

Sostegno nella genitorialità, consigli pratici e pareri sulla salute di nostro figlio e sulla gestione delle emergenze, verifica della sana crescita del nostro bambino, intervento in caso di problemi, consigli su eventuali consulti con altri specialisti, malattie, ma anche dubbi e incertezze che non cesseranno mai in noi genitori....a tutto questo e a molto di più risponde il pediatra.

Credi non sia importante scegliere il vostro pediatra?

Credi sia giusto affidarsi al “primo disponibile” nella lista pediatri della tua città?

-

Dr Andrea Parri.

E' un pediatra. E' un docente presso la scuola di specializzazione in pediatria a Siena. Da sempre, praticamente da quando ha iniziato a lavorare, oltre 40 anni fa, ha creduto nel sostegno all'allattamento per madri e bambini. Ha scelto di sapere, di ricercare informazioni, e nel tempo anche di più, formandosi e **creando lui stesso corsi per chi tra colleghi volesse saperne di più su allattamento e dinamiche di accudimento**. Lo ha fatto **collaborando anche con consulenti ibclc come Chiara Toti**, creando dei corsi all'interno della scuola di specializzazione per i pediatri del futuro, ma non solo anche per i suoi colleghi in tutto il suo territorio ma anche oltre.

Non esiste una figura professionale e docente che abbia scelto di agire come lui in nessun altro ateneo universitario in Italia.

Perché?

Perché non nasce questa esigenza in primis negli specialisti come è nata per il Dr Parri?

Perché i pediatri che sono davvero il primo riferimento per ogni famiglia, non scelgono spontaneamente di formarsi su allattamento?

Perché spesso si mostrano anche reticenti se una madre dice loro di voler allattare, dando raccomandazioni del tipo **“stiamo attenti a quanto crescerà, se ci saranno problemi integriamo con formula artificiale...”** oppure **“Se entro una settimana il bambino non cresce abbastanza, daremo formula artificiale!”**

Come credete che si senta una madre sentendo queste parole?

Come se la colpa fosse sua, come se il proprio latte non fosse abbastanza nutriente per il loro bambino, come se ci fosse qualcosa che non va in lei...

Invece, un pediatra formato potrebbe verificare un attacco corretto, che spesso è la causa di trasferimento insufficiente di latte al bambino, oppure il frenulo linguale corto, che può causare difficoltà ad attaccarsi e di suzione, oppure potrebbe indirizzare quella famiglia verso una consulenza professionale per allattamento, perché sa che le cose da valutare sono molte e lasciar passare del tempo potrebbe destabilizzare quella famiglia, la madre soprattutto, potrebbe semplicemente agire come farebbe per altri specialisti in caso servisse.

Forse l'allattamento non è abbastanza importante per la crescita del bambino?

Come lo è una frattura per ortopedico o fisioterapista, o come un disturbo del comportamento per uno psicologo o pedagogista, o ancora come un disturbo all'udito per visita da otorino, o un chirurgo in caso di sospetta appendicite.

Ho fatto degli esempi, ma **il pediatra è un ponte tra la famiglia e gli altri specialisti, proprio perché è il primo riferimento da contattare per tutto!**

Ecco come il Dr Parri ci racconta quanto dovrebbe contare “la formazione degli operatori” sanitari, da infermieri, puericultrici, ostetriche, fino a pediatri e ginecologi. **Le figure che ruotano intorno alla famiglia in dolce attesa prima e dopo il parto**

“La formazione degli operatori”

“Il mio percorso professionale mi ha fatto conoscere bene i cambiamenti degli ultimi anni nella “cultura dell’allattamento” e di contro quelli della formazione degli operatori .

Mi riferisco particolarmente ai pediatri.

Sono un pediatra anche io e per 40 anni sono stato pediatra di famiglia e da più di 20 anni sono docente nella scuola di specializzazione in pediatria di Siena. Per far capire meglio le mie prossime affermazioni a chi legge dirò che per 11anni sono stato per la federazione italiana pediatri (Fimp) responsabile nazionale per i rapporti con l’Unicef e per le politiche dell’allattamento. Per tre anni ho partecipato alla commissione ministeriale dell’allattamento e altri incarichi che mi hanno fatto ben conoscere questo mondo .

Circa 20 anni fa (i documenti sulla “nuova cultura dell’allattamento “ di Oms-Unicef sono precedenti ma il “calo” sul territorio è avvenuto con il primo ospedale amico del bambino di Bassano del Grappa 2001) **mi sono ritrovato in mezzo a un grande cambiamento : tutto quello che sapevo sull’allattamento era da rivedere .**

Era necessario che ricominciassi a studiare e rivedessi tutte le mie conoscenze e informazioni che ritenevo essere sempre valide ma che invece mi rendevo conto essere decisamente superate e non certo adatte a sostenere un allattamento .

20 anni fa ho capito il significato di promozione protezione e sostegno dell’allattamento e compreso come ci fosse da lavorare per diffondere una corretta “cultura dell’allattamento”.

Ho cominciato a far conoscere agli specializzandi in pediatria di Siena quali fossero le indicazioni dell’Oms peraltro sostenute anche dal nostro Ministero della Salute, dall’Accademia Americana di pediatria (società scientifica di riferimento per tutti noi pediatri) e da molte società scientifiche internazionali e ,anche se più tardi , da alcune società scientifiche nazionali.

E nel frattempo cosa è successo nelle più di 40 scuole di specializzazione in pediatria italiane ?

Molto poco!

Dati raccolti da La Leche League e dalla mia scuola, confermavano che fino al 2018 in nessuna scuola di specializzazione (salvo Siena, la mia) esisteva un insegnamento strutturato su allattamento .



Quindi intanto si può dire che nella formazione pre-service dei pediatri (prima dell’inserimento lavorativo) esisteva ben poco fino a quella data . Per fortuna esisteva una formazione in-service : i corsi 20 ore OMS fatti durante il percorso per gli ospedali amici del bambino e in seguito per le comunità amiche del bambino. E altri corsi regionali qua e là per l’Italia. Ma verificando poi le ricadute di tutto questo non c’è da essere felici ! Anche perché i suddetti corsi erano frequentati da non molto operatori. In ogni caso A fine 2017 in Toscana , con la regione che si è sempre tanto impegnata per la promozione protezione e sostegno dell’allattamento, una inchiesta fatta sui pediatri di famiglia toscani alla quale hanno risposto quasi il 90 per cento dei professionisti, ha rivelato che solo il 9 per cento seguiva le indicazioni dell’OMS su l’esclusività dell’allattamento fino a sei mesi compiuti.! Nonostante fossero stati fatti alcuni corsi sul tema nutrizione e allattamento .

Cosa impedisce la metabolizzazione la diffusione delle conoscenze che ogni pediatra riceve? A mio parere il continuo bombardamento di informazioni diverse portate prevalentemente dalle aziende produttrici di alimenti per l’infanzia . Che portano avanti per esempio le indicazioni dell’ESPGHAN (che parlano di introdurre alimenti complementari da 4.5 a 6) già abbondantemente

criticate dalla comunità scientifica , o che divulgano i risultati dei 3-4 lavori (anche questi abbondantemente criticati e smontati) sulla prevenzione delle allergie alla frutta secca . O che peggio hanno portato in giro (mi riferisco all'azienda produttrice di alimenti per l'infanzia col nome che comincia per P...) per l'Italia con quattro convegni sulla nutrizione suddetti lavori con il patrocinio del ministero della salute (sic) .

Quindi esiste allo stato attuale la necessità di integrare sia nel percorso di laurea in medicina sia nelle scuole di specializzazione gli attuali programmi con corsi su allattamento e esperienze pratiche di ambulatorio .

Credo che il Ministero della Salute, che condivide le indicazioni dell'OMS ,debba richiedere che ogni pediatra del SSN debba ogni 4 anni superare il corso di 20 ore Oms . L Unicef invece di certificare le comunità amiche del bambino che vedono spesso la partecipazione di pochi pediatri del territorio , dovrebbe certificare i singoli studi medici in modo da innescare una sana concorrenza tra professionisti . Corsi di Formazione a distanza per tutti gli operatori infermieri pediatri ostetriche simili a quello della regione Toscana di cui sono coautore da superare anche questo ogni 4 anni . Ogni pediatra dovrebbe fare un rilevamento continuo sull'allattamento producendo statistiche facilmente ottenibili dai propri programmi gestionali dello studio . Che farebbero prendere coscienza dell'impegno del singolo professionista nella promozione e sostegno dell'allattamento. Insomma un martellamento continuo per contrastare quello delle aziende .

**Tutto complicato?
Non credo proprio!!!**

Basterebbe la volontà delle Regioni e del Ministero che dovrebbero pretendere che tutti gli operatori stipendiati dal SSN si adeguassero alle indicazioni Oms.



Un altro importante aspetto è la consapevolezza dei genitori .

Non sono tanti i genitori che conoscono le problematiche di queste argomentazioni e sentono la necessità di informarsi e di chiedere chiarimenti agli operatori.

E quindi la necessità di sorvegliare che nei corsi di accompagnamento alla nascita vengono portati avanti i messaggi corretti magari fornendo del materiale idoneo che peraltro esiste già (mi riferisco al manuale del ministero su allattamento fatto nel 2017 dal tavolo tecnico)

Insomma la maggior preparazione degli operatori insieme alla maggior consapevolezza dei genitori può aiutare a vincere questa battaglia”

Articolo di Dr Andrea Parri, Pediatra, Docente presso scuola di Specializzazione Università degli Studi di Siena.

**Contatti: mail info@andreaparri.it / cell 336711877 /
pagina fb <https://www.facebook.com/andreaparri2>**

-

Scegliere i professionisti, ma in generale ogni nostro riferimento è alla base di un percorso sereno da quando diventi genitore e per sempre. E il pediatra è in assoluto il riferimento principale di ogni madre e padre per i primi 14 anni di vita del proprio figlio. Lasciare al caso tutto questo avrà conseguenze solo su di noi e sui nostri figli.

Andiamo avanti...

NUTRIZIONISTA O DIETOLOGO

“L' ALIMENTAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA E L' ALLATTAMENTO”

“Attenzionare l' alimentazione da un punto di vista quantitativo e qualitativo in queste due fasi di vita molto importanti di una donna costituiscono la base per assicurare la copertura delle spese energetiche della madre sia durante la gravidanza che l' allattamento.

Durante la gravidanza, un regime alimentare corretto influisce sulle prime fasi della gestazione. Dunque dovrà essere posta particolare attenzione nella scelta di ciò che si mangia ponendosi anche come obiettivo nel corso della gravidanza un adeguato incremento ponderale della futura mamma, poiché un peso eccessivo può portare all' insorgenza di ipertensione arteriosa e diabete.

Durante l' allattamento una dieta equilibrata e varia, ricca di verdura, frutta, cereali e proteine è fondamentale sia per soddisfare l' aumentato fabbisogno nutrizionale della neomamma sia per garantire una composizione ottimale del latte.

L' allattamento esclusivo al seno comporta un un dispendio calorico maggiore , infatti il fabbisogno calorico aumenta più che in gravidanza, per questo la mamma che allatta ha bisogno di energia supplementare, circa 500 Kcal al giorno in più del normale fabbisogno.

Durante questi periodi non è necessaria una dieta "speciale", ma si tratta di modificare la dieta abituale integrandola con un surplus di energia e di alcuni nutrienti.

Il fabbisogno calorico in gravidanza va determinato individualmente e va definito in base all' IMC(Indice di Massa Corporea) pre-gravidanza e all'attività fisica svolta dalla gestante.

Anche l' allattamento comporta per la madre una notevole perdita di principi nutritivi e di energie a cui la dieta deve adeguatamente sopperire.

Fabbisogno di proteine

Il fabbisogno proteico giornaliero aumenta di 6g/die durante la gravidanza e di 17g/die durante l' allattamento. E' importante inserire nella dieta alimenti ricchi di proteine ad alto valore biologico quali: carne, pesce, uova, formaggi.

Fabbisogno di grassi

E' importante che durante la gravidanza venga ricoperto il fabbisogno di acidi grassi essenziali (omega3 e omega 6) che svolgono un ruolo importante sia per lo sviluppo delle strutture fetali sia per la prevenzione di alcune patologie come l' ipertensione gravidica.

Fabbisogno di carboidrati e fibre

E' bene che la maggior parte dei carboidrati sia rappresentata da carboidrati complessi (pane, pasta, patate, legumi), evitando un consumo eccessivo di carboidrati semplici soprattutto dolci e bevande zuccherate, che possono portare ad un eccessivo aumento di peso corporeo e ad un probabile diabete gravidico.

Fabbisogno di vitamine e sali minerali

Durante la gravidanza e allattamento il fabbisogno di minerali e vitamine richiedono incrementi significativi. Particolarmente importante è l' incremento del fabbisogno di calcio, sia per lo sviluppo scheletrico del nascituro, sia per il mantenimento dell' integrità delle ossa e dei denti della madre.

L' apporto può essere facilmente soddisfatto con la dieta consumando almeno 500ml al giorno di latte scremato o parzialmente scremato e 2-3 volte la settimana formaggi freschi.

Aumenta anche il fabbisogno di ferro (30mg/die), poiché si verifica un aumento fisiologico di volume del sangue circolante, ma aumenta anche il fabbisogno di vitamina B12 ed acido folico.

Poiché una dieta anche se ben equilibrata, non permette di ricoprire tale raccomandazione è spesso necessaria una integrazione farmacologica.

L' acido folico è una delle vitamine più spesso deficitarie durante la gravidanza quando si segue un' alimentazione non equilibrata. La mancanza di cibi freschi: ortaggi a foglia verde, oltre che nel fegato, nel germe di grano e nel lievito di birra, portano facilmente ad una carenza di questa vitamina.”

Articolo della Dott.ssa Irma Saverino, Dietista

N.B. per l'inserimento di integratori di ACIDO FOLICO o altre vitamine necessarie in gravidanza, rivolgersi sempre al proprio medico di fiducia (ginecologo, medico di famiglia) oltre che al nutrizionista di riferimento.

-


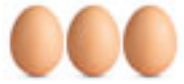







Il Ministero della Salute ha creato delle linee guida per l'alimentazione in gravidanza e allattamento. E' necessario che ogni genitori legga le indicazioni fornite. www.salute.gov.it

Di seguito una tabella che riassume gli alimenti da attenzionare **IN GRAVIDANZA**, estratta proprio dal sito del Ministero della Salute.

Per le loro specifiche caratteristiche alcuni prodotti sono meno adatti alle gestanti e devono essere consumati adottando particolari accortezze.

Alcuni alimenti, ad esempio, possono veicolare agenti patogeni come *Listeria monocytogenes* e *Toxoplasma gondii*, responsabili di patologie a carico del feto, altri alimenti possono veicolare germi responsabili di infezioni o tossinfezioni alimentari.

Consulta la tabella con i principali alimenti che dovrebbero essere evitati in gravidanza o assunti con le dovute precauzioni.

Alimento	Rischio	Cosa fare
 Latte crudo non pastorizzato	Escherichia coli verocitotossici, Brucella spp.	Consumare solo dopo bollitura
 Uova crude o poco cotte	Salmonella spp.	Consumare dopo accurata cottura (il tuorlo deve essere coagulato)
 Carni crude o poco cotte (ad es. tartare o carpaccio), compreso pollame e selvaggina	Toxoplasma gondii, Escherichia coli verocitotossici, Salmonella spp., Campylobacter spp.	Cuocere bene la carne fino al cuore (deve scomparire il colore rosato)
 Salsicce fresche e salami freschi (poco stagionati)	Toxoplasma gondii, Salmonella spp, Listeria monocytogenes	Cuocere bene fino al cuore (deve scomparire il colore rosato). La stagionatura molto breve rende il profilo di rischio di questi alimenti simile a quello della carne cruda
 Pesce crudo (ad es. sushi), poco cotto o marinato	Listeria monocytogenes e, se non adeguatamente congelato, Anisakis spp.	Consumare solo dopo accurata cottura
 Frutti di mare crudi (cozze e ostriche)	Salmonella spp., virus dell'Epatite A e Norovirus	Consumare solo dopo accurata cottura
 Prodotti pronti per il consumo a base di pesce affumicato	Listeria monocytogenes	Preferibile non consumarli
 Formaggi a breve stagionatura, a pasta molle o semimolle, con muffe	Listeria monocytogenes	Preferire altre tipologie di formaggi
 Frutta e verdura cruda, frutti di bosco surgelati	Toxoplasma gondii, Salmonella spp., Virus dell'epatite A e Norovirus	Consumare le verdure solo dopo accurato lavaggio, comprese quelle in busta già pronte per il consumo. Consumare la frutta ben lavata, meglio se sbucciata, i frutti di bosco surgelati solo cotti

Ricorda di...

- lavare le mani prima e dopo aver toccato alimenti crudi
 - consumare i prodotti preconfezionati deperibili subito dopo l'apertura e, comunque, mai oltre la data di scadenza
 - mantenere separati i cibi crudi da quelli cotti
 - refrigerare subito gli alimenti già cotti, se non mangiati al momento, riscaldarli accuratamente fino al cuore, prima di consumarli
 - non superare una porzione da 100 g alla settimana di grandi pesci predatori (pesce spada, squaloidi, marlin, luccio) e non consumare tonno più di 2 volte a settimana.
- In caso si vogliano comunque consumare, si consiglia di non prevedere nella dieta settimanale altre specie di pesce, per evitare una maggiore esposizione ai possibili contaminanti (ad es. metilmercurio)
- eliminare le parti scure (di aspetto bruno-verdastro) contenute nel cefalotorace dei granchi, per contenere l'esposizione al cadmio.

Raccomandazioni del Ministero della Salute ultimo aggiornamento pubblicato il 22/03/2013
www.salute.gov.it

-

“L'alimentazione corretta **IN ALLATTAMENTO** deve essere preceduta da quella corretta in gravidanza e prima della gravidanza, assieme a stili di vita sani.

La nutrice sana e attiva in allattamento esclusivo necessita di **500 calorie, 21 g di proteine e 700 g di acqua in più**, che secondo i LARN (2014- Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) si ottengono con carne, pesce, formaggi freschi, yogurt, cereali e frutta secca. Se l'alimentazione è equilibrata non sono necessari supplementi vitaminico-minerali.

Sono sconsigliati cibi molto calorici, bevande zuccherate, alcool, carni conservate, pesci di grossa taglia e cibi sotto sale.

Sono da preferire prodotti biologici regionali e stagionali e cotture a vapore e al forno. La nutrizione durante l'allattamento è fonte di coesione *bambino-famiglia*.

Attualmente si considerano molto importanti i primi mille giorni di vita (vita intrauterina e postnatale fino a due anni) in cui il bambino sembra particolarmente suscettibile a fattori ambientali sia positivi (nutrienti: ac. folico, colina, polifenoli) che negativi (fumo, droghe, alcool).

Sostanze assunte in gravidanza/allattamento potrebbero modulare l'espressione dei geni: lo studio di questi meccanismi (epigenetica) è alla base di molte ricerche sulla prevenzione di diverse malattie.”

Dott.ssa Patrizia Colarizi , Prof ordinario di Neonatologia Università La Sapienza di Roma, intervenuta per EXPO 7 Ottobre 2015, relazione richiesta dal Ministero della Salute. Relazione disponibile sul sito www.salute.gov.it

-

“da mamma a mamma”

Un nutrizionista o un dietologo nella nostra lista contatti deve esserci, scegli in base alle tue esigenze.

Esempio: se hai sofferto o stai soffrendo di diabete gestazionale lasciati seguire da un dietologo esperto in questo.

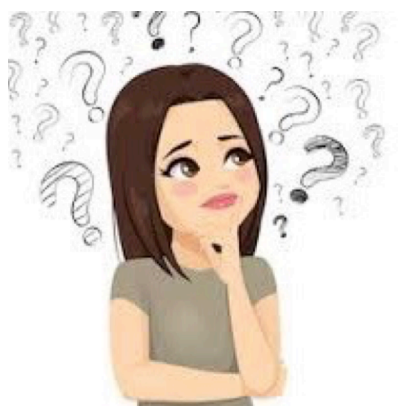
(Il dietologo è un medico, quindi può fare diagnosi e prescrivere cure adeguate oltre a diete legate a patologie. Il nutrizionista ha conseguito un corso di laurea ed è formato per creare diete ad hoc sulla base di dati concreti soggettivi per ogni individuo, in assenza di particolari patologie.)



“Ho letto che in gravidanza devo evitare il pesce crudo”

“Mi hanno detto che se allatto devo evitare le verdure verdi, danno un brutto sapore al latte”

“Una mia amica ha dovuto smettere di bere tisane perché il latte cambiava colore e il sapore della tisana si sentiva nel latte (ha assaggiato il latte)!”



Potrei continuare a scrivere altre 1000 frasi come queste, ma il punto è...perché non chiedi al tuo nutrizionista?

E come sapere se un professionista della nutrizione sappia cosa consigliarci in gravidanza e allattamento? Come capire se è aggiornato?

Ecco, nonostante i mille pensieri che un genitore può avere, metterci dentro anche il doversi accertare che chi ci segue sia formato e informato sulle dinamiche di allattamento, stressa, preoccupa...un pensiero in più!

Ma il punto è proprio questo! **La ricerca dei propri riferimenti deve essere fatta NON quando si vide un problema, ma prima. Perché non sai quando e se ti servirà quel riferimento, ma saprai di averlo.** Sai che hai il salvagente se cadi in mare. Sai che hai le corde di salvezza se scali una montagna, sai che ti sei preparato. Stop. Poi per milioni di motivi potresti trovare uno specialista che ti convince di più, un riferimento diverso. Ci sta, ma hai tutte le tue armi per capire a chi rivolgerti. Quindi non è più “un pensiero in più”, diventa una esigenza da soddisfare.

Quando scegliamo a chi rivolgerci facciamo qualche domanda....ecco una domanda che via aiuterà a capire, basandosi sulle linee guida ministeriali che vi sto fornendo e potrete visionare nei link indicati:

- Io allatto mia figlio, devo evitare qualche alimento?

Se la risposta include vari alimenti da evitare...saprete che non è lo specialista adatto a voi. Tu **in allattamento puoi mangiare tutto**, tutto! (vedi le linee guida del ministero!)

Mi riferisco a donne sane, in assenza di patologie particolari o allergie.

E per le allergie, evita ciò che ti fa male, ma non per il latte materno, ma per te stessa.

Se al bambino sorgeranno allergie lo saprai quando accadrà, non prima!

Dovresti evitare tutto per prevenire allergie, avrebbe senso?

Di certo non trasmetti le tue allergie al bambino. Per parlare di allergie o di intolleranze un alimento va mangiato, e non una sola volta. Sarà il vostro professionista di riferimento a guidarvi, e **pediatra e nutrizionista insieme sapranno donarvi la sicurezza che meritate. Una equipe al vostro servizio!**

Per qualsiasi affermazione contraria alle indicazioni del Ministero della Salute, o semplicemente che vi provoca dubbi, chiedete la fonte di quella informazione.

“Dottore da dove ha preso queste informazioni? Perché io ho letto che....Il Ministero della Salute dice che...” **Tu genitore informato sai cosa chiedere!**

Spesso non ci sono fonti, spesso è frutto di dicerie purtroppo e non di aggiornamenti reali.

Questa figura professionale potrà aiutarvi a restare in forma, a sapere che state assumendo tutte le vitamine e i nutrienti necessari a farvi stare bene, **una madre che sta bene saprà fare stare bene il proprio bambino**, ma sarà utile anche per l'introduzione di alimenti complementari per il bambino, saprà dirvi come proporre cibo ai vostri bambini, in che tempi e quando, oltre al pediatra che è sempre il primo riferimento. Potrebbe darvi idee su ricette semplici, che magari coinvolgano anche voi genitori e non solo il bambino.

3 sono le regole base per capire che il momento di offrire cibo è arrivato:

1. il bambino deve stare seduto da solo, senza aiuto o sostegno
2. il “riflesso di estrusione” non deve più esserci (buttare fuori con la lingua ciò che si porta alla bocca)
3. deve mostrare curiosità per il cibo ed avere raggiunto almeno i 6 mesi dal parto, secondo indicazioni OMS

Fino ai 6 mesi si consiglia alimentazione con solo latte (possibilmente materno), affinché lo sviluppo dell'apparato digerente ma anche del microbiota (il nostro sistema difensivo da

batteri cattivi e virus intestinali) sia formato a sufficienza, secondo le linee guida di OMS e UNICEF.

Fonte: Ministero della Salute www.salute.gov.it e Organizzazione Mondiale della Sanità.

Tutte le caratteristiche indicate devono essere presenti, non solo una, o due, ma tutte, e si potrà iniziare ad offrire il nostro cibo, o procedere con svezzamento tradizionale. Valutate sempre con il Vostro pediatra le scelte più adeguate a Voi. Nessuna regola uguale per tutti, come sempre la soggettività fa da padrone.

Sapevate che la nostra dieta influenza il gusto del bambino già in gravidanza?

Molti studi hanno evidenziato quanto i cibi più scelti dalla madre in gravidanza, poi risultavano essere più di gradimento per il bambino in svezzamento. Incredibile vero! La nostra dieta influenzerà le scelte del bambino in futuro., sempre!!!

Di certo per la fase iniziale dopo il parto di cui sto parlando è precoce parlare di introduzione di altri alimenti oltre il latte, ma il principio alla base di tutto il mio progetto è "l'informazione" quindi iniziare a **sapere cosa ci aspetta un passo prima che accada**, scegliere di sapere cosa vivremo e crearci una idea tutta nostra di come agire, ci aiuterà sempre!!!

Cerchiamo di tenerci in forma noi genitori, tu mamma potrai iniziare a fare sport presto, dopo circa 2 mesi dal parto, seguendo i consigli della tua ostetrica di riferimento per il pavimento pelvico, ma anche di una brava insegnante di sport esperta per il post gravidanza.

Informatevi on line o nella vostra palestra e sapranno consigliarvi.

Attenzione al "fai da te" perché state vivendo un periodo delicato della vostra vita, e stare bene adesso è una assoluta priorità per poterti prendere cura del tuo bambino.

Uno dei riferimenti che consiglio è MAMMA FIT www.mammaf.it o su facebook @mammafit che organizzano in molte città in Italia, ma anche on line, incontri per mamme in gravidanza, post parto, con bambini sempre accanto, sono fantastiche!!!

Il motivo principale che impedisce di fare sport dopo il parto è IL TEMPO...

"Quando dovrei fare sport? Come faccio con il bambino, ha bisogno di me?"

Oltre alla stanchezza fisica che si prova....vero!

Ma un modo c'è! E' farlo!





Ti stai chiedendo “in che senso lo dici?”. Certo! Ma è la realtà. Metti il tuo cucciolo neonato in sdraietta a terra accanto a te, un po’ di musica, guardalo, parlagli, magari fai dei versetti, ma nel frattempo stai facendo stretching, ti stai muovendo, magari guardando dei video sul cellulare di professionisti che ti indicano come muoverti.



Tu puoi fare tutto!

E magari alle 11:00 del mattino hai fatto un tentativo e non è andata bene, il bimbo piangeva, non sei riuscita a farlo stare lì. Potresti riprovarci alle 16:00 e andrà meglio, o più tardi, o domani.

E poi arriva una bella giornata e potreste rifarlo al parco, sotto un albero.

Ti sembra strano quello che dico, lo so. Ma lo è finché non lo fai! Poi sarà divertente.

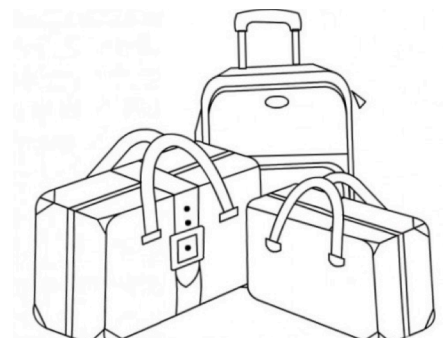
Ognuna di noi è diversa, certo. E’ giusto ascoltare il proprio corpo, le proprie esigenze, ma non deve per forza essere sport, può anche essere una passeggiata, o la marcia sul posto che si può fare anche in casa. Noi sappiamo cosa ci può piacere. Ma non diamoci dei limiti! Tentiamoci almeno...

QUANDO INIZIAMO AD USCIRE...

I primi giorni dopo il parto stare a casa è importante per trovare il proprio equilibrio, per riprendersi dal parto, ma anche per imparare a gestire le nostre nuove giornate.

Uscire con il neonato sarà complicato all’inizio, ti sembrerà di doverti portare dietro una valigia e ti chiederai come fanno le altre madri a far entrare tutto in una borsa.

Datevi tempo, e anche in questo cercate di vivervi tutto alla giornata. Non sapete se il vostro bimbo farà tanti rigurgiti per esempio, oppure i primi giorni farà pupù liquida, quindi potrebbe servire avere **più cambi completi** dietro, un **fasciatoio portatile** (una base impermeabile dove cambiarlo anche in macchina), ma quando scenderete dalla macchina per muovervi non servirà portare tutto, anzi non servirà scendere quasi nulla, se non **fazzoletti e uno o due quadrati di garza** (utili da tenere in spalla se si tiene il bambino in braccio, o sotto la sua testa se è in carrozzina, così che in caso di rigurgito non vi sporchiate o non si sporchi la carrozzina).



Si, uscire insieme i primi giorni dopo il parto sarà più complicato, ma è questione di rodaggio, una base nella borsa l'avrai sempre pronta, pannolini, salviettine o carta, quadrati puliti, fasciatoio portatile e copertina, di volta in volta aggiungerai solo i cambi, e prima che ve ne accorgiate sarete una squadra perfetta. **Non serve acqua, non serve biberon, altri alimenti, tutto questo occupa tanto spazio quando si esce, ma ci sei tu, tu sei il suo nutrimento non serve altro!**

Ma soprattutto **alla frase che potrai sentirti dire “ma ti sei portata dietro tutta casa?” potresti rispondere “sì, preferisco essere preparata a tutto piuttosto che dover tornare a casa se ho un imprevisto”, e non dare troppo peso a queste cose.**

Non mi spiego davvero il perché possano essere dette, soprattutto da altre madri, ma capita. Ignora e vai per la tua strada. Il tempo ma anche i cambiamenti del bambino che non farà pupù liquida per sempre e non rigurgiterà per tutta la vita, ti aiuteranno a portarti dietro sempre meno cose, e comunque il necessario per stare bene lo sapete solo voi, nessun altro!

Non appena senti di aver raggiunto un ritmo, inizi ad acquisire più sicurezza con il bambino, prova a fare delle passeggiate da sola con lui o lei, usando la fascia oppure in carrozzina, dipende anche se la tua città offre gli spazi per muoversi liberamente in carrozzina, perché se risulta difficoltoso a causa di strade strette o mancanza di marciapiedi difficilmente lo rifarai; invece **devi iniziare a farlo dove poi avrai voglia di tornare....un parco, un lungomare, in montagna, o altrimenti usare una fascia ti salva da tutto questo.**



E se alla bellezza del poter passeggiare con tuo figlio o figlia aggiungi la possibilità di **incontrarti con altre mamme e muoverti insieme**, seguite da esperte in sport post gravidanza, allora il piacere di ciò che fai aumenta sicuramente. Potrete vivere dei momenti bellissimi!

Se uscire a fare un po' di movimento si unirà alle manipolazioni esperte di un osteopata per il post gravidanza, con incontri regolari (1 a settimana per almeno 2 mesi, portandosi il bambino dietro, sempre soggettivo, ognuna di noi saprà di cosa ha bisogno, ma di sicuro ne beneficeremo) tu madre **saprai come prendersi cura di se dona benefici reali! Ti sentirai bene, davvero bene. Concediti tutto questo.**

POSSO CURARMI IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO?

1) ISTITUTO MARIO NEGRI, CENTRO ANTI VELENI DI BERGAMO, PRESSO OSPEDALE PAPA GIOVANNI XXIII

2) WWW.E-LACTANCIA.ORG

-

Sei in gravidanza o stai allattando al seno, ma devi curarti per un qualsiasi malessere che richiede l'uso di farmaci?

Devi usare una crema o prendere un farmaco in compresse ma non sai se puoi, se potresti incidere sulla qualità del latte, oppure se in gravidanza potresti fare del male al bimbo?

Ecco come trovare le tue risposte

Istituto Mario Negri. Contatta a telefono o via mail

Mammaebambino@marionegri.it Mail

800883300 numero verde

Loro sapranno sempre darti una risposta certa sulla compatibilità del farmaco che dovresti prendere in gravidanza o allattamento.

Se si dovesse riscontrare una incompatibilità ti possono proporre delle alternative o consigliarti di proporle al tuo medico.

Sono medici a rispondere.

Ti faranno poche domande per sapere chi sei, a che punto sei della gravidanza o dell'allattamento, e ti daranno le risposte che cerchi.

Come fanno a conoscere la compatibilità di un certo farmaco con gravidanza o allattamento?

Perché l'Istituto Mario Negri fa ricerca, verifica la compatibilità dei farmaci grazie alla ricerca scientifica. In Italia è l'unico riferimento del genere.

L'Istituto Mario Negri effettua ricerche sui farmaci di varia natura proprio allo scopo di dimostrarne la possibilità di utilizzo per donne in gravidanza o allattamento, verificandone gli effetti in base a dosaggio e durata della terapia.

Spesso sono i medici a non sapere se un certo farmaco è compatibile o meno con gravidanza o allattamento. Non credo che in questo vada vista una mancanza di formazione, non è semplice stare dietro alla ricerca, un medico questo lo sa!

Esempi pratici comuni:

- fare un trattamento odontoiatrico che richieda antibiotico o anestesia
Puoi fare entrambe le cose e allattare tranquillamente, attendendo 1 ora dal trattamento.
- Cure che richiedano l'uso di cortisone
Puoi fare terapia e continuare ad allattare tranquillamente.
- Cure che richiedano l'uso di farmaci per una durata più o meno lunga (antibiotici, cortisone, creme o compresse)

Puoi fare terapia e continuare ad allattare tranquillamente

A dare queste risposte sono medici specialisti che fanno ricerche sui farmaci proprio per verificarne le conseguenze sulla donna in gravidanza o allattamento.

Non è scontato tutto questo! E' un riferimento vero per tutti i genitori!

>>> Purtroppo se a dirci di non allattare è un medico noi ci crediamo, ci fidiamo. Ma è giusto sapere che non tutti sanno, non tutti scelgono di aggiornarsi.

E' molto più facile **dire "smetta di allattare"** piuttosto che seguire dei corsi di aggiornamento, o molto semplicemente indicare alle famiglie il numero del Centro Antiveneni di Bergamo, o ancora meglio chiamare direttamente lui, il medico. Basterebbe mettersi in contatto con l'Istituto Mario Negri per essere aggiornati, come lo facciamo noi genitori può farlo anche uno specialista!



A me è capitato con dermatologo, per una cura prescritta per il viso. Ho chiesto compatibilità con allattamento e ho parlato dell'Istituto Mario Negri. Abbiamo chiamato in diretta, avuto la conferma che potevamo procedere con terapia, e anche dei consigli sulla durata e su eventuali alternative in caso di fastidio (nelle cure dermatologiche se una crema ha effetti collaterali, il dermatologo la può cambiare; loro hanno saputo dirmi anche quale provare eventualmente!).

Risultato: terapia fatta, problema al viso risolto, allattamento continuo.

I fogli illustrativi di tutti i farmaci quasi sempre, anzi sempre, sconsigliano l'uso del farmaco per donne in gravidanza o allattamento.

Cosa fare? Come capire se posso o meno curarmi?

Devo aspettare di partorire per curarmi?

Devo smettere di allattare?

Chiama!

Provate a leggere un qualsiasi foglietto illustrativo di un qualunque farmaco in compresse o crema. Eppure in Italia la ricerca ha dimostrato che molti, tantissimi, farmaci sono compatibili con gravidanza e allattamento! E' la stessa Italia!

Quasi tutti i farmaci si possono prendere senza problemi o ci sono alternative valide.

Informa il tuo medico qualora dovesse servire trovare un farmaco sostitutivo.

Riferisci che hai sentito l'Istituto Mario Negri, vedrai che **non esisterà obiezione, perché la ricerca ferma ogni dubbio.**

Inoltre quel medico potrà utilizzare il contatto per altre famiglie, e **avremo contribuito a diffondere una cultura** tanto semplice quando difficile da mettere in pratica, che è "l'allattamento"

Troppe volte ho sentito di donne che smettono di allattare o evitano di curarsi perché viene detto loro che non possono farlo in gravidanza o in allattamento.

Non è vero! La maggior parte delle volte non era necessario né aspettare per curarsi né smettere di allattare!

Noi genitori abbiamo la possibilità di informarci ma anche di informare. Attendere che un sistema si aggiorni su tutto questo potrebbe voler dire stare fermi ancora per molto tempo.

Aiamo.

La trasmissione del principio attivo di un farmaco nel bambino nel latte materno è inferiore allo 0.0001% della dose che stai prendendo, e non vale per ogni farmaco, questo equivale ad una percentuale davvero minima e irrisoria, quindi verificata la compatibilità puoi stare tranquillo in quanto sai che non ci saranno effetti per il tuo bambino. (Fonte: Istituto Mario Negri, Centro anti veleni di Bergamo)

Link istituto Mario Negri:

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjN6q_zo6DsAhVBMewKHdSEB0YQFjADegQIAxAC&url=https%3A%2F%2Fwww.marionegri.it%2Fmagazine%2Ffarmaci-e-gravidanza&usq=AOvVaw0BWFRsMN1w3sJ7-Xx0UXDX

-

Oltre a Istituto Mario negri, esiste un link internazionale per ricerca compatibilità farmaci è:

www.e-lactancia.org

Utile link per verificare compatibilità dei farmaci in allattamento e gravidanza in lingua spagnola e inglese, ma molti farmaci anche in Italiano. Scrivi il nome del farmaco nel campo di ricerca e sarà il sito stesso a fornirti le alternative del farmaco e le indicazioni sulla compatibilità. Anche in questo caso le risposte fornite sono legate alla ricerca scientifica effettuata da medici e ricercatori in varie parti del mondo. Puoi fidarti!

4. ALLATTARE. SCELTA CONSAPEVOLE

LATTE MATERNO. IL POTERE DELLA NATURA E' NELLE NOSTRE MANI

“ In passato l'ignoranza del personale sanitario sul meccanismo “domanda – offerta” in base al quale avviene la produzione di latte ha fatto sì che alle madri venissero imposte doppie pesate, poppate ad orario, misurazioni dei figli effettuate su grafici di crescita creati usando come modelli bambini ipernutriti, alimentati al biberon. Ed ecco che sono comparse le aggiunte, le tisane fra una poppata e l'altra, i succhiotti per tenere a bada bambini che cercavano il seno della mamma, l'introduzione anticipata di cibi diversi dal latte, il luogo comune secondo cui ad un certo punto il latte materno “diventa acqua” e va sostituito con quello artificiale o vaccino, l'uso di termini come “svezzamento” con l'implicito messaggio che poppare ad un certo punto diventi soltanto un vizio da togliere.

Il latte materno ha dovuto subire la spietata concorrenza di sostituti industriali, nati inizialmente per alimentare bambini abbandonati negli orfanotrofi per cui non erano disponibili balie, ma poi promossi per tutti i bambini come un metodo più moderno, tecnologico, comodo per nutrire i lattanti. La pubblicità e le altre forme di promozione, spesso proprio attraverso gli operatori sanitari, hanno contribuito quindi alla perdita di conoscenze sul “come funziona l'allattamento” e a

capovolgere in poche decine di anni l'immaginario comune a tal punto che il biberon è diventato il normale simbolo dell'infanzia, mentre allattare è considerato questione di fortuna e comunque una pratica destinata solo a neonati nei primissimi mesi di vita.

Queste pratiche promozionali sono attive anche oggi, sempre più aggressive e insidiose e purtroppo funzionano.”

Paola Negri, IBFAN Italia Firenze, tratto da “Allattamento, bada a come parli e bada a come scrivi!” LLLIt 2019

-

“E' chiaro che ogni madre indipendentemente dal fatto che allatti o meno, è da rispettare: non esistono madri di serie A e madri di serie B. Però non esiste, non deve esistere la par condicio tra formula e latte materno”

Adriano Cattaneo, IBFAN Italia Trieste, tratto da “Allattamento, bada a come parli e bada a come scrivi!” LLLIt 2019

-

“Quante donne (e quanti giornalisti) sanno ad esempio che un frenulo corto o una posizione scorretta possono impedire una buona suzione e magari il neonato sta realmente attaccato 24 ore su 24, ma il trasferimento di latte dal seno al suo pancino non è efficace, per cui l'allattamento fallisce?”

La mamma davvero aveva provato di tutto, ma non è stata sostenuta da operatori competenti e da informazioni corrette e l'allattamento è fallito.”

E ancora...

“**Le donne sono e devono essere libere di decidere se dare o non dare il seno**, (abbiamo lottato tutte per ottenere una certa libertà di decisione), ma **se desiderano allattare** devono essere sostenute fin nei minimi dettagli, con estrema correttezza”

Carla Scarsi, Consulente de La Leche League, responsabile relazioni esterne LLL Italia, giornalista e scrittrice. Tratto da “Allattamento, bada a come parli e bada a come scrivi!” LLLIt 2019

-

“da mamma a mamma”

Ho scelto di riportare ciò che Paola Negri, Adriano Cattaneo e Carla Scarsi hanno scelto di dire nel testo de La Leche League da cui ho scelto di raccogliere queste parole, **“Allattamento, Bada a come parli e bada a come scrivi”**, in quanto si tratta di tre personalità della scena giornalistica e della consulenza in tema allattamento sicuramente di rilievo, voci che parlano per importanti associazioni come **La Leche League e IBFAN** che si battono affinché l'informazione arrivi ai genitori, ma anche al sistema sanitario e ai professionisti del settore materno-infantile.

Hanno raccontato la storia che ha portato oggi a considerare la formula artificiale un valido sostituto del latte materno, se non addirittura paragonabile (non lo è affatto, **sono due nutrimenti molto diversi!**), proprio perché sappiano tutti come si è arrivati a questo.

E' giusto che ogni genitore sappia che la formula artificiale è nata per buoni propositi, nutrire i neonati che non avevano balie o madri che potessero nutrirli, quindi un salva vita per i tempi che erano, ma che nel tempo si è diffuso al punto da sminuire il valore dell'allattamento, a favore di una società che cambiava e di una donna che si inseriva sempre di più nel mondo del lavoro.

Ci raccontano inoltre che il supporto da subito, dalla gravidanza ma anche dal parto fa la differenza, così come **il modo con cui vi viene raccontata la Storia, dal modo con cui si parla di allattamento.**

Le parole scelte, le immagini mostrate, tutto può incidere sul nostro pensiero.

La differenza deve partire da questo, dal modo di parlare, di pubblicizzare, di raccontare di allattamento.

Ora tu sai che la differenza tra formula artificiale e latte materno c'è, una differenza che non potrebbe non esserci perché riprodurre in una industria ciò che la natura produce da se non porterà mai agli stessi risultati, **è scienza non è una opinione personale;** una differenza che è normale che ci sia, perché ogni specie produce il latte per i propri cuccioli e questo gli permette di vivere e sopravvivere, quindi ne riconoscono il valore sempre, nei secoli non è mai cambiato questo; e anche noi esseri umani donne produciamo il nostro latte unico per nostro figlio e non sappiamo sempre apprezzarne a pieno il valore.

Valore nutrizionale, valore di contatto e unione, valore di amore e protezione, valore che nulla potrà sostituire in termini di naturalezza piena.

La formula artificiale anche oggi è spesso un salva vita, sono tante le situazioni in cui una donna può trovarsi dopo il parto che possano impedire di allattare (malattie, terapie da sostenere, o peggio in assenza proprio della madre).

Esistono le banche del latte, che possono fornire latte materno ai neonati che non ne hanno accesso soprattutto se prematuri, ma non sono dappertutto disponibili.

Quindi sì, è giusto che ci sia una alternativa che permetta ai neonati di crescere, svilupparsi e nutrirsi.

E' sempre giusto che una madre possa scegliere come nutrire il proprio figlio, sempre! Esiste l'alternativa quindi esiste la scelta, certamente!!!

Ma è altrettanto giusto proporre la formula artificiale esattamente così, come sostituto al latte materno "in caso di necessità", necessità reali e scelte consapevoli!!!

E soprattutto sempre con il nostro consenso!

-

Si crede che un aiuto in allattamento possa e debba essere per forza gratuito, e si può esserlo, anzi le Consulenti de La Leche League che sono formate e preparate a gestire ogni problema sono volontarie e sostengono gratuitamente ogni madre che le contatterà, ma può anche non essere gratuito, può servire riferirsi ad altre figure.

La Leche League è un vero supporto, Sì! Ma non prevede la presenza, non avrai un riferimento presente fisicamente. Un limite? Non credo. Si tratta di mamme per le mamme che agiscono

“volontariamente”, non è un lavoro. Le mamme Consulenti sanno come supportarti anche se puoi vederle e sentirle tramite smartphone o pc.

Ma può servire una professionista di presenza, **una consulente ibclc, una ostetrica**, chi può indicarti, mostrarti, parlarti di ciò di cui hai bisogno. Ogni donna si merita di essere seguita al meglio, in ogni aspetto della vita, così come ogni uomo. Non è necessario “stare male” per rivolgersi ad un professionista. **Esistono i “controlli preventivi”, esistono “gli incontri formativi”.** **Tutto questo ha un valore grandissimo in termini di consapevolezza e serenità acquisita.**

E sarà un servizio a pagamento? Certamente sì! Perché sono professionisti! Che hanno studiato, che hanno fatto della loro passione un lavoro, che sanno davvero come aiutarti in pratica.

Perché se ti serve un cardiologo, un neurologo, un radiologo, un fisioterapista, oppure un avvocato, ci vai e paghi per la visita o per la consulenza. **Perché non dovremmo concederci la consulenza di chi sa aiutarci con il nostro allattamento, ma non solo, anche con l'accudimento dei nostri figli? E' forse meno importante di una visita medica qualunque?**

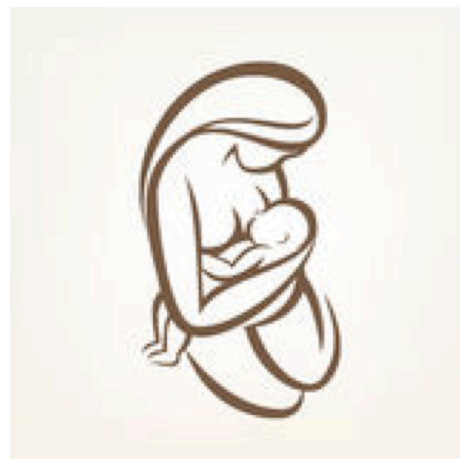
I vostri riferimenti li saprete scegliere, li saprete contattare quando serve, e saranno i vostri riferimenti gratuiti o non gratuiti ad indicarvi la necessità di contattare un professionista. Come un pediatra fa da ponte tra voi famiglia e gli eventuali controlli necessari per il bambino, così può indicarvi una consulenza piuttosto che un'altra.

Affidarsi e fidarsi è giustissimo! Ne abbiamo bisogno. Abbiamo bisogno di sentirci protetti! E quindi di avere la nostra “rete di salvezza”.

-

LATTE MATERNO E' ALIMENTO VIVO!

Il latte materno è altamente digeribile ed ha poco o niente scarto, questo vuol dire che la pupù dei neonati, esclusi i primi giorni in cui sarà quotidiana e anche più volte al giorno, potrebbe non esserci per qualche giorno, anche per 7-10 gg; questo vuol dire che non servirà intervenire con soluzioni esterne di aiuto come sondino o perette o altro, si interferirebbe solo con un sistema di crescita e sviluppo del suo sfintere (muscolo che utilizziamo per spingere fuori la pupù, che nel grembo non serviva, quindi deve imparare ad utilizzarlo, ci vorrà qualche mese); sarà il bambino a comunicarci se ha difficoltà particolari, fastidi, dolori e poi il nostro pediatra ci indicherà la strada da seguire, se servirà intervenire, ma senza evidenti problematiche, non servirà fare assolutamente nulla!



Il latte materno è un alimento VIVO che muta con il crescere del bambino cambiando composizione e livelli di sostanze nutrienti di continuo, non esiste nulla al mondo di paragonabile a questo.

Composizione del latte materno da uppa.it :

<https://www.uppa.it/nascere/allattamento/il-mio-latte-non-e-acqua/>

Un utile link della UPPA.it, rivista nazionale che si occupa di fornire informazioni di ogni genere alle famiglie, gestito da pediatri e con articoli scritti da pedagogisti, psicologi, ostetriche, oltre che gli stessi pediatri e medici di vari campi del materno infantile. Qui troverete informazioni sulla composizione del nostro latte materno, ma anche di come muta nel tempo con la crescita del bambino, seguendo le sue esigenze. L'unico alimento vivo esistente al mondo!

. Ecco come Marika Novaresio ci parla del latte materno, e di seguito entriamo nel mondo pratico dell'allattamento grazie a Lei...apri link

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1165214287180208>



CHE SI TRATTI DI UNA GOCCIA O LITRI... IL LATTE DI MAMMA NON SI SCORDA MAI!

Articolo di Marika Novaresio, Consulente Professionale in Allattamento IBCLC

Da quando sei in dolce attesa il tuo corpo è cambiato, il tuo grembo incarna la divina rotondità, i tuoi ritmi quotidiani hanno assunto un equilibrio differente e il tuo seno (a volte teso, a volte morbido) richiama il Nutrimento che stai preparando per il tuo bambino/la tua bambina.

Dalle 16-20 settimane in poi potresti, infatti, aver visto qualche goccia di colostro uscire da uno o entrambi i seni e potresti aver toccato con mano l'infondatezza del mito secondo cui il latte "arrivi" dopo il parto. La sua produzione, infatti, inizia verso metà gravidanza.



Naturalmente non si tratta di una produzione attiva a richiesta, la natura non fa sprechi: finché non avrai tra le braccia la tua bambina/il tuo bambino (dopo aver dato alla luce la placenta), il progesterone limiterà i livelli di prolattina (ormone, quest'ultimo, che si occupa della produzione di latte).

Se ti stai chiedendo: **“io non ho mai visto gocce di colostro durante la gravidanza, vuol dire che non avrò latte?”**

Ti rispondo subito dicendo che non c'entra nulla! In gravidanza può capitare di vedere gocce di colostro, come no. Non cambia nulla in vista dell'allattamento, puoi lasciar andare questo dubbio!

Si tratta di una domanda che ci siamo poste in molte e mi piacerebbe contribuire a trasmetterti informazioni importanti, tramite l'analisi di alcuni dei quesiti che molte di noi madri si sono poste sulla produzione di latte e sulla gestione dell'allattamento.

Per esempio...

Come posso essere certa che avrò latte?

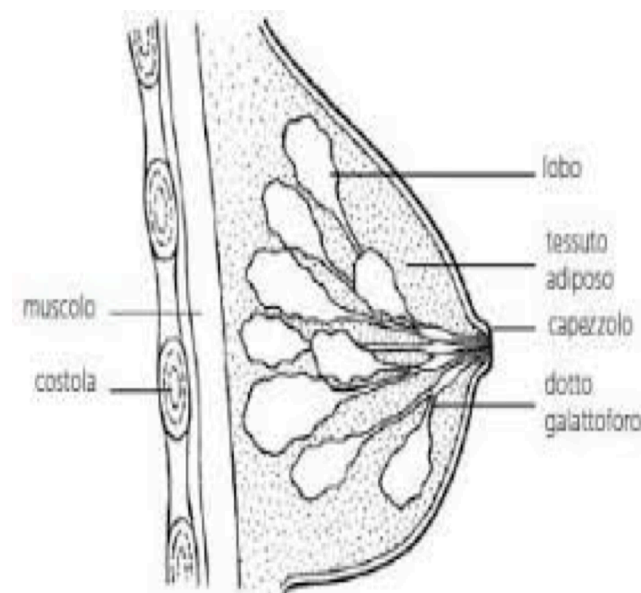
C'è uno scioglilingua tanto simpatico quanto efficace:

non si allatta se si ha latte, si ha latte se si allatta.

Per spiegare meglio questo concetto, ti porto a fare un piccolo viaggio in stile “Esplorando il corpo umano”.

Ti invito ad immaginare il tuo seno (o meglio la parte ghiandolare del tuo seno, quella coinvolta nella produzione di latte) come un broccolo.

La base del fusto rappresenta il capezzolo, le ramificazioni (ossia la parte del broccolo che mangiamo) rappresentano l'insieme del tessuto ghiandolare. Nello specifico, i gambi interpretano la parte dei dotti (tunnel che trasportano il latte) e le infiorescenze (o teste) rappresentano i lobuli dentro i quali sono raggruppati gli alveoli (impersonificati dai singoli fiori che troviamo in cima al broccolo).



Gli alveoli sono il sito di produzione del latte.

Bene, devi sapere che tutto questo apparato ghiandolare inizia a svilupparsi dalla gravidanza... no, non intendo da questa gravidanza che stai vivendo, ma dalla gravidanza in cui tu sei stata un embrione/feto!

Dal menarca questa crescita continua a ritmi mensili, scandita dalle mestruazioni. Nel corso della gravidanza, come hai potuto notare, questo sviluppo ha subito un'accelerata!

Insomma, la lattazione è un apparato robusto che si consolida nel corso dei decenni!

L'apparato è quindi pronto, dopo di che **ciò che serve è che il seno venga stimolato!**

Esso è un produttore: se viene drenato, produce!

Quello che oggi succede, purtroppo, è che la possibilità di vivere un sereno allattamento sia vincolato alla fortuna di ricevere un supporto competente ed empatico.

Una prima cosa che puoi fare per te e il vostro allattamento è cercare i contatti di una o più specialiste dell'allattamento (es. consulenti professionali IBCLC) che ti possano supportare in caso di necessità.

Magari non ne avrai mai bisogno, tienilo lì semplicemente come punto di riferimento all'occorrenza.

[Se per lungo tempo (in particolare durante l'adolescenza) hai riscontrato irregolarità del ciclo mestruale

*se hai sofferto di PCOS,

*se hai dovuto assumere la pillola per motivazioni non connesse all'uso contraccettivo, può essere utile contattare una specialista IBCLC anche durante la gravidanza.]

Trova anche un cerchio di mamme alla pari della tua zona: sai che le ricerche hanno dimostrato che frequentare gruppi di mamme che hanno esperienza di allattamento fa nettamente la differenza in termini di benessere e serenità? Tu meriti il meglio!

Devo preparare i capezzoli in vista dell'allattamento?

Questa è un'altra domanda molto comune e la risposta è No! Come non prepariamo i piedi per una camminata o i polmoni per respirare, così non c'è bisogno di preparare i capezzoli perché fondamentalmente sono già pronti!

Non serve pizzicare, sfregare vigorosamente o applicare unguenti.

Pizzicare o sfregare non è certo benefico: non fare nulla che possa causare dolori e traumi fisici.

Sull'applicare creme ed unguenti il discorso è più articolato.

Sulla tua areola avrai notato che ci sono dei puntini (i tubercoli di Montgomery), i quali producono una sostanza sebacea che serve a mantenere umida e idratata la zona dell'areola-capezzolo e la disinfettano. In sostanza, il tuo corpo ha già tutte le risorse per prendersi cura del seno (questo ricordalo anche durante il percorso di allattamento: una normale igiene quotidiana è ciò che serve, nulla di più).

Detto questo,

se massaggiare il seno, spalmando una crema o un olio (controlla bene l'INCI, vedi link fine articolo) ti fa stare bene

- non c'è bisogno che lo dica –

fallo!

Fai qualsiasi cosa senti possa nutrire il tuo benessere!

Come posso, allora, prevenire le ragadi?

A proposito di unguenti, è molto diffuso il mito secondo cui applicare creme già in gravidanza, così come durante l'allattamento sia **utile a prevenire le ragadi**. **Questa informazione è errata perché l'unico modo per prevenirle è quella di assicurarsi che l'attacco del bambino sia ottimale.**

La ragade è una ferita, quindi così come non c'è nulla che io possa fare per prevenire un taglietto al dito se non stare attenta a come uso (per esempio) il coltello, così vale per la ragade con i dovuti adattamenti. Qui al posto del metaforico coltello, abbiamo il palato duro del bambino.

Nella nostra bocca ci sono due tipi di palati: uno duro che si trova all'inizio della bocca e uno molle che si colloca al fondo di essa. In un attacco ottimale il capezzolo della mamma poggia all'altezza del palato molle del bambino; quando l'attacco è superficiale, il capezzolo poggia nella parte dura dove, sfregandovi, sviluppa abrasioni e tagli (le ragadi, appunto).

Ora ti è più chiaro anche perché, in caso di comparsa, la primissima azione da compiere sia sistemare l'attacco. Una volta capito cosa e in che modo ottimizzare, può essere utile applicare una crema per aiutare la cicatrizzazione (attenzione



all'INCI e alla composizione).

Altro punto importante: **avere ragadi o fastidi non è normale!** Purtroppo si sente spesso dire che avere le ragadi all'inizio sia parte del pacchetto e che basta stringere i denti e aspettare che passino da sole, solitamente dopo i primi 40 giorni.

No, non è corretto!

Se ci sono ragadi e/o fastidi, chiedi un supporto competente!

Il dolore che provi è un segno importante che sta dicendo:

1. che l'attacco è da ottimizzare;
2. che potenzialmente, in virtù di ciò, il bambino/la bambina rischia di non ricevere latte a sufficienza (come potrebbe se non è attaccato/a adeguatamente?)

Inoltre **perché devi soffrire quando potresti vivere serenamente ogni poppata?**

Mi preme anche dirti che si può provare dolore anche in assenza di ragadi (es. quando c'è un vasospasmo o altre condizioni). Se ti hanno detto che l'attacco è corretto, ma tu continui a provare dolore/fastidio per tutta la durata della poppata o anche lontano da essa, chiedi un altro parere!

Trova una professionista competente che sappia individuare la causa e trasmetterti strumenti idonei!

Fallo per te, per il tuo benessere e per il benessere del/la tuo/a bambino/a!

Il latte può sparire da un momento all'altro?

Questa domanda racchiude una paura che tutte noi madri abbiamo avuto almeno una volta.

La risposta è No, il latte **non** può sparire da un momento all'altro!

So che ora stanno scorrendo nella tua mente aneddoti vicini o lontani in cui, a seguito di un forte stress, a qualche donna è andato via il latte.

Ora ti spiego perché la risposta è No.

Devi sapere che la lattazione è principalmente guidata da due ormoni,

- **la prolattina** che si occupa della produzione
- **l'ossitocina** che gestisce la calata del latte

Cosa può succedere quando proviamo un forte spavento o ci sentiamo molto stressante?

Una reazione fisiologica fa sì che per un momento l'ossitocina venga inibita, ossia che la calata del latte rallenti o si blocchi per qualche istante (no, niente a che vedere con la produzione).

Per quanto siano passati secoli e secoli, il nostro corpo reagisce esattamente come quello delle nostre antenate delle caverne.

Se un predatore si aggirava intorno alla madre-delle-caverne in pieno allattamento, cosa era importante fare? Scappare e non lasciare tracce!

Se questa madre-delle-caverne avesse iniziato a perdere gocce di latte, il predatore avrebbe fiutato la pista e avrebbe potuto raggiungere facilmente lei ed il suo bambino.

Ora certamente non abbiamo più un predatore che ci insegue, ma per il nostro corpo è indifferente: se provo stress o se avverto pericolo, aumenta l'adrenalina e scendono i livelli di ossitocina.

Per sempre? No, solo per qualche minuto.

Questo vuol dire che le donne stressate non possono allattare? Certo che possono, quello dell'allattamento è un organo robusto! Basta essere consapevoli di ciò che accade e nutrire i propri strumenti!

Se durante uno stress, io continuo ad agitarmi pensando di non avere più latte, i miei livelli di adrenalina si manterranno alti, quelli di ossitocina bassi e potrebbe innestarsi la cosiddetta "trappola dell'aggiunta" in virtù della quale

- Temo che mi sia andato via il latte e inserisco un'aggiunta
- Il bambino la prende (quindi mi convinco ancora di più di non avere latte).
- Se l'aggiunta è di latte formulato, poiché è difficile da digerire, il bambino tenderà a dormire molto e a chiedere di poppare di meno;
- Se protratto il seno inizierà ad essere meno stimolato e si calibrerà producendo di meno.
- Si continuerà magari a pensare di non avere latte e... si inserirà un'altra integrazione.
- Se non interrotto, questo ciclo continuerà sino al passaggio ad un'alimentazione integrale con formula.

Naturalmente se questo è fatto in virtù di una scelta consapevole, non c'è nemmeno bisogno che lo dica, va benissimo!

Ben diverso il caso in cui si innesti questo processo in modo involontario.

Quindi cosa si può fare in caso di stress o spavento?

Se possibile, **prendersi un attimo di tempo per cercare – non dico di calmarsi (perché potrebbe non essere possibile), ma – di sintonizzarsi con la nostra bambina/il nostro bambino (il suo odore, le sue manine, la sua presenza è celestiale!)**

Oppure, se la situazione lo consente, **ascolta della musica, guarda un po' di tv mentre la/lo stai attaccando al seno (distrarsi può essere di supporto).**

Anche **un breve massaggio al seno può essere di grande utilità, così come un impacco caldo a ridosso della poppata. Ricorda che il latte c'è, devi solo lasciare che fluisca.**

Prima che avvenga l'involuzione della lattazione (cioè lo stop completo della produzione) ci vuole tempo... settimane, mesi (non ore o giorni)!

Come avviare un sereno allattamento?

Veniamo adesso ad un aspetto pratico molto importante: **quali sono gli strumenti per avviare un sereno allattamento?**

L'ideale sarebbe che la prima poppata avvenisse entro la prima ora/ora e mezza dalla nascita.

In caso di impossibilità, almeno entro le prime 6 ore o non appena possibile, ma nel caso in cui la tempistica andasse oltre, inizia con la spremitura stimolando il seno 10-12 volte al giorno (proprio come farebbe il tuo bambino direttamente al seno).

Il pelle a pelle è il vostro più grande alleato: riservatevi quanto più tempo possibile in questo abbraccio nutriente!

Come si può ottenere un attacco ottimale?

Ti voglio trasmettere alcune linee guida semplici ma efficaci per supportare un attacco ottimale al seno.



Prima di tutto, ci sono alcune variabili che cambiano a seconda della **posizione**.

Se, per esempio, usi quella a culla ricorda che è il bambino che va verso il seno e non il contrario.

Se hai un seno prosperoso, può essere utile sostenerlo per esempio con un asciugamano arrotolato sotto di esso o con un reggiseno modificato.

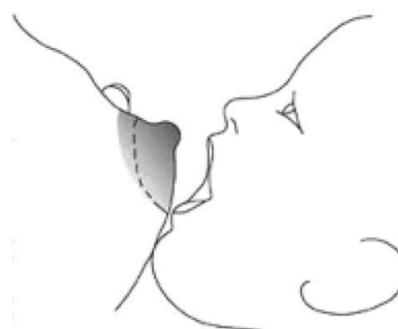
In merito all'aggancio del bambino al seno, la sequenza è: mento, bocca, naso.

Il mento si attacca al seno, senza lasciare spazi.

Il labbro inferiore è flangiato ma non si vede, quello superiore poggia in modo neutro (e non a bocca di pesce).

Il naso prima dell'attacco è all'altezza del capezzolo: mi raccomando tienilo come punto di riferimento per favorire un buon attacco.

La posizione semi-reclinata è quella che, per impostazione, viene d'aiuto in modo preferenziale, poiché va a stimolare in modo ottimale i vari riflessi che ruotano intorno alla poppata.



Ricorda di metterti comoda e con le spalle rilassate! Siete una diade e anche il tuo benessere e il tuo comfort sono importanti!

Inoltre, il fatto che tu non sia comoda significa che c'è qualche da ottimizzare in quel posizionamento.

Mi preme ripeterlo perché **noi madri tendiamo a zittire le nostre sensazioni (di malessere)**, non considerando che queste sono fondamentali non solo perché anche noi siamo importanti, ma anche come punto di riferimento per il benessere dei nostri cuccioli!

Cosa significa allattare a richiesta?

Allattare a richiesta significa non guardare l'orologio, ma il bambino.

Questo vuol dire che non bisogna aspettare tot ore tra una poppata e l'altra, né che bisogna interrompere la poppata dopo tot minuti o che essa debba durare un quantitativo minimo prestabilito di tempo.

Nella fisiologia, **il bambino/la bambina sa come regolarsi! E' competente!**

In caso di situazioni da ottimizzare (es. rallentamento di crescita, ragadi, dolori al seno,...) la soluzione non è dare un tempo alle poppate, ma sistemare la causa. Confrontati con una consulente professionale in allattamento (non tutti i professionisti sanitari sono specialisti dell'allattamento).

****Allattare a richiesta significa seguire il flusso e padroneggiare la lingua non parlata del bambino.***

Significa essere abbastanza attenta da avere un programma, ma abbastanza intuitiva da sapere quando andare fuori dagli schemi.

Allattare a richiesta significa soffocare la paura, la vergogna e il dubbio di sé che ci circonda e riconoscere la nostra innata capacità di prendersi cura dei nostri bambini.

Nutrire su richiesta è lasciare che la tua bambina/ il tuo bambino sia la tua luce guida

...Fidarti del tuo corpo

e nutrire due anime connesse e fiorenti, contemporaneamente*

Cosa mi devo aspettare nei primi giorni?

>>> Subito dopo il parto, come diade vivrete un iniziale stato di allerta-veglia nelle prime 2 ore circa: questa è una fase importante per l'avvio. Se non ci sono esigenze urgenti e fondamentali per separarvi, in questo momento tutto ciò che serve e che stiate insieme (il bagnetto e altre pratiche possono attendere, questa fase è troppo importante per accogliere interferenze non necessarie).

Solitamente segue una fase di sonno pesante che dura diverse ore: entrambi/e avete bisogno di riposare!

Dopo di che si presenterà uno stato di attenta vigilanza e forte interesse al seno.

Se la nascita è stata molto medicalizzata e/o il travaglio è stato molto veloce o molto lungo, la tua bambina/il tuo bambino potrebbe avere bisogno di un po' di supporto già dalla prima poppata o (più frequentemente) dalla



seconda. In questo caso, offritevi quante più occasioni di pelle-a-pelle possibile possibilmente nella posizione semi-reclinata.

Il primo latte che stai producendo si chiama **colostro**: ha un colore sul giallo/arancione è denso e appiccicoso.

È scarso in quantità (in realtà è della giusta quantità!), è di elevato contenuto nutrizionale ed è estremamente facile da digerire.

Nei primi giorni di vita infatti il bambino ha maggiormente bisogno di protezione immunitaria piuttosto che di nutrizione.

Il colostro fornisce non solo un nutrimento perfetto su misura per le esigenze del neonato, ma anche una grande quantità di cellule vive, globuli bianchi protettivi in grado di distruggere batteri e virus che causano malattie.

Inoltre agisce come lassativo intestinale, favorendo l'eliminazione del meconio (fornendo risorse preziose per la prevenzione dell'ittero).

>>>Intorno al terzo-quarto giorno circa avviene la montata lattea (se hai avuto un cesareo o soffri di diabete e di altre condizioni particolari, può accadere dopo).

Voglio sfatare immediatamente un mito con te: si è soliti pensare che la montata si verifichi quando il seno appare molto pieno e teso. In realtà questo può accadere come no.

Sai qual è l'unico dato che realmente ci dice se - dal colostro – il seno è passato a produrre latte di transizione?

Il colore della popò della tua bambina/del tuo bambino!

Facciamo una panoramica su questo aspetto.

In piena fisiologia, indicativamente

- nelle prime 24h vedremo una pipì e una popò di colore nero/scuro (il meconio);
- in seconda giornata, due pipì e due popò (sempre di colore scuro, ma leggermente più chiaro);
- in terza giornata, tre pipì e tre popò (di colore leggermente più chiaro);
- in quarta giornata, quattro pipì e quattro popò di colore giallo-scuro;
- dalla quinta giornata in poi i pannolini bagnati di pipì saranno 5-6 e questo sarà un parametro di benessere fondamentale da tenere in considerazione.

>>>Sempre in quinta giornata le popò potrebbero essere nell'ordine di almeno 5, di colore giallo-senape e di consistenza cremosa.

Da questo momento in poi e sino alle 6 settimane circa le popò quotidiane si aggireranno nell'ordine di almeno 3-4 (anche se ci sono bambini che evacuano ad ogni poppata).

Tornando alla montata lattea e all'inizio della produzione di latte di transizione, l'unico parametro che lo può testimoniare con certezza è il colore giallo (inizialmente un po' più scuro) delle popò.

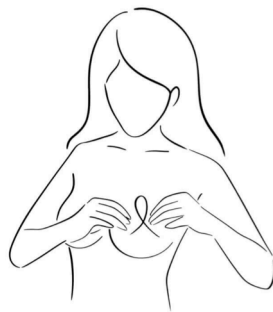
Se durante il travaglio o il parto hai ricevuto dei fluidi intravenosi, potresti notare che il tuo seno è molto gonfio (anche eventualmente prima della montata), l'areola in particolare si può presentare edematosa e il capezzolo mostrarsi appiattito o maggiormente introflesso rispetto a prima.

In questo caso la tua bambina/il tuo bambino potrebbe fare molta fatica ad attaccarsi, ma non ti preoccupare ci sono semplici strategie che possono supportare questa situazione!

La tecnica di cui ti voglio parlare è la **Reverse Pressure Softening - RPS (in italiano Pressione ammorbidente invertita)**.

- Come si fa -

Prima e dopo l'utilizzo di questa tecnica, può essere utile **massaggiare il seno dal capezzolo verso l'ascella** (ci penseranno i nodi ascellari a drenare questi fluidi che hanno causato il gonfiore).



Per eseguire la tecnica RPS, usa entrambe le mani posizionando le dita per circondare la base del capezzolo strettamente, con le dita dalle unghie (se corte) poste a contatto dei lati del capezzolo, per formare da sei a otto buchi o fossette, anche se non c'è un gonfiore visibile, l'area diverrà molto più flessibile.

In caso di unghie lunghe si può effettuare la RPS in due fasi. Innanzitutto mettendo gli indici dritti, posti reciprocamente in direzione opposta, con le prime nocche che toccano la parte superiore ed inferiore del capezzolo. Dopo diversi minuti di pressione verso l'interno, riposizionare le prime nocche ai lati del capezzolo puntando la punta delle dita verso il basso sovrapponendosi alle aree di pressione precedentemente formate.

Ti consiglio di utilizzare questa tecnica ogni volta in cui, nel corso dell'allattamento, dovessi notare gonfiore (montata lattea vigorosa, ingorghi e, nei primi giorni, se e quando dovessi notare gonfiore alle caviglie).

http://www.aicpam.org/wp-content/uploads/2011/07/rps-ital.pdf?hc_location=ufi

Video tecnica RPS:

https://m.youtube.com/watch?v=2_RD9HNR0J8&has_verified=1&layout=tablet&client=mv-google

Fallo prima di attaccare il bambino o di utilizzare la spremitura. Se c'è un edema è difficile spremere il latte e, nella foga dell'intento, ci si può anche far male.

>>>Un altro aspetto di cui ti voglio parlare in merito a questi primi giorni è ciò che viene chiamata la **“sindrome della seconda giornata” o “della seconda notte”**.

Nome d'effetto per spiegare semplicemente che, mentre il primo giorno tende ad essere molto calmo, in seconda giornata la tua bambina/il tuo bambino potrebbe mostrarsi maggiormente esigente, aumentando eventualmente anche gli episodi di pianto. Questo va di pari passo con l'aumento delle poppate e con la stimolazione che viene inviata al seno.

In media il bambino/la bambina farà **10-12 poppate al giorno**; nel caso in cui siate separati per tutto o gran parte del tempo, è utile che questa stimolazione del seno venga fatta tramite spremitura manuale o usando un tiralatte elettrico ad uso professionale (in ospedale dovrebbero averlo).

Cosa succederà nel primo mese?

Siete tornati a casa e il mondo sembra diverso!

La casa è sempre la stessa, eppure ha assunto un'aria nuova.

Fatti una doccia, mangia qualcosa che ti piace, coccolati: hai vissuto l'esperienza più intensa che si possa vivere!

Se lo senti nelle tue corde, mettili nel letto accanto alla tua bambina/al tuo bambino e godetevi la vostra luna di latte. Almeno per i primi giorni, fai in modo di non doverti occupare nulla, eccetto che di voi! È un lavoro intenso darsi una rinascita!

Così come nella luna di miele la coppia si dedica del tempo unico, esclusivo ed equilibrante, così nella luna di latte, la diade si spalma l'una dell'altra.

Sin da subito potresti notare alcuni schemi particolari.

Per esempio in certi momenti, si innestano le cosiddette **“poppate a grappolo”** ossia poppate con intervalli ravvicinati (alcune mamme notano questo schema di poppata nel tardo pomeriggio e di sera).

Altre volte potresti notare intervalli un pochettino più distanziati. Tutto normale.

Noterai poi che la tua bambina/il tuo bambino, in determinati momenti, farà diversi tipi di suzione.

Suzione nutritiva (finalizzata a sfamare e dissetare): ha un ritmo di suzione e deglutizione di 1 a 1 o di 2 a 1 (cioè uno o due movimenti di suzione seguiti da uno di deglutizione). Durante questa attività potrai notare che i movimenti del suo doppio-mento saranno più profondi e verso il basso.

Suzione non nutritiva: i movimenti sono più leggeri, i movimenti di suzione sono nettamente superiori a quelli di deglutizione. Questo ritmo di suzione è importante non solo a livello psicofisico per il bambino, ma è anche utile a stimolare il rilascio di ossitocina e prolattina e supporta la calibrazione della produzione di latte.

Entrambe le suzioni, per motivi complementari, sono utili ed efficaci e si alterneranno nel corso della giornata e delle poppate.

>>> Dalle 2 alle 12 settimane circa (il parametro di riferimento è la data presunta del parto) alcuni bambini mostrano, poi, una forte irrequietezza serale che si manifesta con un pianto (non da fame, né di dolore).

Se la crescita è adeguata, vengono bagnati 5-6 pannolini usa e getta al giorno (7-8 in caso di lavabili), le popò sono gialle e cremose e non ci sono ragadi o fastidi al seno, è importante sapere che questa “crisi” serale è una fase comune! Il fatto che sia parte della norma biologica, non vuol dire che sia facile!

È sfidante riuscire a sostare nel pianto del nostro bambino, inoltre alla sera siamo stanche pure noi!

Ti sento!

Non avere esitazioni a chiedere supporto vicino ed intorno a te!

Queste “crisi” non hanno nulla a che vedere con l’allattamento!

So che alla sera il seno appare più morbido e questo potrebbe indurti a pensare che il latte non ci sia... in realtà è proprio il contrario: come abbiamo visto prima, il seno è un produttore attivo e quando è ben drenato appare morbido!

A tal proposito, voglio che tu conosca sin da subito un passaggio che vivrai.

>>>Una volta che la tua produzione sarà ben calibrata sulla base del principio della domanda e dell’offerta (non c’è una tempistica specifica, è soggettivo; solitamente si prende come punto di riferimento **dalle 6 settimane in poi**), il tuo seno non apparirà più teso e pieno come prima (o lo sarà molto meno).

Questo cambiamento destabilizza alcune mamme, è normale in una società che ha perso una cultura esperienziale quotidiana dell’allattamento.

Per questo voglio trasmetterti questo strumento di consapevolezza!

Se la tua bambina/il tuo bambino sta crescendo adeguatamente sulla propria curva di crescita, bagna 5-6 pannolini usa e getta al giorno (7-8 in caso di lavabili), le popò sono gialle e cremose e non ci sono ragadi o fastidi al seno, **percepire il seno morbido è un segnale importante di ottimale gestione dell’allattamento!**

Vivi con serenità e soddisfazione questo nuovo traguardo!

So che intorno ci sono tante voci, dicerie e consigli, ma tu sai dentro di te come sta andando il vostro percorso di Vita! Fidati di te, di lui/lei... fidati di voi!

Scatti di crescita

Ti voglio salutare lasciandoti ancora uno spunto.

La maggioranza dei bambini vive diversi scatti di crescita durante il primo anno.

Cosa succede durante uno scatto di crescita?

Il bambino/la bambina poppa più spesso del solito (a volte ogni ora) e può mostrarsi più agitato/a.

La crescita fisica non è l'unica ragione per cui i bambini potrebbero avere un bisogno momentaneo di aumentare le poppate.

Si può infatti notare spesso lo stesso tipo di comportamento (es. aumento delle poppate con o senza aumento di episodi di irrequietezza) quando iniziano a padroneggiare nuove competenze dello sviluppo come rotolarsi, gattonare, camminare o parlare.

Il tuo latte lo/la accompagna nella crescita corporea, mentale, neurologica ed emozionale! E' unico!

Le tempistiche comuni per gli scatti di crescita sono a circa

- 7-10 giorni,
- 2-3 settimane,
- 4-6 settimane,
- 3 mesi,
- 4 mesi,
- 6 mesi
- e 9 mesi

Ovviamente i bambini non sono un orologio svizzero, quindi prendi queste tempistiche con le pinze e considera che probabilmente non li noterai tutti: alcuni scatti di crescita saranno più evidenti, altri passeranno inosservati.

La durata si aggira intorno ai 2-3 giorni, ma a volte si spalma anche lungo una settimana.



Qual è il modo migliore per gestire uno scatto di crescita?

Segui i bisogni di tua figlia/ di tuo figlio.

Poiché il seno è un produttore, otterrà immediatamente più latte e la tua produzione di latte aumenterà in virtù di questo stimolo.

In assenza di altre condizioni specifiche, non è necessario (né consigliato) dare aggiunta ad un bambino durante uno scatto di crescita.

Alcune madri in questa fase riportano di sentirsi più affamate o assetate. Ascolta il tuo corpo!

Conclusione – o meglio, una finestra sui prossimi passi.

Poppate più lunghe, più frequenti... incantesimi di pianto ... un'ondata di irrequietezza e proteste per i cambiamenti ambientali...

Le ore del giorno diventano sfocate...

Le riserve di energia sembrano esaurite... le emozioni sono ad un livello molto alto (o forse a tratti sembrano toccare un picco estremamente basso).

Sì, è normale. **Normale, non facile...**

Inizialmente si cammina in una sorta di "nebbia"

Che svanisce nel corso dei giorni e delle settimane.

Un nuovo equilibrio rinasce.

Il tuo bambino, fino a poco tempo fa, un piccolo fagotto che sembrava non chiedere altro se non di star stretto nella sua fascia o addosso a te, in certi momenti ora sembra tutto un urlo, esigente, inconsolabile ... osiamo dirlo ... un vero e proprio essere umano!

L'esperienza è diventata fin troppo reale.

Questo non è lo stesso bambino/la stessa bambina dei "primi giorni".

È avvenuta una rapida crescita del suo cervello e si sta adattando al mondo esterno.

In questo momento è molto comune tra noi mamme sentire di non riuscire a farne una giusta! La richiesta di poppare in certi momenti tocca picchi continui.



Non avverti più molti cambiamenti nel tuo seno e ti viene da pensare "vorrà dire che non produco abbastanza latte".



Ti sento! Ti sentiamo... non sei sola!

Questi cambiamenti sono completamente normali durante il primo anno di un neonato.

Sì, hai sentito bene ... non è l'ultima volta che accadrà!

Devi fidarti di te in questo momento vulnerabile.

Sei nata da sola come madre e anche tu stai crescendo!

Stai imparando ad ascoltare il tuo bambino/la tua bambina!

Per favore non aver paura di chiedere supporto quando senti di aver bisogno di essere custodita, valorizzata, abbracciata emotivamente!

Imparerai ad amare queste fasi di cambiamento... e celebrerai ogni nuovo traguardo di ascolto e sintonia tra te ed il tuo bambino/la tua bambina!

Sei Meravigliosa, ricordatelo!

Marika Novaresio, Consulente Professionale in Allattamento IBCLC

Se hai bisogno di contattarmi puoi scrivermi a allattamento@custodidelfemminino.it

Puoi trovare altri spunti utili a supporto dell'allattamento sulla mia pagina FB

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale>

E Instagram <https://www.instagram.com/allattamento/>

Puoi trovare l'elenco delle Consulenti IBCLC in Italia sul sito <http://www.aicpam.org/soci-aicpam/>

-

>>>Come leggere ingredienti in creme e cosmetici.

INCI:

<https://www.greenme.it/consumare/cosmesi/>

[inci-come-leggere-ingredienti-cosmetici/](https://www.greenme.it/consumare/cosmesi/inci-come-leggere-ingredienti-cosmetici/)

-

“da mamma a mamma”

Solo vivendo la tua esperienza di allattamento potrai saperne parlare, potrai saper comprendere cosa può provare un'altra mamma, e potrai sostenere e supportare altre famiglie che come te scelgono di allattare.



“Allattare è una questione di famiglia”, può nascere dalla scelta di una madre, ma continua scegliendo ogni giorno di organizzarsi, di ascoltare i bisogni l'uno dell'altra e di sapersi apprezzare insieme, tu come madre e tu come padre. Il bambino beneficerà di ogni vostra scelta, perché è fatta seguendo il vostro istinto, è fatta con il cuore.

I consulenti professionali servono a questo e a molto di più, a darti la serenità che la tua famiglia merita, perché saper gestire e superare piccoli problemi che creano squilibrio, confusione, depressione a volte perché ti convinchi di non essere capace ad allattare o che in te ci sia qualcosa che non vada, ecco tutto questo non serve viverlo. Basta prevenire sapendo chi chiamare, basta sapere che al primo campanello di allarme, un fastidio o un dolore al seno, è necessario chiamare il o la tua consulente ibclc. Perché semplicemente te lo meriti, perché tu puoi superare quel problema ricevendo l'aiuto adeguato.

Se hai dolore ad una gamba, fai tutti i controlli per capirne l'origine e risolvere? Certo, altrimenti potresti non camminare più bene, non fare sport...

Se hai dolore al petto ti fai controllare al più presto da cardiologo perché temi problemi al cuore? Certamente.

Se hai fastidi alla vista vai dall'oculista? Certamente, perché se non vedi bene non puoi guidare, potresti avere emicrania...

Ecco, lo stesso vale per il seno. E' una tua parte del corpo, e se stai allattando è fonte di nutrimento per tuo figlio. Non ti meriti di stare bene per poterlo fare? Certo che sì.

Molte donne non sanno che si può risolvere quel problema, che sia un ingorgo, ragadi, una mastite o altro, credono che il tempo guarisca ogni ferita, che si tratta di abitudine o peggio che sia normale soffrire. Assolutamente no! Si può risolvere e senza neanche smettere di allattare. Basta farsi seguire da esperti.

E' una figura quasi sconosciuta in Italia, ce ne sono pochissimi, ma ci sono!

Non usufruirne è solo uno spreco!!!

(In Italia esistono circa 200 consulenti professionali ibclc)

-

Ora proviamo a organizzarci...

Provo a farvi visualizzare in pratica le mie parole...

>>> Sei in gravidanza e stai aggiornando la tua lista contatti, cerchi il o la tua consulente per allattamento e provi a sentirne telefonicamente o online due o tre, per farti un'idea, per parlare un po' e capire se il suo modo di comunicare e di esporti il suo lavoro ti coinvolge, ti piace. Poi scegli e inserisci il suo numero tra i contatti utili. La/o chiami e il/la consulente ti propone di sentirti sin da ora in gravidanza per 5-6 volte o meglio ancora di vedervi tramite video per iniziare ad illustrarti ciò che vivrai; parlerete di allattamento, di come offrire il seno, di cosa aspettarti dall'inizio del tuo percorso, di come il bambino potrà richiedere la tua presenza, delle notti, di cosa vuol dire allattare a richiesta, e tu sarai entrata nel mondo dell'allattamento a pieno, e ne sarai affascinata, sarai stupita che riuscirai davvero a dare così tanto al tuo bimbo grazie ai poteri di cui la natura ti ha dotata, e saprai che quella consulente o quel consulente per te ci sarà sempre, per ogni dubbio, per ogni imprevisto, sarà lì per te!

Questo è quello che farei se potessi tornare indietro, se avessi avuto queste informazioni anche io in gravidanza, avrei di certo scelto di fare così!

>>> Stai avendo un **breve ma intenso corso pre parto su allattamento** e gestione dei primi giorni **che ti cambierà del tutto la prospettiva del “sentito dire”, ogni cosa che credevi di sapere imparerai a vederla dalla giusta prospettiva, saprai come gestire il tuo allattamento da subito**, dopo il parto, e se il tuo compagno o chi di fiducia ti seguirà in questo percorso, il post parto, sarà gestito insieme da voi, insieme!!!

>>> **Immagina...**hai partorito da poco, ti stanno mettendo il bambino a contatto ma non aspettano abbastanza affinché la ricerca del seno avvenga in modo naturale, la fretta di liberare uno spazio o semplicemente il non sapere quanto sia importante attendere che il neonato da solo arrivi al seno e si attacchi, fa sì che si cerchi di attaccare il bambino forzatamente, e questo spesso anzi quasi sempre non porta ad un attacco immediato perché **il neonato nella sua innata competenza sa cosa deve fare e quando, forzare questi momenti non aiuta mai!**



Ecco che allora le informazioni che avrai preso in gravidanza grazie al tuo o alla tua consulente di fiducia ti doneranno la capacità di intervenire e di aiutare il tuo bambino a rispettare i suoi tempi, saprai che anche se ti spostano potrai mettertelo addosso e lasciarlo fare, che possono volerci anche 45 minuti, 1 ora, affinché lui da solo possa trovare il modo di muoversi e di raggiungere il suo nutrimento.

Saprai come offrirti il seno nel modo più corretto, saprai come capire se sta avvenendo una suzione nutritiva, **TU SAPRAI, TU SARAI PREPARATA.**

E se il personale, ostetriche o puericultrici, vorrà aiutarti bene, non potrai che giovarne con piacere.

E se il tuo compagno o qualcuno di fiducia che sarà lì con te ne saprà quanto te, allora sì che potrete davvero apprezzare il bello di crescere insieme! Tu stanca e poco lucida, lui preparato, emozionato ma vigile! Fantastici!

>>> **“Il caso aiuta la mente preparata”(Luis Pasteur)** è una affermazione che di certo imparerai a comprendere nel tuo viaggio da genitore. Ciò che imparerai saprà aiutarti quando meno te lo aspetti, la tua mente custodirà per te ogni sapere necessario.

I consulenti ibclc raccontano che purtroppo per usanza italiana sono soliti **essere contattati solo quando in extremis si cerca di salvare situazioni divenute difficili** proprio perché si è aspettato a far intervenire un professionista in allattamento, si è provato di tutto, magari altri specialisti che non sono riusciti a trovare le soluzioni più giuste. E intervenire in una situazione già difficile rende di certo non semplice anche il loro lavoro, ma di certo, ed è una realtà, riescono a

rasserenare ogni madre che entra in loro contatto, perché sanno come fare, sanno come **raggiungere con te il TUO obiettivo, non il loro, il tuo! E per tutto questo non c'è prezzo.**

Un sistema funzionale ai genitori dovrebbe prevedere una lista di contatti utili da consigliare in caso di necessità, contatti da trasmettere ai genitori che così impareranno a gestire ogni ostacolo con serenità, la presentazione delle figure esistenti di riferimento.

Non parlo di nomi, ci mancherebbe, ma di link utili (come quello de La Leche League e quello della AICPAM per trovare consulenti vicino a te), parlare della esistenza e dell'importanza di alcune figure, come osteopata.

E tutto dovrebbe partire dagli ospedali, dalle strutture nascita, da chi ci segue in gravidanza. Perché è da quando scopri di aspettare un bambino che deve iniziare il tuo cammino verso il cambiamento che affronterai.

Più saprai di ciò che cambierà per te da donna, da uomo, a genitore, più saprai affrontare il cambiamento con il giusto spirito, con forza, con serenità, con consapevolezza.

Basta con queste storie del genitore nel panico, lasciato da solo ad affrontare i mille problemi della quotidianità, TU NON SEI SOLO, TU NON SEI SOLA! Ma devi scegliere di non esserlo!!!

Se poi le figure di riferimento riescono anche a comunicare tra loro affinché chi li cerca riesca a trovare il proprio benessere, la serenità che ne scaturisce è una sensazione unica!

Esempio pratico:

>> Il bambino non cresce rispetto alla sua curva di crescita, è piccolo, ha solo pochi giorni. Il pediatra dovrebbe prevedere una valutazione professionale sul corretto attacco al seno, perché sa che è da questo che dipende il giusto trasferimento di latte dalla madre al bambino e quindi una adeguata crescita. Quindi dovrebbe consigliare una valutazione esperta di una ostetrica, o di un o una consulente, oppure essere abbastanza formato da aiutarti.

Se servirà potrà fornire il contatto dell'esperto o esperta più vicino territorialmente per farsi vedere. Sistemato l'attacco si valuterà la crescita in breve e se il problema era quello, si avrà subito una evidente crescita del bambino.

Si potrebbe anche valutare di utilizzare un tiralatte in attesa che attacco si sistemi, così da fornire al bambino il latte sufficiente, e allo stesso tempo avere una adeguata tranquillità (perché sai che il bambino si sta nutrendo) che ti permetterà di fare i tuoi tentativi di attacco, supportata e guidata.

E vedrai come andrà bene, certo che andrà bene!

Certamente il pediatra stesso può scegliere di formarsi, aggiornarsi, su allattamento e dinamiche possibili da gestire, ne ha tutte le competenze. Molti scelgono di farlo, molti purtroppo no.

Confidare nella loro umiltà quando il problema esula dalle loro competenze è di certo un atto di fiducia da parte nostra doveroso. Ma scegliere di essere informati di certo ci dà le armi per poter fare le domande giuste, poter chiedere noi stessi l'aiuto che meritiamo.

La madre e il padre da questa esperienza hanno imparato a gestire l'attacco al seno e quindi l'allattamento in modo più consapevole e per il futuro sapranno che eventualmente basterà poco per sistemare il problema, cioè una consulenza, che una volta conosciuta potrà aiutare anche in molte altre occasioni, o rivolgersi al pediatra se formato adeguatamente.

Il pediatra avrà saputo gestire il problema nel migliore dei modi, donando fiducia e forza a quei nuovi genitori spaventati, che sapranno che rivolgendosi a lui/lei potranno trovare le loro soluzioni sempre, grazie anche al saper collaborare con altre figure professionali.

>> Altro esempio valido è se si deve affrontare “la plagiocefalia” del bambino, una deformazione cranica dovuta al parto, alla postura del bimbo in utero, oppure alla posizione in cui abbiamo tenuto il bimbo in braccio.

Anche in questo caso è il pediatra che può accorgersene.

E' il pediatra che vi trasmetterà il contatto di un osteopata pediatrico, e magari vi parlerà dei benefici della osteopatia per la madre dopo il parto e in allattamento.

Un ponte, una connessione, una squadra per il nostro benessere!

Provare per credere!

-

Scelgo di non trattare argomenti specifici legati a problematiche che possono sorgere in allattamento, ma piuttosto vi dico di **ascoltare il vostro corpo**, di cogliere i segnali che manda, perché se c'è qualcosa che non va tu lo sai. Non è leggendo che si sapranno gestire certe difficoltà, ma contattando i vostri riferimenti.

Perché devi andare affondo in apnea quando puoi tranquillamente usare le bombole per l'ossigeno?

>>> Scelgo di dirvi che quando si prova un fastidio o un dolore al seno, o se si notano zone arrossate, puntine bianche, o qualsiasi cosa possa farti sorgere un dubbio, come per il resto del tuo corpo, la cosa giusta da fare è contattare le figure di riferimento che possono aiutarti. Pediatra, se è aggiornato, ostetriche, consulente La Leche League, consulenti ibclc.

Stop. Senza se e senza ma. Il tuo allattamento ha un valore immenso.

Prenditi cura di te e potrai nutrire tuo figlio con il SUO latte.

Esiste motivazione più valida per non trascurare un problema del tuo corpo, del tuo seno?

-

Perché si smette di allattare presto, entro i primi 3-4 mesi dal parto?

I motivi per cui con più frequenza viene interrotto l'allattamento troppo presto (entro le prime 2-3 settimane di vita del bambino nel 40% dei casi, entro i primi 3-4 mesi dal parto nel 60%- dati statistici forniti da Unicef nel rapporto 2018), e viene integrata la nutrizione del bambino con formula artificiale, sono:

- 1) dolore durante allattamento, che si crede passi da solo ma non accade. Il dolore sfinisce, il dolore toglie speranza, sempre. E' necessario superarlo, curarsi, per proseguire.
- 2) stanchezza legata al dover allattare a richiesta, senza orari
- 3) sonno del bambino disturbato, o dorme poco, e quindi anche i genitori
- 4) ci si convince che il bambino abbia sempre troppa fame e che il proprio latte non sia sufficiente
- 5) si fanno paragoni tra latte materno e formula artificiale, soprattutto legati al nutrimento ad orari e non a richiesta, e a quanto dorma il bambino dopo un biberon di latte in formula

rispetto al latte materno. Paragoni che nascono spesso per l'inserimento di aggiunta in formula già in ospedale o dove si ha partorito, senza consenso del genitore e senza spiegare le difficoltà a cui andrà incontro la madre.

- 6) Il bambino cresce poco rispetto alla sua curva di crescita e il pediatra consiglia di inserire formula, integrandolo al latte materno. Questo nel giro di poco vorrà dire abbandonare allattamento, invece quasi sicuramente bastava correggere l'attacco o utilizzare tiralatte affinché il bambino ricevesse il latte necessario a crescere.

>>> 6 motivazioni reali, che davvero interferiscono con allattamento soprattutto per lo status mentale e fisico in cui ci si trova nel primo periodo post-partum, periodo in cui si affrontano cambiamenti di vita importanti, ma anche in cui i nostri livelli ormonali non sono nella norma, lo stress provoca il rilascio di cortisolo (ormone che ci fa stare giù, che ci rende tristi), progesterone ed estrogeni che scendono bruscamente (quindi tristezza, spossatezza, ansia), ossitocina che sale (ormone dell'amore che rende sereni e prodotto da allattamento e contatto, ma ci può far sentire anche un po' confuse e ci fa scordare facilmente le cose facendoci sentire strane a volte) il nostro umore cambia con frequenza e facilmente. **Se non sai cosa ti sta capitando potresti credere che qualcosa in te non vada, ma stai benissimo! Datti tempo!!!**

>>> Questione di ormoni insomma.

Ormoni che possono farci credere e far credere a chi ci sta vicino, che non stiamo bene, che siamo in difficoltà e purtroppo la causa viene sempre o quasi trovata nell'allattamento, ma perché **non si sa che invece questi momenti sono normali e passeggeri!** Non si sa che basterebbe incoraggiare e stare vicino alla madre, piccoli gesti che renderebbero anche gli sbalzi ormonali più gestibili. E' come buttare benzina sul fuoco vivere un problema creandone altri, come smettere di allattare, che fa sentire ogni madre in difetto, sbagliata, perché non sta riuscendo a farcela.

NON E' COSI' !!! Ma non si sa, e allora si trova il capo espiatorio nell'unica cosa che "non è normale" fare rispetto al resto: allattare.

Questo deve cambiare! E siamo noi a cambiare questa visione delle cose, informandoci. Io te lo sto dicendo, tu ora sai perché sei stata in quel modo dopo il parto, tu sai come starai se ancora devi partorire, e questo aiuta!! Aiuta al punto che **vivrai il tuo inizio con una consapevolezza appagante, ti sentirai forte. Questo fa "il sapere le cose", dona sicurezza!** E il tuo inizio potrebbe essere anche adesso, adesso che stai scoprendo i perché di molte emozioni contrastanti che hai provato, se già hai partorito, che stai provando se stai vivendo questo momento, o che proverai se ancora non hai partorito.

>>> Gli ormoni ci influenzano tanto, incidono sul nostro umore, ma anche sul nostro modo di agire, di fare scelte, di essere lucide. Va rispettato il nostro status post parto, e tu donna che stai per diventare madre o lo sei da poco devi sapere che ha un senso tutto quello che provi. Non sei un alieno.

>>> Tutto questo ha un nome: **Baby Blues.**

Un periodo di circa 20gg dal parto in cui ti senti diversa da come ti aspettavi, sei felice ma non riesci a dimostrarlo, sei



triste e stanca spesso, è normale! Va bene che tu provi tutto questo! **Sfogati**, Piangi, fa ciò che ti senti sempre!



Passerà. Passerà perché sei informata ed è informato chi ti sta accanto, sai che avresti potuto vivere questi momenti, passerà perché tenendo il tuo bimbo vicino a te grazie all'ormone dell'amore (l'ossitocina) che viene rilasciato dal tuo organismo proprio quando fai ciò che ti fa stare bene, saprai che è solo un momento. Va vissuto e accettato. Poi andrà via.

Riposo, contatto e sostegno: ecco gli ingredienti per i primi giorni post parto.

In pochi giorni, entro 1 mese solitamente ma è molto soggettivo quindi nessun tempo prestabilito, il tuo fisico e i tuoi livelli ormonali troveranno nuovamente un equilibrio e lo noterai. Certo che lo noterai. Spesso però questi sbalzi di umore, stanchezza, tristezza avvolte, possono perdurare nel tempo, potrebbero non passare facilmente, e allora si può ipotizzare di essere in depressione post partum....capita, il proprio trascorso di vita, un parto diverso da come te lo aspettavi, mancanza di informazioni e quindi trovarsi impreparati nella gestione della quotidianità sono solo alcuni dei fattori che possono contribuire a non farti stare bene.

Sai che puoi avere l'aiuto che ti meriti. La tua agenda prevede il contatto di uno psicologo che sarà in grado di darti il supporto professionale necessario.

E tu ti lascerai aiutare perché se non stai bene tu non sta bene tuo figlio, non sta bene il tuo partner, non state bene tutti insieme, e tu non vuoi questo, anzi è per questo che non ti lascerai abbattere e cercherai l'aiuto che ti meriti.

E passerà...

Ma soprattutto saprai cosa fare, e sapranno come aiutarti le persone di cui hai scelto di circondarti.

Questo progetto è un percorso da compiere, che prevede informazione e organizzazione. Il parto e tutte le emozioni meravigliose che proverai saranno uniche e nessuno saprà mai raccontartele, perché sono personali, troppo personali. Ma il contesto sì, questo puoi gestirlo, e se sceglierai di farlo, se sceglierete di farlo come coppia ne noterete i vantaggi.

Lo noterete confrontandovi con gli altri genitori, leggendo nei gruppi fb le altre esperienze, lo noterete perché vivere così come ve ne sto parlando la gravidanza e il post parto non è previsto. Si lascia



tutto al caso, “**tanto tutti ce la fanno...**”. Invece non è così.

Puoi scegliere COME farcela, la qualità della tua vita in questo periodo di cambiamento può dipendere da queste scelte.

Si tutti ce la fanno, ma tutti ne restano segnati, come coppia, come persone singole, e quasi sempre resta una scia che si trascina dietro per sempre, un inizio non sereno segna e il segno resta.

Ti racconto questo perché è un peccato...

saper leggere e non farlo,

saper scrivere e non farlo,

saper dipingere e non farlo,

avere possibilità di stare bene e non coglierle

avere l'aiuto che meriti davanti i tuoi occhi e non chiederlo...

saper fare qualcosa e non farla perché non si sa come, quando, dove trovare le soluzioni... che peccato! E tornare indietro poi non si può, o è complicato dal nostro stato d'animo...

Ma si può scegliere di organizzarsi e informarsi e stare uniti comunicando.

Tutto sarà diverso, tutto sarà...gestibile!

-

>>> Allattando potrebbe servire un aiuto accessorio...

Durante l'allattamento potrebbe essere necessario per i più svariati motivi **utilizzare accessori momentaneamente** che possano supportare dei cambiamenti o anche dei problemi in attesa che passino, per non smettere di dare il latte materno, ma che richiedono tempo:

- **il tiralatte** <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1202418426793127>
<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1151913458510291>
<https://youtu.be/npHrbqy38CI>
- **paracapezzoli** <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1259387831096186>
<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1197330420635261>
- **alimentazione attraverso siringa o bicchierino**
<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/2176127355763415/>
<https://youtu.be/Bxl9s2uadMU>
- **das**
<https://youtu.be/sRRi9U4XY4E>

Tutti strumenti che possono rivelarsi utili, ma se non utilizzati con consapevolezza si possono dimostrare un intralcio, un ostacolo verso la ripresa di un allattamento libero; **lasciarsi seguire e consigliare anche su come utilizzare i singoli accessori, sul perché vadano usati, e soprattutto su come toglierli una volta eliminato il problema iniziale, come una stampella che ti aiuta a camminare se una gamba deve guarire, ma che poi va tolta per ripristinare la giusta postura e riprendere a camminare correttamente, è fondamentale!!!**

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1195219344179702>

>>>**Prova a...**preparare una torta in modo professionale, con decorazioni che richiedano l'uso di sac-a-poche, creme a base di burro o altro che è necessario abbiano una particolare consistenza per essere utilizzate nelle decorazioni, a creare fiori, animali, o qualsiasi forma con la pasta di zucchero...prova a creare questo dal nulla, prova a farlo con le tue mani e con tutto ciò che serve, e una volta visto il risultato scegli:

- 1) ci riprovo, andrà meglio....ma non hai idea di quanto tempo ci vorrà e nel frattempo avrai sprecato tempo e alimenti che poi butterai; ci vorrà pratica, dovrai acquisire manualità ed esperienza, e potresti comunque non arrivare mai a risultati soddisfacenti, o forse sì se sei particolarmente attento e diligente, ma in quanto tempo? E a che prezzo?
oppure
- 2) mi interessa così tanto imparare che scelgo di seguire un corso con un professionista e so che andrà bene, perché ho un obiettivo da raggiungere, scelgo di dare valore al mio tempo.

>>>**Ti descrivo una “situazione tipo” che potrà capitarti di sentire o leggere spesso:**

>> Stai allattando da pochi giorni, ti capita di avere fastidio mentre allatti, scegli di trascurare quella sensazione perché è sopportabile.

>> Nel giro di una settimana si trasforma in dolore, provi dolore ogni volta che si attacca e si stacca il bambino dal seno, ma scegli di sopportare perché poi mentre mangia non senti poi così tanto fastidio.

>> Il tempo passa...i giorni vengono vissuti più faticosi il doppio perché stai scegliendo di viverti da sola un problema, tu sai che hai un problema, ma vuoi essere forte, vuoi farcela, sei mamma da così poco che arrenderti davanti ad un piccolo ostacolo ti farebbe sentire fallita, e non ti fa stare bene questa idea. **Ti convinci che passerà.**

>> Ma in allattamento il tempo conta tanto, perché un problema trascurato, unito a stanchezza, mancanza di incoraggiamento e ormoni in subbuglio, ti porteranno a credere che sia colpa dell'allattamento se non stai bene, ma anche che sia tu a non farcela, il che ti farà sentire triste e amareggiata, sconfitta.

>> Nel frattempo una sera, stanca perché le giornate sono faticose, non hai orari, non mangi bene, non sei riuscita neanche a farti una doccia e non hai tempo per te, scegli di scrivere su un gruppo facebook di mamme e di cercare conforto raccontando cosa stai vivendo...e ti rendi conto che forse avresti potuto farlo prima, forse avresti potuto cercare il confronto con altre mamme già quando avevi un fastidio....

ma **nessuno ti ha mai parlato di allattamento abbastanza da sapere queste cose**

nessuno ti ha mai detto che allattare non provoca mai dolore, e che se si prova vuol dire che qualcosa non va
nessuno ti ha mai detto che in caso di problemi potevi rivolgerti a qualcuno.

NON E' COLPA TUA! Tu stai dando il meglio di te!

Le altre mamme su quel gruppo ti esortano a contattare qualcuno, una ostetrica, una consulente...altre ti dicono che passerà tutto con il tempo e di stringere i denti...ma **tu dentro di te sai**, “perché alcune madri consigliavano di chiamare



qualcuno di competente? Forse loro sono riuscite a superare il problema senza stringere i denti, ma grazie ad un aiuto professionale, invece chi ha scelto di non chiamare nessuno ha sopportato e sopportato e poi magari per fortuna, magari ha ancora problemi e non lo sa, comunque sta riuscendo ad andare avanti” ; ma **a te non basta. TU VUOI STARE BENE E VUOI CHE TUO FIGLIO STIA BENE!**

Ma ora lo sai! Ora sai che un fastidio, un prurito, una chiazza rossa, un dolore, nulla è normale da provare mentre stai allattando. Così come non è normale camminare con un dolore al ginocchio, o guidare vedendo sfuocato, o lavorare con costante dolore al collo o alla schiena che ti impedisce di assumere una giusta postura e di concentrarti su ciò che fai.

Il tuo corpo ti parla, tu lo ascolti.

Perché per il seno dovrebbe esserci una regola diversa? Perché chi allatta dovrebbe “abituarsi” al dolore?

Non esiste proprio!

Le scelte legate alla gestione di un eventuale problema, scegliere di informarsi su chi può aiutarci se stiamo male, non sono cose da fare a caso, non sono cose che si possono rimandare.

LA QUALITA' DELLA NOSTRA VITA VALE QUANTO LA VITA STESSA!

Quindi scegli di seguire un professionista se vuoi imparare un arte, un mestiere, una passione.

>>> **Ad allattare si impara**, e lasciarsi guidare è di certo il modo migliore di farlo. Scegli di scegliere il tuo professionista che possa seguirti, sostenerti, capirti come ti meriti.

Se la tua scelta puoi farla in serenità e senza scadenze ravvicinate, come una mastite in corso o dolore che non ti permette di allattare, tutto diventa più semplice, che ne pensi?

Se stai soffrendo dovrai andare alla ricerca di un aiuto il prima possibile, ti baserai molto su consigli, sui commenti di altri, e sì alla fine troverai chi ti aiuterà ma perché viverla così? Perché non scegliere di organizzarsi prima! La differenza c'è e come!!!



Allattare e nutrire tuo figlio con il suo latte che il tuo corpo crea appositamente per lui e per le sue esigenze di crescita, sue e di nessun'altro, è forse una motivazione che vale poco per scegliere di lasciarsi guidare?

Ho voluto farti un esempio di cosa puoi leggere sul web, delle contraddizioni e dei pareri diversi che potrai vedere; è importante ricordarci che ogni madre da il meglio di sé, nessuna va criticata o giudicata, ma solo compresa e se si può aiutare meglio ancora!

Parla con una madre come vorresti che le altre parlassero con te.

Queste storie sono frequenti, troppo frequenti, ma tu puoi non viverle, **tu puoi vivere il tuo allattamento in modo molto diverso, perché l'essere informata, il sapere dove reperire le**

informazioni e soprattutto a chi poterti rivolgere in caso di necessità, ti permetterà non solo di vivere questa meravigliosa parte delle vostre vite in modo sereno, ma anche di poter a tua volta aiutare altre mamme, semplicemente diffondendo ciò che sai. E quando nella mischia si danno consigli pratici semplici, reali, che portano a risultati effettivi, vieni notata, vieni creduta, vieni appoggiata dalle altre mamme.

Stai diffondendo la cultura dell'allattamento!

-

>>> Di seguito vi riporto dei **link utili per la gestione di alcune situazioni che potreste vivere sempre nel primo periodo post partum**, così da permettervi di visualizzare e poi di affrontare ciò che vivrete con consapevolezza e organizzati.

>>> Vi indicherò dei link per permettervi di vedere con i vostri occhi come offrire il seno, come il bambino potrebbe comportarsi, situazioni che spesso proprio perché non conosciute fanno credere che qualcosa non vada invece è tutto ok. Un bambino che sembra rifiutare il seno invece lo sta stimolando, una madre con riflesso di emissione forte, seno gonfio e difficoltà di attacco, su come notare la suzione nutritiva. Inoltre brevi post ma efficaci al punto da far intendere quanto un adeguato sostegno possa fare la differenza.

>>> **I link con video e articoli sono riferibili al sito della “Associazione Custodi del femminile” di cui è vice presidente e alla pagina facebook di Marika Novaresio consulente ibclc che ha accettato di collaborare in questo mio progetto e che ringrazio di cuore, insieme alla Presidente della Associazione, Maria Chiara Spadoni**, anche lei partecipe di questo progetto, un grande dono da parte loro per me, per aiutarmi a trasmettere quanto sia stato importante per me, e quanto possa esserlo per ogni madre, il SOSTEGNO!

www.custodidelfemminino.it

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/>

>>>**Troverete inoltre i preziosissimi video disponibili sul sito de La Leche League Italia**, che vi aiuteranno a vedere come offrire il seno, come ottenere un attacco ottimale, come gestire eventuali problematiche legate ad allattamento, come diventare consapevoli e capaci di affrontare il vostro inizio di allattamento. Sullo stesso sito troverete tanti articoli utili e interessanti per la gestione di allattamento e accudimento dei neonati.

www.lllitalia.org

>>>**Iniziamo....**

. COME SPEMERE IL COLOSTRO: <https://youtu.be/UndCAzRRSg>

Il colostro, il primo latte che produciamo, è molto denso, usare un tiralatte non è consigliabile, la spremitura manuale è sicuramente efficace, e poi con un cucchiaino si potrà dare al neonato. Poche gocce ma assolutamente sufficienti per il bambino, non fatevi ingannare dalla quantità.

>> Dopo il parto se si fornisce formula artificiale al neonato si danno 10 ml di latte nel biberon piccolino, questo per le prime 48 ore ogni 3 ore, poi si passa a 20 ml e così via...

>> Il colostro che il bambino riceve dal seno non supera i 5 ml, un cucchiaino, e vanno benissimo! 5ml indicativi a poppata che sarà lui a gestirsi in modo consapevole e autonomo, senza orari, una stimolazione necessaria non solo perché il colostro è l'alimento più completo per lui nei primi giorni di vita, ma perché stimolare il seno vuol dire avere la "MONTATA LATTEA" solitamente entro i primi 4-giorni (soggettivo per ogni donna, può avvenire anche dopo.) **Fidarsi del proprio corpo e soprattutto del proprio bambino lasciandolo fare, è alla base del buon allattamento.**

Se per qualunque motivo di natura medica non possiate attaccare da subito il bambino, il video mostra come estrarre il colostro e darglielo.

. SUZIONE NUTRITIVA, ATTACCO CORRETTO:

<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/1088961884586500/>

<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/2170756849639882/>

<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/744581339335798/>

<https://youtu.be/UQS582An0pM>

.COME AGEVOLARE ATTACCO, COME OFFRIRE IL SENO AL BIMBO

<https://www.youtube.com/embed/fVB8v5lxqol?rel=0&wmode=transparent>

. ATTACCO SUBOTTIMALE (SCORRETTO) INTERROTTO E CORRETTO:

<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/1582642675225437/>

Stai iniziando a viverti il tuo allattamento, e noti che ogni tanto attaccandosi senti fastidio al capezzolo, è necessario interrompere attacco utilizzando il dito e riproporre il seno. Mantenere un attacco anche se si sopporta quel fastidio, può provocare ragadi. Ricorda che ad allattare si impara, datevi tempo!



Foto 1: Questo bambino ha un attacco asimmetrico: il mento è contro il seno, mentre il naso è libero.



Foto 2: Questo bambino ha un attacco superficiale, l'opposto di quello asimmetrico: il naso è contro il seno, il mento no

“ Nella situazione rappresentata dalla prima foto, la mandibola e la lingua possono stimolare la fuoriuscita del latte, ottenendo un flusso rapido. Nella seconda foto, il bambino ha gran parte del seno in corrispondenza della mascella superiore, la quale non si muove, quindi il seno non è stimolato in maniera efficace, poiché mandibola e lingua vi sono attaccate in modo molto superficiale, e peraltro la lingua stimola il capezzolo, non il tessuto mammario. La situazione diventa ancora peggiore se il bambino ha il frenulo corto e, quindi, la lingua non può stimolare bene il tessuto mammario.” www.ibconline.ca **Dr Jack Newman**

. CAPEZZOLI INADATTI AD ALLATTAMENTO? Non si allatta con il capezzolo, ma con il seno. Impara come attaccare il tuo bambino in modo corretto e come capire se hai difficoltà.
<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1133112633723707>

>>> L'argomento “capezzoli inadatti” è davvero molto frequente da riscontrare tra le problematiche relative ad un inizio difficoltoso. Spesso è quello che viene detto alle neo madri dopo il parto, quando nonostante l'aiuto pratico di una o più ostetriche non si riesca ad ottenere un attacco efficace. Indicativamente, è utile sapere che non si allatta con il capezzolo, ma con tutta areola; il bambino dovrà attaccarsi ad una porzione di seno più ampia del solo capezzolo. Certo è che il capezzolo può aiutare le mamme ad offrire il seno nel modo più corretto, spesso è una questione visiva; il fatto che possa essere piatto o introflesso può far sentire “inadeguate ad allattare”. Eppure si può! Si può allattare con ogni tipo di capezzolo, si può stimolare il capezzolo affinché esca maggiormente, si può spiegare alla madre come comprimere il seno e offrirlo al bambino. Non esiste una strada unica, non esistono risposte uguali, ma esistono tante soluzioni. Essere dimesse con paracapezzoli può voler dire che dove hai partorito non hanno saputo aiutarti ad avviare allattamento come volevi, ok, capita! Ma puoi sempre risolvere! E a questo punto del progetto sai di certo come fare.

Demoralizzarsi e credere di non essere in grado di allattare è molto frequente a causa di queste dinamiche. Non credo esistano colpe, ma credo che quando qualcosa non vada si debbano trovare soluzioni, non colpevoli.

. ALLATTARE UN BAMBINO PREMATURO:
<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/426671568010336/>

. COME OFFRIRE IL SENO AL BAMBINO:
<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/2136632503049458/>
<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/2266438563397970/>

TECNICA “FLIPPE” come interrompere ed offrire il seno al bambino quando si prova dolore all'attacco. Una mossa semplice ed efficace che ci aiuterà
<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/2979074178855278/>

. SPREMITURA MANUALE:

<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/258069505096982/>

<https://youtu.be/sX42mJNLABE>

. RIFLESSO DI EMISSIONE O CALATA DEL LATTE:

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1149359442099026>

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1158146357887001>

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1093502851018019>

. RIFLESSO DI EMISSIONE FORTE:

<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/488667821784933/>

. INGORGIO MAMMARIO <https://www.illitalia.org/10019-articoli-e-approfondimenti/gestione-dell-allattamento/24-allattamento-e-ingorgo.html?highlight=WyJpbmdvliwibWFtbWFyaW8iLCJpbmdvcmdvIG1hbW1hcmlvII0=>

. EDEMA DA MONTATA LATTEA E/O INGORGIO MAMMARIO Video su come gestire edema e ingorgo con **massaggi semplici e impacchi** caldi e freddi, davvero di grande aiuto. Video de La Leche League.

https://youtu.be/Z2M6Ljg_MVQ

Quando una madre può credere che qualcosa non vada invece è tutto ok...

- QUANDO UN BAMBINO STIMOLA IL SENO CON LE MANI:

<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/229995588188127/>

<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/1468487690008399/>

- IL "PICCHIO"

<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/247135386492428/>

- SCHIOCCHI DURANTE LA POPPATA:

<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/700085094195304/>

>>> Altro argomento da sempre causa di difficoltà nel comprendere le dinamiche di allattamento è se si ha una PRODUZIONE DI LATTE SUFFICIENTE:

Uno dei motivi che spesso ci fa sorgere dei dubbi sul nostro allattamento è se produciamo abbastanza latte, ci chiediamo quanto latte riceve il nostro bambino, non avendo un biberon non abbiamo idea, e il fatto che chieda spesso di attaccarsi al seno ci fa credere che abbia sempre fame e di conseguenza che non si nutre bene. I video di seguito spero vi aiutino a capire che

sapere quanto latte beve, non serve, dare orari per nutrire un neonato non serve, se cresce bene nella sua curva di crescita e bagna almeno 5-6 pannolini usa e getta al giorno (7-8 se lavabili) semplicemente fidiamoci di noi stesse e del nostro bambino.

- 1) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1262247214143581>
- 2) https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.custodidelfemminino.it%2Findex.php%3Foption%3Dcom_content%26view%3Darticle%26id%3D463%3Aalcune-domande-frequenti-sulla-produzione-di-latte%26catid%3D9%26Itemid%3D174&h=AT1NnNCIF6-2Uhun8LRWOuQzp554Oag3k9hsufQnSf81kZ5x_mToEfAhlatGg1rOivUdKcm1P4aW72Ap-hhzqbln30RZtHu2JyRqKrZ-ecgQD4s9-INfv6xZJEDJXdSqJiYxtK_mFA&s=1
- 3) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1224520667916236>
- 4) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1219429988425304>
- 5) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1165958890439081>
- 6) <https://youtu.be/xkrms1oQXEI>
- 7) https://youtu.be/fy_CjNM1ss

. DOLORE AI CAPEZZOLI? COME FARE. Un video che introduce le madri che non hanno mai allattato o che nel farlo non hanno mai avuto problemi, nel mondo delle “ragadi”, dolorose e fastidiose certamente, ma curabili con poco ascoltando i segnali che il proprio corpo manda e non sottovalutando i piccoli fastidi. Allattare non fa mai male, quindi un fastidio è già un segnale. Unica prevenzione e unica terapia valida è “l’attacco corretto”. <https://youtu.be/LSIHSwfg70U>

. RIFIUTO DI ATTACCARSI AL SENO: Capiterà di vivere momenti, giornate, in cui il bambino sembra rifiutare il seno, attaccarsi di meno, anche molto meno del solito, e quindi nutrirsi poco. Ecco che iniziamo a credere che qualcosa non vada, ed è normalissimo, il suo nutrimento dipende da noi, inoltre spesso in questi momenti potrebbe piangere oltre non volere il seno; subito la nostra mente va alla formula artificiale che risolverebbe magicamente tutto.

Ogni bambino è a se quindi fare discorsi unici non avrebbe senso, ma in generale questi momenti sono appunto **“momenti” che hanno un inizio e una fine**. Ci sono dei consigli da seguire e nei link di seguito trovate dei post di Marika Novaresio che sicuramente sapranno donarvi il giusto conforto, affinché sappiate che se vi capiterà non sarà affatto necessario inserire altro latte oltre al vostro, ma sono solo momenti di vita del bambino, **non smettete di fidarvi di lui e di voi stesse, la natura ci ha dato un dono, che senso avrebbe se funzionasse a periodi, a volte sì e a volte no? Funziona e basta.**

- 1) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1257952321239737>
- 2) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1236023903432579>
- 3) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1153757711659199>

. ALLATTARE NEL TARDO POMERIGGIO O LA SERA ... Altra situazione che spesso vivono le madri e i padri con i neonati è un **cambio di umore del bambino il tardo pomeriggio o la sera**, questo **indipendentemente che si allatti o che si dia il biberon, accade al bambino, non è di certo colpa del seno ne tantomeno della formula artificiale!**

I genitori spesso vanno nel panico perché si trovano ad affrontare **pianti inconsolabili**, come se il bambino avesse fame (perché il pianto per fame è quello più forte che si riconosce) ma magari può rifiutare il seno, e ogni posizione in braccio sembra infastidirlo...si pensa subito che qualcosa non vada, che ci siano coliche e scatta la paura, la chiamata al pediatra e spesso si utilizzano gocce anticoliche.

Ma la maggior parte delle volte se non sempre il pianto o i fastidi evidenti del bambino la sera rimangono, oppure se si riducono potrebbe trattarsi di un caso legato al fatto che nei giorni quei fastidi sono passati, proprio perché come dicevo sono momenti che vive il bambino, momenti in cui vive il cambiamento nel suo corpo, quindi uno **“scatto di crescita”** che dura pochi giorni e poi passa, momenti in cui **sta maturando quanto ha vissuto nella giornata, stimoli nuovi, esperienze nuove che poi la sera metabolizza e fa sue, come se il cervello archiviasse tutto ciò che di nuovo si vive, e questo può provocare stress, fastidi, che il neonato manifesta con il pianto, il suo modo di esprimersi è il pianto. I genitori è giusto che si preoccupino, ma è anche bello potersi vivere questi momenti con consapevolezza.**

Come?

Sapendo che questi momenti capitano, sapendo che è stringendo forte a sé il bambino e facendogli sentire di non essere solo che lo aiuteremo davvero. Contatto pelle a pelle, movimenti ondulatori con il bimbo in braccio, l'uso della fascia su mamma e papà lo aiuterà moltissimo, sentire la nostra voce calma e rilassata, magari una canzoncina, respirazione profonda mentre la sua testa è sul nostro petto, i respiri si sincronizzeranno, se percepiscono stress si agiteranno, cercano conforto in noi, sostegno e presenza, genitori agitati e nel panico faranno sentire il bimbo agitato e impaurito...proprio come noi.

Sono momenti passeggeri, difficili ma gestibili. Soprattutto se un genitore sa tutto questo, potrà di certo essere presente per il proprio bimbo in modo di certo più sereno. Se la mamma o il papà saranno più confusi, l'altro potrà sostenerci e renderci lucidi. Informarsi insieme aiuta nella pratica.



<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1248142468887389>

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1158147564553547>

. CONSIGLI PRATICI PER GESTIRE ALLATTAMENTO E ACCUDIMENTO, cosa può capitare e come fare ad aiutare il bambino:

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1158146907886946>

Riceve abbastanza latte? Non avrai mai la risposta a questa domanda se continuerai a fartela. La vera questione è: perché chiederselo? Se il bambino cresce secondo la sua curva di crescita, bagna i suoi 5-6 pannolini usa e getta al giorno (7-8 se sono lavabili), se mostra appetito, segnali di fame, e si attacca regolarmente al seno 10-12 volte ogni giorno, a cosa serve domandarsi se riceve abbastanza latte? **L'unico vero motivo che fa sorgere questa domanda è l'allattamento a richiesta quando non ci si aspettava come fosse.**

Ecco cosa ci fa confondere, il fatto che chieda spesso il seno come se avesse fame sempre... Tutto normale! Dubbi leciti!

Come dice anche Marika Novaresio nel suo articolo **“normale, non facile!”**.

L'informazione che ogni madre deve avere è questa: il tuo bambino si nutre a richiesta perché lui sa quando ha fame, quando ha sete, quando il seno può consolarlo, quando gli serve sapere che la mamma è lì, LUI SA e noi possiamo e dobbiamo fidarci. Si nutrirà ogni giorno con la stessa quantità di latte per 6 mesi, si hai capito benissimo, **ogni giorno il bambino prenderà la stessa quantità di latte per i suoi primi 6 mesi ma cambierà il latte nella sua composizione adeguandosi alla crescita del bambino e ai suoi bisogni.**

Non è magia, è il potere di ogni madre!

Pensate che se il bambino vive un raffreddore o una influenza o qualche malattia, il latte materno si arricchisce di anticorpi in risposta alle sue esigenze per stare bene. Magia? No, semplicemente natura. **Come possiamo non fidarci di questo potere così grande?**

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1112421902459447>

. BAMBINO SONNOLENTO <https://www.illitalia.org/39-articoli-e-approfondimenti/allattare-un-bambino-con-problemi-particolari/278-il-tuo-bambino-sonnolento.html?highlight=WyJpbmdvcmdvliwibWFtbWFyaW8iLCJpbmdvcmdvIG1hbW1hcmVlI0=>
<https://www.youtube.com/embed/de4I2XepQlc?rel=0&wmode=transparent>

. LE PRIME 2-3 SETTIMANE DOPO IL PARTO Quando le parole di una esperta consulente possono rassicurare e raccontare alle madri cosa vivranno e come gestire le prime volte in cui si affrontano certe dinamiche. Scopriilo...

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1224526321249004>

. MASSAGGI E COMPRESSIONI MAMMARIE:

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1186768281691475>

<https://www.youtube.com/watch?v=4OelwYDaLxQ> Il **dr Jack Newman** ci mostra come effettuare le compressioni mammarie, utili quando un bambino tende ad addormentarsi presto al seno. Comprimer il seno con la mano a C quando inizia suzione, smettere di farlo quando il bambino si ferma, e così via. Seguendo lo schema “suzione attiva – pausa” che i neonati fanno al seno (si inizia con suzione più efficace, circa 8-10 suzioni consecutive, poi pausa, poi 4-5 suzioni e pausa e si continua così)

. VI PRESENTO “FIL”

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1153214158380221>

. ALLATTAMENTO 0-3 MESI

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1152740515094252>

. CADUTA DI CAPELLI POST PARTO

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1145153419186295>

. **RIGURGITI:** <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1144614319240205>

. **“TRAPPOLA DELL’AGGIUNTA”:** Per quanto mi riguarda è molto più facile riscontrare “allattamenti misti” piuttosto che solo al seno o solo con formula artificiale, almeno per le prime settimane dopo il parto. Poi con il rientro a lavoro e lo svezzamento spesso, molto spesso quello che restava dell’allattamento sfuma via, il bambino viene attaccato al seno sempre meno, e il seno si adegua producendo sempre meno latte. E va bene, sono scelte personali che ogni donna può fare, nessuno dovrebbe permettersi di dire ad una famiglia cosa come deve o non deve accudire il proprio bimbo.

Ciò che voglio fare è informare.

Credo che spesso queste scelte siano prese senza le adeguate informazioni:

- se è stata inserita la formula perché hai difficoltà ad attaccare il bambino, basta sostituirla gradualmente con il tuo stesso latte tirato con tiralatte
- se è stata introdotta la formula perché il bambino è cresciuto poco rispetto alla sua curva di crescita, allora forse anche in questo caso può non esserci un attacco ottimale e quindi un adeguato trasferimento di latte. Aiutarsi con tiralatte e nel frattempo lasciarsi seguire da esperta consulente per ottimizzare l’attacco, è di certo una soluzione adeguata così da mantenere il seno ben drenato e stimolato

Avete notato che c’è un motivo che si ripete? **“IL PROBLEMA E’ L’ATTACCO CORRETTO”**. Sì, perché è da questo che dipende tutto, davvero tutto!

Non lasciarti abbattere da ostacoli iniziali, tu puoi allattare se vuoi, tu hai il latte per il tuo bambino, hai solo bisogno di essere sostenuta, di avere informazioni, di farti seguire da esperti. Ma non perché “allattare sia difficile” o perché “non si può allattare senza sostegno”, no!

Ma perché **voi famiglia vi meritate il meglio!** Vi meritate di avere tutte le info utili per crescere il vostro bambino serenamente. Dovrebbe aiutarci la Società in cui viviamo, in parte lo fa, ma nel quotidiano, nelle piccole dinamiche giornaliere, siamo soli. E non è giusto.

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1137986616569642>

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1095786190789685>

. ALLATTAMENTO E COLICHE

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1132325397135764>

OSTEOPATIA E COLICHE Il **dr Gianluca Rossetto osteopata** ci mostra una manovra semplice ed efficace per aiutare i bambini ad espellere il gas che potrebbe dare fastidio

<https://www.youtube.com/watch?v=udtK-am4ZKo> .

>>> **Questo video rappresenta uno dei modi in cui l'osteopatia pediatrica può essere utile per i bambini ma anche per i genitori.** Conoscere i collegamenti interni del nostro corpo, le ripercussioni di un movimento, di un tocco, di una pressione, di un massaggio. L'osteopata può donare ai genitori tante informazioni utili che eviteranno momenti di stress e situazioni difficili da gestire.

. E SE NON E' CRESCIUTO ABBASTANZA?

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1156588024709501>

. ALLATTARE E PERDERE PESO

<https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1123617804673190>

. "BREASTCRAWL" arrampicata verso il seno per la prima volta dopo il parto

<https://www.facebook.com/281835925518053/videos/2031064170247302/>

. SEGNALI DI FAME <https://www.facebook.com/281835925518053/videos/521586018760258/>

>> Ogni post e articolo di Marika Novaresio che ho scelto di condividere contribuirà a informarti su allattamento, su ciò che vivrai, su come potrai sentirti in varie situazioni.

Il suo contributo è davvero prezioso. **Il suo modo di comunicare alle donne, alle madri è confortante, rassicurante. E' questo che voglio trasmettere, la capacità di una consulente professionale di saper comunicare con le madri in modo unico.**

Una lettura che sono certa ti rilasserà, ti farà entrare in questo mondo con un sorriso e ti coinvolgerà a pieno.

>> La Leche League riesce a donare fiducia in se stesse, il confronto tra madri, i preziosi video che vi sto mostrando, i loro testi, sanno come donare ad una madre la fiducia che merita per proseguire il suo allattamento, per proseguire nella crescita del suo bambino.

Scegli di iniziare così, leggendo e lasciandoti trasmettere le emozioni fantastiche che allattare produce. Scegli di informarti su come gestire la tua nuova quotidianità.

E convinciti sin da ora che ogni scelta che farai, ogni emozione che proverai, ogni momento che vivrai, andrà sempre bene!

Che tu pianga, che tu sorrida, che tu ti senta sola o triste, che tu ti senta soddisfatta e appagata nel vedere tuo figlio sereno, perché questo proverai se sceglierai di sapere come gestire il vostro allattamento senza lasciare tutto al caso, andrà benissimo sempre e sarai fantastica!

Non dimenticare mai che da come stai tu dipende come sta il tuo bambino, sempre.

L'attacco corretto è alla base di ogni avvio di allattamento, di ogni allattamento in generale che sia all'inizio o che sia avviato da tempo, capita infatti che crescendo cambi il modo di attaccarsi al seno da parte del bambino. Una guida sarà lì per te sempre, per affrontare insieme ogni cambiamento di crescita del tuo bambino. Vi meritate il massimo!

-

>>> Trova il tuo consulente ibclc di riferimento dal sito nazionale di ricerca aicpam

(associazione italiana consulenti professionali allattamento materno). I consulenti ibclc sono circa 200 in Italia, tutti rintracciabili dal sito indicato qui, professionisti che spesso svolgono anche altri lavori oltre a questo, sempre affini con questa scelta, come pediatri, ostetriche, psicologi, pedagogiste, ma anche insegnanti, comunque tutti legati dallo scopo comune di diffondere la cultura dell'allattamento ma soprattutto di aiutare a superare gli ostacoli eventuali che una madre può incontrare; trovare il proprio consulente è importante, conta che sia compatibile con il nostro modo di comunicare, di essere, è importante avere almeno un confronto per capire se si è in sintonia. E una volta trovata la tua figura di riferimento, il vostro allattamento potrà iniziare, proseguire e crescere consapevoli di poter affrontare e superare davvero tutto!

www.aicpam.it

-

ALLATTAMENTO SENZA INTERFERENZE.

Interferenze...una parola che non mi è mai piaciuta molto. Mi dà la sensazione di "ostacolo", "difficoltà", "scelta obbligata".

Faccio un esempio: il ciuccio è un interferente per allattamento.

Sì, è vero! Ma è anche vero che non credo esista nulla di assoluto valido per tutti alla stessa maniera, al di là di leggi, statuti, regolamenti legati al mantenimento di uno scopo sociale unico per una popolazione.

Credo che sia giusto informare, ma sia anche giusto seguire le proprie esigenze, viverci le proprie dinamiche giornaliere e scegliere le strategie più adeguate per ognuno di noi.

Tutto ciò che vuole simulare il seno, che sia stato creato per sostituirlo, è considerato "interferente" per l'allattamento. Perché il bambino notando la differenza potrebbe, e sottolineo potrebbe, rifiutare il seno, avere difficoltà ad attaccarsi, o attaccarsi ma non correttamente causando fastidi o dolore.

Quindi ciuccio, biberon, paracapezzoli, se ne sconsiglia l'uso se non per esigenze specifiche di difficoltà di attacco o in generale difficoltà ad allattare per qualunque motivo; in questi casi se ne consiglia l'utilizzo per un tempo breve, deciso in base anche al problema da superare per cui se ne richiede l'uso.

Esempio:

ragadi al seno – paracapezzoli;

madre che lavora – biberon;

dormire la notte – ciuccio.

Sono esempi generici, le dinamiche possono variare di caso in caso, troppo personale ogni situazione per poter dare regole generali.

Nessuna regola, solo informazioni, spiegazioni e consigli.

Poi sarete voi a scegliere le vostre strategie giorno dopo giorno, a cambiarle, a provarne di nuove... assoluta libertà! Non fatevi condizionare da chi impone certe dinamiche. La nostra sensibilità da neo genitori soprattutto se viviamo un momento di difficoltà potrebbe portarci a credere di tutto, per questo è importante sapere a chi chiedere aiuto, sapere a cosa potreste andare incontro, così in quei momenti anche se non sarete lucidi saprete cosa fare, chi può aiutarvi. E' una scelta che avete gestito e organizzato prima proprio per questo! Ecco perché la creazione della propria **rete di salvezza** salva davvero! Ed ecco perché condividere la vostra rete con i vostri parenti o amici più cari può rivelarsi utile quando e qualora vi doveste trovare in difficoltà entrambi da genitori.

E se ti capiterà di dover utilizzare un "interferente", saprai anche che potrai non utilizzarlo più ma in modo graduale e consapevole, grazie alla tua consulente professionale che ti seguirà come meriti. Nessuno stress, nessuna paura. Gli ostacoli capiteranno, ma si superano. E non sarete mai soli, mai! Grazie alla vostra rete.

Si viene dimesse spesso da ospedali o strutture nascita con paracapezzoli perché ci sono state difficoltà ad attaccare il bambino al seno, si attacca e gli scappa, oppure non sta attaccato abbastanza. E ci si ritrova a casa a dover gestire l'avvio del proprio allattamento con una difficoltà in più, perché ad allattare si impara, imparerai tu madre e imparerà il bambino. E' naturale farlo, entrambi saprete cosa fare per natura, ma capita di avere difficoltà. Non avete davanti tante madri che allattano, che potrebbero aiutarvi anche solo guardando loro, come accadeva un tempo. Ecco allora che una consulenza professionale vi risolve tutto in poco tempo, e dona al vostro allattamento la serenità che merita.

PARACAPEZZOLI:

- utilizzarli non sempre è semplice, **la dimensione** deve essere della misura giusta e quasi sempre viene venduta la misura che "ad occhio" sembra essere la più adeguata. Ma solo provando si può capire. Inoltre **"come metterli"** non è semplicissimo, anche in questo caso può servire qualche indicazione utile.

Come capire se la misura è giusta?

Come imparare a metterli bene?

>>> Non devono aderire al capezzolo, lo sfregamento non fa bene, soprattutto se si utilizzano per ragadi o sensibilità aumentata nei capezzoli, ma neanche deve nuotarci dentro.

La suzione stimola l'uscita del capezzolo, anche per chi lo ha piatto o introflesso. E' sempre molto soggettivo, ma tendenzialmente è questo che avviene. Quindi un capezzolo in suzione non deve sfregare alle pareti del paracapezzoli.

>>> Metterli praticamente al seno senza una guida può non farli aderire bene e rendere difficile ogni momento del tuo allattamento.

Se provi fastidio da subito, un po' come se due pezzi di un puzzle non combaciassero, magari la dimensione è piccola, oppure non li hai messi correttamente.

>> Qualche consiglio pratico: inumidire con il tuo stesso latte la parte di paracapezzolo che aderirà al tuo seno, estroflettere il paracapezzolo al contrario, posizionarlo sul seno rimettendolo



nel verso giusto. Deve crearsi un sottovuoto, deve aderire grazie al sottovuoto, come quando il bambino con attacco corretto si attacca al seno, un sottovuoto che permetterà al paracapezzoli di stare fermo e al bambino di poppare senza difficoltà.

>>> Anche la scelta del modello da utilizzare può influire sulla buona riuscita del loro utilizzo. Deve simulare il tuo seno, non un seno qualsiasi, quindi anche in questo caso affidarsi al caso potrebbe creare difficoltà sia a te sia al bambino, e senza sapere il perché potreste trovarvi a soffrire per il vostro allattamento, invece magari bastava avere le indicazioni più adeguate a te, a voi, da parte di chi se ne intende.

Misura adeguata ed esigenza del bambino sono i due pezzi del puzzle, e devono combaciare.

Esempio: un riflesso faringeo iperattivo del bambino (lo noti perché fa il gesto del vomito facilmente) e un paracapezzolo troppo sporgente, lungo, una madre con capezzolo grande, che può istigare il riflesso faringeo, si cerca di trovare il paracapezzoli più idoneo alla vostra situazione. Il “non sapere” che queste dinamiche esistono, che possono influire su allattamento, come potresti gestire adeguatamente questa difficoltà? Non c’è colpa, solo NON SAI.

Non sempre è semplicissimo! Si tende ad usare paracapezzoli giganti. In Italia sotto i 21-24 mm è difficile trovare misure, quindi se non aderisce bene si attacca e stacca di continuo, il bambino ingurgita aria, la madre perde la pazienza, il bambino non estrae latte a sufficienza, il seno non viene drenato bene... Tutto per un paracapezzoli non adeguato! E questo spesso **porta a diagnosi non corrette** da parte di chi ci segue... come reflusso gastroesofageo del bambino, oppure le cd “coliche”, invece si trattava solo di uno strumento non adeguato per mamma e bimbo. Anche in questo caso **esperienza competenza e professionalità sono di grande aiuto**, una consulente professionale ha queste risposte e può evitarti ogni problema. Sono esempi di cosa può accadere, ma troppo frequenti ahimè.

Io mi chiedo... se si è portati a scegliere gli specialisti migliori sempre quando si tratta di non stare bene, perché per l’allattamento non vale la stessa preoccupazione? Queste figure esistono, sfruttiamone i vantaggi ed evitiamoci tante davvero tante preoccupazioni.

- Vanno utilizzati **come una “stampella”**: fino a quando un problema non si supera, poi è necessario toglierli
- Allattando con paracapezzoli **il bambino potrebbe non ricevere la quantità di latte necessaria**, solo l’attacco diretto e ottimale può permettere un adeguato trasferimento di latte, questo può comportare una richiesta maggiore di seno nell’arco della giornata, e per più tempo, proprio per arrivare a saziarsi in base alle sue esigenze.
- Il bambino allattato con paracapezzoli **potrebbe ingerire aria**, e quindi avere poi, anche dopo qualche ora dalla poppata, dei fastidi al pancino
- Il paracapezzoli utilizzato a lungo potrebbe far sorgere **“candida” o “mughetto”** sia alla madre sia al bambino, a causa della continua umidità che si crea tra il paracapezzoli e il capezzolo
- Utilizzando il paracapezzoli il bambino potrebbe avere una **difficoltà iniziale o duratura**, è soggettivo, **nell’attaccarsi al seno senza di essi**, proprio per la differenza che sente (ecco perché è inserito tra gli “interferenti” con allattamento)

Tutte situazioni possibili, ma soprattutto **TUTTE RISOLVIBILI** lasciandosi seguire dalla propria consulente professionale, dal proprio pediatra formato, dalla propria ostetrica competente in materia. **Quindi niente panico! Capita ma passa.** Servono a dare un beneficio se si hanno

problemi, quindi sono un aiuto. Vanno utilizzati bene e il **“fai da te” è sconsigliato** proprio per le conseguenze che ho elencato.

Se un gruppo di mamme su facebook ti saprà dire come mettere o come togliere nel tempo i paracapezzoli, perché loro ci sono passate, potresti credere di farcela, o magari tentando e ritentando alla fine potresti anche farcela da sola.

Ma la domanda è: **I rischi superano i benefici di una consulenza?**

Risposta: **certo che sì**. Rischi troppo per quello che stai vivendo, che è risolvibile con poco. E la consulenza professionale è a mio parere l'unica efficace sempre in certe dinamiche da gestire. Altre figure potrebbero aiutare, ma la certezza assoluta sulla preparazione necessaria è solo di una consulente professionale. Spero in futuro si possa fare riferimento anche ai pediatri senza distinzione, se vorranno formarsi adeguatamente a riguardo.

>>>Esempio pratico...



Ti sei rotto una gamba e per camminare potrai usare le stampelle. Un periodo lungo di almeno 40 giorni in cui fisicamente avrai una postura diversa, ti muoverai in modo diverso per poter camminare e sostenerti alle stampelle. Arriva il giorno in cui ti tolgono il gesso o il tutore, e quando ti alzi ti rendi conto che non è così semplice camminare adesso...come se con le stampelle ti trovassi meglio anche ora che la gamba è guarita. Potresti da solo insistere provare a camminare e magari dopo qualche giorno ti sembrerà di esserci riuscito.

Ecco che dopo qualche settimana hai dei nuovi fastidi...nell'40% dei casi farà male un'anca, nel 30% la schiena, nel 20% il bacino (statistiche del Ministero della Salute, ricerche effettuate in collaborazione con uno studio dell'università di Bologna policlinico S.Orsola-Malpighi e l'Istituto Rizzoli- ricerche su anziani ma in generale sul post fratture)

E' la conseguenza del tuo “fai da te”, e allora dopo accertamenti diagnostici, sarà il fisioterapista a dover intervenire, spesso con difficoltà proprio per il tempo trascorso dalla frattura iniziale, quindi dalla postura scorretta, a quando è intervenuto.

Ecco, spero di aver reso così l'idea di quanto il “fai da te” possa illudere a volte di avere raggiunto un risultato che poi nel tempo si rivela inefficace.

Oggi risolvi, domani si ripresenta il problema peggiore di prima. Credi di meritarti questo? Credi non valga la pena di farti seguire da esperti? Sono sempre scelte ma cerco di trasmettere l'importanza delle conseguenze possibili.

CIUCCIO

Sull'utilizzo del ciuccio troverete pareri molto discordanti. Non ho intenzione di darvi regole, non mi piace quando vengono date regole alle scelte dei genitori, sentitevi liberi sempre di fare ciò che sentite sia più giusto per voi!



Ciò che voglio fare è darvi le informazioni necessarie affinché ogni scelta sia consapevole e sappia aiutarvi in base alle vostre esigenze.

- un bambino allattato al seno non ha bisogno di ciuccio. Il ciuccio nasce per soddisfare il bisogno primario del **“riflesso di suzione”**, un riflesso che inizia in grembo e che in modo istintivo continua fuori. Crescendo andrà via spontaneamente.
- Il ciuccio va sempre offerto NON PRIMA DEL SECONDO MESE. Almeno il primo mese di vita NON deve essere offerto il ciuccio al neonato, si rischia SIDS (morte in culla). Ecco le indicazioni sull'uso del ciuccio che fornisce SUID & SIDS ITALIA ONLUS associazione nata proprio per la prevenzione della cd “morte in culla”.



“USO DEL CIUCCIO. Alcune ricerche suggeriscono che offrire un ciuccio per la nanna del tuo bambino riduce il rischio di morte improvvisa del lattante (SIDS). E' importante:

- . introdurlo solo ad allattamento avviato, almeno dopo il primo mese
- . Sospendere l'uso entro il primo anno di vita
- . Non forzare mai il bambino che lo rifiuta
- . Non reintrodurlo se lo perde durante la nanna
- . Non utilizzare catenelle, lacci o altro per fissarlo
- . Non utilizzare sostanze edulcoranti o altro per invogliare il bambino all'utilizzo
- . Offrire il ciuccio solo per la nanna”

Tratto dal sito www.suidsidsitalia.com

Queste raccomandazioni riguardano “la sicurezza per il sonno del lattante” al di là del fatto che sia allattato o che prenda formula artificiale. Riguardano inoltre le accortezze da prendere per non “interferire” con allattamento.

Spesso l'uso del ciuccio è associato all'esigenza di staccarlo un po' dal seno, per necessità personali della madre che lo ritiene utile per avere del tempo per se, o per convinzione che dando il ciuccio il seno venga richiesto di meno.

Tutti questi ragionamenti hanno sempre all'origine una informazione non completa su allattamento e dinamiche.

I motivi per cui dare il ciuccio sono legati al soddisfare una richiesta del seno legata non solo al nutrimento, ma anche alla sola suzione. Che per il neonato è importantissima! E' istintiva, ne ha bisogno, senza soffrire.

Immagina di avere sete e non poter bere, di avere prurito e non poterti grattare, di avere fame e non poter mangiare. L'istinto ti porta a bere, a grattarti, a mangiare...allo stesso modo porta i neonati alla “suzione”. E' una esigenza!

Ma non è così semplice. Non si tratta solo di “suzione nutritiva “ e “suzione non nutritiva”. Si tratta di **suzione efficace sempre.**

Efficace perché il bambino sta stimolando il seno, anche quando non si nutre.

Efficace perché la suzione gli serve per tranquillizzarsi se ha paura, per addormentarsi, per coccola, per avere la mamma accanto.

La verità è che non importa perché in quel momento il bambino cerca la suzione, qualsiasi sia il motivo sarà sempre valido!

Ricordiamoci che i neonati non conoscono il cd “vizio”...

>>> VIZIO: un comportamento abitudinario che si manifesta nell'individuo come un agire normalmente ripetitivo e coattivo, considerato dal contesto sociale moralmente riprovevole e/o fisicamente nocivo, per sé e/o per gli altri.

Definizione da Wikipedia

Riflettiamoci...

Come può un neonato appena venuto al mondo conoscere un comportamento “considerato dal contesto sociale moralmente riprovevole e/o fisicamente nocivo per sé o per gli altri”?

Il neonato sente se stesso, lui sente dei bisogni: fame, sonno, esigenza di contatto, riflesso primario di suzione, e chiede aiuto per soddisfarli perché da solo non è in grado.

Lo diventerà crescendo, ma adesso appena nato non sa soddisfare i propri bisogni da solo. Anche **usare lo sfintere**, il muscolo necessario per fare pupù, non lo ha mai fatto, deve imparare. Serve tempo. Nell'attesa, i genitori vedono che il loro bimbo “si sforza”, “diventa tutto rosso in viso”, “sembra spingere senza riuscire ad evacuare”, sì vero. Ma non sta male, sta imparando ad usare un muscolo che non sapeva di avere, sta imparando a fare qualcosa che non aveva mai fatto. Abbracciarlo, stargli accanto, **favorire la posizione EC** (il bambino in braccio con la sua schiena a contatto con il tuo petto, e chi lo tiene gli tiene le gambe su, come se fosse seduto al gabinetto; questa posizione aiuta tanto!)

Nell'attesa che crescendo impari ad esprimersi in altri modi, adesso conosce un solo modo per farlo: il pianto.

Non ci sono altre motivazioni che lo spingono a chiedere il seno, a stare in braccio, ad avere bisogno di sentire qualcuno accanto, se non i suoi bisogni veri, che sente.



Il “vizio” è un comportamento che si può assumere quando la mente inizierà ad essere “contaminata” dal mondo circostante, spesso sono atteggiamenti per imitazione di altri bimbi, oppure basati su una ricerca di attenzione...tutte situazioni che in un neonato non esistono.

Quindi quando pensiamo che il nostro bambino possa viziarsi...impariamo a risponderci che non è possibile che accada.

Anzi...**più attenzioni daremo, più sapremo essere presenti quando lui lo richiederà, più sapremo rispondere ai loro bisogni...più avrà la capacità di staccarsi da noi e affrontare il mondo. Sapendo di non essere solo, di avere un punto fermo di riferimento: la mamma e il papà.**

Tornando al ciuccio e al seno richiesto anche se non si sta nutrendo...si tratta di scelte che ogni famiglia può e deve gestire come crede. Ora siete informati sui rischi nel dare il ciuccio nel primo mese di vita, e nel darlo successivamente come possibile “interferente” con allattamento in quanto il bambino sente la differenza tra seno e ciuccio e quindi potrebbe avere difficoltà nell’attacco. Ecco perché si consiglia di inserirlo eventualmente ad allattamento ben avviato.

Spesso capita che il bambino lo rifiuti. Proprio perché sente che non è il seno della sua mamma. Non insistere. Non serve.

Tu mamma potrai allontanarti dal bambino e dedicarti a te stessa, potrai tornare a lavoro, potrai lasciare il bambino al nido, potrai fare tutto senza necessariamente introdurre il ciuccio! Fidati del tuo bambino. Fidati di te stessa. Nei primi giorni a casa tu ci sarai, e lui saprà soddisfare i suoi bisogni naturalmente, e tu saprai donarti a lui.

Stai imparando che ciò che vivrai richiede l’assoluto abbandono di tutto il tuo attuale mondo, per entrare in contatto con il tuo bimbo. Lo stai già immaginando. Un periodo iniziale che cambierà, si svilupperà nel tempo...tu potrai e dovrai dare un ulteriore cambiamento ai tuoi ritmi, ma adesso, ora che lo stai vedendo toccando accudendo, adesso è il vostro inizio. Dedicatevi il tempo e l’attenzione necessaria.



BIBERON



Su l’uso del biberon voglio darvi alcune informazioni legate al **modo di dare latte** usandolo, a come poterlo utilizzare **contemporaneamente al vostro allattamento**. Perché può capitare che il biberon possa essere una scelta per i più svariati motivi: rientro a lavoro, terapie farmacologiche da sostenere o interventi da subire, assenze momentanee durante la giornata, gestione delle poppate notturne permettendo al papà di dare il latte e alla madre di riposare....ma anche per fornire formula artificiale e quindi avere un “allattamento misto”(latte materno-formula)

Non importa il motivo, se capita di dovere o volere utilizzare il biberon ecco come utilizzarlo per cercare di interferire il meno possibile con allattamento:

- seguire le indicazioni per la conservazione del latte materno.

CONSERVAZIONE DEL LATTE MATERNO  **la leche league**
per un bambino sano, nato a termine **italia**

LATTE	TENUTO DOVE	TEMPERATURA	IDEALE/ACCETTABILE
Fresco	Temperatura ambiente	26°	4 ore - 6 ore
Fresco	Frigo (parte più fredda)	< 4°	4 gg - 8 gg
Fresco	Congelatore frigo a 2 porte	- 18°	3 mesi - 6 mesi
Fresco	Congelatore separato	- 20°	6 mesi - 12 mesi
Congelato	Posto nel frigo	< 4°	24 ore

La durata non è cumulabile
Temperatura di un elettrodomestico più elevata = Minor durata del latte

- Lavare gli oggetti coi quali il latte entra in contatto con acqua calda e sapone, sciacquare molto bene e lasciar asciugare.
- Lavarsi le mani prima di tirarsi il latte o di manipolarlo.
- Riscaldare il latte a bagnomaria (non utilizzare fonti di calore diretto o microonde).
- Il latte tirato in momenti diversi nell'arco delle 24 ore può essere mescolato, dopo averlo preventivamente raffreddato in frigo.
- Se il latte è stato tolto dal congelatore e conservato a temperatura ambiente per un tempo massimo di 8 ore o conservato nel frigorifero fino a 24 ore, va usato o gettato.



lilitalia.org
199 492326
numero verde 800 000000
www.facebook.com/LaLecheLeagueItalia

- seguire i consigli per l'uso del tiralatte più adeguato a te (ce ne sono vari modelli, è necessario che la coppa sia quella giusta per il tuo seno) lasciandosi seguire da una consulente professionale, anche per imparare ed eseguire bene la spremitura manuale.
- offrire il biberon in posizione quasi parallela al bambino e non perpendicolare a lui, così da evitare la caduta per gravità del latte, ma **permettergli di avere il latte grazie alla suzione**



NO



SI

Nella prima immagine il bambino dovrà fare uno sforzo minimo per nutrirsi, in quanto con il biberon in quella posizione il latte arriverà a lui per gravità, anche se non facesse nulla il latte scenderebbe, ma grazie alla sua suzione gliene arriva di più e più velocemente. Troppo velocemente. Questo può portare ad un riempimento dello stomaco troppo veloce, difficoltà di digestione, rigurgiti o vomito per eccesso di latte ricevuto.

Nella seconda immagine il biberon viene offerto quasi parallelo al corpo del bambino, la tettarella deve riempirsi quindi non deve esserci aria, e il bambino dovrà utilizzare la suzione affinché il latte gli arrivi in quantità adeguate. Questo permette al bambino di ricevere la quantità di latte necessaria ma molto meno vigorosa rispetto alla prima posizione della prima immagine.

- è necessario **fargli fare delle pause**. Quando un bambino si nutre al seno inizia la poppata attivando una suzione vigorosa e la ripeterà per almeno 10 volte, lo sentirai dalla sua deglutizione, lo vedrai dal movimento della bocca e della mascella del bambino, capirai che quei movimenti indicano che si sta nutrendo. Dopo le prime 10 suzioni (numero indicativo, possono essere 8 ma anche 12, ogni bambino si autogestirà) farà una pausa, per poi riprendere con 4-5 suzioni e ripetere la pausa, continuando a nutrirsi così, fino a sazietà. Ecco chi darà il biberon al tuo bambino dovrà cercare di seguire questo schema. Al bambino verrà naturale, quindi non gli sembrerà strano, e noi cerchiamo di non interferire con allattamento. Inoltre questo permette al bambino di digerire meglio, di non sentirsi appesantito, e potrebbe anche smettere di mangiare se si sentirà sazio, come farebbe con il seno. In questo caso ovviamente **non insistere è importante**. Non deve per forza bere una certa quantità di latte. Lui sa quando è sazio e bisogna fidarsi.

- Ecco perché è importante **lasciare piccole quantità di latte tirato disponibili** a chi dovrà nutrirlo, così potrà soddisfare le esigenze del bambino a richiesta, cercando di non gettare via latte perché non necessario. Al massimo se si pensa di doverne dare ancora si aggiungerà. Ma una volta riscaldato il latte materno non può più essere riutilizzato. E i bambini nutriti al seno si nutrono tra le 8 e le 12 volte in 24 ore, quindi piccole quantità quando serve.

>>> Se ti capiterà di vivere o stai già vivendo il tuo inizio con aggiunta di formula artificiale, oltre ad offrire il tuo seno, potrai **gradualmente eliminare le aggiunte** e viverti l'allattamento esclusivo, grazie alla tua consulente di fiducia. Anche in questo caso il "fai da te" potrà renderti complicato raggiungere un risultato efficace, perché avrai fretta, perché non saprai come ridurre le aggiunte, perché crederai di non avere abbastanza latte, perché nessuno ti ha spiegato come stimolare il seno adeguatamente. Tutte informazioni che devi avere, tutte dinamiche che devi imparare, ma non da sola. **Scegli di non essere sola!.**

Viversi serenamente le proprie scelte, seguire il proprio istinto e soprattutto trovare le strategie adeguate ogni giorno, per gestire piccoli e grandi problemi, **ogni scelta va fatta in assoluta libertà**. Ciò che vivono le altre famiglie non deve essere la vostra scelta, può essere uno spunto di riflessione, può darvi l'idea di cosa vada fatto, ma la scelta alla fine spetta a voi genitori. Non sentitevi giudicati e cercate di non agire per imitazione.

E' come se qualcuno venisse a dirti che devi camminare in un certo modo altrimenti non puoi uscire di casa, oppure che devi vestirti o parlare in un modo che non ti appartiene, non ti viene naturale, altrimenti non puoi far parte di un gruppo, di una società, oppure ancora che senza il ciuccio i neonati non dormono, assolutamente non vero!

Non avrebbe senso. Piuttosto smetti di frequentare chi afferma certe cose.

Scegliere vuol dire ascoltarsi, e se hai creato una famiglia, sapersi ascoltare reciprocamente. Tutto il resto può aiutare ma mai condizionare. Anche perché **le conseguenze di ogni scelta poi le viviamo noi**, e se non ci vanno bene non viviamo bene...e siamo punto e a capo, alla ricerca di soluzioni. Quindi **ascolto, comunicazione tra di voi, e tentativi. Troverete le vostre soluzioni sempre!**

Le fonti di queste informazioni sono:

- . Marika Novaresio Ibclc consulente professionale e formatrice per mamme alla pari, per interferenti, come offrire il biberon, sostegno alla diade
- . OMS e linee guida sul sonno sicuro e su allattamento materno
- . La Leche League
- . Suid & Sids Italia Onlus per il sonno sicuro e uso del ciuccio
- . "L'arte dell'allattamento materno" testo de La Leche League
- . La mia pediatra di riferimento Dott.ssa Valeria Conte

-

ALLATTAMENTO "IN TANDEM".

Allattare e vivere una gravidanza nuova

Allattare contemporaneamente 2 bambini (o più se si tratta di parto gemellare plurimo)

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2136_allegato.pdf

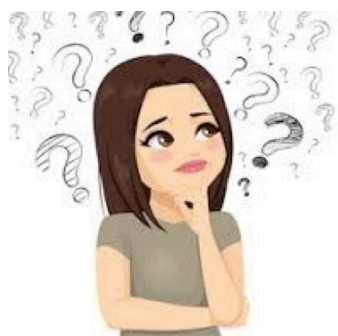
Ecco il link sulle indicazioni valide per chi sta allattando e resta nuovamente incinta, indicazioni fornite dal Ministero della Salute in merito ad eventuali problematiche che si possono riscontrare in una gravidanza se si sta allattando.

Indicazioni semplici, basate su valutazioni scientifiche e che di certo rassicurano e informano ogni genitore, ma anche gli specialisti del settore materno-infantile che **NON ESISTE ALCUN RISCHIO PER MADRE, EMBRIONE, FETO E LATTANTE** scegliendo di allattare mentre si porta avanti una gravidanza.

Indicazioni valide sempre per gravidanze fisiologiche, valide perché non esiste nulla di scientifico contrario nel farlo, anche per gravidanze patologiche. Come indicato nel documento allegato.

-

Domande più comuni (per chi è in gravidanza e sta allattando altro bimbo):



Molte madri si chiedono se le contrazioni uterine, stimulate dall'allattamento, possano danneggiare il feto o incrementare il rischio di un parto prematuro.

Non ci sono documentazioni scientifiche che evidenzino danni a madre o feto quando una donna allatta durante una gravidanza fisiologica (cioè normale). Sfortunatamente aborto o nascita prematura capitano in una certa percentuale di tutte le gravidanze, sia che una madre allatti o meno.

Quando sorgono dei problemi è una tendenza umana cercare un motivo. Troppo spesso però quando le cose vanno male l'allattamento viene usato come capro espiatorio.

I sentimenti dei genitori ed i loro pensieri dovrebbero essere gli unici fattori determinanti nella decisione di continuare o meno l'allattamento.

Mentre non esistono studi o ricerche ufficiali che abbiano esaminato specificatamente la relazione tra continuazione dell'allattamento in gravidanza e problemi della gravidanza stessa, il grande numero di donne in contatto con **La Leche League** da moltissimi anni costituisce uno studio informale, ma vasto, sulla popolazione. Se la fatica di continuare l'allattamento in gravidanza fosse responsabile di un incremento dei problemi durante la gravidanza stessa, sarebbe sicuramente emerso dall'esperienza delle donne de LLL.

Considerando l'assenza di dati scientifici su questo argomento, sembra ragionevole domandarsi: **su quali dati i medici e altri basano la propria opposizione all'allattamento in gravidanza?** Le madri possono essere incoraggiate a chiedere a coloro che sono contrari, in base a quali studi o esperienze cliniche sostengano le loro raccomandazioni. Ci sono stati studi che dimostrano che la stimolazione del capezzolo potrebbe causare un inizio di travaglio durante il III trimestre, ma i tipi di stimolazione erano significativamente più vigorosi di quelli che risulterebbero dall'allattamento di un bambino più grandicello. È stato anche teorizzato che un abitudinario livello di stimolazione del seno, da allattamento o da giochi amorosi, potrebbe non avere gli stessi effetti delle tecniche usate in questi studi.

Una madre gravida dovrebbe essere più prudente nei confronti dell'allattamento se ha un'anamnesi di rischio d'aborto?

Secondo l'opinione de **La Leche League**, sì. Tuttavia se una donna mostra segni di una minaccia d'aborto (perdite di sangue, contrazioni) non ci sono garanzie che desistere dall'allattamento salverà la gravidanza o che la continuazione dell'allattamento causerà la perdita del feto. Solo i sentimenti dei genitori e le loro idee potranno determinare la decisione di continuare o meno l'allattamento quando sia in pericolo la gravidanza. In alcuni casi la mamma potrà sentire che il bisogno di poppare del bambino sia così intenso da scegliere di continuare a soddisfarlo, lasciando la soluzione della gravidanza in mano alla natura. In altri casi potrà desiderare di fare ogni cosa possibile per cercare di salvaguardare la gravidanza, incluso smettere di allattare. La mamma potrà sentirsi obbligata a scegliere tra i bisogni del primo bambino e la vita del feto.

La Consulente può esserle d'aiuto con informazioni e un sostegno comprensivo, rispettando il diritto della madre a scegliere l'azione che sembra più giusta per il suo caso.

Quando una mamma sta prendendo in considerazione l'allattamento in gravidanza, occorre aiutarla a reperire più informazioni possibile, tutto ciò che può. Invitatela a partecipare agli incontri de **La Leche League**, prestatele i libri della biblioteca di gruppo, incoraggiatela a parlare con altre madri che hanno esperienza di casi simili. Ricordatele che **non c'è una risposta assoluta** a queste situazioni, ma che solo lei stessa può decidere la cosa migliore per la sua situazione familiare. Incoraggiatela a darsi del tempo per decidere. Se sente di dover svezzare il proprio bambino, riaffermate l'importanza dell'approccio amorevole e datele sostegno. Se sceglie di continuare ad allattare, incoraggiatela ad essere flessibile e ad affrontare la situazione giorno per giorno. Ripassate insieme la varietà di reazioni fisiche ed emotive che potrebbe provare, provenienti sia da se stessa, che dal suo bambino, che dagli altri. E ancora, riaffermate l'importanza dell'approccio amorevole e datele sostegno.

www.lilitalia.org

-

“da mamma a mamma”

Allattare contemporaneamente 2 o più bambini, gemelli o di età diversa certamente si può, ma come per tutto **si deve poter scegliere di farlo**. Puoi provare, capire come va, e imparare come hai fatto con il primo figlio, cosa si vivrà vivendolo, senza troppi paletti.

La mia esperienza mi porta a dire che spesso la scelta è legata alla **difficoltà di allattare 2 bambini in pubblico** proprio perché ci si deve scoprire tutto il petto, e usare teli o i vestiti stessi per coprirsi diventa di certo più complicato.



Non esiste un motivo valido più o meno di un altro per fare le proprie scelte, esiste ciò che senti, ciò che a te mamma fa stare bene. Sei consapevole dei benefici dell'allattamento perché hai già allattato, o se hai dei gemelli ti stai informando e sai quanto sia importante (il 93% dei gemelli nascono prima della 37 settimana di gestazione, fornire loro il latte materno è assolutamente indicato per lo sviluppo completo fino alla 39esima settimana, ma anche per una crescita ottimale sia in ricovero in Terapia Intensiva neonatale, sia dopo – fonte OMS).

Oltre alla difficoltà di allattare in pubblico, **si crede che il proprio latte possa non essere sufficiente** a crescere più bambini nello stesso tempo.

>>> Se si tratta di bambini di età diversa, il grande è sicuramente grande abbastanza da poterci comunicare ed avere una risposta nei fatti oltre che nel dialogo. **Noterete una regressione** quasi sicuramente, una volta arrivato il fratellino o la sorellina, perché vedrà tutte le attenzioni verso di lui o lei, e penserà che facendo qualche passo indietro potrebbe tornare ad avere le attenzioni di prima. Una regressione che va compresa, assecondata, e che il più delle volte **si risolve da sola** grazie al conforto che trova nelle parole prima e nei fatti dopo da parte di mamma e papà. “amore mamma e papà sono qui con te sempre, il fratellino ha bisogno di crescere forte come te e gli serve il latte di mamma, come è servito a te per diventare così grande”; oppure il papà mentre la mamma allatta potrebbe coinvolgerlo in giochi e quindi distrarlo.

Questi semplici atteggiamenti vi mostreranno quanto i bambini sono in grado di stupirci, ma anche quanto hanno bisogno di noi. Tanto da ritenere che tornando piccoli si possa continuare ad avere tutte le attenzioni possibili. Per loro è una esigenza, come lo è per noi essere amati, visti, ascoltati. Non siamo poi così diversi...

>>> Se invece si tratta di bambini gemelli, credere di non essere abbastanza per loro, di non avere latte a sufficienza è molto frequente, ma di certo nulla di vero! Una convinzione dovuta sicuramente alle tante lacune sull'allattamento che ci sono, a partire dai professionisti che ci seguono.

Perché la natura ci permetterebbe di avere più figli ma non di poterli nutrire adeguatamente? Non avrebbe senso...

Ma sai qual è la risposta più adeguata? Viversi l'allattamento, avere tutte le informazioni necessarie, sapere a chi rivolgersi in caso di problemi al seno...e per quando sarai in pubblico, datti tempo, fai piccoli tentativi e vedrai che troverai il tuo modo di sentirti a tuo agio, che sia un lenzuolino, o una sciarpa, o anche il modo di posizionarli stretti a te. Solo il tempo potrà donarti la serenità che cerchi. Di certo pensarci prima senza avere mai allattato può creare qualche dubbio, normalissimo. Se scegli di donarti ai tuoi cuccioli i benefici che ne avrai ti daranno tutte le risposte.



Scelte.



Si gira sempre intorno a questo, scegliere. Ma ci si può sentire impauriti, si cercano le risposte guardando le altre famiglie e le loro scelte, si cerca aiuto e sostegno. **Ma se riuscite ad ascoltarvi, in realtà cercate solo una conferma ad una scelta che già avete in mente. Voi sapete cosa vi farebbe stare meglio, ma potreste essere così impauriti e insicuri da cercare conforto e sostegno. Della serie “vediamo quante persone hanno fatto la mia scelta e si sono trovate bene”.**

E' tutto normale! Non sei diversa, non sei esagerata, non sei troppo insicura. Sei madre. Ciò che provi è naturale! Ma la risposta tu la sai, la sai sempre. Essere informata ti aiuterà, vi aiuterà perché riguarda sempre anche il padre, a scegliere sempre il meglio per voi. E se poi non va bene? Nessuno vi vieterà di cambiare strategia in qualunque momento. Nessuno dovrà dirti cosa devi o non devi fare da genitore per i tuoi figli, nessuno!

Scelte.

Lascio raccontarsi a chi lo ha vissuto e lo vive ancora oggi, una donna che ha allattato e allatta i suoi 2 gemelli, non avendo precedenti esperienze di allattamento, e che è riuscita anche a rientrare a lavoro, continuando ad allattare.

E SE SONO IN ATTESA DI DUE GEMELLI?

“Allattare due gemelli ? Si può fare!”

“Sono una neo mamma e mai avrei potuto immaginare che la mia prima gravidanza sarebbe stata una gravidanza gemellare, non avendo nessun caso in famiglia.

Invece scoprii soltanto dopo che la gravidanza gemellare moncoriale capita per caso, ovvero viene fecondato un ovulo che poi si sdoppia dando così vita a due ovuli.

Ero stupita e ansiosa e mi concentrati molto sulla gravidanza perché essendo a rischio stavo sempre sull'attenti e non mi interessai all'allattamento perché pensavo che tutto sarebbe poi venuto da se. Quando nacquero i gemelli mi trovai spaesata priva di informazioni e di aiuto.

Mi affidai alle ostetriche ma non ebbi il supporto e l'aiuto necessario, i miei bambini presero il latte artificiale e si attaccavano poco, causa la mia inesperienza e il poco sostegno poi anche a casa. Non sapevo come fare ad allattare entrambi e mi definii subito una perdente, una delle tante mamme che voleva allattare ma non c'era riuscita .

Mi riechegggiava spesso una frase che disse la super mamma di due coppie di gemelli che fondò un gruppo sui social per aiutare le mamme di gemelli nell'allattamento: i gemelli si possono allattare ma chi lo aveva visto mai fare?

Solo dopo un paio di mesi grazie al supporto di questo gruppo virtuale trovai la forza e la voglia di lasciare le poppate di latte artificiale e offrire sempre più il seno ai miei piccoli, diminuendo a poco a poco i grammi del biberon.

Non è stato facile perché poi sono dovuta rientrare a lavoro e usavo il tiralatte ma non sempre riuscivo a tirarne a sufficienza (anche in questo campo bisogna conoscere le tecniche) non mi disperavo perché facevo il possibile, poi quando i bambini hanno cominciato ad assaggiare il cibo solido abbiamo abbandonato le poppate di latte tirato o LA (anche poco ma capitava ogni tanto) e integrato con il cibo solido.

Riguardo l'allattamento penso che noi donne abbiamo perso nel tempo tanta fiducia in noi stesse o forse ce l'hanno fatta perdere. Come se tutto ad un tratto il nostro corpo, così perfetto, si rifiuti di funzionare; le gambe non ci permetterebbero più di camminare, gli occhi di vedere e i seni di allattare!

Vengo a conoscenza continuamente di storie di allattamento perse in partenza sempre e solo perché queste donne non hanno avuto l'aiuto giusto e il consiglio giusto. Io ho avuto la volontà e la forza di recuperare la nostra storia di latte, e ancora all'età di due anni e mezzo non ci pensiamo proprio ad interrompere.

Questa voglia di informare le altre mamme mi ha portato a formarmi come mamma alla pari e poi anche a creare un gruppo virtuale e una associazione di sostegno mamme per il territorio del mio paese.

Una mamma farà sempre la scelta migliore per suo figlio. Una mamma informata la farà con più consapevolezza.



Articolo di Alessia Guinci, mamma alla pari e madre di due gemelli, insegnante di lingua inglese

Quando ho conosciuto Alessia e mi ha raccontato la sua storia mi ha trasmesso tanta forza, ha affrontato le sue giornate “no” come tutte, ma ha saputo sempre uscirne con determinazione e facendosi forza su quanto fosse importante allattare, oltre al fatto che ne ha scoperto i benefici anche per se stessa. Spero vi arrivi questo, spero vi arrivi quanto una madre possa scoprirsi forte oltre ogni aspettativa.

Informarsi, organizzarsi...ok, ma molte cose andranno vissute per comprendere cosa comportano.

Grazie Alessia.

-

DIVENTARE MAMMA E TORNARE A LAVORO.

Uno dei noti ostacoli all'allattamento è il pensiero di dover poi interrompere per rientrare a lavoro, e quindi **confusione, stress, incertezze** su come poter gestire allattamento e lontananza fisica dal bambino.

Tutte emozioni normali!

Tutte emozioni dovute al non essere informate su allattamento e gestione del rientro a lavoro.

Non è colpa vostra!

Nessuno vi ha mai detto che si può fare.

Nessuno vi ha mai detto come fare!

Nessuno vi ha mai fatto vedere come fare, perché non è frequente trovare madri che allattino così a lungo, spesso anche per la paura di non saper gestire la separazione.

Questo testo, questa prima parte del mio progetto, si rivolge alle mamme a fine gravidanza o che abbiano partorito da poco, per seguire insieme l'inizio, l'avvio dell'allattamento.

Ma proprio perché so cosa vuol dire preoccuparsi da subito per un futuro più o meno vicino, soprattutto dopo il parto quando ti rendi conto di quanto il bambino abbia bisogno di te, scelgo di parlarne e provare a rasserenare le vostre preoccupazioni. Per quanto so che solo vivendo le esperienze si comprende come superarle al meglio.

“Come farò a rientrare a lavoro?”

“Come potrà stare bene il mio bimbo senza di me, senza il seno?”

E' importante che abbiate la giusta serenità anche per questo aspetto del vostro percorso.

>>> Il primo consiglio è scegliere di leggere qualche testo che possa mostrarvi l'esperienza di altre madri, ma anche consigli di esperti che abbiano vissuto in prima persona, ma anche da consulente, il rientro a lavoro di altre madri.

Il mio testo di riferimento è stato **“Allattare e lavorare si può” di Giorgia Cozza**, scritto per La Leche League. Un testo ricco di consigli utili, parole di conforto, storie.

Il confronto con altre madri aiuta a comprendere quanto sia fattibile gestire allattamento e rientro a lavoro.

>>> Un consiglio importante è: non fate settimane prima tentativi di separazione, o tentativi di fornire il latte in biberon per testare la reazione del bimbo o per abituarlo al cambiamento che vivrà.

I tentativi possono davvero destabilizzare. Un neonato ha bisogno di contatto, presenza, conforto. Iniziare tentativi del genere potrebbero destabilizzarlo, stressarlo....non serve!

Il bambino sente la madre, sente l'odore, sente la presenza, sente che è lì quindi potrebbe rifiutare ogni alternativa al seno proposta.

Il padre potrebbe vivere il rifiuto da parte del bambino del biberon, e sentirsi demoralizzato, inferiore, poco utile.

Lasciarlo ai parenti potrebbe far vivere al bambino un senso di abbandono che non comprenderebbe, perché troppo precoce rispetto ai suoi bisogni. Lui sente di aver ancora troppo bisogno di voi!

In pochi giorni i neonati cambiano tantissimo, figuriamoci in mesi! Il neonato che avete davanti a 1 mese, 2 mesi, sarà completamente diverso dal neonato di 4,5 o 6 mesi (dipende quando rientrerete a lavoro).

Lasciate che tutto avvenga naturalmente. I bambini sanno stupire!

Il tuo bambino capirà che non siete presenti, entrambi i genitori spesso o solo la madre se il padre potrà stare con il bimbo.

>>> Il bambino saprà adeguarsi al cambiamento, saprà accettare il latte di mamma dato con metodi alternativi al seno (tazzina o biberon), oppure sceglierà di attendere che la madre rientri da lavoro, molti lo fanno!

Inoltre il rientro a lavoro delle donne madri per il primo anno di vita del bambino prevede una **riduzione di orario "per allattamento"**, questo vi aiuterà. Il bambino potrebbe doversi nutrire anche una sola volta se mancherete 3-4 ore, al massimo 2 volte se mancherete 6 ore.

>>> Se è possibile avere pause e non siete distanti da casa, rientrate e date il seno, o se qualcuno potrà portare da voi a lavoro il bambino sarà lo stesso.

>>> Non tentate di introdurre cibo complementare precocemente, prima dei 6 mesi, non è pronto! Non è pronto fisicamente a ingerire e digerire altri alimenti se non il latte, inoltre dare quel po' di frutta che si dà per iniziare svezzamento non permette di certo di saltare una poppata. Davvero non serve!

Ci sono bambini che sceglieranno per un periodo più o meno lungo di "attendere che la madre torni", scegliendo di aspettare che sia disponibile il seno, e recuperando dopo il nutrimento necessario. Fidatevi, loro sapranno regolarsi.



>>> **Anche per chi gestirà il bambino in vostra assenza, dite di non insistere** a volerlo nutrire se il bambino non mostra l'esigenza di essere nutrito, non piange, non si lamenta.

Fidarsi è alla base di tutto!

I bambini sanno. Punto.

-

"Io non ho potuto allattare perché sono dovuta rientrare al lavoro quando il mio bimbo aveva tre mesi".

"Ho iniziato presto a sostituire alcune poppate con il biberon, perché la mia bambina doveva abituarsi in vista del mio rientro al lavoro".

E ancora: *"Volevo allattare a lungo, ma quando sono tornata in ufficio il latte in poche settimane è andato via".*

"Quante mamme hanno rinunciato all'esperienza dell'allattamento o non sono riuscite a nutrire al seno come avrebbero voluto perché sono tornate presto al lavoro? Tante. Troppe. Molte di loro lo raccontano con un po' di tristezza. Alcune ricordano con amarezza il loro "allattamento mancato", per altre si è trattato di un "male necessario", per cui non c'era alternativa.

In realtà, allattare e lavorare si può. Non solo. Proprio l'allattamento può rappresentare un valido alleato della mamma e del bambino che si trovano ad affrontare l'esperienza delicata del distacco. Solo che non lo sappiamo. Perché nella nostra società si tende a pensare che allattamento e lavoro siano incompatibili o comunque difficilmente conciliabili. Il contesto non aiuta. Parenti, amici e conoscenti spesso sottolineano quanto sia stancante per la mamma portare avanti le poppate. "L'allattamento ti sta consumando" le viene ribadito, sottolineando (ahimè) il suo pallore e le sue occhiaie. Le intenzioni sono buone, eh. Per carità. Ma come mai a nessuno viene in mente di suggerire alla mamma di non lavare i pavimenti o di non stirare le camicie del marito? Quello sì è stancante! E invece no, le si raccomanda di non allattare, l'unica cosa che può fare comodamente seduta sul divano, occupandosi del suo bambino e rilassandosi allo stesso tempo.

Perché lavorare e accudire un bimbo piccolo che ha ancora tanto bisogno di attenzioni, tempo, disponibilità, è faticoso, diciamo. Molto faticoso. Soprattutto all'inizio quando sia la mamma sia il bambino devono "prendere il ritmo" e trovare nuovi equilibri. C'è bisogno di sostegno pratico e morale. Sarebbe davvero utile qualcuno che dà una mano nella gestione delle faccende domestiche e sarebbe davvero utile avere accanto delle persone incoraggianti che fanno sentire alla mamma il loro apprezzamento e la loro considerazione per i suoi sforzi. Insomma, **anziché offrire consigli non richiesti (primo tra tutti quello di non allattare), quanti circondano la donna potrebbero darsi da fare e per la mamma sarebbe tutto meno faticoso.**

Tornando all'allattamento. Le mamme che hanno allattato e lavorato raccontano che le poppate aiutano mamma e bimbo a ritrovarsi dopo il tempo trascorsi lontani. E hanno un effetto rassicurante. Per il bambino, che viene tranquillizzato da questo gesto consueto (la mamma non è più presente come prima, ma quando c'è è tutto come prima), e per la mamma che con il suo bimbo tra le braccia si lascia dietro le spalle pensieri, preoccupazioni (sensi di colpa?!) e si sente bene, si sente... a casa.

Ecco perché è importante offrire alle donne le informazioni necessarie per riuscire, se lo desiderano, a continuare ad allattare. Ed ecco perché è importante cambiare pian piano la cultura della nostra società che troppo spesso mette in secondo piano le esigenze delle mamme e dei loro bambini e che non offre strumenti adeguati alle madri lavoratrici per conciliare lavoro e affetti, realizzazione professionale e cura del loro bambino...

Un articolo di Giorgia Cozza autrice del libro, realizzato per La Leche League, "[Allattare e lavorare Si può!](#)", da www.genitorichannel.it

5. ORGANIZZIAMOCI.

PREPARIAMO CASA ALL'ARRIVO DEL BIMBO E PRIMI GIORNI A CASA DOPO IL PARTO

L'organizzazione dei neo genitori parte in casa. Praticità e ordine sono importanti per riuscire a viverli i primi giorni soprattutto senza avere altri pensieri se non accudire il piccolo appena nato, e cercare di riposare e rilassarsi.

Quindi il ruolo del papà è alla base della buona riuscita di tutto questo.



>>> sistemazione della culla accanto la mamma in camera da letto, possibilmente culla altezza lettone, senza sponda lato letto vostro, come una prosecuzione dei due letti, così che allattare e dormire sia un piacere per madre e bimbo, oltre che sicuro perché così facendo non esiste la possibilità che il bimbo cada dal lettone;

>>> il fasciatoio per il cambio, pannolini e vestiti accessibili anche se la mamma è sola; evitare che si trovino in stanze diverse, oppure avere dei cambi vicino il fasciatoio sempre così da non doversi spostare senza aiuto o con il bambino non vestito.

>>> vaschetta per il bagnetto, pratica, facilmente utilizzabile anche se non ci sei tu papà perché sei a lavoro. Meglio tenerla in bagno, vicino ad una vasca o doccia dove il tubicino della vaschetta potrà scaricare l'acqua finito il bagnetto. I primissimi giorni anche il lavandino del bagno potrà risultare comodo e pratico, senza montare e smontare nulla, facendo attenzione al rubinetto ovviamente.



>>> Il bagnetto di un neonato è bene che non duri troppo, 5

minuti saranno più che sufficienti, e va rispettata la temperatura dell'acqua non oltre i 37 gradi (che è la temperatura del corpo del bimbo), aiutatevi con un termometro per acqua, presto imparerete anche a capirlo utilizzando il gomito. Mai tenere il neonato in acqua troppo calda e per troppo tempo il rischio è un eccessivo calo di pressione e del battito cardiaco (fonte: Suid & Sids Onlus).

La durata del bagnetto è abbastanza relativa, assecondare il piacere del neonato.

Non utilizzare saponi, al massimo un po' di amido di riso e non serve utilizzare spugne,

basta passare la mano sul corpo del neonato. La sua pelle è molto sensibile oltre che fragile, anche per asciugarlo con un telo evitate di strofinare, tamponare delicatamente facendo attenzione alle pieghe del corpo, in cui potrebbe restare umido e quindi sviluppare rossori o candidosi.

Si possono utilizzare olii sul bambino oppure no, dipende anche da che tipo di pelle avrà, se è più secca un olio aiuterà a rendere **un massaggio** più facile da effettuare oltre che più piacevole per il neonato. **Un bellissimo**



momento di contatto tra mamma o papà e il neonato, guardandosi negli occhi, parlando al bimbo mentre lo si tocca e creando una piacevole atmosfera di calma e relax intorno a voi.

Quando si finisce il bagnetto mettere il bimbo in carrozzina o sediolina così da poter velocemente svuotare e mettere via tutto in pochi secondi. Un genitore da solo in casa può davvero fare tutto, è questione di tentativi, e soprattutto spesso a frenarci sono paure legate all'essere minuscolo che ci ritroviamo tra le braccia e che dipende del tutto da noi...sarebbe strano non averne di paura! Ma cercare di superare questi timori ci dimostrerà che davvero possiamo fare tutto.

>>> Per esempio...vestirci tenendo il neonato sveglio sul lettone, non vicino i bordi ma al centro, oppure utilizzare un tappetino morbido a terra mentre in bagno ci laviamo, sempre sotto i nostri occhi e mai lasciarlo da solo. Possono essere utili le sdraiette, ma non tutti i neonati le apprezzano da subito. Come ho detto solo tentando si possono trovare le proprie strategie.

Importante: **MAI LEGARSI AD UNA ABITUDINE!** I bambini cambiano così in fretta che rincorrere un'abitudine potrebbe solo fare impazzire i genitori.

“Fino a ieri dormiva e mangiava...oggi sta sveglio e non vuole il seno, forse sta male! Forse non gli basta il mio latte!”...Fidarsi del bambino è fondamentale! Un bambino affamato

piange e fa capire che ha fame senza alcun dubbio, potrebbe stare più sveglio perché rispetto ai primi giorni dopo il parto ha più energie, cresce, e cambia...è positivo!

“Stava sul fasciatoio tranquillamente invece ora piange tanto quando lo metto giù, cosa è cambiato?”...molti se non tutti i neonati possono soffrire l'altezza. Quindi un cambio pannolino sul fasciatoio può diventare snervante se il neonato piange molto mentre lo si cambia. In questi casi provate a cambiarlo su un letto, o anche a terra mettendo una coperta morbida e un fasciatoio portatile. Inoltre quando lo mettete giù evitate “l'effetto cascata” cioè il metterlo giù staccandolo da voi lasciandolo in aria qualche secondo. Questo lo spaventa, è come un lancio nel vuoto per lui. Tendendolo unito a voi, **abbassatevi insieme** poggiandolo su letto o fasciatoio insieme a voi, e poi potrete **rialzarvi mantenendo sempre un contatto** con il braccio e la mano su di lui. Questo di certo lo conforterà.

Sono momenti passeggeri. Passerà...Impareranno presto a conoscere i loro nuovi spazi, **nel grembo non avevano tutto questo spazio intorno, la sensazione di calore era costante**, dategli tempo e sappiate dargli anche conforto, vedrete che presto passeranno queste sue paure. Più saprete stargli accanto, più lui si sentirà sicuro!

“ Il bagnetto gli piaceva davvero tanto, ma da qualche giorno sembra non sopportarlo più...”...mantenere un orario sempre uguale per il bagnetto ben presto potrebbe rivelarsi non più piacevole per il bimbo. Tranquilli, anche questo fa parte del cambiamento. Crescendo cambiano le loro esigenze, possiamo provare dunque a cambiare orario, se il bimbo sta più sveglio per esempio potremmo spostare il bagnetto più avanti di un'ora, oppure farlo la mattina anziché la sera. E' necessario seguire i suoi bisogni. Non tutti i neonati possono rilassarsi con il bagnetto e quindi avere l'effetto che noi vorremmo per loro. Mia figlia ad esempio dopo i primi giorni in cui si lasciava fare tutto, ha mostrato fastidio durante i bagnetti...ho smesso di farglielo ogni giorno (non è necessario lavare un neonato ogni giorno, ma se ne hanno piacere che si faccia non è un



problema), e poi ho anche cambiato orari e abitudini. Praticamente di continuo...

La parola “abitudine” non credo sia adeguata per i neonati...imparerete a capirlo.

Il mio racconto e queste informazioni spero vi aiutino a superare i piccoli cambiamenti delle giornate con più serenità.

La praticità in casa aiuterà molto nella gestione delle giornate, sentirsi sicure anche da sole mentre il proprio partner è a lavoro è importante. E il bagnetto spesso potrà aiutare le neo mamme, ai neonati piace l'acqua per loro è ancora un ricordo vivo del grembo materno, inoltre in situazioni di stress o stanchezza per mamma e/o bambino il bagnetto potrebbe rilassare tutti. Anzi se si ha la vasca grande un bel bagno insieme è consigliatissimo! Ma in questo caso meglio se non si è sole, così da potersi alzare ed uscire dalla vasca in sicurezza facendosi aiutare con il bambino.

Accessibilità a tutto, organizzazione per i pasti (semplici e veloci, ma anche vari, non mangiare sempre le stesse cose), disponibilità di leggere, vedere tv, poter ricaricare il cellulare facilmente, acqua sempre vicina. Ecco di cosa abbiamo bisogno appena rientrati a casa.

Proviamo a fare qualche esempio pratico così da visualizzare meglio con la mente...

IL SONNO. COME PREPARARSI AI NUOVI RITMI.

INFO UTILI SUL SONNO DEI BAMBINI

IL SONNO. COSA C'E' DA SAPERE E COME ORGANIZZARSI

“I BAMBINI SI SVEGLIANO”

“Pretendere che non lo facciano è solo un'imposizione dettata dagli adulti

Se tuo figlio è stato nel tuo pancione per 9 mesi come può preferire il passeggino alle tue braccia, la culla lontana dal tuo letto?

E' normale che si svegli la notte. E' normale che ti cerchi sempre. Nei primi mesi ha bisogno solo di te. E' stancante ma le mamme hanno riserve di energia nascoste.

Non è vero che si risveglia perché lo allatti al seno, perché dorme con te, perché ha fame. Si risveglia per controllare che tu sia lì con lui.

SVEGLIARSI SPESSO LA NOTTE E' ISCRITTO NEL NOSTRO DNA. GRAZIE AI RISVEGLI NOTTURNI LA SPECIE UMANA E' ARRIVATA FINO AD OGGI.

Se pensate ai bambini nelle case super tecnologiche e super sicure di oggi allora sicuramente i risvegli notturni sono fastidiosi e pesanti. Ma se immaginate un piccolino di pochi mesi, nato in una tribù centinaia di anni fa, mentre dorme in una tenda o in una capanna in mezzo ad un bosco, allora i risvegli notturni non saranno più fastidiosi ma indispensabili per la sopravvivenza. Il piccolo che piange risveglia la mamma ogni ora o due per sentirsi protetto, per essere sicuro che non è da



solo perché la notte lì ci sono i lupi affamati. “E se mamma dorme tutta la notte io come lo caccio via il lupo?” ecco perché sono naturali i risvegli notturni. E’ vero, oggi non ci sono più questi pericoli, ma nel nostro DNA è rimasta l’informazione di risvegliarsi spesso finché si è piccoli, perché è una di quelle informazioni che ci hanno permesso la sopravvivenza. Quindi vitale.

Il contatto fisico è un elemento fondamentale per l’essere umano. Eppure quando si tratta di bambini la sua importanza viene spesso messa in discussione, anzi è considerato nocivo perché impedirebbe lo sviluppo dell’autonomia.

Più risponderai al suo bisogno di contatto e più lui crescerà sicuro ed equilibrato e appena pronto spiccherà il volo da solo.

Tratto da “Con tutto l’amore che ho” della Dott.ssa Elena Formisano Pedagogista

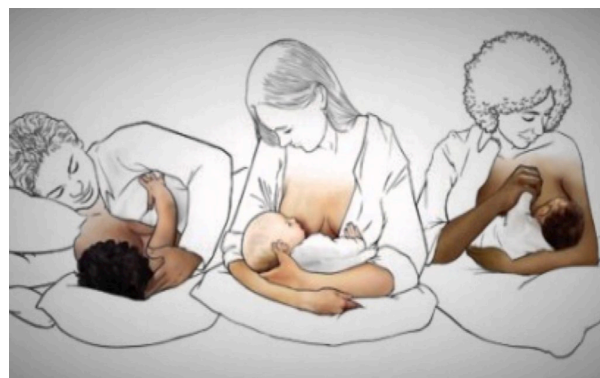
-

“da mamma a mamma”

DORMIRE AL SENO.

Il sonno di madre e bambino è importante per entrambi.

>>> Per il bambino perché il sonno lo aiuta nella crescita, il suo cervello matura tutto ciò che vive ed è proprio mentre si dorme che il cervello apprende e crea la memoria del bambino. Questo spesso causa irrequietezza la sera, stargli accanto e consolarlo è ciò di cui ha bisogno fino a che non riuscirà ad addormentarsi.



>>> Per la madre perché dormire è importante per poter accudire il bambino serenamente ed essere vigile e attenta ai bisogni del bambino. La stanchezza può provocare stress e quindi una gestione della giornata sicuramente più faticosa, sentendosi confusa e scoraggiata. **Riposare quando il bambino riposa è la chiave per farcela**, per riuscire a stare bene...volevi pulire casa o cucinare, o fare mille cose mentre il bambino dormiva? Non serve! Ora serve che tu stia bene e che ti adegui ai nuovi ritmi di vita affinché possa avere l’energia necessaria per accudire il piccolo al meglio. Lasciarsi aiutare per tutto il resto è un’ottima scelta!

Stare sul divano e accudire tuo figlio non vuol dire “non fare nulla”, vuol dire fare tantissimo!!! Rispettati e ne gioverete tutti.

L’inizio della vita richiede un accudimento costante, un donarsi senza tempo e senza regole, si impara ad ascoltare qualcun altro che non sia te stesso in modo profondo, ci si sente uniti, si ha bisogno l’uno dell’altro, un rapporto tra la madre e il bambino che è nato in gravidanza e continua fuori. Voi genitori state creando le sue radici, e più forti saranno, più presenza e amore saprete donare, più il vostro bambino saprà donarli a sua volta a voi ma anche ad altri. Un periodo così intenso ma anche così breve rispetto ad una vita intera! Si parla dei “primi 1000 giorni” tra gravidanza e i primi 2 anni del bambino.

**Quanto è minuscola questa fetta di vita per noi?
E quanto è fondamentale per loro?**

Sacrificio. Perdita di sonno. Stanchezza. Rinunciare a se stessi.

Possono diventare...

Amore incondizionato, lo stesso che avrei voluto e che voglio adesso per me. Dormire, sorridere, piangere, scoprire...tutto insieme. Ogni cosa che faccio nella vita è legata al mio bambino, anche mentre lavoro io ormai sono madre, siamo connessi. Scelgo di donare tutto il mio tempo alla crescita e all'accudimento del mio cucciolo, che poi vorrà andar via, vorrà esplorare il mondo, vorrà vivere. Ma saprà che la sua mamma e il suo papà saranno lì, sempre e per sempre.

Quanto vale donare queste certezze?

Ecco i link per leggere dei post su facebook scritti da Marika Novaresio proprio sul sonno di madre e bambino. Consigli, riflessioni, ma anche supporto e incoraggiamento, questo mi hanno trasmesso le parole che leggerete, davvero di grande aiuto.

- 1) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1210025646032405>
- 2) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1149793365388967>
- 3) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1149784658723171>
- 4) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1149717932063177>
- 5) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1137974453237525>
- 6) <https://www.facebook.com/allattamentonaturale/posts/1129403994094571>

Il sonno è e sarà per tanto tempo argomento di riflessione e spesso di discussione per le neo famiglie.

Perché dorme così poco?

Perché dorme solo in braccio?

Perché appena voglio metterlo giù si sveglia?

Perché dorme solo attaccato al seno?

Perché se do il latte in formula dorme da solo e per tante ore, invece il seno lo chiede spesso e dorme poco ?

Parliamone....

- 1) Sembra che dormi poco perché vuole sempre stare in braccio e cerca contatto, ma in realtà con i suoi sonnellini arriva a dormire anche 14-16 ore in 24h. Molti neonati dormono 10 ore al giorno, questo non vuol dire che esiste un problema, valutare il quadro generale ed escludere grazie al pediatra eventuali disturbi è sempre la chiave giusta. Inoltre "ASCOLTO", ascoltare, guardare il bambino. Lui ci parla. Un bambino che ha sonno lo dimostra piangendo , come quando ha fame, come quando ha un qualsiasi bisogno. Il pianto comunica tutto. Quindi un bambino sereno che

dorme 10 ore al giorno tra riposini brevi e più lunghi, che cresce, che si nutre...non deve mandare in tilt. Perché TU SAI che hai fatto tutte le valutazioni del caso!

- 2) Vuole stare in braccio a te perché è qui che si sente al sicuro, in te riconosce ciò che sentiva in grembo, tutto il resto è nuovo e fa paura. Ha bisogno di tempo affinché possa comprendere che è al sicuro anche fuori dal grembo. Tempo che richiede contatto e rassicurazione da parte di mamma e papà, ma si distaccherà da voi gradualmente e con serenità se saprete donargli la sicurezza che cerca, semplicemente non negandogli la vostra presenza, il vostro contatto.
- 3) Se lo metti in culla si sveglia perché passare dal sentirsi avvolto nel grembo materno, passare ad un materasso i cui confini spesso non si sentono, coperti si ma non come potrai avvolgerlo tu mamma; serve tempo e pazienza per fargli capire che anche il suo lettino è un bel posto. La posizione a “ranocchietta” che avevano in grembo continuano a tenerla per le prime settimane, questo ci fa capire il loro bisogno di sentirsi avvolti. Può aiutare fargli sentire il limite del lettino con i piedi, quindi metterlo più giù così che possa toccare il limite, i primi giorni usare un lettino più piccolo così che ne percepisca i confini anche lateralmente; fasciare il neonato può aiutare a farlo sentire più protetto (cd wrapping) vedi foto. Foto da naturabioallegra.it



Fare tentativi ogni giorno, dandogli il tempo di abituarsi alle situazioni nuove è sicuramente la chiave per riuscire a viverci tutto, pazienza e rispetto nei confronti del bambino, ascoltarlo e imparare a comunicare con lui sin da ora. Magari mettendolo giù stiamogli accanto, teniamo la nostra mano su di lui, poggiamolo lentamente sul lettino. Giorno dopo giorno si inizieranno a notare i cambiamenti.

- 4) Dorme attaccato al seno perché la SUZIONE per i neonati è importantissima, è importante conoscerne i motivi per spiegarsi molti atteggiamenti del bambino.
- Il riflesso di suzione nel neonato è uno dei riflessi primari. Basta sfiorare leggermente l'angolo della sua bocca con un dito perché lui si giri subito a bocca aperta, pronto alla suzione di qualsiasi oggetto si trovi davanti: un dito, il seno materno, il biberon, un ciuccio. Questo per dirvi che il seno non è causa di un problema, ma la soluzione a mille problemi. Il seno racchiude in sé le risposte a tutti i bisogni del neonato, è un'arma a nostra disposizione, un fedele alleato che fa stare bene te madre perché vedi il bambino appagato e sereno, e il bambino che in autonomia riesce a soddisfare i suoi bisogni. Fantastico!
- La scienza ha dimostrato che il riflesso di suzione è presente già in grembo; nelle ecografie lo si vedrà spesso esercitarsi alla suzione con il liquido amniotico o succhiandosi il pollice. Proprio perché si tratta di un istinto, forzarne la scomparsa è innaturale e controproducente. E' un istinto necessario per il neonato e che va assecondato, andrà via da solo crescendo e maturando.

Quando noi adulti abbiamo un prurito da qualche parte nel corpo, l'istinto ci porta a grattarci per avere sollievo. Immagina di non poterlo fare, che qualcuno te lo impedisca, come ti sentiresti? Ecco perché assecondare un istinto è fondamentale per il benessere. Puoi non capirne il motivo, ma sai che ne ha bisogno. E compito di noi genitori è soddisfare i bisogni del neonato così che possa sentirsi al sicuro, ascoltato, capito e quindi protetto. Suzione e seno sono strettamente correlati. Lascialo fare. Donati e concedigli di soddisfare i suoi bisogni.

5) Formula artificiale e i suoi effetti...

Avete presente la cena di capodanno? Come vi sentite dopo? Appesantiti, gonfi, non riuscite a muovervi facilmente, stare appaffati su un divano in attesa di digerire è la soluzione migliore. Ecco, è così che si sente un neonato dopo aver preso un **“biberon in caduta libera”** di formula artificiale.

Quantità e nutrimento sicuramente al di sopra delle sue esigenze. Per natura il bambino si nutre a richiesta, cioè mangia e beve quando ha fame o sete, ascoltando il suo corpo, senza orari. La formula artificiale invece copre il fabbisogno di due, tre anche quattro ore di nutrimento tutte in una volta, questo lo porta alla pesantezza, al dormire con più profondità, a dare l'idea di “essere gestito meglio” perché mangia e dorme 2-3 ore, “wow siamo bravissimi, abbiamo tempo libero per noi, e il bambino dorme tanto, inoltre so quanto mangia perché vedo il latte che gli do, con il seno non lo so mai...”

Scegliere di allattare o dare la formula artificiale deve essere una libertà per i genitori, nessuna costrizione ci mancherebbe. Io sto informando chi sta leggendo di ciò che è la realtà delle cose. Questo non vuol dire imporre una scelta, vuol dire farvi sapere cosa comporta una scelta, le differenze, ma resta pur sempre una libertà.

Seguire le esigenze che per natura un neonato ha, quindi nutrimento a richiesta, oppure nutrirlo ad orari con formula artificiale è molto diverso. Così come **è molto diverso il latte materno da quello in formula. Non esiste alimento paragonabile al latte materno**, che è creato dalla madre solo per i propri cuccioli, latte unico vivo che si trasforma con la crescita e nutre creando una difesa per il sistema digerente pazzesca, il microbiota. Fare paragoni tra i due latti è come paragonare il purè di patate industriale con il purè fatto da patate biologiche bollite schiacciate con aggiunta di olio extravergine di oliva, come paragonare un pan di Spagna fresco fatto in casa con uno industriale, cambia il sapore, cambiano gli ingredienti, cambia tutto, come paragonare il latte di altri mammiferi poi trattato industrialmente, con quello materno della propria specie, perfetto così com'è.

Sono scelte.

Oltre a tutto questo c'è da dire che dopo un primo periodo di assestamento in cui l'organismo del bambino si abitua alla formula artificiale, a digerirlo, spesso i bambini iniziano nuovamente ad avere risvegli frequenti. Perché **l'esigenza di contatto esiste aldilà di come ci si nutre**, il bisogno di sapere di non essere soli e di sentirsi protetti esiste al di là di come ci si nutre, così vale anche per la suzione.

Ci si pongono tante domande e si cercano risposte, ma noi stessi dentro sappiamo sempre cosa è giusto fare per i nostri figli. Consigli, modi di fare prestabiliti, letture, informazioni avute dal pediatra o dal vicino di casa, tutto può destabilizzare, ma **dentro di te saprai le risposte!** Spesso si finisce per credere che si stia sbagliando qualcosa, che il bimbo non stia bene, o che sia a causa

dell'allattamento che dorme poco, perché **allattare vuol dire contatto e nel comune “sentito dire” contatto vuol dire difficoltà di separazione madre-bimbo, difficoltà a dormire, difficoltà sempre. Parliamone...**

Ecco cosa ci serve sapere.

>>> I neonati nei primi 2-3 mesi di vita dormono poco e spesso. E' molto soggettivo, ogni bimbo è diverso, ma generalmente dormono circa mezzora o 1 ora e si risvegliano per fame, per coccole, per sentire di non essere soli.

E' una esigenza fisiologica, cioè innata, è per natura che ci si risveglia così spesso, si ha bisogno di sapere che la madre è lì, che non si è soli, che se si ha fame il nutrimento c'è, e che non ci sono pericoli.

Nell'arco delle 24 ore dormiranno in media per 14-16 ore, anche questo è soggettivo, per i primi 3 mesi almeno, ore che si divideranno in sonnellini spesso brevissimi, ma anche in 1 o 2 ore consecutive. Spesso potresti non notare che dormono così tanto, perché tenendoli in braccio magari per te non è come pensare di metterlo giù ed essere “libera”, avendolo sempre su di te non hai la sensazione che stia riposando, in realtà è proprio così. Il miglior letto sei tu mamma!

>>> I bambini hanno bisogno di dormire, è una esigenza fisiologica e legata alla loro crescita, è dormendo che il loro cervello metabolizza tutti i cambiamenti, li registra e li custodirà; il loro fantastico cervello adesso è attivo come mai nella vita di un uomo. Il neonato assorbe e impara tutto con una capacità unica, nei primi 3 anni di vita la sua capacità di crescita, di apprendimento, ha il picco massimo, questo vuol dire che l'esigenza di dormire affinché il cervello possa raccogliere e immagazzinare tutte le nuove informazioni ricevute è di fondamentale importanza. Crescendo si dormirà sempre meno, questo perché sempre meno il nostro cervello avrà bisogno di maturare e crescere come dopo la nascita.

>>> Vivrete un cambiamento di orari continuo. Parlare di “abitudini” potrebbe destabilizzare, perché se credi di averne ma poi cambiano ti convinchi che qualcosa non vada, invece è tutto nella norma. Piuttosto adeguatevi giornalmente a ciò che vivrete. Come? Riposando quando risposa lui, cercando di non dedicarvi ad altro, state iniziando la vostra nuova vita, il bisogno di contatto del vostro bambino è estremo, e se credi di essere “wonder woman” scoprirai presto che non riuscirai a fare tutto, anzi niente, e questo ti farà sentire impreparata, inadeguata, “perché le altre mamme ce la fanno e io no?”. Fermati!

Credi che nutrire, accudire e soddisfare i bisogni del tuo bambino siano “fare poco”? Solo perché lo fai stando seduta o sdraiata, non vuol dire che stai facendo poco! Tu stai facendo tanto, tantissimo, più di quanto tu creda di certo. Ma se nessuno te lo fa notare, tu donna che fino a ieri gestivi casa, lavoro, il proprio uomo, eri organizzata e in forma, oggi ti sentirai persa.

Non ti meriti questo.

Invece se sarai preparata su come gestirti la tua giornata, sul fatto che non sarà più come prima nulla, sarà completamente diversa da prima, ma sarà fatta di cose nuove, saprai che chiedere aiuto è importante, che stare bene è importante per poter accudire al meglio il tuo cucciolo, **TU SAPRAI COME FARE!** il tuo bimbo ora è tra le tue braccia e tu e solo tu potrai accudirlo come lui vuole. E allora davvero vivrete i vostri primi momenti con serenità.

Te lo sto raccontando, ti sto dicendo cosa ogni madre vorrebbe sapere prima di partorire ma che invece scopre dopo e si dice “peccato, se solo avessi saputo...”.

-

Consigli pratici per aiutare il bambino a dormire...

. **La vostra voce...** i bambini hanno un sonno NON profondo, restano in fase REM il 75% del loro sonno, quindi sentono, sanno percepire se sono o non sono soli, e vanno in allarme c'è troppo silenzio. Il tempo gli farà capire che sono al sicuro... Il tempo! Nell'attesa, devono sentire, toccare, chi li accudisce.

. **Musica.** Il suono li rilassa. C'è chi parla di “influenza musicale” già in gravidanza, o comunque nei primissimi giorni di vita si notano reazioni positive ad una musica e meno positive ad un'altra, solo tentando si potrà scoprire. Che piacevole modo di danzare insieme con il tuo bimbo, che ora puoi vedere, toccare, sentire!

. **Essere cullati.** In fascia o tra le braccia è il movimento ondulatorio che gli ricorda come stavano in grembo.

. **Contatto “pelle a pelle”.** Che sia in piedi mentre danzate e cullate i vostri corpi, che sia sdraiati sotto una coperta, il contatto diretto dona conforto sempre, senza tempo, senza età!

. **Contatto “naso-collo”.** La testa del bimbo accucciata nel vostro collo. Sentite i vostri profumi, conoscetevi e rifugiatevi nel posto più sicuro del mondo per entrambi.

. **“Rumori bianchi”.** Shh Shh Shh ricorda ai bambini il rumore del nostro flusso sanguigno quando erano in grembo; la cappa della cucina, l'aspirapolvere, il phon...tutti rumori che rilassano.

. **Far sentire “il limite”.** Quando vi mettete a letto, o mettete il bimbo in culla, fate in modo che con i piedini tocchi il limite della culla, sentire i confini durante i movimenti lo fa sentire al sicuro, come nel grembo di mamma. Quindi posizionarlo più in basso rispetto alla lunghezza della culla.

>>> Adattarsi non è semplice, in ogni situazione.

Ma quando l'adattamento ci toglie sonno, quando la stanchezza arriva a dominare le nostre emozioni, allora diventa un problema. Allora non stiamo bene!

Adattarsi non è una strada a senso unico. Un genitore e il suo bambino devono connettersi, devono trovare un equilibrio nuovo, nuovo per entrambi, non solo per l'adulto. Anche il bambino ha vista la sua vita stravolta. Il rispetto è da mostrare verso entrambe le parti (adulto – bambino). Adattarsi è sapersi ascoltare, cambiare certamente sì, ma adeguandosi l'uno all'altro. Credere che lo sforzo sia solo per l'adulto non credo sia corretto.

Il bambino si adegua a noi più di quanto pensiamo...

>>> Lui non sa parlare, e sta imparando a sentire se stesso per la prima volta. La pelle ad esempio è l'organo più esteso del nostro corpo, sensibile, e gli permette di sentire se stesso ma anche gli altri...per la prima volta, immagina che sensazioni uniche!

>>> i movimenti del corpo...non poteva muoversi come adesso che è nato, sta scoprendo anche questo...paura e stupore allo stesso tempo

>>> suoni e odori... i suoi sensi sono aperti al massimo, curiosità e terrore rispetto a ciò che non conosce sono emozioni che prova un neonato, cercando rifugio in ciò che riconosce: mamma e papà

Tutto questo per lui è tanto, tantissimo. Per noi forse è scontato, non ci riflettiamo su abbastanza da comprendere quanto il suo stress, la sua paura, il suo bisogno di sentirsi al sicuro siano emozioni forti!

Adattarsi è una strada a doppio senso, e ci si incontra. Un genitore che sceglie di riposare anche fuori dai suoi “orari standard” e un neonato che sta imparando a vivere nel mondo si incontrano e stando uniti crescono, imparano, cambiano.

Senza regole, solo sentendosi. Ecco come un genitore si può adattare alla sua nuova vita, senza “subire” il cambiamento.

-

“ Si sveglia perché tu lo allatti...

Si sveglia perché è vivo. Si sveglia perché è un bambino. Si sveglia perché i bambini piccoli si nutrono anche di notte. Non lo sanno neppure che è notte. Quando hanno fame, cercano il seno. Nella nostra società si coltiva – a dispetto di ogni evidenza – il falso mito del bambino “bravo” (esistono neonati cattivi?) che dorme tutta la notte. E’ un falso mito assai dannoso, dato che porta con sé aspettative irrealistiche che nove volte su dieci naufragano rapidamente nel vasto mare della realtà. I bambini piccoli non dormono come gli adulti. La loro immaturità neurologica glielo impedisce, funzionano proprio diversamente. Sono differenti la durata e l’alternarsi delle fasi REM e non REM, e anche quando il bimbo non ha più bisogno di nutrirsi nel corso della notte, continua per un po’ a presentare dei risvegli che sono fisiologici, ovvero normali.”

Giorgia Cozza da “Scusate se allatto” p.67

-

Pensiamo agli animali in natura, i cuccioli vogliono sentirsi al sicuro da possibili predatori, e si svegliano spesso per accertarsi di non essere soli. E’ esattamente uguali per noi cuccioli d’uomo.

La necessità del contatto rappresenta l’esigenza di riprodurre le sensazioni che provavano in pancia.

Quindi mamme aspettatevi questo! Aspettatevi di trovarvi tra le braccia un cucciolo bisognoso di affetto, calore, contatto.

Che si tratti o no di allattamento, le esigenze dei neonati sono le stesse. Il seno è un grande alleato in questo, perché è grazie all’allattamento che si soddisfano tutte le esigenze del neonato, è grazie al seno che lo nutri, gli stai accanto fisicamente e gli fai sentire la tua presenza, tutto insieme. Ogni volta che il bambino si vorrà attaccare al seno lascialo fare, non esiste vizio, non esiste una esigenza non corretta, esiste solo un istinto che va assecondato. Segui il tuo istinto, senti quella vocina dentro di te che ti parla, scegli di ascoltare il tuo bambino. E goditi questi momenti, perché presto si ridurranno, passeranno e ne resterà un ricordo indelebile per entrambi. Tu stai donando sicurezza, lui ti sta donando il suo amore sconfinato.

Come organizzarsi per riposare al meglio?

E' importante che tu mamma dopo il parto, rientrata a casa, ti scolleghi da tutto, pensa a riposare, a farti coccolare da chi ti sta accanto.

I primi giorni a casa sono di forte attaccamento da parte del bambino. La sua ricerca del seno sarà maggiore, ma lo fa per un motivo preciso: sta stimolando il seno, sta imparando a nutrirsi dal seno, e il tuo seno sta gestendo la richiesta fatta.

Vi state conoscendo.

Osservalo. Ascoltalo. Tutto ciò che vedi ti serve per capire.

Quando lui riposa, fallo a anche tu. Su un divano, o una poltrona, o nel letto, il bimbo dorme e tu ti rilassi. Magari dormire non ti viene semplice, il tuo ritmo circadiano (le tue esigenze di sonno) sono legate ad orari già da anni, ma i suoi no e in questa prima fase della sua vita sono questi i ritmi che gli servono. Cambieranno, cambierete.

Il tuo fisico si adeguerà presto alle nuove esigenze, ma per farsi che questo avvenga devi assecondare l'esigenza del riposo!



Se cerchi di continuo di fare mille cose, o pensi a quante cose vorresti o potresti fare ma non riesci perché il bambino ti tiene in ostaggio, produci solo stress, angoscia, non ti serve, e non serve a tuo figlio che, ricorda, ti sente!!! Sente le tue emozioni e le vive. Siete connessi!

Grande responsabilità! Si certo, ma anche grande motivazione per imparare sin da ora ad autoregolarsi.

>>> I primi giorni a casa abbandonati a lui!

Imparerai a capire i segnali di fame, i tipi di suzione, il suo sonno, le sue esigenze e i suoi bisogni. Sì, sei sua. Renditi disponibile, mentalmente e fisicamente. E' questa la chiave per riuscire ad avviare serenamente il tuo allattamento!!

Un grande cambiamento, anzi la parola più adeguata è “stravolgimento” della propria realtà, che supererà ogni tua aspettativa. Queste informazioni sono basate sulla realtà, su studi scientifici, su evidenze vere, e non su aspettative non reali, situazioni disegnate da chi vuole far credere di essere migliore di altri. No! La realtà conosciuta è una realtà gestibile, tu puoi affrontare tutto questo e starci bene, perché è sì uno stravolgimento, ma è pazzesco quante emozioni proverai, quanto cambierai tu come persona, come vedrai il mondo intero in modo diverso. Lasciati avvolgere dalla tua nuova vita e dalle sue meraviglie.

>>> Lasciati aiutare in casa, lascia che il bimbo stia in braccio con il papà e nel frattempo concediti una doccia o un bagno rilassante, magari utilizzando olii essenziali e candele profumate. Pochi minuti ma davvero essenziali. E poi tornerai dal tuo bimbo carica e serena, ti sentirai appagata perché vedrai che sei in grado di farlo stare bene e di stare bene anche tu.



Mi piacerebbe donare alle madri la possibilità di raccontare il loro inizio da genitori in modo diverso dal comune sentire...coinvolgente, appagante, organizzato, rilassante, emozionante. Non esiste madre che non ti racconti quanto amore prova per il suo bambino, ma anche quanta stanchezza possa vivere ogni giorno, se quella madre sceglie di mostrarsi e di non nascondere ciò che prova... E perché?

>>> Perché spesso ci si trova a gestire dinamiche mai sentite, mai condivise, mai spiegate, e il dormire è sicuramente tra queste dinamiche. Usciamo da questo tunnel di racconti demoralizzanti, e

dimostriamo a noi stesse che possiamo stare bene e far stare bene, ma soprattutto che possiamo raccontare quanto il nostro inizio possa essere stato rilassante, piacevole, ricco di momenti unici. Certo il cambiamento ci farà stancare, senza dubbio! Cambiano gli orari, cambia tutto, ci sta che il nostro fisico debba avere il tempo di adeguarsi. Ma è proprio per questo che il primo periodo post parto deve essere rispettato da noi stessi, ma soprattutto dagli altri...

>>> Ecco alcune informazioni sull'allattamento notturno...

“Di notte abbiamo tutti molto bisogno di riposare, e allattare mentre si sta a letto è spesso ciò che permette il massimo riposo per tutta la famiglia. I genitori dovranno comunque prendere le opportune accortezze per la sicurezza del bambino e aggiustare qualche aspetto pratico per venire incontro alle diverse esigenze dei membri della famiglia.

Nelle ore che il corpo destina al riposo, **la prolattina**, che è l'ormone principale coinvolto nella produzione di latte, **aiuta madre e bambino a riaddormentarsi più facilmente** grazie al suo effetto rilassante. Inoltre è prodotta in quantità maggiore durante la notte e questo fa sì che le poppate notturne aiutino ad **aumentare la quantità di latte prodotta**.

Allattare da sdraiate, con il bambino a portata di mano, **previene ingorghi mammari e dotti ostruiti** (che potrebbero anche sfociare in infezioni) grazie al fatto che il seno viene drenato spesso.

La posizione da sdraiata **aiuta il bambino a poppare meglio** quando la mamma ha un **riflesso di emissione un po' forte**, perché il bimbo è più rilassato e stimola con meno forza il flusso, oltre che permette al latte di fuoriuscire dal lato della bocca.

Anche nei casi di **rifiuto del seno** (per varie cause) o di **sciopero del poppante** la posizione da sdraiati è molto di aiuto verso una nuova accettazione del seno, perché il bambino nel dormiveglia accetta più volentieri di poppare “dimenticando” i fastidi che causano l'irrequietezza o il rifiuto durante il giorno.

Quando si rispettano tutte le norme per un sonno sicuro, allattare di notte **aiuta anche a ridurre la SIDS**. Per quest'ultimo aspetto potete approfondire leggendo [È pericoloso dormire con il proprio bambino?](#)

Puoi approfondire questo argomento [contattando una Consulente de La Leche League](#) e [consultando le pubblicazioni](#) de La Leche League.

Articolo de La Leche League, su www.lilitalia.org



>>> Il co-sleeping o dormire insieme è davvero di grande aiuto, ma ci sono alcune raccomandazioni da seguire per la sicurezza del bambino secondo OMS.

- Mai circondare il bambino di coperte o cuscini mentre anche tu dormi, non è sicuro per lui che non ha la capacità di spostarsi se si dovesse ritrovare incastrato e quindi rischia di soffocare. Coperte sempre ben tese a mai al di sopra del suo torace. Per noi vuol dire stare scoperte, quindi possiamo organizzarci con un pigiama più pesante d'inverno, o una copertina sulle spalle. Troverete i vostri equilibri sperimentando e provando.

- Potresti mettere la culla vicino al letto, con la sponda laterale lato letto abbassata o tolta del tutto, come per creare una continuazione del lettone, e magari sotto legare o fare in modo che culla e lettone non si possano staccare (io ho messo alla culla delle ruote con i freni che ne bloccano lo spostamento, ma delle corde tra la nostra rete e la culla andranno benissimo). Potrai sporgerti verso il bambino e allattarlo durante la notte, tornando poi a distenderti comodamente. Questo nel tempo si è dimostrato che aiuta il regolare sonno del bambino che si sentirà al sicuro, ascoltato e soddisfatto, ed anche ad un graduale distacco anche nel sonno dalla madre, tenderà nel tempo a dormire nella sua culla chiedendo il seno sempre di meno nel corso dei mesi. Semplicemente...si sentirà sicuro e sereno!

- Mettere il bimbo tra te e la culla, mai al centro tra di voi mentre dormite, troppi rischi, durante il sonno potremmo non controllare i movimenti.

- Lascialo attaccare al seno a richiesta anche la notte, Siete vicini, potrai riposare anche se cerca spesso il seno, sperimenta la posizione più adeguata a voi, anche come fornire il seno opposto senza spostare il bimbo ma solo inclinandoti tu verso di lui. Imparerai a staccarlo da te con estrema delicatezza e lentamente così da non svegliarlo, davvero con estrema delicatezza, e potrai distanziarti un po'. Questo nel tempo porterà il bambino a distaccarsi in modo naturale da te, a dormire solo e distante, anche quando imparerà a girarsi. Grazie al fatto che gli avrai fatto capire che può stare tranquillo, gli donerai la sicurezza che cerca per potersi allontanare serenamente.

Madre e bimbo si sentono. Potresti notare che apri gli occhi spesso la notte per controllare, normalissimo, datti tempo. Ma spesso capita che aprirai gli occhi pochi secondi prima di lui, è grazie ai vostri ormoni, avete un collegamento cerebrale sviluppato in gravidanza che vi rende legati, uniti, in simbiosi tutto per sentirvi. E' magia. Vivetela con lo stupore che merita!

-

Spesso si dice che tenere il bimbo troppo vicino possa viziare e che farlo dormire da solo da subito sia meglio.

Ogni coppia di genitori deve sentirsi libera di fare le proprie scelte, di trovare le proprie soluzioni, non esistono regole, non ci sono manuali. Ci siete voi e c'è un amore sconfinato che vi impedirà di farvi del male. Solo bene, solo ricerca del benessere.

Fate i vostri tentativi, fate ciò che vi fa stare bene. Sempre.

Mettere il bimbo in culla è possibile, fatevi aiutare dal papà, fatelo voi, **è tentando che trovate la soluzione.** Non arrendetevi se al primo o secondo tentativo non riuscite. I neonati devono capire le vostre scelte e imparare ad accettarle, avverrà ma serve tempo. Certo è che i primi giorni di vita sono davvero unici, il bisogno di contatto, la paura del "nuovo mondo", la paura degli spazi, sono esigenze reali del neonato. Più saprete esserci, assecondare i suoi bisogni, più accetterà nel

tempo e naturalmente ogni piccolo cambiamento, senza forzature, senza imposizioni. Impazzireste voi nel non vedere risultati, e lui si sentirebbe abbandonato. Non serve davvero tutto questo.

Sappiate attendere i momenti, sappiate sentirvi, vedrete che è più semplice a farsi che a dirsi!

>>> Pensiamo a noi adulti....quando viviamo un cambiamento come cambiare casa, o un nuovo lavoro, non abbiamo bisogno di tempo per adeguarci, stare bene, sentirci al sicuro, imparare a fare un nuovo mestiere?

Direi di sì. Per loro è la stessa cosa, ma hanno bisogno di noi per farlo.

>>> **Il sonno è difficile perché essere stanchi può farti perdere la lucidità.** Ecco perché organizzarsi prima del parto può aiutare. Oltre a parlare tra di voi genitori, organizzate la casa con la culla, o cesta, ciò che più vi fa stare bene. E **non abbiate paura di cambiare strategia** durante le vostre prove. Perché farsi un'idea di come andranno le cose è inevitabile, ma saper gestire i cambiamenti può stressare. Preparatevi all'idea che potrete dover cambiare strategie spesso.

>>> **Ora sai. Te lo sto dicendo. Aiutatevi tra di voi la notte soprattutto.** Cullare, cantare, massaggiare, offrire il seno in posizioni comode e con luce soffusa che faccia capire al bimbo che è notte. Il giorno la luce è maggiore. Lui lo noterà, lui capirà.

Siete voi la sua guida. Siete voi il suo tutto.

E' sempre molto soggettivo, quindi ogni parola va presa con le pinze, e mai colpevolizzarsi se non si rientra in parametri, non esistono parametri, solo indicazioni generali. Sto dando consigli basati sulla mia esperienza personale, sul confronto che ho quotidianamente con tante mamme, sulle esigenze diverse delle tante mamme che sto conoscendo. Rispetto ogni decisione, non esiste giudizio, perché non esiste il paragone.

La nostra unicità deve impedire il giudizio!

-

"Immagina di essere nel terzo trimestre di gravidanza e di essere spesso affamata o sonnolenta. È sera, non è ancora ora di andare a letto ma hai sonno, ti corichi presto. E poi non riesci a dormire. Cambi posizione, sposti cuscino e coperte, conti le pecore e provi a meditare, e poi guardi un film o leggi fino a quando non ti addormenti. Verso le 3 del mattino, o forse le 4, ti svegli, affamata. Hai dimenticato di mettere uno spuntino vicino al letto, così ti alzi, vai in bagno e poi prendi qualcosa da mangiare. Fortunatamente ti svegli solo una volta quella notte; la sera prima hai fatto tre viaggi in bagno.

In altre parole, sei andata a letto perché eri stanca, non per seguire l'orario di qualcun altro. Quando non riuscivi a dormire, hai scelto diverse tecniche "auto-calmanti", ognuna delle quali richiedeva un processo di riflessione per la risoluzione del problema. Hai cambiato posizione quando volevi, hai mangiato quando volevi e ti sei svegliata in momenti diversi rispetto alla sera prima.

Anche un neonato potrebbe dover fare ognuna di queste cose, ma solo con il supporto di un sistema attento e reattivo potrebbe farlo, e di solito questo suo "sistema" è la sua mamma. La mamma ha braccia sicure che aiutano a cambiare posizione. Offre calore, conforto ed ha una voce rassicurante. Ha un seno morbido che offre nutrimento, sicurezza ed ormoni che incoraggiano il sonno ed ha un cervello adulto che risolve i problemi. Quando il bambino si sveglia durante la notte, la risoluzione del "problema" potrebbe essere molto semplice per la mamma: Seno? No. Posizione? No. Pannolino? No. Prova di nuovo il seno? Sì.

Togliendo quel sistema di supporto reattivo e risolutivo il risultato sarà un bambino totalmente indifeso.

Dati i rischi che comportano, i programmi di addestramento al sonno infantile che coinvolgono una stanza separata o il trascurare deliberatamente il pianto, non sono una scelta responsabile. E decenni di ricerche hanno dimostrato che, contrariamente a quanto si dice in giro, essere sensibili ai bisogni del bambino fornisce una base sicura per il benessere futuro di tutti.

Tu conosci la tua famiglia meglio di chiunque, naturalmente, e creerai il vostro percorso unico mentre cammini. Ma a prescindere da ciò che una famiglia decide in merito all'accudimento notturno, è necessario includere un programma di sicurezza di base per ogni neonato:

- fornire una superficie sicura per il bambino nella stanza della madre,
- tenere il bambino a portata di mano nella stessa stanza durante la notte per almeno i primi sei mesi, preferibilmente per un anno, e
- rendere il letto dei genitori il più sicuro possibile nel caso in cui si addormentasse durante le poppate.

Una volta che avrai affinato le prime strategie di maternato (e abbiamo tutti bisogno di un certo tempo), probabilmente guarderai all'infanzia come uno dei momenti di gloria della maternità. Niente da insegnare, niente da regolamentare. Insistere sui compiti prima di cena? Anni di distanza. Mettere in chiaro che la coda del gatto non si tocca? Nessun problema. Tutto quello che il tuo bambino deve fare è crescere e avere fiducia. E tutto ciò che devi fare è nutrirlo ed essere affidabile. Organizza le tue notti in modo che soddisfino abbastanza bene le esigenze di tutti, richiedi aiuto quando ne hai bisogno.

Ma soprattutto ricorda che tu e il tuo bambino siete dalla stessa parte in questa relazione.

Godetevi l'un l'altra!

ACCOMPAGNARE IL BAMBINO VERSO UN SONNO CONSOLIDATO IN MODO GENTILE E DOLCE

I ritmi di sonno dei neonati variano enormemente, ma nel complesso, considerate che il vostro bambino di meno di sei mesi è praticamente impossibile da persuadere. I bambini fanno tutto da soli, nella misura in cui ne sono in grado, per comprendere la differenza tra giorno e notte e creare intervalli più lunghi tra le poppate notturne. Ma ci sono strategie che possono aiutare sia voi che il vostro bambino nel primo semestre o giù di lì.

In linea di massima:

- Riposa di più durante il giorno. Il sonno non è qualcosa che si possa cambiare nel giro di poco. Quindi considera i vostri pisolini un aiuto essenziale per notti migliori.
- Impara ad allattare da sdraiata. È una strategia di sopravvivenza fondamentale per le neomamme. Fai pratica durante il giorno; le 2 di notte non sono un buon momento per imparare una nuova abilità. (prepara prima il letto, non il divano: il divano presenta un serio rischio di soffocamento se ti addormenti allattando.)
- Se il vostro bambino va all'asilo, o sei tu hai ricominciato a lavorare, ricorda che la vicinanza notturna e il contatto con il corpo sono un modo importante per riconnettersi e mantenere la produzione di latte. Le poppate notturne sono molto più di un semplice trasferimento calorico.

Alcune idee prima di andare a letto:

-
- Occupati dei tuoi impegni all'inizio della giornata, non adesso! Probabilmente tu e il tuo bambino dormirete meglio se vi prendete un po' di tempo per rilassarvi prima di andare a dormire.
 - "Indossa" il tuo bambino per una passeggiata serale attorno a casa, o anche solo per uscire dalla porta e fare alcuni respiri profondi. C'è qualcosa di magicamente calmante per la mamma e il bambino nel passare un po' di tempo fuori.
 - Concediti una mezz'ora di relax prima di andare a letto. Vai a letto prima (sì, puoi davvero). Non cercare di fare tutto quello che facevi prima che la maternità si prendesse una grossa fetta della tua giornata. Rilassarsi alla fine giornata è quasi altrettanto prezioso che essere realmente addormentata.
 - Tieni il bambino nelle vicinanze mentre chiudi la giornata; i rumori e le conversazioni della vita normale tendono ad aiutare il bambino a dormire.
 - Coccola molto il tuo bambino prima di andare a dormire. Appoggiarti sulla schiena (in posizione semisdraiata) con il bambino appoggiato sul petto facilita il rilascio di ormoni calmanti in entrambi. [9]
 - Approfitta interamente degli ormoni dell'allattamento e allatta il bambino per addormentarlo. No, non lo stai rovinando; i bambini sono progettati per addormentarsi al seno. [10] Al contrario, il latte in più al momento della nanna allungherà di un po' l'intervallo.
 - Allatta il tuo bambino su un tappetino sottile e adagialo su quel tappetino. Il fatto che la superficie non cambi può aiutare.
 - Se tieni il tuo bambino fra le braccia per circa 20 minuti dopo che ha chiuso gli occhi, c'è una possibilità molto più elevata che non si aprano di nuovo non appena lo poserai.
-

Per maggiori informazioni sul sonno infantile, vedi **Sogni d'Oro: strategie per il sonno della famiglia con un bambino allattato**, edito da La Leche League Italia, 2019. Immergiti nella sua lettura dove preferisci; dà informazioni sulla fisiologia del sonno a tutte le età, dettagli su come rendere sicuri i sonnellini, la scienza che supporta queste informazioni, come soddisfare i propri bisogni di sonno, quelli del partner, l'addestramento al sonno, parlare con il proprio medico e molto di più.

Per sostegno sull'allattamento, [trovi qui una Consulente de La Leche League](#).

Continua a leggere articolo completo, semplice e utile per tutti noi genitori:

<https://www.lilitalia.org/component/tags/tag/sonno-del-bambino.html?highlight=WyJzb25ubylslmRlbcIslmRlbcCdv3BIZGFsZSIsImJhbWJpbm8iLCJzb25ubyBkZWwiLCJzb25ubyBkZWwgYmFtYmlubylslmRlbcBiYW1iaW5vII0=>

Approfondimenti:

- Uvnäs Moberg, K., and Danielle K. Prime. "Oxytocin effects in mothers and infants during breastfeeding." *Infant* 9, no. 6 (2013): 201-206;
- Uvnäs Moberg, Prime, *ibid*;

“L'ADDORMENTAMENTO”

“Molte mamme mi raccontano di addormentamenti difficoltosi. Bambini nervosi, che piangono, picchiano, si dimenano, si alzano mille volte, di girano e si rigirano per ore prima di riuscire ad addormentarsi.

Si tratta di situazioni molto comuni e facilmente spiegabili. La fine della giornata è un momento delicato. Un po' per tutti. Fino da piccoli i bambini avvertono fortemente le emozioni di fine giornata (per esempio le famose "colichette" che in realtà hanno poco a che fare con il pancino).

Cosa succede la sera? Sicuramente vi sarà capitato di vivere una giornata intensa, ricca di emozioni ed esperienze nuove ed eccitanti e arrivata la sera non riuscite a prendere sonno. Oppure avete vissuto una brutta esperienza, vi siete arrabbiati, avete litigato, vi hanno rimproverato tante volte e arrivati a sera, quando vorreste finalmente dormire perché siete stanchi, appena vi mettete a letto iniziate a pensarci e a ripensarci....e vi agitate.

Per un bambino è lo stesso. La sera è il momento in cui si lasciano andare tutte le emozioni della giornata, piacevoli e spiacevoli. Si scaricano le frustrazioni e i disagi. Si rifanno vivi i brutti ricordi. Mille emozioni tutte insieme all'improvviso. Ed ecco che ci si agita sempre più.

Cosa fare? Aiutare il piccolo a rilassarsi piano piano, già da molto prima. Innanzitutto non è detto che debbano addormentarsi sempre alla stessa ora e sempre allo stesso modo. La routine risponde solo al bisogno di controllo dei genitori, non è un bisogno dei bambini.

Ogni giorno è diverso, impariamo ad ascoltare i bisogni dei nostri figli senza imporci e sarà tutto più facile.

Dopo cena evitiamo di giocare, guardare tv o video, fare attività che richiedono energie. Create un clima sereno. Parlate a voce bassa e tenete luci soffuse. Bagno e pigiama. Tante coccole. Magari prima sul divano e poi appena rallentano un po' si passa a letto. Inutile restare 2 ore a letto per addormentarsi. Innervosisce soltanto. Una lucina notturna, magari scelta insieme e tanto contatto. Scegliete insieme le letture o le storie della nanna.

Ricordate che la nanna può richiedere anche un'ora solo di preparazione. Alcuni bambini preferiscono i massaggi, altri canzoncine sussurate all'orecchio, altri ancora fiabe o semplicemente stare corpo a corpo con la mamma o il papà. “

Elena Formisano pedagoga e scrittrice.

e ancora....

“Il mio bimbo di 3 mesi corrette allattato esclusivamente al seno da qualche giorno vuole dormire esclusivamente sul mio petto giorno e notte. Se lo metto giù inizia a singhiozzare nel sonno per poi passare al pianto inconsolabile. Ora, detto che l'allattamento è un'esperienza meravigliosa, vissuta in questa maniera inizia un po' a preoccuparmi, in casa mi

dicono che lo sto abituando male... Che fare?”

Ancora una volta mamme che vengono colpevolizzate se si discostano dall'agire comune e si pongono in contatto col loro cucciolo.

È del tutto naturale, anzi è necessario, che un piccolo sia a contatto con la sua mamma. A tre mesi la mamma è tutto ciò che conosce ed tutto ciò di cui ha bisogno per crescere.

Il contatto pelle a pelle o corpo a corpo rassicura, fa sentire amati e protetti. Oltre a fornire un'infinità di benefici fisici.

L'attaccamento materno è fisiologico. È un momento indispensabile della vita di ogni individuo. Va

vissuto serenamente e in modo equilibrato perché è la base del futuro di ognuno di noi.

L'autonomia di un bambino NON si costruisce a partire dal distacco.

L'autonomia di un bambino si costruisce a partire dal **CONTATTO FISICO**

Sapere di essere sempre accolti, ascoltati, sostenuti, amati incondizionatamente li renderà sicuri di sé e capaci di spiccare il volo da soli QUANDO saranno pronti!

Quindi dormire vicini, anche sul petto di mamma fa benissimo. I cuccioli di uomo non sono programmati per dormire da soli. Ecco perché fino a 3/4 anni i risvegli sono naturali. Perché cercano contatto. Cercano la mamma e hanno bisogno di sapere che non sono soli. “

Elena Formisano Pedagogista e scrittrice

-

Da mamma a mamma

L'addormentamento e il trasmettere la differenza tra le fasi della giornata è importante. E' importante sin da neonati avere atteggiamenti diversi il giorno e la sera, come mostrare la luce il giorno e creare ambiente rilassante la sera. I neonati dormono tanto, fino a 14-16 ore al giorno, ma quando non dormono, loro impareranno in che momento della giornata si trovano. In realtà lo sanno già, ma adattarsi fuori dal grembo materno tra paure e suoni e odori nuovi non è semplice, ci vuole tempo, serve saperlo far sentire al sicuro come quando era in pancia, anche ora che è fuori.

Il ritmo circadiano è innato, è tra le nostre competenze. Ciò che possiamo fare è aiutarli, sostenerli, e ricordarci che **hanno ritmi ed esigenze diverse dalle nostre, molto diverse.** **Quindi più cerchiamo di far somigliare loro a noi, più diventiamo pazzi.**

>> Si sveglia di notte spesso? Si, ma ogni bambino è diverso e cambia nel tempo

>> Si sveglia di notte spesso per cercare il seno? Si

>> E' colpa del seno se si sveglia di notte? No.

>>> Si sveglia per accertarsi di non essere solo, è un bisogno che ha. Durante la giornata tra rumori e voci lui impara a capire che non è solo, la notte inizia il silenzio assoluto, quindi è fisiologico per un neonato svegliarsi e accertarsi di non essere solo, oltre che per fame. Il seno lo aiuta a calmarsi e a riaddormentarsi facilmente. Il tempo cambierà tutto, imparerà a fidarsi, sarà in grado di dormire più a lungo nutrendosi di più durante la giornata. Avverrà, nel frattempo vuoi diventare pazzo facendoti domande che non avranno mai risposte esaustive? Oppure cerchi di accogliere questa differenza tra il tuo e il suo sonno, e ti adegui, e ti doni. Grazie al seno la notte i risvegli possono essere brevi, e riaddormentarsi semplice. Siete vicini, lui lo sentirà.

>>> Donarsi completamente ad un altro individuo che dipende solo da te è stancante, ti fa sentire sola, perché solo tu sei davvero in grado di rispondere ai suoi bisogni, e perché il neonato non conosce il tempo, non sa cosa vuol dire aspettare. Ha un bisogno e cerca di farsi capire per soddisfarlo. Noi possiamo solo cercare di farlo al meglio, e nel farlo ci trascuriamo, ci dimentichiamo di prenderci cura di noi. Ecco che un compagno, un marito, può ricordarti quanto vali, che ottimo lavoro stai facendo con il bambino, e può ricordarti che il tempo per te puoi averlo, magari non sarà tantissimo all'inizio ma aumenterà sempre di più....e presto già parlare di

cameretta per il bambino, compiti a scuola, amici a casa, uscire la sera con amici...e voi vi direte” il tempo vola...”.Ed è davvero così...ma mentre vivi certe dinamiche il tempo sembra fermarsi...invece corre e corre e potresti perderti per strada se non ti lasci aiutare. Tu papà cerca di dare spazi anche piccoli alla tua donna per se stessa...stiamo parlando dei primi giorni dopo il parto, la richiesta di contatto da parte del bimbo è all’apice, è un continuo di gravidanza, quindi non sarà semplice, ma di sicuro il tuo sguardo verso di lei, le braccia tese per aiutarla, parole di conforto e piccoli momenti per lei...sono gli ingredienti perfetti per viverli il vostro inizio!

>> Stancante assecondare i ritmi e i bisogni di una cucciolo che dipende da noi?

Certo

Ma se sappiamo che è così, sapremo attendere, riposando sapremo adeguarci. Sì, il nostro corpo si adeguerà. Ma tutto parte dalla mente.

>>> Oltre a puntare l’orologio sul bambino, quanto dorme, quanto sta in culla da solo, quanto sta al seno, quanto si nutre e quanto usa il seno solo per suzione....tutte domande che spontaneamente ci facciamo, ma davvero poco utili e spesso senza risposta; **dovremmo puntare l’orologio verso di noi mamme: quanto ho dormito oggi?** Ho approfittato di ogni momento in cui il bambino riposava per riposare anche io? Cerca di riposare almeno 6 ore ogni 24 ore, cerca di ascoltare i tuoi bisogni tanto quanto ascolti i suoi, perché **siete UN’UNICA COSA! Unione dentro – unione fuori. Stop.** Non esiste un modo migliore per accudire un neonato, non esiste un bisogno che non venga assecondato scegliendo di esserci.

>>> **E’ una fetta così piccola rispetto alla vita intera, che parlare di fatica è relativo.**

Pensateci bene! Oggi che ogni giornata potrà sembrare uguale alle altre, che ogni cambiamento sembra che avvenga lentamente...Domani tutto questo sarà un ricordo di una fetta davvero piccola delle nostre vite! E i cambiamenti che sembravano lenti saranno raccontati come veloci, e le giornate sempre uguali, se vissute con il relax che meritano, saranno ricordate con piacere! Tutto dipende da voi!

>>> **Non avere le nostre ore di sonno fa affrontare tutto con più difficoltà, sì. Ma se riposiamo seguendo i ritmi del bimbo anche durante il giorno, se smettiamo di chiederci perché non dorme e iniziamo a comprendere che sono competenti e sanno cosa gli serve, se iniziamo a capire che siamo genitori per accudire e sostenere e rispondere ai loro bisogni, forse non andiamo fuori di testa.**

I primi 40 gg concedetevi per voi.

Sono il vostro momento. Fuori tutto. Solo voi. Ne gioverete tutti, voi come coppia, voi come genitori, il bambino sarà soddisfatto e sereno.

Affrontare poi il mondo sarà più semplice, perché sarete più forti.

-

CAMBIARE MENTALITÀ: NON INTERRUZIONI, MA OPPORTUNITÀ

Il trucco per cambiare mentalità e iniziare a **fare tesoro di questi istanti**, invece di vederli come interruzioni all’interno della tabella di marcia, consiste nell’esercitarsi a vivere l’attimo, lasciando perdere per un istante preoccupazioni e ansie da prestazione.

La casa è un caos totale? Ci sono i panni da stendere, i piatti da lavare? È normale. Ma in questo periodo della tua vita, che non è che una breve parentesi, le tue **energie fisiche e mentali** sono impegnate in ben altro. Ti stai occupando di far crescere un altro essere umano. Ti stai dedicando al benessere di questa piccola creatura, giorno e notte, sette giorni su sette. Difficile immaginare un **ruolo più impegnativo**, o più prezioso.

Qualcuno ti ha fatto notare il disordine, sottolineando che del resto sei a casa tutto il giorno, quindi potresti anche dare una ripulita? Evidentemente non si rende conto (o non si ricorda) di cosa significa accudire un bambino. E se si sente tanto in confidenza da poterti fare osservazione non si offenderà se gli chiederai di **darti una mano**: risistemando, o portandoti una bella teglia di lasagne pronte per la cena.

-

AL SICURO E PROTETTI

Si è addormentato beato tra le tue braccia, posato sul tuo petto. Forse è scivolato nel sonno dopo aver poppato. Forse lo hai cullato a lungo, per aiutarlo a rilassarsi. Forse si è addormentato così, in pochi minuti, con un'**espressione completamente serena**. I bambini, tra le braccia della mamma e del papà, dormono proprio bene. Si abbandonano completamente, perché si sentono **al sicuro e protetti**.

A volte tenti di posarli — nel lettino, nella culla, sul lettone — ma spesso non funziona, è come se si spezzasse l'incantesimo: capita che il piccolo **si svegli subito**, giusto mentre stai facendo il tentativo, oppure che continui a riposare, ma solo per una decina di minuti, mentre sul tuo petto avrebbe dormito per mezz'ora, un'ora o addirittura di più.

La maggior parte delle mamme lo ha sperimentato di persona: addosso, il bambino **dorme di più e meglio**. Basta osservarlo per vedere come è sereno, come si sente bene.

Ma la mamma può forse sentirsi un po' "**bloccata**": le cose da fare sono sempre tante, le faccende di casa chiamano, magari ci sarebbe qualche incombenza da svolgere con il computer e invece non si può fare altro che **starsene lì**, ferme, sul divano o nel lettone, con il proprio bimbo tra le braccia.

TENERE IN BRACCIO NON È TEMPO PERSO

In una società che spinge verso l'**efficienza e la produttività** esasperata, una società che dalle mamme si aspetta l'impossibile, buttando loro sulle spalle il peso di aspettative irrealistiche e ingiuste, questo potrebbe sembrare **tempo "perso"**.

Ebbene, non lo è. Quel tempo che passi seduta o sdraiata con il tuo bimbo tra le braccia è, al contrario, un tempo guadagnato. **Tempo prezioso** non solo per tuo figlio, ma anche per te.

Da una parte il bambino approfitta di questi istanti per fare il pieno di amore, di contatto, di **rassicurazione**; dall'altra, il genitore ha l'occasione di soddisfare uno dei più importanti bisogni primari del bimbo, colmando il proprio cuore della vicinanza e della tenerezza che solo questi momenti sono in grado di donare. Perché **accudire un bambino piccolo**, è anche questo: è restare fermi a prendersi cura di lui e del suo riposo.

Non ha senso quindi **sentirsi in colpa**: una piccola pausa dalle incombenze della giornata farà bene a entrambi.

PERCHÉ È IMPORTANTE CHE IL BAMBINO DORMA IN BRACCIO

Un'altra obiezione che spesso viene fatta di fronte a una mamma che tiene il suo bimbo addormentato in braccio è che **così lo "vizia"**: quante volte ti sarai sentita ripetere che stai sbagliando e che tuo figlio dovrebbe dormire da solo, perché "**deve imparare a stare giù**".

Critiche del genere sono rivolte spesso ai genitori, ma in realtà si tratta solo di **vecchi pregiudizi**, privi di base scientifica: non è affatto vero che il bambino debba "stare giù", dato che tutti i cuccioli sono **naturalmente predisposti** per stare con la mamma, vicino a lei, a contatto con il suo corpo. Bisogna fare attenzione a non sottovalutarlo, perché per il piccolo **la vicinanza alla madre è un bisogno essenziale**, tanto quanto quello di nutrirsi.

UN TEMPO SOSPESO

Tornando al nostro divano. Mamma e bimbo, stretti un **abbraccio d'amore**. È un tempo sospeso: mentre lo stai vivendo può sembrare infinito, ma in realtà è una parentesi molto breve. Infatti, crescendo, l'esigenza del piccolo di stare **a contatto con la madre** si ridurrà gradualmente, in modo del tutto spontaneo. E a te non resterà che il ricordo: un ricordo di morbidezza, di abbandono, di cuori che battono vicini.

Mamma che culli un bimbo tra le braccia, stai coltivando l'amore, la fiducia, la sicurezza in se stesso del tuo bambino. **Questo tempo è un dono prezioso!**

Giorgia Cozza, scrittrice

-

BABYWEARING. L'ARTE DEL PORTARE.

“Mamma e bambino sono una coppia non solo durante la gestazione ma fino a primi due anni di vita di quest'ultimo. Il cucciolo d'uomo, infatti, diversamente dagli altri primati nasce fortemente immaturo e ha bisogno di completare il suo accrescimento a stretto contatto con il corpo materno”

Elena Balsamo, pediatra e scrittrice “Sono qui con te. L'arte del maternage”

-

BENEFICI DEL BABYWEARING



Il neonato passa da un'esistenza uterina ad una vita extrauterina in cui il suo habitat naturale è il corpo della mamma.

Aggrappato ad essa continua il suo sviluppo neurologico, motorio, emotivo, cognitivo e fa esperienza del mondo da un luogo sicuro e protetto

“ Il portare permette di iniziare , personalizzare e rafforzare il legame, nonché mediare il processo di separazione e favorire l'autonomia del bambino.”

Donald Winnicott Pediatra e Psicoanalista Britannico

Il Babywearing è benefico per il bambino sia per il suo sviluppo neurologico che per quello fisico.

Secondo studi condotti da Lozoff & Brittenham 1979, Meyer & Anderson, 1999 & Hunziker e Barr, 1986, indossare il bambino si tradurrà in benefici, cambiamenti del cervello, migliorando il QI del bambino, oltre ai benefici a lungo termine di una buona salute, la sicurezza psicologica e indipendenza.

Ecco 8 validi motivi per portare il vostro bambino.

1. I bambini piangono meno

La ricerca ha dimostrato che i bambini che vengono portati piangono meno (in media, il 43% in meno generale, e il 54% in meno durante le ore serali). Nelle culture in cui i bambini si portano quasi sempre, i bambini piangono molto meno di quelli in culture non-trasporto.

2. Per lo sviluppo emotivo del bambino

I bambini sono rapidamente in grado di sviluppare un senso di sicurezza e fiducia, quando sono trasportati. Essi acquisiscono una base sicura e spesso diventano indipendente ad un'età più giovane.

3. Per lo sviluppo mentale del bambino

I bambini portati passano più tempo in uno "stato di quiete". Questo è ideale per l'apprendimento.

I loro sensi sono stimolati, ma possono rifugiarsi quando vogliono dagli eccessi di stimoli.

Gli studi indicano che i bambini 'indossati' hanno miglior vista e udito ed attenzione rispetto ai bambini che sono spesso lasciati sul pavimento, in una culla o nel box.

Altri studi indicano che i bambini portati hanno un miglior sviluppo del linguaggio in quanto sono più direttamente esposti alla conversazione da adulti normali.

4. Per lo sviluppo fisico del bambino

Essendo così vicino ai ritmi del corpo, il bambino entra in sintonia e ritmo con esso molto più rapidamente. La ricerca ha mostrato come questo aiuta i bambini ad adattarsi alla vita al di fuori dell'utero.

5. Contatto visivo

I bambini hanno bisogno di interazione verbale e contatto con gli occhi, solo per essere rassicurati sul fatto che si è lì. Portare il bambino è un ottimo modo per connettersi con lui o lei senza la necessità costante di dover interagire e rischiare di sovrastimolarlo. Naturalmente il bambino potrà godere di coccole, baci o parole.

6. Utile per le altre persone che si prendono cura del bambino

I partner che lavorano lontano da casa, parenti e baby sitter ecc. hanno un modo pronto di connettersi con il vostro bambino!

7. Riduce la Plagiocefalia (testa piatta del neonato)

Il neonato passa molto tempo sdraiato sulla schiena, aumentando la pressione sul cranio ancora morbido.

Ogni volta che il tuo bambino è steso nella culla, sul seggiolino della macchina, nella carrozzina, ecc. la pressione sanguigna preme sulla sua testa. E' importante limitarne l'uso prolungato e cambiare spesso posizione al bambino.

La plagiocefalia è più difficile che si presenti nei bambini portati la cui posizione è mobile e variabile.

8. I bambini con bisogni speciali

I bambini con esigenze particolari spesso entrano nel mondo e sono fragili, facilmente il loro sistema nervoso è sovra stimolato.

I genitori cercano di trovare il giusto equilibrio e fornire al loro bambino il nutrimento sensoriale lui o lei richiede per uno sviluppo ottimale; allo stesso tempo evitando eccesso di stimolazione.

I neonati che vengono portati in marsupi sperimentano gli stimoli dei suoni, luoghi e odori con i loro genitori durante lo svolgimento delle loro attività quotidiane.

E' noto che i bambini con ritardo nello sviluppo e le esigenze particolari beneficiano di questo stimolo in più, soprattutto durante la fase di avvio.

Per molti disturbi dello sviluppo, come la sindrome di Down, autismo e paralisi cerebrale l'utilizzo di un marsupio crea l'ambiente ideale per lo sviluppo e la crescita. Allo stesso tempo, offre ai neonati la sicurezza.

Gli studi hanno anche dimostrato che i bambini con ipotonia (scarso tono muscolare) sono influenzati negativamente da parte dei vettori che mettono le gambe in abduzione eccessiva (gambe divaricate troppo distanti) per i primi mesi di vita.

Quando si utilizzano supporti sicuri, i bambini possono essere tenuti nella posizione appropriata adatta a loro.

Autore: Ilaria Cinefra, Consulente e Trainer Babywearing Italia

Immagini da: Babywearing Italia



“da mamma a mamma”

Dalla pancia alle braccia.

Una unione che continua.

Di cosa ha bisogno il neonato per sentirsi bene?

Ha bisogno di sentirsi come si sentiva nella pancia:

calore, conforto, contatto diretto testa-cuore (la testa del piccolo poggiata sul cuore della mamma) avvolto dalla sua mamma.

Ecco cosa può davvero aiutare ogni madre, ma anche i papà: “portare il proprio bimbo”. Ricreare per lui la stessa situazione di quando era in pancia, per abituarlo gradualmente al mondo che sta scoprendo, pieno di odori, luci, suoni, che lui non conosceva, è così che potrete vedere sereno il vostro cucciolo.



Ha paura, è disorientato, è cambiato tutto per lui in un attimo, come per noi d'altronde, e solo uno stretto contatto e una conoscenza graduale dell'ambiente circostante potrà aiutarlo a sentirsi sereno anche fuori dal grembo della sua mamma. Inoltre aiuta noi genitori ad avere le mani libere oltre che a sentirci appagati nel vederlo sereno e tranquillo.

Mani libere per sistemare un po' casa, per cucinare, per giocare con altro o altri figli, per sistemarci i capelli, fare una passeggiata senza usare passeggino che spesso è difficile da portare nelle nostre strade, libere di fare la spesa, libere anche di allattare ovunque, e i benefici del “portare” sono sfruttabili anche la sera, momento in cui spesso i neonati possono mostrarsi irrequieti, piangere apparentemente senza motivo, momenti che spesso creano sconforto in noi genitori perché non si sa come calmare il bambino. Non ci sono colpe, non ci sono motivi per dubitare del vostro operato come genitori, siete fantastici! I motivi sono dentro il bambino, legati alla crescita, ai cambiamenti che vive, che la sera sfociano spesso in stress e fastidi, espressi con il pianto. Ecco che il contatto, il movimento insieme può aiutare tutti, genitori inclusi, a calmarsi. Respiro lento e profondo, il suo orecchio è poggiato sul nostro cuore, quindi calma e battito cardiaco lento, movimenti ondulatori o passeggiata....e vedrete come si calma, come vi calmerete!!!



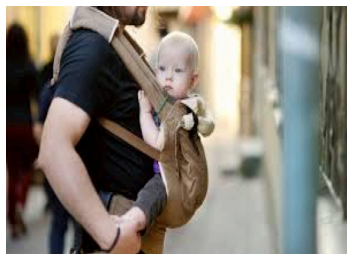
>>> Babywearing è libertà di movimento senza smettere di donare calore, contatto, presenza. Guarda queste foto. Un genitore può avvalersi di un grande aiuto in casa, fuori casa, sempre e ovunque. Anche prendere un autobus è molto più semplice rispetto all'uso di un

passeggino, passeggiare, ma anche fare sport. Davvero non ci sono limiti. Crescerete insieme senza far mancare nulla l'uno all'altro. E solo trovando un supporto adatto a voi potrete vivervi al meglio ogni momento!

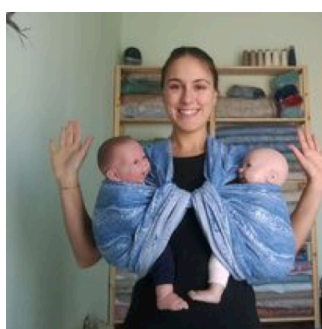
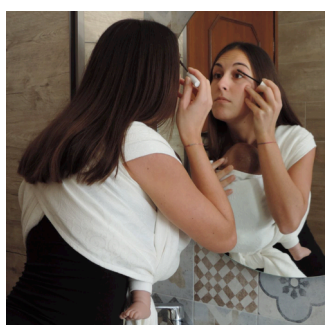
Lavorare



Contatto con papà



Cucinare



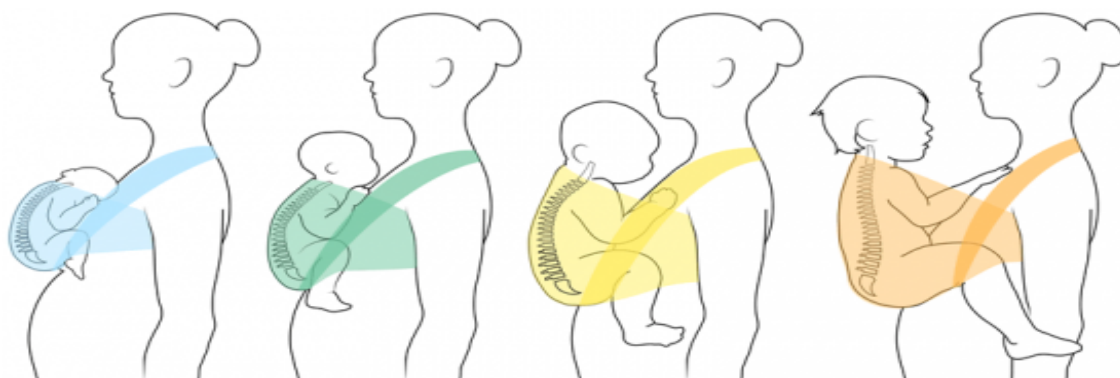
Prendersi cura di se

Anche in tre

Relax

>>> Una adeguata consulenza iniziale dopo il parto così da avere la possibilità di provare con il bambino stesso i supporti, magari programmata in anticipo, anche online, vi permetterà di scoprire il supporto più adeguato a voi, di provare e di scegliere quello che più si adatta alle vostre personali esigenze.

Andare in un negozio e comprare semplicemente una fascia o un marsupio? Si certo, si può fare, ma poi se nessuno ti spiega come posizionare il bambino, come cambiare le legature o quanto stringere, **si rischia di incidere sulla crescita del neonato** (sviluppo delle anche, colonna vertebrale, spalle) ma anche per noi può essere un problema. Usare una fascia o un marsupio ci aiuta per la schiena, a sostenere il peso nel modo più corretto, seguendo la crescita e i cambiamenti fisici del bambino.



(Immagine da Babywearing Italia)

E già abbiamo gli strascichi della gravidanza, stiamo allattando e accudendo un cucciolo, questo ci porta a muoverci poco e ad assumere le stesse posizioni per tanto tempo, se subiamo anche il portare in modo non corretto il bambino, ci ritroveremo presto con fastidi o dolori non proprio piacevoli!!!!

Basta avere le informazioni adeguate, è semplice!

>>> Il tuo lavoro, di qualsiasi cosa ti occupi, serve a gestire un servizio per il prossimo, affinché sia il più possibile ottimale, semplice, efficiente. Lo stesso vale per le consulenti babywearing. Sono formate e preparate affinché possano conoscere i tanti, troppi forse, supporti che esistono e garantirti la giusta posizione per voi e per il neonato. E **il supporto più comodo poi lo sceglierai tu**, in base alle informazioni che avrai appreso, comodo da mettere, togliere, sistemare.

Perché è la comodità l'obiettivo, comodità condivisa tra te e il bambino.

Inserire il contatto di una consulente del portare è molto utile, anche perché vi seguirà nella crescita del bambino, cambiando i supporti in base al peso, in base alla nostra comodità.

>>> **Come trovare la tua consulente?**

Ci sono tante associazioni che oltre ad offrire le consulenze, formano anche le mamme che scelgono di diventare Consulenti..

Chiedi consiglio nei negozi dove potresti acquistare i supporti, spesso hanno una consulente di riferimento. Oppure chi organizza corsi pre parto spesso ha una consulente babywearing inserita nel gruppo. Oppure ancora su internet. Molto spesso il mondo delle mamme sfocia in internet, perché cercare aiuto, sostegno, confronto in rete può essere più semplice e più fattibile per molte madri, e lì, nei gruppi facebook, potrai chiedere consigli su consulenti da contattare e iniziare a farti un'idea.

>> Ilaria Cinefra che per questo progetto ha prestato i suoi consigli, gestisce l'associazione "babywearing Italia" che forma le consulenti, e potrà di certo metterti in contatto con una di loro.
<https://www.facebook.com/babywearingitalia/>

>> Grazie De Fiore, oltre ad essere una consulente ibclc, è una consulente babywearing, gestisce il "café bebè" a Catania ed è un riferimento davvero importante per molte mamme. Saprà di certo donarti il sostegno che meriti. <https://www.facebook.com/consulenteallattamentoibclc/>

>> "Amrita fascia portabebè" crea e vende supporti oltre ad essere una bravissima consulente, la trovate su facebook e nel suo sito web
https://www.facebook.com/amritafasciaporabebè/photos/a.895846120468967/1961208567266045/?__tn__=%3C

>> Micaela cuore a cuore anche lei bravissima consulente, crea e vende supporti ed è anche scrittrice, la trovate su facebook e nel suo sito web
<https://www.facebook.com/micaela.cuoreacuore/>

Questi sono i miei riferimenti, consigli personali che ritengo assolutamente validi e in grado di rispondere alle esigenze di ogni madre, contattabili anche online, quindi senza limiti, possono arrivare ovunque.

Ma è la mia strada. Indicarti la strada vuol dire darti la possibilità di vedere cosa puoi scegliere, di sapere dove trovare le tue risposte. Ma sei tu a guidare, sceglierai tu genitore dove sostare, dove informarti, sapere dove tornare quando serve. E avrai i tuoi punti di riferimento.

-

“La mia esperienza del Portare i bambini è cominciata con mia figlia nel 1998. Il babywearing può essere praticato sin dalla nascita. Puoi chiedere consulenza individuale anche durante la gravidanza, per prendere confidenza con il supporto prima dell’arrivo del bambino e ti sentirai sicuro di indossarlo fin dai primi giorni. Oppure una volta nato un bambino e anche quando cresce fino a scoprire altri nodi (Portare di fianco o dietro) o un marsupio/zaino o una fascia differente.

Durante la consulenza potrai:

- capire quale supporto è più adatto alle tue esigenze;
- apprendere nozioni sulla fisiologia del Portare;
- conoscere le norme di sicurezza del babywearing;
- imparare ad indossare il supporto scelto;
- follow up per l’uso del supporto.”

Grazie De Fiore, Consulente Ibclc, consulente babywearing.

-

LA FASCIA, VALIDA ALLEATA DELLE MAMME

Per coniugare il piacere di passare del tempo con tuo figlio con la necessità di svolgere le varie incombenze della giornata puoi ricorrere alla **fascia**, accessorio che si è rivelato provvidenziale per più di una madre: in questo modo riuscirai a garantire al tuo bimbo il contatto di cui ha bisogno, guadagnandoti comunque un buon **marginale di azione**.

Anche perché è vero che per il bambino è importante stare vicino ai genitori, ma non devi per forza tenere tuo figlio sempre in braccio: **ogni bimbo è diverso**, e ogni madre è in grado, grazie al proprio intuito, di decidere e valutare come esaudire al meglio i suoi bisogni e le sue necessità perché cresca serenamente.

di Giorgia Cozza

Giornalista e scrittrice specializzata nel settore materno-infantile.

-

“Non tenerlo sempre in braccio. Lo vizierai!” è la frase più diffusa che le mamme si sono sentite dire da sempre.

Il contatto fisico è un elemento fondamentale per l’essere umano. Eppure quando si tratta di

bambini la sua importanza viene spesso messa in discussione, anzi è considerato nocivo perché

impedirebbe lo sviluppo dell’autonomia.

Come vi sentireste se durante un momento di sconforto chiedeste un abbraccio al vostro compagno e lui vi dicesse *“Non posso abbracciarti adesso, il mio abbraccio può viziarti e renderti incapace di superare questo brutto momento in autonomia”*? Pensereste che è impazzito perché il potere di un abbraccio sincero è quello di risanare, di farvi sentire capiti, più sicuri, più forti, in grado di superare le difficoltà, capaci di andare avanti lasciandovi alle spalle le negatività. Se questo è vero per noi adulti, per quale oscura ragione dovrebbe essere diverso per i più piccoli, che hanno ancora un mondo in costruzione e una personalità in crescita?

I bambini hanno bisogno di contatto fisico, di carezze, abbracci, mani nelle mani per crescere e svilupparsi in salute. È una forma di condivisione e intimità che fa bene sia ai genitori che ai figli, rafforza il loro rapporto. Un'educazione sana ed armoniosa si basa su un rapporto di amore tra genitori e figli. Nulla è più efficace se il bisogno di amore del bambino non è soddisfatto.

Ogni bambino dà il meglio di se' se si sente amato in modo incondizionato.

L'identità futura di ogni bambino si costruisce a partire dal rapporto che si instaura con la propria madre e il proprio padre, a partire dal primo respiro di vita.

Abbracci, coccole, baci, momenti di affetto e scambio con il proprio bambino non sono solo manifestazioni di affetto: aiutano il bambino a crescere e a fortificare la sua autostima. “

Tratto da "Con tutto l'amore che ho" di Elena Formisano Pedagogista

-

MASSAGGIO AI NEONATI E RELAX CON OLII ESSENZIALI

- Olio Essenziale di Lavanda : Un olio per i più Piccoli



“I bambini e i neonati hanno un olfatto molto sensibile.

Già appena nati riconoscono la madre dall'odore e dopo poche settimane distinguono un suo indumento da quello di un'altra persona.

L'olfatto unisce la diade in modo magico.

La mamma riconosce il cambiamento di odore del suo piccolo, avvisandola di una malattia ancora prima di manifestarsi.

Nei primissimi anni di vita gli odori stimolano la creatività e la capacità di apprendimento, rinforzando i sensi.

L'olio essenziale di lavanda è decisamente uno degli oli più versatili, più usati, più delicati e tra i più economici.

Questo spesso ne fa sottovalutare le potenti qualità e i suoi utilizzi a tutto tondo.

Per iniziare, è un olio adatto anche ai piccoli, caratteristica questa che lo fa balzare al primo posto tra chi ha in casa dei bambini.

Personalmente ho utilizzato l'olio essenziale di lavanda fin dai primi giorni con i miei figli (uso sempre oli essenziali biologici, puri al 100%, certificati e per uso interno/alimentare, qualitativamente molto elevati)

L'olio essenziale di lavanda non è irritante per la cute, ma prima dell'impiego di qualsiasi tipo di olio essenziale, vi consiglio sempre di usarne qualche goccia diluito in olio vegetale sulla piega interna del gomito così da osservare eventuali reazioni cutanee.

In aromaterapia, l'olio essenziale di lavanda (*Lavanda officinalis*) è considerato un'autentica panacea: distende i muscoli, calma lo spirito, facilita il sonno e ha anche proprietà antibatteriche fino a favorire la digestione; questo rimedio naturale è usato soprattutto per il **mal di stomaco e di pancia dei bambini**, diluendo 2 gocce di olio essenziale di lavanda in un cucchiaino di olio d'oliva, di mandorle o jojoba ecc.

Con le dita lubrificate con questa lozione, si andrebbe poi a massaggiare il pancino del bambino. Questo è solo uno degli utilizzi dell'olio essenziale di lavanda!

Un altro uso per i bambini e i neonati è **nel bagnetto**: 2 gocce di olio essenziale di lavanda nell'acqua calda aiutano il neonato a rilassarsi e predispongono l'animo al sonno.

Gli oli essenziali non sono idrosolubili, dunque per evitare che le gocce di olio vengano a contatto direttamente con la pelle, è necessario diluirli con un po' di latte oppure di olio prima di versarli nell'acqua.

Per i bambini un po' più grandi **1 goccia di olio essenziale sul cuscino** aiuta ad avere un sonno più sereno e profondo (l'olio essenziale di lavanda è uno dei pochi oli essenziali che non lascia macchie o aloni sui tessuti ed evapora completamente).

Si può usare anche sia nel neonato che nel bambino **per massaggi rilassanti**, nel neonato consiglio di massaggiare la pianta del piede anche per non sovrastimolarlo (poi ogni mamma e papà capiranno cosa piace al loro bambino), nei bambini più grandi si può massaggiare tutto il corpo.

In caso di dermatite da pannolino, diluite 1 goccia di olio essenziale di Lavanda in un barattolo con un po' di acqua, immergetevi un batuffolo di cotone e passatelo sulla zona arrossata a ogni cambio.

La Lavanda come abbiamo detto ha anche proprietà antibatteriche e antisettiche, quindi può essere utilizzata per **disinfettare e pulire** le superfici della camera del vostro bambino, realizzando così un prodotto di pulizia completamente naturale e dunque non tossico.

Potete creare voi stessi uno spray multiuso diluendo in un flaconcino a spruzzo, riempito di acqua, qualche goccia di olio essenziale di lavanda.

Durante l'inverno potete mettere negli umidificatori dei caloriferi della casa e in particolare in quello della stanza del bimbo, negli appositi fornelli o nelle lampade per aromaterapia, 1 goccia di olio essenziale di Lavanda non solo per favorire il rilassamento e il sonno, ma anche per **purificare l'aria in caso di raffreddori o malattie infettive.**"

Articolo di Maria Chiara Spadoni, operatrice olistica materno infantile, custode della nascita, Presidente Associazione Custodi del Femminino

Fonti:

>> <https://www.ideegreen.it/olio-essenziale-lavanda-51907.html>

>> <http://www.cure-naturali.it/olio-essenziale-di-lavanda/2216>

>> <http://www.istitutomedicinaturale.it/articoli/oli-essenziali/87-oli-essenziali-per-neonati-e-bambini.html>

Oli essenziali per la mamma e il bambino di L.Fortuna

>> <http://www.naturopataonline.org/gravidenza-neonati/rimedi-naturali-bambini/8768-oli-essenziali-per-bambini-e-aromaterapia.html>

Cura delle malattie con piante e aromi di J.Valnut

Oli essenziali per le stagioni di A.Meglio

Il mio prontuario di aromaterapia di L.Fortuna

Il mio prontuario di naturopatia di A.Meglio

In nessun caso le informazioni riportate in questo articolo possono costituire la prescrizione di un trattamento o sostituire la visita specialistica o il rapporto diretto con i propri professionisti della salute di riferimento.

-

Massaggio Infantile.... Perché è così importante

"Essere toccato e accarezzato, essere massaggiato è vita per il bambino" - Frédérick Leboyer

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo

e fin dalla nascita il contatto pelle a pelle rappresenta per ogni neonato una vera e propria fonte di nutrimento, così come lo è il nutrimento fisico.

In quest'ottica, massaggiare il proprio bambino o la propria bambina significa imparare a leggerne i segnali ed instaurare con lui/lei un dialogo profondo che non ha bisogno di parole ma "solo" di tocchi e di sguardi, per questo massaggiare il proprio bambino/a vuol dire imparare a comunicare in modo unico e speciale, una comunicazione nella quale non è fondamentale la tecnica (che può sicuramente supportarci, come possono fare le regole della buona comunicazione), ma nella quale è fondamentale il cuore e la predisposizione dell'animo.



Leboyer ha affermato (1976) che:

"per il bambino l'essere cullato, carezzato, tenuto in braccio rappresenta nutrimento indispensabile come le vitamine, le proteine i sali minerali".



La pelle è un sistema di comunicazione gigantesco, il contatto, il calore delle mani possono regalare sensazioni piacevoli che rimangono nella memoria, **esistono infatti fibre nervose speciali che trasmettono al cervello segnali di benessere.** Il massaggio del bambino/a avviene già all'interno del grembo materno, dove il bambino/a è massaggiato dal liquido amniotico in primis e dalle mani della mamma e del papà attraverso la pancia, queste sensazioni benefiche rimangono "sotto la pelle" del bambino/a che le ritroverà attraverso il

contatto e il tocco amorevole dei genitori al di fuori del grembo.

Il massaggio nell'uomo agisce in modo equivalente al leccamento tipico degli animali.

Gli animali che non vengono leccati, carezzati, o ai quali venga impedito il contatto, crescono più magri e vulnerabili.

Il contatto inoltre è essenziale anche per stimolare le capacità di accudimento della coppia genitoriale.



Le **M**ani della Mamma e del Papà

Aiutano

Stimolano

Sfiorano

Avvolgono

Giocano

Guidano

Insegnano

Odorano di Buono

Un altro beneficio del massaggio è **la stimolazione**.

Principalmente viene stimolato il tatto come organo di senso, è vero che le mani sono fatte per toccare e attraverso esse possiamo ad occhi chiusi riconoscere oggetti, ma tutta la pelle del corpo è predisposta ad essere toccata e riceve sensazioni.

Una conseguenza diretta di questa stimolazione è l'accelerazione della mielinizzazione (il neonato non ha ancora completato il processo di mielinizzazione del sistema nervoso alla nascita) delle fibre nervose.

Secondo Spitz lo sviluppo neurologico del bambino è strettamente collegato con la qualità delle esperienze sensoriali che il piccolo vive nel suo rapporto con la madre/padre (manipolazione, dialogo, contatto fisico etc).

Vengono inoltre stimolati:

L'apparato respiratorio, favorendo l'assunzione e l'utilizzo di O₂ ed eliminazione di CO₂.

L'apparato cardiocircolatorio favorendo la perfusione periferica (attraverso l'utilizzo della PO₂ trans-cutanea si è visto come la presenza di stress possa essere causa di differenze individuali dei livelli di ossigeno).

Il massaggio aiuta a mitigare queste fluttuazioni e può essere usato per mantenere il bambino in uno stato di quiete in presenza di avvenimenti stressanti (prelievi etc.).

Il sistema immunitario: la stimolazione cutanea nella prima infanzia esercita un'influenza benefica sul sistema immunitario con importanti conseguenze sulla resistenza alle infezioni e alle malattie. Il sistema linfatico favorisce il ritorno linfatico e quindi una migliore nutrizione delle cellule e una più veloce eliminazione delle tossine.

Attraverso il massaggio si facilita inoltre il processo del bonding.

Nel caso della relazione genitori/bambino **la creazione del legame** è una questione di interazione reciproca in cui ogni partner ha un ruolo nel facilitare la relazione, è una danza durante la quale i partner si seguono, si guidano, si sostengono, si ascoltano e assecondano creando la loro danza. Attraverso lo stretto contatto fisico c'è un'aumentata produzione di ormoni materni (sono stati fatti studi in proposito sui ratti: Moltz 1969), anche il padre che si prende cura ed ha maggior contatto



col proprio bambino subisce questa influenza.

Tutti questi elementi sono ampiamente presenti durante il momento del massaggio e vengono sviluppati e interpretati, inoltre il massaggio aumenta la fiducia nel bambino.

Il bambino è un essere aperto e quindi vulnerabile che attraverso il tocco amorevole impara a lasciarsi andare: questo è uno dei motivi fondamentali che ci spingono a **chiedergli il permesso di essere massaggiato**. In questo modo lo consideriamo una persona a tutti gli effetti e ci mettiamo in relazione con lui.

Il massaggio permette inoltre ai genitori di individuare cambiamenti a livello morfologici del proprio bambino/a o di temperatura corporea, oltre a ciò può supportare in maniera pratica alcune situazioni che definiamo “fisiologiche” ma che possono risultare davvero sfidanti per chi si prende cura di un neonato/a.

Attraverso il tocco possiamo infatti aiutare il nostro bambino/a intervenendo durante le “coliche”, possiamo supportare efficacemente la motilità intestinale (il massaggio in senso orario aiuta la peristalsi e l'evacuazione di aria e feci), un buon contatto favorisce anche una migliore digestione e assimilazione del cibo che incrementa la crescita e aiutarlo per alcuni problemi nella suzione (al seno o al biberon).

In conclusione, mi sento di dire che il massaggio può aprire un mondo infinito di possibili benefici per la Triade!

Maria Chiara Spadoni

Operatrice olistica materno infantile, Custode della Nascita, Presidente associazione Custodi del Femminino

Fonti :

- Nascere e Shantala di F.Leboyer
- Parent-Handouts-Italian
- A.I.M.I.
- UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA
- Massaggio al bambino Messaggio d'amore
- www.shiatsuenatura.it
- Carezza Materna
- Uppa
- Cure Naturali
- www.amicopediatra.it
- Massaggio al bambino, messaggio d'amore V.McClure
- Il Massaggio infantile M.A.Dallan (Quaderni AIMI)

-

RUOLO DEL PAPA'

“Amate le vostre compagne. Amate la vostra donna nei suoi momenti di stanchezza, amatela se la troverete nervosa o in lacrime perché si sente sfinita, perché ha l'impressione di non essere capace, perché... senza un perché. Amatela come mai, perché diventare madre è una grande rivoluzione, un passaggio epocale nella vita di una donna, e come ogni momento di passaggio scatena emozioni profonde. Che lei sappia dal vostro sguardo che lacrime e sorrisi sono gli ingredienti giusti per questo momento intenso della vita.

Amate la vostra compagna e sentitevi onorati di essere al suo fianco, perché è un concentrato di forza e vulnerabilità, di fragilità e grandezza.

Prendetevi cura di lei, come lei si prende cura del vostro bambino.

Ditele quanto l'appreziate e non temete di ripetervi, dieci, cento, mille volte non sarà mai troppo. Che il vostro affetto l'avvolga e la faccia sentire al sicuro. Offritele tutto l'aiuto pratico che potete, non importa se magari non riuscite bene come lei, voi fate il possibile...

Che il vostro sguardo sia la sua forza, la sua gioia, il suo orgoglio.

Amate le vostre compagne. E loro saranno madri eccezionali. E questo farà di voi un padre eccezionale. I vostri figli cresceranno felici, sorridendo alla vita”.

Da “Bebè a costo zero”, Giorgia Cozza



“da mamma a mamma”

I papà. Tanto diversi da noi, quanto indispensabili.

Non tutte le madri possono avere un compagno accanto, purtroppo capita. Ma ogni donna dovrebbe trovare una figura che saprà stare accanto a lei e al proprio cucciolo con amore, rispetto, donando presenza e sostegno, senza giudicare. Che sia la propria madre, un'amica o amico, una

sorella o un fratello, un nuovo amore...chiunque voglia e possa donarti Amore senza condizioni. Difficile trovare qualcuno così?

Sì certo, ma lo è per chiunque.

I papà sono la nostra metà, è dalla nostra unione che è stato creato il nostro cucciolo. E' dal nostro amore fisico che abbiamo creato una vita. E sarà dal nostro amore che potrà crescere, ogni giorno un po' di più.

L'amore è alla base di tutto. Alla base del diventare famiglia, Alla base del diventare genitori. Ma non credo si sappia quanto sia importante. Credo che si dia per scontato. Credo che le coppie non sappiano a cosa andranno incontro diventando genitori. Il sentito dire, vedere gli altri genitori, sognare di diventare genitore, ci portano ad avere un'immagine di ciò che vivremo molto bella, saper creare la vita insieme a chi si ama e saperla accudire e crescere. Bellissimo! Poi c'è la realtà...



E' vero che ami il tuo partner, è vero che lui ama te. Ma il diventare genitori cambia tutti gli equilibri.

Non tanto in gravidanza, anzi in gravidanza vivrete un picco di amore reciproco pazzesco!!! L'idea di ciò che vivrete vi fa provare emozioni bellissime ma anche contrastanti, vi sentite uniti e il tuo uomo attiva un atteggiamento protettivo nei tuoi confronti che mai avevi visto prima. Arriverete al parto felici, preoccupati, un po' spaventati, ma felici...proverete le stesse emozioni insieme. Sincronizzatevi. Questo vi darà forza, vi darà una forte spinta verso il futuro.

Dopo il parto, già dai primi istanti, vi renderete conto entrambi che cambierà tutto.

Tu madre potrai tutta la tua attenzione verso il tuo bambino, tutta la tua attenzione! Sta bene? Starà bene? Sarò in grado di prendermene cura? Queste domande ti risuoneranno nella mente da subito, da quando lo vedrai...ma allo stesso tempo sarai stupita di ciò hai fatto. Vedere per la prima volta quel bambino che era dentro di te fino a poco prima ti farà sentire molto forte, una forza che non sapevi di avere. Il parto dona forza! Ti rendi conto di cosa sei in grado di fare. E avviare l'allattamento con il contatto pelle a pelle dona una sensazione unica al mondo di soddisfazione, di meraviglia, nulla ti farà mai provare queste emozioni in questo modo, nulla!!! E sarai sua, e lo sentirai tuo. Il tuo corpo, i tuoi sensi, il tuo cervello, ogni parte di te è proiettata al bambino, al suo benessere.

E il papà?

Tu papà sarai stravolto e terrorizzato nel vivere questi momenti. Vedrai la magia del parto e i poteri di una donna. Vedrai il tuo bambino, lo toccherai, lo sentirai finalmente! Parlare al pancione, sentire i suoi movimenti, già questo ti donava una gioia immensa. Ma vederlo, tenerlo in braccio....questo ti farà davvero capire che sei diventato padre! Spesso ai neo papà tremano le braccia e le gambe, si sentono minuscoli davanti alla forza dirompente della vita che nasce, una vita che tu hai contribuito a creare, esiste anche grazie a te. Proverai una gioia immensa, ma anche tanta paura.

>>> Sei l'uomo! Essere l'uomo crea responsabilità già in una coppia...colui che deve mantenere la famiglia, a cui il lavoro non deve mancare mai, che si occupa di gestire i conti, ma anche dei lavori in casa quando serve...ecco cosa chiede la società all'uomo! La stessa società che non riconosce a pieno i diritti di un padre, non gli permette di avere "tempo" nel suo lavoro da dedicare al bambino dopo il parto. Perché è la madre la figura di riferimento, e se si prevede "la paternità" allora la società va alla scatafascio, crolla tutto, si perde denaro, si perde potere!

Che cavolate enormi!

>>> Una società che dona ai genitori, entrambi i genitori, la possibilità di vivere il primo periodo post parto insieme al bambino, di iniziare la loro nuova vita insieme ogni giorno, per organizzarsi, entrare in contatto di nuovo, capire cosa si sta vivendo e affrontare il cambiamento INSIEME, questo tipo di società donerebbe al mondo uomini e donne divenuti genitori più sereni, più felici, più efficienti nel loro lavoro, più appagati dalla loro vita privata e quindi più presenti e dunque più operativi nel loro lavoro. Un dare e avere proficuo, assolutamente necessario tanto per i papà quanto per il lavoro che svolge. Un uomo stanco, depresso, distratto, perché sta vivendo il cambiamento più grande della sua vita diventando genitore, ma non ha il tempo di capire come viverlo, di stare accanto la sua donna come merita, di connettersi con la sua donna adesso madre, questo uomo potrà mai svolgere il proprio lavoro al meglio?

Non abbiamo il potere di cambiare il governo, le sue regole, nell'immediato. Ma possiamo informarci, leggere e sapere a cosa andremo incontro cercando innanzitutto di proiettarci nella nostra mente una visione realistica di come gestiremo questo periodo.

Tu papà potrai vivere il tuo inizio come meriti, come senti, senza pensare a stereotipi e "modi di fare" tipici da uomo, esattamente come la tua donna. Insieme, informandovi e facendolo adeguatamente.



Se tu padre ti saprai prendere cura della tua donna, starai donando al tuo bambino una madre serena, felice, che sa di non essere sola. Una madre che saprà accudire il bambino con la serenità che meritano entrambi.

>>> Lo so...tornerai a lavoro presto, mancherai tutto il giorno o quasi, ti chiedi come in pratica potrai fare, con il passare dei giorni potresti sentirti "escluso" perché il tuo non esserci ti farà pensare di non sapere cosa fare, di non essere un buon padre.

Crederai spesso di non farcela...

Non è così! Il tempo ti aiuterà a vedere il tuo potere. Tu sei Fantastico!!!

Sei fantastico ogni volta che la notte quando il bambino si sveglierà ti alzerai con loro per vedere se puoi aiutare, anche solo cullando il bambino, oppure portando un po' d'acqua alla tua donna. O semplicemente stringendole la mano, guardandola e ricordandole che è bravissima!

Sei fantastico ogni volta che la mattina prima di andare a lavoro prepari una semplice colazione alla tua compagna di vita, che sia una tazza di the o cappuccino, tu sai cosa le piace, e magari dei

biscotti o un croissant (che avrai comprato la sera di prima tornando da lavoro senza dirle nulla così da farle una sorpresa la mattina, oppure sarai sceso la mattina presto al bar sotto casa).

Sei fantastico ogni volta che prima di uscire e quando torni la guarderai e le darai un bacio sulle labbra prima di fare ogni altra cosa.

Sei fantastico quando la sera dopo aver mangiato qualcosa che avrà cucinato la suocera, la vicina o un'amica, metterai tutto a posto in cucina senza farle pesare che ora lei non lo fa più, anzi dicendole che aiutarla facendo così poco è il minimo che puoi fare, mentre lei accudisce il bambino 24/24h.

Sei fantastico se dopo cena comodamente seduti sul vostro divano, guardando un po' di tv, tu le lasci raccontare la sua giornata, i cambiamenti che ha vissuto (perché ci saranno piccoli cambiamenti ogni giorno!!!), ma soprattutto quando le chiederai "COME STAI?" guardandola negli occhi e ascoltando la sua risposta anche se in tv c'è una partita di calcio o il film più bello del mondo, ti interessa sapere come sta la tua donna!

Sei fantastico quando ti accerti che sia comoda, sul divano o a letto, che abbia tutto a portata di mano, sia quando vai a lavoro sia quando state per dormire, acqua, carica batteria dello smartphone, telecomando della tv, un libro...perché la notte sai che ci saranno risvegli, tu sai cosa le piace meglio di chiunque altro.

Sei fantastico quando mentre guardate un film e siete sul divano le fai un massaggio alle gambe, alle caviglie, ai piedi, alle spalle, usando una crema o un olio che a lei piace. E saprai che è la crema o l'olio giusto perché un sabato prima di andare a fare la spesa le hai chiesto "amore, vorrei comprare un olio o una crema per farti qualche coccolina la sera sul divano...quale ti piace?" (e in quel momento la tua donna sta già pensando ad un altro figlio con te...!)



Sei fantastico perché quando sei fuori casa le fai sentire che la stai pensando, che vuoi sapere come va, se le serve qualcosa, mandandole uno...ma anche due messaggi.

Sei fantastico quando hai finito di farti una doccia rilassante dopo una giornata di lavoro, e vedendo il bambino calmo o che dorme, dici a tua moglie "amore che ne dici se mi coccolo un po' il mio bimbo e tu ti vai a rilassare in doccia o ti fai un bel bagno caldo?". E avrai acceso qualche candela profumata in bagno, acceso l'acqua calda se avete doccia, o riempito la vasca se avete vasca.

Sei fantastico quando proponi alla tua donna di uscire, e non la critichi perché si porterà dietro troppe cose, anzi le dici "tranquilla amore, ci penso io" senza giudicarla, ma dandole il tuo sostegno perché comprendi bene che fuori casa può capitare di tutto e bisogna essere preparati.

Sei fantastico quando andando a letto dici al tuo amore “svegliami per qualsiasi cosa, io ci sono” e le dai un bacio. Perché tu sai che potresti non sentire come lei il bambino che si sveglia, lo stai vedendo che la connessione tra bimbo e madre è unica, incomparabile, ma vuoi esserci per lei, per loro, sempre.

>>> Potresti vedere la tua donna cambiare spesso umore, senza un motivo preciso, ti chiederai cosa hai fatto per farla sentire così, perché si sente in quel modo...va tutto bene, il bimbo sta bene, lei sta bene...eppure sembra che stia vivendo male il suo diventare madre, ti sentirai in colpa e senza poteri....

Non serve! Gli sbalzi d'umore sono normali! Sono causati dagli ormoni che dopo il parto subiscono un ulteriore cambiamento e questo provoca sentimenti contrastanti...la vedrai triste, arrabbiata, confusa, in ansia...ma anche felice, ottimista...tutto normale!!!

Cosa puoi fare tu papà?

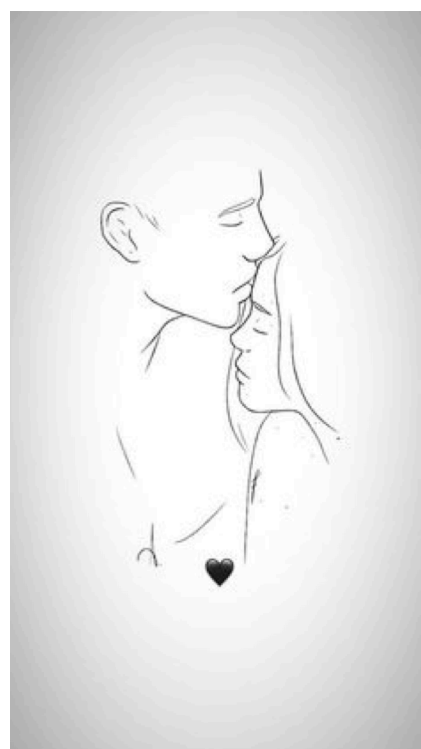
Innanzitutto adesso che sai cosa vive una madre, saprai sicuramente comprenderla quando sembrerà arrabbiata o triste, non serve che ti senta in colpa, non hai colpe! Abbracciala, dille che ci sei, ricordale che presto passerà, e che questo periodo **“baby blues”** esiste e lo sapevate, ma insieme affronterete tutto. La conosci, sai cosa può farla stare meglio....un gelato, un film, uno sguardo e un abbraccio, coccole...e se proprio risultasse inavvicinabile, scrivile un messaggio anche se siete in casa insieme! Parole dolci, di conforto...vedrai che la riconnetterai con te.

Parole che possono sembrare raccontare una situazione irreale, troppo irreale, ma se una coppia sceglie di comunicare, di ascoltare i bisogni dell'altro, di aiutarsi, questo è quello che vivrete davvero!

Trasformate in fatti ciò che state leggendo, non si tratta di fare grandi cose, pensateci bene. Visualizzate nella mente quanto è fattibile ognuna di queste cose. Credetemi lo è.

Ma ciò che trasmetterà ognuno di questi piccoli gesti sarà così forte in amore che non esisterà peso, non esisterà nulla di più valido di ciò che state facendo. Anzi, nonostante questi gesti potreste pensare di non essere abbastanza, di non essere un buon padre. Ma davvero questo basterà, questo stupirà entrambi per i benefici che VI porterà, perché starete bene entrambi.

E allora vi starete prendendo cura della vostra donna, che è la madre di vostro figlio, e di vostro figlio. Siete padri e lo dimostrate!



>>> Lascio parlare una coppia, un uomo-padre e sua moglie, genitori di tre figli, che hanno vissuto il loro cambiamento e che spero possano trasmettere l'importanza del muoversi insieme, da coppia a genitori.



Photo by “Semplicemente Milano”

Di Andrea Cherchi”.

In foto Daniele Marzano, Mickol Lopez e i loro 3 figli.

Articolo scritto da Daniele Marzano e Mickol Lopez ideatori di “Guida senza patente”

PAPA’ E MAMMA: QUI SI GUIDA SENZA PATENTE

Cari papà, a scrivervi è **Mickol una mamma. Mi considero una “mamma senza patente”**, anche se sono al terzo giro di giostra. Vi parlo a cuore aperto per ammettere le nostre colpe. Vi abbiamo mentito papà.

Ebbene sì, vi abbiamo mentito per anni, che dico per anni, per secoli! Ma non prendetevela, non lo sapevamo nemmeno noi. È che ci hanno sempre raccontato che gli uomini sono meno bravi delle donne ad occuparsi dei bambini.

Siamo cresciute con l’idea che i padri fossero buoni per giocare, per dare sicurezza, saggi consigli e rimproveri costruttivi, che tutta la parte della cura, invece, fosse affare delle madri. Non tanto per ruolo, ma per capacità! E per noi questa convinzione è stata godimento e frustrazione allo stesso tempo.

Un pochino ci piace credere che nella cura dei piccoli siate degli imbranati, che noi lo faremmo sicuramente meglio. Allo stesso tempo però, il peso è grande sulle spalle, si fa sentire. Soprattutto alla sera, quando sarebbe il momento di dedicarsi alla coppia, ma la stanchezza è troppa anche solo per sistemarsi i capelli.

“Ma noi siamo imbranati davvero!”, vi verrebbe da rispondere ridendoci su, ma non è così. È solo che non ci avete ancora messo le mani come se fosse davvero affare vostro, come se sapeste che se non ve ne occupate voi, non lo farà nessuno. Solo allora vi accorgeteste di quanto siete capaci, e preziosi, e accurati, e diversi da noi madri, e meravigliosi.

È tempo di prenderne consapevolezza papà. È tempo di andarvi a prendere qualcosa che vi è stato tolto per troppo tempo, e che continuano a togliervi continuamente: con un congedo di pochi giorni quando nasce vostro figlio, con centinaia di video che vi disegnano come dei rimbambiti buoni a nulla, con retoriche stupide sul fatto che per le mogli siete quasi un secondo figlio da curare.

Ma la verità è strana, è come uno spartiacque, una volta saputa non si torna indietro, si diffonde a macchia d’olio e ben presto costringe le regole ad adattarsi alla nuova realtà. Abbiate il coraggio di farla questa scelta, scegliete di fare parte di questa nuova generazione di supereroi. Io vi prometto che vi porterà più fatica e più gioia, più appagamento e più pensieri, più sorrisi dei vostri figli e più sguardi innamorati da parte della vostra compagna.

Perché come è vero che “la mamma è sempre la mamma”, che sia vero, e che si pronunci con orgoglio che “IL PAPÀ È SEMPRE IL PAPÀ”.

Ecco a questo punto devo intervenire io che sono **Daniele, il “papà senza patente”**.

Me la ricordo perfettamente la prima sensazione che provai sei anni fa, quando il test di gravidanza ci comunicò che saremmo diventati genitori: un senso di smarrimento, gioia infinita ma anche un senso di inadeguatezza mai provato prima. Ricordo che riuscii a focalizzare chiaramente tutto, ma senza avere la minima idea di quanto questa notizia avrebbe cambiato per sempre la mia vita.

Fu così, che senza pensarci troppo, misi in moto la macchina e iniziai a *guidare senza patente* alla scoperta del meraviglioso mondo della genitorialità.

Ma prima dovevo comunicarlo a tutti: sarei diventato padre!

Scoprirsi padre alla soglia dei 30 anni, vuol dire trovarsi in una sorta di limbo generazionale: da un lato c'è la vecchia scuola, che ti dice frasi del tipo «Guarda che io alla tua età avevo già due figli!», «Se ce l'ho fatta io a vent'anni, figurati tu!» e che sortiscono il solo effetto di aumentare il peso che senti gravarti sulle spalle. Dall'altro lato invece c'è la stragrande maggioranza dei tuoi amici che, al momento dell'annuncio, resta con la bocca spalancata, fa fatica a deglutire e realizza solo quando metti una mano sulla pancia di tua moglie stile Meghan Markle.

Diciamo, quindi, che nessuno fu di grande aiuto nel farmi realizzare quello che ci stava succedendo.

Allora ricordo, dopo l'annuncio ufficiale, che respirai profondamente. Ero certo che con il crescere della pancia di mia moglie (e pure della mia) sarebbe aumentata anche la mia consapevolezza, ma non fu così.

Più mi chiedevano di parlare con lui, di fargli già sentire che io eri già lì ad aspettarlo, più io mi bloccavo. Riuscivo ad essere premuroso con mia moglie, a buttarmi sulle cose pratiche ma non riuscivo a realizzare che lì dentro ci fosse un'altra persona. Pensai che forse soltanto le prime ecografie mi avrebbero aiutato a sentirmi meno inadeguato.

Se possibile le prime ecografie, invece, peggiorarono ancora di più la situazione. Mentre gli altri vedevano già somiglianze, io non riuscivo manco a capire da che lato fosse la testa e dove fossero le gambe. Ma è proprio lì che successe qualcosa di davvero magico. Sentii il suo cuoricino, che batteva così forte e veloce.

Fu allora che capii quello che stava succedendo, perché quel suono mi riportò alla mente qualcosa di personale. Quante volte il mio cuore aveva battuto così all'impazzata, per una cotta, per uno spavento, per una corsa a perdifiato. Allora capii che lì dentro c'era una persona che avrebbe provato le mie stesse sensazioni, ma che all'inizio sarebbe dipeso completamente dalla mamma e da me. Realizzai che avrebbe vissuto nella nostra stessa casa e che io sarei stato la sua rampa di lancio per l'inizio della sua più grande avventura, la vita.

Continuai a guardare l'ecografia di mio figlio mille volte. Era il mio toccasana nei giorni no. I mesi volarono via come fogli di giornale, fino a quell'8 ottobre del 2014 dove ci fu il vero e proprio *spannung*.

Fu un giorno bellissimo. Aspettammo nostro figlio con un'attesa carica di gioia e amore. Ridemmo tutto il giorno tra il monitoraggio del suo battito che ci ricordava *Cuore matto* di Little Tony e le contrazioni di mia moglie sempre più forti che la obbligavano a assumere le posizioni più assurde. Mi giravo e la trovavo prima in posa da monaco buddista, mentre un secondo dopo mi sembrava la

bambina dell'esorcista e mi aspettavo che da un momento all'altro qualcuno urlasse: «ESCI DA QUESTO CORPOOO!».

E il bimbo stava davvero uscendo da quel corpo. Allora mi trovai improvvisamente nella condizione di dover guidare: io, che nella coppia ero sempre stato dall'altro lato della barricata, dovevo essere la persona più razionale e darle tutto il supporto possibile. Ricordo molto bene che in quel momento così delicato eravamo talmente complici che anche le ostetriche decisero di rimanere due passi indietro, lasciando a noi il "palcoscenico" della sala parto.

Ed è proprio lì che lo vidi spuntare, con il suo ciuffo alla Elvis, senza farsi troppe domande. Ricordo che mi guardò dritto negli occhi quasi a dire: "aspettavi me?". Sì amore del papà. Allora in quel momento sparirono tutti dubbi. E proprio mentre passavo alle ostetriche il primo corredo mi sentii di nuovo al punto di partenza: totalmente inadeguato. Ma questa volta con me c'era un amico in più. Il mio Primogenito.

Ho cercato di essere un papà presente con il primo bambino, non mi sono mai tirato indietro di fronte al mio dovere e alle mie responsabilità di genitore, anche quando intorno a me un papà che cambiava i pannolini veniva chiamato "mammo", che scemenza!

Ma se devo essere sincero, e con voi voglio esserlo, è con il secondo figlio che mi sono reso conto fino in fondo del concetto di parità. E non mi riferisco alla stessa quantità d'amore da distribuire per due, neppure allo stesso numero di attenzioni da dare ai figli. Ma al concetto di parità nella coppia. In un attimo realizzai il profondo significato del termine, molto più che con le quote rosa o con commemorazioni vuote e retoriche.

Se con il primo figlio, infatti, la tentazione di liquidare qualsiasi richiesta con "eh, vuole la mamma", "vuole mangiare" è sempre dietro l'angolo, con l'arrivo del secondo questa scusa non regge più. La mamma è una sola e i bimbi sono due e hanno richieste ed esigenze differenti, spesso nello stesso momento. Così, per forza di cose, il grande si addormenta con la mamma e il piccolo quasi sempre con me, mentre il primo ormai fa praticamente ogni cosa indifferentemente con me o con la mamma. È una grande novità e conquista per noi. Certo la mamma resta sempre la mamma e quando i piccoli stanno male vogliono stare solo con lei, ma d'altronde anche io a 36 anni suonati quando sto male vorrei solo la mamma.

Quando ti sporchi le mani, in tutti i sensi, riesci a capire fino in fondo quanto sia complicata la gestione di un bambino, quanto sia importante tanto per te quanto per il tuo partner rifiutare ogni tanto, rilassarsi anche se solo per pochi minuti. Quando si fanno le cose insieme migliora l'intesa della coppia e anche la qualità della vita di entrambi. Si ottimizzano i tempi, si riducono le fatiche e si raddoppiano le gioie.

Ed è incredibile quanto questo possa succedere anche se noi uomini non abbiamo le tette per allattare. E' vero o no mamma?

Mickol continua...

E' vero papà... non solo, ma ricordo ancora un episodio che voglio condividere con tutti i neogenitori:

David, a tre mesi era alle prese con il suo primo raffreddore, che per gli adulti è un banale malanno di stagione, ma per i neonati è un'Odissea: respirano come porcellini in calore, fanno fatica a mangiare, iniziano col bere e finiscono per affogare, sono pieni d'aria come palloncini, sono turbati dalla tortura medievale del lavaggio nasale. Risultato: non dormono.

Una delle tante notti insonni all'ennesima sveglia, ero disperata, non sapevo più cosa fare. Il piccolo non aveva fame, non voleva le mie coccole, voleva solo urlarmi addosso tutta la sua rabbia tipo cantante *death metal*.

Poi ho assistito a qualcosa di magico.. Tu, papà, nel dormiveglia, con una voce da dolce cavernicolo hai iniziato a sussurrare "No, no, shhh, no, no, no" e il piccolo si è calmato all'improvviso!!! Stop! Niente più pianto! Anzi ha iniziato pure a rispondergli con dei delicati versetti.

Ora io non so se è come ci hanno detto al corso, che la voce dell'uomo avendo una frequenza più bassa, ricorda i rumori che il bimbo sentiva nella pancia della mamma, o semplicemente il suo era un "bella papi, ma che ci fai qui?? Pensavo che entrassi in servizio con la luce del sole.. senti, già che ci sei, glielo spieghi tu alla mamma che se mi infila ancora qualcosa in bocca muoio soffocato?"

Ma purtroppo, essendo cessato il pianto, tu ti eri riaddormentato seduta stante e il piccolo offeso stava per riprendere il concerto. Allora ti ho detto "Ma lo abbandoni così?" e tu, con la faccia di uno che ormai è stato incastrato dalla sua abilità di baritono, ti sei alzato con lo stesso piglio di un bradipo dopo una giornata faticosa, hai preso il piccolo e hai continuato a parlargli e cullarlo finché non si è riaddormentato dolcemente tra le tue possenti braccia.

Lascia perdere che poi hai dovuto fare su e giù dalla carrozzina tre o quattro volte, che sembrava che ci fossero i carboni ardenti su quel materassino.

Fatto sta che alla fine ce l'hai fatta. E io, che forse avrei dovuto approfittarne per dormire fino alla prossima sveglia, non riuscivo a smettere di guardarla quella scena bellissima, mentre pensavo che in fondo non esistono solo le tette, anche i pettorali a volte non sono niente male.

E a questo punto mi sembra il momento perfetto per intervenire di nuovo io, che sono il papà, e raccontarvi delle volte che ho preso la vita di petto e ho appuntato le mie emozioni su un taccuino per non dimenticarle mai, anche ora che è arrivato il terzo bambino:

"Tu piangi. Allora ti danno in braccio a me per calmarti. Sembra che il mio petto abbia poteri magici, rilassanti. Forse senti il battito del mio cuore e ti ricorda quello della mamma.

Ma loro non lo sanno che in realtà sei tu a calmare me. Che mi basta appoggiarti sul mio petto per dimenticare in un attimo tutti i problemi della giornata.

Quelle cose piccole che mi sono sembrate grandissime, quell'imprevisto che mi era sembrato un problema. Tu rimetti tutto al suo posto.

Sei il silenzio che fa zittire i rumori di fondo del mondo. Il sole che scioglie la neve dell'anima.

L'approdo sicuro di un viaggiatore stanco.

'Provo a prenderlo in braccio io così magari si calma', dico io.

Ma nessuno in realtà conosce il nostro piccolo grande segreto."

Buona scoperta dei vostri piccoli grandi segreti neo genitori. Che il vostro viaggio in cui si *Guida senza Patente* abbia inizio. A ognuno la propria strada, i propri dossi, le proprie sfide. Ma se terrete come navigatore e bussola il vostro cuore non potrete smarrirvi mai, neanche con un passeggero in più.

Daniele e Mickol, "Guida senza patente"

www.guidasenzapatente.it

Li trovi anche su fb <https://www.facebook.com/guidasenzapatente/>

"Guida senza patente" anche un libro fantastico!

<https://instagram.com/guidasenzapatente?igshid=26o5ugcan3pi>

La scelta di condividere la propria quotidianità può non essere da tutti, ma di sicuro il loro modo di farlo aiuta tanti genitori, riescono a donare conforto, a trasmettere serenità e amore per le piccole cose di ogni giorno.

Perché alla fine tutto si riduce a questo: **sapere apprezzare ciò che si ha senza rincorrere obiettivi che spesso ci creiamo credendo che sia impossibile stare meglio di come stiamo, trovare la serenità, dire “sono felice”**. E invece hai tutto sotto i tuoi occhi ma non lo vedi, o non riesci a farlo perché nessuno ti mostra la prospettiva diversa con cui guardare, vedi solo tanto stress, una vita sempre uguale, senti di allontanarti dalla tua compagna e di non sapere come fare a non perderla....Tu sai cosa fare! Lo sai benissimo, ma ti serve una spinta, un incoraggiamento, qualcuno che ti ricordi il valore di ciò che si ha. **Daniele Marzano e Mickol Lopez possono aiutare, possono darti la spinta necessaria a muoverti verso la luce.**

Trovare un fonte, un aiuto esterno a voi, una ispirazione per muoversi per agire quando si vivono momenti che possono sembrare pesanti, insuperabili, è importante. Ma nulla accadrà se non scegli di cercare la tua fonte. Non arrenderti davanti gli ostacoli che la vita da genitore può farti incontrare. Tu papà sei troppo importante per il benessere della famiglia. Dalle tue scelte, dal tuo modo di comunicare con la tua donna, può dipendere il vostro benessere. Tu Vali! Tu per loro sei un custode, sei colui che li protegge con le sue grandi mani e le sue forti braccia, sei la loro fonte di benessere. Ricorda tutto questo quando e se crederai di essere escluso dal forte rapporto di connessione tra madre e bimbo, tu padre ne fai parte, siete un “tutto”!

Ruoli diversi, mai paragonabili, ma altrettanto importanti, entrambi essenziali. La forza di ogni coppia donerà benessere alla famiglia che stanno creando.

Lo vedrete quanto conta...

-

IL RUOLO DEL PAPA' VISTO DAL **DR ALESSANDRO VOLTA** PEDIATRA E NEONATOLOGO, TRATTO DAL SUO LIBRO **“MI E' NATO UN PAPA'”**

“Mi è nato un papà” di Alessandro Volta pediatra, neonatologo

“Che cos’è la paternità?”

Non né facile rispondere. E’ senz’altro più semplice definire la maternità, perché una donna con il pancione è qualcosa di speciale, e ancora più speciale è una mamma che abbraccia il suo piccolino e gli offre il seno.

Il padre è meno visibile, e conduce una gravidanza mentale che potremmo definire “per procura”; per lui assistere al parto può significare semplicemente vedere il suo bambino che nasce e la sua compagna che partorisce. Deve aspettare di poter tenere il suo piccolo tra le braccia, sentirne la consistenza e il peso, incontrare quello sguardo e ascoltare quella incredibile voce: allora probabilmente riuscirà a sentirsi padre. Fare il padre, sentirsi padre, essere padre non sono esattamente la stessa cosa. C’è una componente sociale e antropologica nel fare il padre che cambia nelle diverse epoche e culture; c’è una complessa componente psicologica nel sentirsi padre che è l’effetto di numerose variabili che si sviluppano fin dall’infanzia; l’essere padre, infine, è una dimensione esistenziale che include anche idee filosofiche e teologiche sull’origine e il senso della vita.



Il ruolo sociale del padre è cambiato nel corso di una sola generazione. Non ho bisogno di confrontare la mia esperienza con quella di mio padre, mi è sufficiente osservare direttamente mio padre: nei primi mesi egli non ha partecipato attivamente al mio accudimento, ma dopo quasi trent'anni ha cambiato i pannolini e ha dato la pappa ai suoi nipotini, i miei figli.

Il nuovo padre (e allora anche il nuovo nonno) si è dovuto inventare una nuova funzione, percorrendo un nuovo cammino, quello di “caregiver” che presta cure alla prole, anche se sempre al fianco della madre.

Così siamo passati dal padre Escluso (nella società dove la nascita e la cura dei figli era “cosa di donne”), al padre Osservatore (presente ma senza ruolo), e ora al padre partecipe e attivo.

Questo “nuovo” padre non ha avuto modelli preesistenti, e ha dovuto riferirsi alla donna per definire il proprio ruolo; il grande rischio è stato quello di diventare un mezzo nostro, il cosiddetto “mammo”, perdendo la sua identità di genere e regalando al figlio due mamme, una delle quali finta.. Questa difficile transizione è ancora in corso. Nella nostra realtà il padre è sempre più presente e partecipe.

Occorre allora che si cominci a riflettere più a fondo su come aiutare e dove collocare questo padre; come per la donna che si prepara a essere madre, anche il maschio ha bisogno di occasioni per riflettere sulla sua esperienza, condividendo con altri padri dubbi ed emozioni. Senza occasioni di socializzazioni e confronto, un padre “solo”, ma coinvolto, corre gli stessi rischi della madre e come lei può essere soggetto a crisi di depressione post partum (sono ormai numerosi gli studi scientifici che analizzano questo problema inaspettato). Il nuovo padre ha la possibilità di maturare ed esprimere una paternità che non imita e non sostituisce quella materna, ma che di questa si mostra complementare e sinergica.

...

Affinché questo processo possa realizzarsi pienamente e correttamente occorre che la coppia madre-padre rivisiti la propria relazione alla luce dell'esperienza della nascita e della presenza del figlio, e costruisca un nuovo rapporto fondato sulla fiducia e la collaborazione reciproca, senza interferenze né sovrapposizioni...l'impegno della madre non può essere inferiore a quello del padre, e l'effetto finale sarà una coppia che esce dall'esperienza generativa più forte e consapevole, in grado di presentare al figlio un modello di relazione che lui stesso potrà realizzare quando verrà il suo momento.”

www.vocidibimbi.it

fb @paginaalessandrovolta

Un padre

Un neonatologo

Un marito

Direttore del programma materno infantile dell'ASL di Reggio Emilia

Istruttore corsi di rianimazione neonatale e formatore per il sostegno all'allattamento e la genitorialità



Membro Commissione nascita della Regione Emilia Romagna e coordinatore gruppo di lavoro sul maltrattamento e abuso nell'infanzia

Scrittore

Un professionista che sa donare amore, conforto, serenità a chi sceglie di affidarsi alle sue cure, ma anche a chi sceglie di leggere i suoi testi, i suoi articoli, o di seguirlo su facebook.

Una visione della genitorialità “dalla parte del papà” che mostra quanto in realtà madre e padre non sono poi così diversi, quanto l’allattamento non separi ma unisca una coppia, quanto il ruolo del papà sin dalla nascita sia importante e faccia la differenza sia per la coppia, sia per il “papà persona”.

Il padre nasce come nasce la madre, come nasce il bambino. Una Rinascita sotto ogni aspetto e il Dr Volta ne ha colto ogni aspetto.

Anche lui è un sostegno, una figura di riferimento per molti genitori. Lo seguo, leggo i suoi testi, li legge mio marito, e ne percepiamo ogni beneficio.

Non tutti sono in grado di farlo, non tutti sanno quanto conta il sostegno tra genitori, quanti benefici dona. Soprattutto dal lato dei professionisti, nulla di scontato.

Grazie Dr Alessandro Volta per il suo lavoro.

-

SCEGLIERE CHI PUO' AIUTARCI E PARLARE CON LORO PRIMA DEL PARTO

“FACCIAMO CERCHIO INTORNO ALLA FAMIGLIA

Da coppia a Famiglia.

Da coppia a genitori.

Quanti cambiamenti in poco tempo! C'è bisogno di informazioni su tanti temi prima che arrivi il bambino.

Ma a chi chiediamo? Chi può chiarire i nostri dubbi e sollevare i nostri timori?

Molte figure preposte al supporto adeguatamente formate (pensiamo al pediatra punto di riferimento per i genitori, così come una Peer Supporter o una consulente lbclc per l'allattamento materno o una Doula per il sostegno emotivo-olistico nel pre e post partum) sono disponibili a fornire informazioni corrette e quell'empowerment di cui i genitori hanno diritto.

I genitori possono e hanno il diritto di ricevere supporto e sostegno in questa fase delicata e importantissima della loro vita.

Le difficoltà della coppia sono al centro delle nostre attenzioni in qualità di operatori pre natali.

Dobbiamo essere per loro un faro che li guidi all'interno di loro stessi e li aiuti a comprendere e ricordare di essere genitori competenti, i migliori che il loro bambino potrà mai avere!”

Samantha Mazzilli - Custode della Nascita

-

“da mamma a mamma”

“Essere genitori competenti”. Ecco di cosa dobbiamo renderci conto. Noi sappiamo, noi possiamo gestire ogni situazione ci si presenti davanti da genitori. Perché genitori si diventa, ma le nostre competenze sono innate. E' nella nostra natura riprodurci, saper crescere i nostri cuccioli ed essere in grado di prendercene cura. Non esiste persona più competente di te di TUO figlio, non esiste!

Parliamo con chi scegliamo di avere accanto, iniziamo prima possibile a raccontarci cosa affronteremo, tutto ciò che stiamo imparando condividiamolo, le informazioni che stiamo acquisendo e tutto quello che ci preoccupa o ci crea incertezza, ogni cosa può aiutarci a far capire a chi ci ama come affrontare insieme l'arrivo del bambino, **INSIEME, RISPETTANDOSI**. Condividiamo le nostre emozioni, e chiediamo rispetto, comprensione, aiuto vero. Anche se si tratterà di pensare ai pasti e alla casa, sarà un aiuto più che valido per il primo periodo dopo il parto soprattutto.



Noi per il bambino, gli altri per noi. Ecco il filo che ci unisce, ecco il vero aiuto che ci serve!!!



Il padre può davvero aiutare in questo, una figura che circonda madre e bimbo con i suoi poteri, li avvolge, li protegge come nessuno. Eh si è vero tornerà a lavoro, potrebbe non esserci fisicamente accanto tutto il giorno, lui purtroppo non ne ha la possibilità in Italia, ma saprà esserci come nessuno. Organizzando insieme a noi e alle famiglie le giornate per quanto possibile (pasti, pulizia della casa, fare un po' di spesa), facendo da filtro tra noi e il resto del mondo. Come una conchiglia che custodisce al suo interno la sua preziosa anima, la protegge dal mare in qualsiasi stato, e si cura che cresca in bellezza e serenamente.

Ecco i padri, ecco cosa può fare chi ci ama.

Un unico filo che unisce con amore. Perché saper custodire il benessere di madre e bambino cercando di non giudicare, senza fare critiche, evitare presenze eccessive, interferenze emotive, in un periodo così delicato come i primi giorni dopo il parto, è il vero potere che ha chi ci ama.

E' grazie a loro che potremo viverci il nostro cambiamento con le giuste attenzioni, l'aiuto più sincero che possiamo avere.

Come può una madre accudire un neonato che richiede assistenza e contatto continuo, farlo serenamente se nessuno si prende cura di lei e anche dell'ambiente in cui vivono?

Mi rivolgo alle nonne. Le madri delle madri.

“Chi conosce tutte le risposte non si è fatto tutte le domande” (Confucio)

“La saggezza, un meraviglioso bagaglio di esperienze, emozioni condivisioni, conoscenze, una vita che si costruisce istante dopo istante, ma che per essere ben rappresentata va **COSTANTEMENTE NUTRITA**. Il nuovo nella vita c'è sempre, e credere di aver già vissuto tutto o di sapere tutto di tutto sempre non può che limitare la crescita della saggezza, ma anche dei rapporti con gli altri.

Sei diventata nonna. Non vuol dire diventare di nuovo madre! Non vuol dire sapere cosa vive tua figlia! Perché come è stato tutto nuovo per te quando sei diventata madre, ora lo è per lei. E i vostri vissuti non sono e non saranno mai gli stessi.

Dopo il parto tua figlia è scombussolata, disorientata, ha paura, è stanca e le serve sapere che con saggezza chi le sta accanto da madre sappia capirla, ascoltarla.

Parla con tua figlia, non importi, non imporre il tuo vissuto, lascia che via il suo.

“come stai?” “di cosa hai bisogno” e frasi come “sei fantastica con il bambino, continua così”

Incoraggiala ad allattare, raccontale perché non hai potuto e che nessuno ti ha incoraggiata a farlo ai tuoi tempi.

Scegli di informarti insieme a tua figlia già in gravidanza su quanto è importante allattare, quanta felicità può donare ad una madre, i benefici che dona al bambino, unici!

E quando la vedrai stanca e confusa, accarezzale la fronte come solo tu sai fare, guardala come solo tu sai fare, e dille che andrà tutto bene e che sta andando benissimo.

Guardate insieme il bambino, falle notare quanto è sereno tra le sue braccia e ricordale che tenerlo in quel modo, stretto e a contatto, è il migliore accudimento per lui!

Prepara qualcosa da mangiare, metti una lavatrice ogni tanto e pulisci un po' casa...piccole cose, non pulizie di primavera. Non soffermarti troppo a casa di tua figlia, anche se il papà del bambino è a lavoro, dare a tua figlia gli spazi e la libertà di imparare a gestire il bambino è importante. Questo le donerà sicurezza!!

Avrà dubbi, incertezze, paure, e te le dirà magari piangendo.

Non è mai colpa dell'allattamento, mai! Sono gli ormoni, sono i ritmi nuovi e inaspettati, sono i tanti cambiamenti che vive che la porteranno spesso a credere di non farcela!

Ma tu, nonna e madre, hai un gran potere.

Se sei riuscita a costruire un buon rapporto con tua figlia, se le hai dato amore e ne hai ricevuto da lei, SAI che incoraggiare, motivare, far notare la bellezza e far vedere il bicchiere sempre mezzo pieno è l'aiuto più gradito!!!

“La mia mamma pensa che vado bene, allora forse non sto sbagliando tutto...”



Il tuo parere conta. Il tuo giudizio pesa.

>>> Avrai tempo per dirle “lo tengo io il bambino” “dammi il bambino, tu sei troppo stanca” “tu cucina, sistema casa, che al bambino ci penso io”.

Non serve. Questo servirà solo a fare credere a tua figlia che sta sbagliando qualcosa, che serve che intervieni perché sistemi tutto, ma non è così!

Lascia che si conoscano. Lascia che imparino a organizzarsi in casa. Dai tempo ma sii presente. Il sapere che ci sei e che credi in lei, ecco cosa le serve. Il bambino crescerà, tua figlia crescerà come madre, come sei cresciuta tu. **Avrai tempo per giocare e fare tante cose con il bambino, ma ora, ora che è appena venuto al mondo, a lui serve la sua mamma e alla sua mamma serve lui.** Serve che si sentano l'uno con l'altro, serve che crescano insieme. Le prime settimane dopo il parto sono importantissime per tutti !!!

Non intrometterti, non essere arrogante, fai un passo indietro e fermati!!! Il bambino presto vorrà stare con te, diventerai un riferimento per tuo nipote e sarà magnifico. Ma la sicurezza del bambino, la sua indipendenza, la sua capacità di donare amore, dipenderà sempre dalla sua mamma, da quanto sarà presente e lo terrà vicino a sé. E tu queste cose le sai!

Lo so che credi di fare del bene volendo tenere il bambino e stando sempre a casa con tua figlia, e dandole consigli, lo so! Ma spero tu possa capire che stai interferendo nel loro intimo processo di conoscenza e crescita fondamentale. **Perché ogni cosa che dirai, o farai, per migliorare le cose “a modo tuo”, non aiuteranno tua figlia, anzi la confonderanno.**

Scegli di non farlo! Scegli di fare la nonna e non un'altra madre che critica, giudica, e dimostra di sapere fare tutto.

Anche tua figlia dovrà saper fare tutto, giusto? Ma come impara se non le dai spazio?

La saggezza va nutrita, e diventare nonni non vuol dire imporre il proprio vissuto, ma utilizzare ciò che si conosce per affrontare ciò che NON si conosce.

Puoi farlo.”

>>> **Scegli di condividere queste parole con la tua mamma, diventata nonna. E lasciati aiutare facendola stare un passo indietro...**

Perché non dimenticare che da ora...

LA MAMMA SEI TU!!!

-

Un modo fantastico di condividere le informazioni acquisite con i propri parenti e amici è **leggere un libro insieme**, ma non uno qualsiasi, ma un libro che davvero sappia donare conforto alle madri, comprensione ai parenti, e allo stesso tempo informazioni utili.



Giorgia Cozza giornalista e scrittrice riesce a farlo benissimo. E' diventata un riferimento per tante famiglie proprio per il suo modo unico di comunicare con noi, è semplicemente vera, reale!

In modo semplice, chiaro, diretto. Ecco come una nonna, una suocera, un'amica, una sorella, un fratello... chiunque tu voglia attorno, potrà capire come viverci il viaggio insieme.

Una anticipazione delle emozioni che si vivranno ma anche capire come comportarsi, cosa ci servirà... rispetto al "modo di fare" classico che spesso non aiuta, anzi destabilizza e interferisce.

Consiglio il **libro di Giorgia Cozza "Neo nonni è facile"**, un tascabile da leggere insieme ai propri genitori per affrontare al meglio il cambiamento che anche loro vivranno... diventando nonni. E per noi un modo dolce, naturale e sincero per dirsi cosa si pensa, come poter gestire la quotidianità, come affrontare tutti insieme il passaggio da figli a genitori, da genitori a nonni, provando a capire come rispettarsi senza interferire, camminando insieme.

"Scusate se allatto" di Giorgia Cozza. Un manuale davvero speciale! Che fa luce su tanti aspetti della maternità a noi genitori, ma che di certo può aiutare a far comprendere a chi ci sta intorno come comportarsi, quando sarà il caso di non dire nulla, e quando invece servirà incoraggiamento e supporto. Una lettura molto piacevole, semplice, diretta, efficace.

Leggere insieme, che magnifico modo di condividere un viaggio!

-

"La casa è nel caos. Ci sono panni da piegare ammonticchiati sulla sedia e i piatti da lavare nel lavello. Il pranzo è un panino al volo o una pizza surgelata?

Probabilmente sei la mamma di un bambino piccolo. E quindi sei impegnata nel lavoro più importante, impegnativo e prezioso del mondo: far crescere il tuo bambino e rispondere ai suoi bisogni per farlo stare bene.

Una responsabilità immensa che richiede tutte le tue energie h24.

Direi che non c'è altro da aggiungere. I pavimenti da lavare possono aspettare (se proprio non c'è qualcun altro che se ne può occupare), il tuo neonato no, non può aspettare.

E se qualcuno dovesse chiederti: cosa fai tutto il giorno? ricordagli che stai facendo crescere il tuo bambino, cittadino di domani, speranza e futuro della nostra società.

A te che oggi terrai in braccio, allatterai, cullerai il tuo bimbo praticamente no-stop... grazie di cuore!

Sei una vera forza! "

Giorgia Cozza, Scrittrice e giornalista, Consulente per famiglie

-

6. IMPARARE A CONOSCERSI. GESTIRE PICCOLI E GRANDI PROBLEMI

IL PIANTO DEL BAMBINO

“Ascoltare e osservare.

Inizia da genitore ad ascoltare osservare da subito. E' ascoltando che impari a capire, è osservando che impari a vedere i suoi segnali.

Domani arriva sempre, il tempo scorrerà sempre.

Ma la qualità di quel tempo dipende da te.

Il tuo bimbo ti dirà tutto, il pianto è il suo modo di comunicare all'inizio, ma tu saprai capire di cosa ha bisogno, osservandolo e ascoltando. Ma soprattutto NON ignorare il pianto, non serve mai. Può solo abituarlo a sapere di non poter contare su nessuno. A te piacerebbe?

Perché credi che a lui faccia bene?

Accogli il suo pianto, sii presente, e fagli sentire che non è solo mai.

Vedrai i risultati di queste scelte in tuo figlio, le vedrai.

Sicurezza, serenità, indipendenza. Vedrai.”

Elena Formisano, Pedagogista e scrittrice

=

“da mamma a mamma”

Il primo vero problema che ogni madre si trova ad affrontare è il pianto del proprio bambino.

Sentirlo piangere destabilizza, fa sorgere dubbi, e se persiste avvolte può farti credere di non essere una brava madre o che stai sbagliando tutto.

Non è così! Tu non stai sbagliando nulla.

Datevi tempo! Tempo per conoscervi, per capirvi, per imparare come gestire i vostri bisogni.

Datevi tempo!

E nel frattempo farete tanti tentativi, ogni giorno, per trovare il vostro equilibrio, la vostra serenità. Sono tentativi che possono non portare subito al risultato, ma non vuol dire sbagliare, vuol dire solo **provare provare provare**. E' fondamentale fare tentativi affinché si impari a conoscersi, è proprio così che imparerete tutto di voi.

Il pianto fa confondere.



Sei stanca, hai la casa in disordine, sei sola, e il tuo bimbo piange piange piange. Non riesci a posarlo in culla o su una sdraietta. Piange.

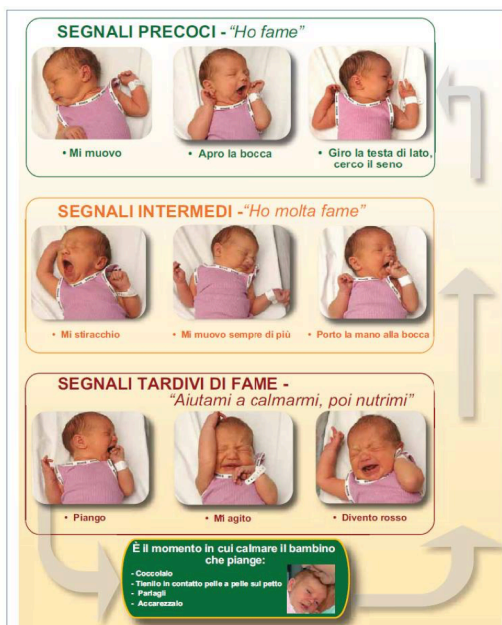
Cosa fare?

I bisogni di un neonato sono: nutrimento, contatto fisico, sentirti presente.

La risposta alle tue domande se tuo figlio piange la trovi in questi 3 bisogni da soddisfare.

1) tuo figlio ha fame? Il pianto da fame è chiaro, forte, imparerai a distinguerlo dagli altri modi di piangere.

E' bene evitare che un neonato arrivi a piangere per la fame, manda dei segnali molto chiari quando inizia ad avere fame, osservarlo ti aiuterà a capire. Pugnetti alla bocca, movimenti della lingua, apre la bocca e gira la testa cercandoti



(vedi foto). Cogliere questi segnali farà la differenza perché attaccarlo al seno sarà più semplice sia per te sia per lui.

2) Sto tenendo mio figlio a contatto?

Nascere è un trauma. E' un cambiamento grandissimo.

Il tuo bimbo è cresciuto avvolto dal calore costante, sentendoti vicino sempre attraverso la voce e l'odore, e nutrendosi ogni volta che aveva fame. Poi nasce, e tutto questo sparisce, da un momento all'altro. Può non essere così. Il modo meno traumatico e più dolce di accogliere il tuo bambino è proprio soddisfare le sue esigenze di contatto, come in pancia.

>>> Tienilo a contatto con te, fagli sentire che ci sei, e se per qualche motivo il pianto non riesci a



calmarlo, non indagare sul perché, ma trova la soluzione soddisfacendo i suoi bisogni. Il “pelle a pelle” è molto utile anche adesso, anche tra settimane, mesi, il tuo petto a contatto con la sua testa. Sentitevi.

>>> Respira. Il tuo respiro profondo lo calma. Metti la sua mano sul suo cuore e respira profondamente. La tua calma sarà la sua calma.

I neonati comunicano piangendo. Dal fastidio per un prurito, al bisogno di aver cambiato il pannolino, alla fame, tutto viene espresso piangendo.

Datevi tempo!

Hai bisogno di spazio, di tempo per te, di farti una doccia, di non fare nulla, vorresti tempo per te ma senza il bambino....**lasciati aiutare!** Il tuo compagno o tuo marito, piuttosto che una persona di cui ti fidi, organizzarsi vuol dire anche questo, ed è **imparando a cogliere i segnali del tuo bambino che saprai come e quando poter avere un momento per te.** All'inizio saranno momenti più o meno brevi, con il tempo avrai la possibilità di fare sempre più cose.

Impara a gestire il tuo tempo con lui. **Come quando era in pancia. Un inizio che è un continuum con la gravidanza. Non avere fretta! Tutto questo non ci sarà più presto, troppo presto!**

>>> Usare una fascia può aiutare entrambi, anche lasciare il bimbo in fascia con il suo papà, ma anche uscire, fare passeggiate, cambiare aria, e un giro in macchina avvolte può davvero salvare. I bambini in macchina si calmano grazie al movimento.

Prova, sperimenta e non avere paura di sbagliare, state creando la vostra vita, vi state conoscendo.

3) Sei presente?

Un pianto non accolto, non sentito, per il bambino è un brutto momento. Proverà solitudine e sconforto.

Se invece con il pianto riuscirà a farsi sentire, a farsi vedere, grazie alla tua **reazione immediata** di conforto lui saprà che potrà fidarsi di te, che ci sei, che non è solo! Questo nel tempo gli darà sicurezza, diventerà sempre più indipendente ma con fiducia in te, perché sa e saprà sempre che ci sei, che ci siete. La risposta al pianto è valida tanto per la madre quanto per il padre.



Ascolta il tuo bimbo, ti parla, ti dice tutto attraverso il suo pianto, i suoi gesti, i movimenti del suo corpo. Il tempo farà il resto, lasciandovi trovare la vostra serenità.

>>> Che siano fastidi, dolore, cambiamenti fisici legati alla crescita, stress, ansia, ricercare la causa spesso fa disorientare, perché non è sempre semplice capire cosa ha scatenato il pianto. Molto più semplice risolverlo avvolte soddisfacendo uno, due o tutti e tre i suoi bisogni primari.

Chiaramente se un pianto dovesse persistere nonostante i vostri tentativi, **contattare il pediatra** è il passo giusto. Escludere problematiche di salute vi porterà serenità e quindi gestione delle giornate con più tranquillità!

>>> Inizia a visualizzare questi momenti ora che il tuo bimbo sta per nascere, pensa a te dedicata a lui già dalla gravidanza, stesse esigenze dentro e fuori. **Ora lo sai**, potrai viverlo con consapevolezza. **Sai che cercare di tornare alla vita di prima è una corsa che non ha un traguardo, ma solo stanchezza e stress per insoddisfazione continua. Non serve davvero! La tua vita è cambiata, è diversa da prima e lo sarà per sempre!**

Ora sei madre, ora lui è tra le tue braccia, prima soddisfatto dal tuo corpo, ora da te persona, da voi genitori. Che meraviglia!

>>> Lavoro, impegni, casa, cucinare, vedere amici....stop! Dopo il parto prendetevi un momento di pausa. Voi e il vostro bimbo vi state vivendo e vi meritate **una minuscola fetta delle vostre vite insieme, solo voi**. Per dare un segno al vostro rapporto di oggi che sarà alla base del vostro rapporto per sempre.

Crescerà e questi piccoli e brevi momenti andranno via, sfuggiranno e saranno un ricordo magnifico, ti mancherà tutto questo. Che ricordo avrai dipende solo da te, da voi, da quanta intenzione avrete di prepararvi, di comunicare e di agire insieme.

Fidati di te, fidati di lui.

-

“Il pianto del neonato è uno degli argomenti che sta più a cuore ai neo genitori. Ricevo ogni giorno decine di richieste da parte di genitori disorientati e spesso disinformati. Il pianto del neonato non è un capriccio. Il pianto è una forma di comunicazione. Il vostro cucciolo, così piccolo, non ha le parole, gli sguardi, gli abbracci per parlarvi. Imparerà dopo. Così piccolo piange.

.
Lasciate stare chi vi dice che è un capriccio. Lasciate stare chi vi dice che dovete lasciarlo piangere sennò prende il vizio.

.
Ascoltate il pianto del vostro bambino. Vi dice: “mamma, dove sei? Mamma ho fame. Mamma non sento più il tuo odore. Non sento più il tuo calore e ho paura. Mamma ho mal di pancia. Mamma ho sonno. Mamma ho fatto la cacca. Mamma sono annoiato. Ho fatto un brutto sogno. Mamma! Mamma! Mamma!”

.
Quando il vostro bambino piange vi sta parlando. Ascoltatelo. Rispondetegli. Lui ha bisogno solo di voi. Godetevi insieme questo viaggio meraviglioso.

.

Per nove mesi avete cullato il vostro bambino nel pancione. Poi, quando nasce, si pretende da lui che possa stare da solo, al freddo, in una culla, in un ovetto, una sdraietta, una carrozzina. E si pretende che ci stia anche bene! Che non si lamenti. Che non pianga.

E se piange allora "è un bel tipetto! Un furbetto! Vuole comandare! È viziato! È troppo attaccato alla mamma!" E così via.

Perché mai non dovrebbe piangere? La verità, invece, è che è tutto normale. Il bisogno che il vostro bambino ha di voi, che siete la loro mamma, è fisiologico. È cresciuto dentro di voi. Conosce solo la vostra voce, il vostro odore, il vostro calore. Per i suoi primi nove mesi riconosce solo voi. E solo di voi ha bisogno.

Allora il contatto fisico diventa un'esigenza. Le braccia della mamma sono un bisogno per lui. Il suo corpo è indispensabile. Così come la sua voce, il battito del suo cuore, le sue coccole, il suo calore. Il vostro compito è essere lì per lui.

Non vi preoccupate, quindi, se piange quando non vi vede, se si sveglia appena vi allontanate, se ciuccia la tetta ogni venti minuti. Siete sulla strada giusta. Lui è il vostro cucciolo. E come tutti i cuccioli ha bisogno della sua mamma per un po'.

Elena Formisano Pedagogista e scrittrice

"I neonati non si lasciano piangere. Punto. Certo, a volte piangono anche se sono in braccio, ma quello non è lasciarli piangere. La mamma o il papà ci sono, e lui lo sa. Non è solo.

E a volte passerà qualche momento tra l'inizio del pianto e la nostra risposta, perché eravamo in bagno, perché stavamo scolando la pasta. Ma non è di questo che stiamo parlando, perché anche qui il genitore appena può interviene e intanto può far sentire che c'è, dicendo a voce alta che sta arrivando.

Il pianto a cui mi riferisco è quello stabilito a priori, programmato magari dietro consiglio di qualche esperto, per insegnare ai bambini "a dormire" o a essere "indipendenti" o "a stare giù". Ecco, quel pianto lì, non funziona. Lasciare i bambini da soli, negargli il nostro aiuto e la nostra presenza, quando ne hanno più bisogno, non va.

Non è vero che piangere fa bene. Altrimenti staremmo ancora ringraziando di cuore tutti quelli che nella vita ci hanno fatto piangere.

Non si insegna a dormire a un bimbo piccino lasciandolo da solo a piangere. I bambini sanno già dormire, solo che hanno ritmi sonno-veglia diversi da quelli degli adulti, e quello che si va a insegnare con certi metodi è di non chiamare il genitore, anche se l'istinto del piccolo è proprio quello di chiedere il suo aiuto (con il pianto, che altri modi un neonato non ne ha).

Non si insegna l'indipendenza ignorando il bisogno del bambino. Così semmai si insegna la rassegnazione e che quando hai bisogno nessuno ti aiuta.

E non c'è bisogno di insegnare al bambino "a stare giù", perché in pochi mesi imparerà a stare su, ovvero a stare seduto, gattonare, alzarsi, camminare... E il bisogno di stare in braccio cederà gradualmente spazio al bisogno di scoprire il mondo.

Insomma, non si lasciano piangere i bambini. Non apposta. Non per partito preso. Così come non si lasciano piangere i nonni anziani, il marito che ha bisogno di noi, le persone a cui vogliamo bene. Così come non vorremmo che venisse ignorato il nostro di pianto.

I genitori sono lì per quello, per accogliere i bisogni del loro piccino, per aiutarli a scacciare la paura, per dimostrargli che il mondo è ancora un bel posto, un posto dove le persone che si amano si aiutano a vicenda.

Giorgia Cozza giornalista e scrittrice

-

>>> Spesso il pianto dei bambini porta i genitori a definire i propri figli “monelli” o “capricciosi” perché piangono spesso, non si lasciano metter giù...

E si definisce così “il carattere” di un neonato, che ancora non ha idea di cosa voglia dire essere monello o capriccioso, lui sa solo di cosa ha bisogno e si rivolge a noi per soddisfare le sue esigenze.

Le parole di **Elena Formisano** ancora una volta ci aiutano a comprendere meglio quanto possiamo incidere sulla crescita del bambino sin dai primi giorni...

Iniziare a comprendere le dinamiche di un rapporto genitore-figlio è un percorso che parte da subito...

“È CARATTERE!”

“Ogni giorno sento mamme e papà arrendersi. Quante volte ci sentiamo dire:

"Non ci puoi fare nulla, E' CARATTERE! E' nato così, non dipende da te!"

"Con alcuni bambini devi gridare per forza, non serve parlare dipende dal carattere"

NO! Non è *carattere*!

Il carattere è solo un grande alibi per genitori inconsapevoli che hanno bisogno di sentirsi sollevati dalle responsabilità.

È la *scusa* dietro cui si nascondono genitori che non hanno voglia di investire il loro prezioso tempo nell'educazione dei figli.

Sì, perché educare richiede impegno, tempo, cambiamento personale, esempio, essere incentrati non più solo su se stessi e sui propri bisogni.

Cos'è il CARATTERE?

Il carattere non è innato! Il temperamento lo è. Oggi facciamo un po' di chiarezza.

>>> Il temperamento è quella parte innata della personalità determinata dalla ereditarietà genetica, e per questo è poco modificabile. E' quello che si manifesta per primo, dal pancione della mamma.

Il temperamento è la tendenza a provare più o meno emozioni positive o negative. E' ciò che determina l'umore di base di una persona.

>>> Il carattere, invece, è IL RIFLESSO DELLE NOSTRE ESPERIENZE!

Quindi Sì, dipende anche da noi genitori!

E' l'insieme del temperamento e delle abitudini educative e relazionali che la persona ha vissuto. E' una conseguenza delle esperienze e delle interazioni sociali che vivremo durante la vita e da cui otterremo un certo insegnamento.

E' dunque modificabile e soggetto a cambiamento.

>>> Infine c'è **la personalità, spesso confusa con il carattere**. La personalità è l'insieme di: carattere (temperamento innato e abitudini apprese nel tempo) e comportamento. E' un elemento estremamente complesso e in continua evoluzione. Non certo innata, anch'essa!

Quindi, la prossima volta che vostro figlio piange senza un apparente motivo, che urla o si arrabbia non chiudete la questione con le semplice frase: "E' carattere!" Fermatevi ad ascoltare!!!!

Elena Formisano, Pedagogista e scrittrice

-

PER OGNI PROBLEMA C'E' UNA SOLUZIONE...SE SAI A CHI RIVOLGERTI E SE ASCOLTI IL TUO ISTINTO

Rete di salvezza.

Chi non vuole la propria rete di salvezza? Ma chi realmente ce l'ha?

Tu puoi dire che se ti capita un problema, una difficoltà, se hai un dubbio, o se devi prendere una difficile scelta, da genitore ma anche da uomo o da donna, tu puoi affermare che sai a chi rivolgerti sempre?

Difficile dare una risposta a questa domanda. Direi che spesso si comunica “non dicendo tutto”, o si sceglie di non parlarne con nessuno, nascondendo anche a se stessi il problema, credendo che così si possa superare.

Perché scegliamo di agire così? Il tempo, l'esperienza, non trovare qualcuno che sappia ascoltare senza giudicare....mille motivi.

Ma da genitore tutto cambia, perché non puoi nascondere più nulla!

Abbiamo tutti la possibilità di crearci la nostra rete di salvezza, in qualsiasi caso nella vita, da genitori ha un valore ancora più grande.

Lo capirete, lo vivrete.

Perché quando vivi un momento destabilizzate, in cui siete confusi, vi sentite soli come genitori, e magari avete chiesto un parere ad un professionista o ad un conoscente ma non vi convince la risposta, capire cosa fare non sarà semplice.

Come gestire queste situazioni?

La base di ogni inizio è “il sapere” senza dare per scontato di poter fare tutto!.

Parlare, confrontarsi, conoscere le figure professionali e non professionali a cui in caso di necessità potremo rivolgerci, è importante!

Quando sei in gravidanza hai tempo.

Hai tempo per informarti, per scegliere a chi affidarti quando non hai risposte.

Hai tempo, poi non lo avrai, o comunque sarà più difficile.

Senza considerare il peso di tutti i consigli, spesso anzi quasi sempre non richiedi, che riceverai e che ti manderanno in tilt

Ogni riferimento che sceglierai potrai cambiarlo nel tempo per vari motivi, ma saprai come scegliere un professionista che vi segua, perché saprai a che criteri dovrà rispondere, saprai cosa vi serve.

Crei la tua agenda di contatti di riferimento già in gravidanza.

Ti servirà non solo ad entrare nel mondo della genitorialità, acquisendo informazioni utili, ma anche a rasserenarti pensando al futuro.

E' davvero necessario vivere un problema per capire come affrontarlo?

Io credo che si possa essere preparati, che si possa cadere e ci si possa rialzare più forti, credo che crearsi il proprio sostegno possa cambiare la vita!

- 1) Struttura nascita dove partorirai. Un riferimento anche per il post partum, soprattutto se hanno ambulatori per allattamento e riabilitazione pavimento pelvico.
- 2) Ostetrica, che sia della struttura dove hai scelto di partorire oppure che lavori in privato.
- 3) Pediatra
- 4) Nutrizionista / dietologo
- 5) Ginecologo
- 6) Osteopata pediatrico e per adulti
- 7) Consulente ibclc professionale in allattamento
- 8) Consulente de La Leche League, ma anche mamme alla pari, associazioni o gruppi di mamme locali.
- 9) Pedagogista e/o psicologo
- 10) Consulente babywearing
- 11) Istituto Mario Negri

E' l'inizio del vostro cammino.

Una domanda, un dubbio, e avrai la tua risposta.

Ma solo se saprai a chi chiedere.

E non perché apri un elenco e scegli un nome a caso, ma perché scegli con consapevolezza. Solo così potrai fidarti.

E' sempre ammessa la possibilità di cambiare idea, può capitare, ma avrai tutte le armi per poter sostituire una figura con un'altra, saprai che criteri utilizzare.

Non credete di meritavelo?

Io credo che chiunque se lo meriti.

7. OBIETTIVO SERENITA'

"L'amore del bambino è un amore incondizionato. Un bambino ti ama per ciò che sei, con pregi e difetti, non per quello che fai. Qualsiasi cosa tu faccia, lui continua ad amarti..."

Elena Formisano Pedagogista

-



“da mamma a mamma”

Per lui sei sempre giusto, sempre. Il tuo bambino non distingue il bene dal male, non sa che alcune cose vanno dette e fatte, e altre no, non conosce i modi di fare o dire qualcosa, lui sa solo che ci siete voi, mamma e papà, e che con voi è protetto, **lui sa che voi siete sempre giusti.**

Un urlo, una sculacciata, essere strattonati...se fatto da voi andrà bene, tanto siete importanti per lui, tanto significate per lui.

Donate amore, mostrate gentilezza e rispetto, scegliete di esserci per lui, seguite la vostra natura in ogni sfumatura della vostra vita, e vedrete il vostro riflesso in lui.

E' ammirazione pura.

Il significato della parola Amore è racchiuso in questo: cosa provi per la tua mamma e il tuo papà quando vieni al mondo.

La costanza di questa emozione dipenderà da noi.

Le scelte di ogni giorno non saranno semplici, perché ti renderai sempre più conto che lui o lei è tua responsabilità.

Questo può spaventare, ma dona anche una forza incredibile.

Entri in modalità “genitore” da subito. Ti attivi ad ogni campanello di allarme, vuoi saperne di più su ogni aspetto della sua crescita, cerchi informazioni, cerchi confronti con altri genitori...tutto questo va benissimo!]

Ma credo fermamente che se questa ricerca, se questa esigenza di informarsi, venga messa in moto prima, prima possibile anche in gravidanza, allora sì che la differenza da neo genitore la vedrai. **Perché la serenità ha bisogno di radici per crescere e sbocciare.**

Non puoi sentirti sereno subito...**genitori si diventa con tutte le paure e le stupende emozioni che comporta. Quindi serve tempo.**

>>> Le radici sono i contatti che hai scelto di avere come riferimento, che poi cresceranno con uno stelo forte e robusto, fatto dalla forza che ogni giorno aumenterà in voi, sempre più consapevoli di cosa siete in grado di fare. Serve il tempo necessario per capirlo, per viverlo, per riuscire a vedere la serenità.

>>> Le radici sono l'amore che saprete donare al vostro bambino, il rispetto, la comprensione, la comunicazione, tutto questo formerà le basi del suo crescere, la sua forza!

Come può un fiore, una pianta, un albero nascere crescere e sbocciare senza delle forti radici?

Più crescerete insieme, più saprete mantenere saldo il vostro rapporto, più le radici saranno forti.

Spero con queste parole di trasmettervi l'importanza dell'informazione ma anche della comunicazione tra di voi. Siete una forza incredibile! Datevi modo di crescere.

-

LA ROUTINE

L'idea che i bambini abbiano bisogno di una routine fissa, di una vita ordinata è un'idea ANTICA! Ne parla per la prima volta Sulzer nel 1748

Quasi tre secoli dopo gli "esperti" continuano a difendere le stesse idee! "L'educazione del lattante comincia già dal primo giorno. È necessario che capisca che c'è qualcuno che lo dirige. Bisogna osservare un ordine rigoroso per gli orari del sonno e dei pasti senza tollerare che il bambino decida con i suoi pianti." No!

La routine è qualcosa di artificiale, che i genitori impongono per la loro convenienza, ingannando i figli e piegando la loro volontà. L'obiettivo principale è ottenere che il bambino si abitui all'obbedienza e arrivi a credere che la routine stabilita sia una sua necessità. È solo una posizione ipocrita che fa passare le necessità dei genitori come bisogni del bambino. Si fa credere che l'obiettivo è aiutare il bambino. **(C. Gonzalez)**

In realtà ciò che favorisce un'armonica relazione familiare è **l'ascolto dei bisogni e la capacità del genitore di rispondere ad essi** mettendo il bambino al centro dell'educazione e non se stesso e i suoi bisogni.

Non è necessario mangiare alla stessa maniera ogni giorno, dormire allo stesso orario e seguendo una routine fissa. Ignorando, così, i bisogni che ogni giorno cambiano in nome di uno schema fisso e astratto.

Abbiamo il coraggio di ascoltare le emozioni diverse che si sprigionano ogni giorno e costruiamo le nostre risposte su di esse. Ogni giorno è diverso...

Dott.ssa Elena Formisano Pedagogista e scrittrice

-

FALSI MITI

I “falsi miti” sono l’insieme delle credenze popolari di una società legate ad un argomento, creati da decenni di informazioni diffuse ma non corrette, convinzioni trasmesse tra generazioni.

E per l’allattamento i falsi miti sono davvero infiniti.

Anche in questo aspetto Giorgia Cozza ci aiuta. Attraverso le sue parole possiamo conoscere capire e superare i falsi miti con cui potremo avere a che fare da genitori.

Credi di sapere cosa vivrai, credi di averne viste tante, credi che vedere tua sorella o un amico diventare genitore ti possa rendere “abbastanza consapevole” di ciò che vivrai....ma non è così.

Solo essere genitori ti aiuta a capire cosa vuol dire.

E soprattutto ti aiuta a capire quanto puoi restarci male dal non essere compreso, quanto può pesarti un parere di qualcuno che ami ma anche di un perfetto sconosciuto.

Ti senti giudicato, ti sembra di sbagliare, credi che solo i tuoi figli abbiano “certi problemi”. Non è giusto per nessuno viverci “il diventare genitori” così, quindi leggi cosa potresti vivere, fatti la tua idea, prepara la tua mente a come sfatare i falsi miti!

>>> “Chissà se avrai latte”....perché non dovrei averne??? Conosci qualche patologia o disturbo che potrebbe provocare l’assenza di latte materno?

>>> **“Con capezzolo piatto o introflesso non si può allattare”**....Io sono informata, si allatta con areola intera e non con il capezzolo! Tutto sta nel sapere come offrire il seno e in un attacco corretto.

>>> **“Se hai problemi di salute non potrai allattare”**...io sono informata, posso fare quasi tutte le terapie mediche esistenti, e per ogni dubbio chiamo Istituto Mario Negri

>>> **“Devi preparare il seno per allattare”**....Come facevano le donne quando non esistevano creme varie e l'allattamento era l'unico modo per nutrire i piccoli? Direi che non serve fare nulla al seno...

>>> **“Informarsi non serve, allattare è naturale”**...So bene che è naturale, ma genitori si diventa e ad allattare si impara, scelgo di vedere video, informarmi e leggere su argomento per arrivare preparata, e scelgo di farmi seguire da ostetriche e consulenti esperte perché vorrei vivermi il mio allattamento come merito, come merita mio figlio: serenamente.

>>> **“Se non hai allattato la prima volta non allatterai neanche la seconda...”**...prima non avevo le conoscenze che ho adesso. Certo che posso! La natura mi ha donato un potere e voglio usarlo!

>>> **“Se il latte non arriva entro i primi due giorni vuol dire che non potrai allattare”**... So che non è vero, perché so che il passaggio da colostro a latte “maturo” può avvenire anche dopo una settimana, ed è soggettivo per ogni madre. Solo attaccando il bimbo più possibile e a richiesta potrò mettere in moto la macchina. E so che il mio bambino ed io sapremo farlo!

>>> **“L'arrivo del latte si manifesta con seno duro, dolente, febbre”**...Questo capita solo se il bambino si tiene lontano dalla madre troppo a lungo; con allattamento a richiesta e attaccando il bambino spesso giorno e notte queste situazioni non si vivono, oppure si correggono presto grazie alla suzione del bambino, ma so anche che massaggi e spremitura manuale potranno aiutarmi sempre. So che il mio bambino non deve dormire troppo, che andrà nutrito e quindi il mio seno drenato, almeno ogni 2 ore e mezza, massimo tre ore. So che devo ascoltare il mio bambino ma anche me stessa, il mio corpo mi parla, saprò capire e gestire ogni situazione. So che non sono sola, perché ho i miei riferimenti da contattare per ogni difficoltà, per ogni dubbio.

>>> **“Ma sei sicura di avere latte?”**...certo, il bambino è sereno, sporca 5-6 pannolini di pipì ogni giorno, cresce rispetto alla sua curva di crescita controllata da pediatra di fiducia; perché dovrei credere di non avere latte! il pianto la sera non vuol dire che non ho latte, lo so perché tutti i requisiti di crescita ci sono, quindi ha solo bisogno di essere consolato, capito, sta vivendo la sua crescita e gli servono mamma e papà. So anche che per ogni esigenza potrò sentire il pediatra che ho scelto, che saprà donarmi la serenità adeguata per poter accudire il mio bambino tranquillamente.

>>>**“Non tormentarti prima del tempo, penserai all'allattamento quando il bimbo sarà nato....**pensare all'allattamento solo dopo la nascita potrebbe non essere la scelta migliore, perché qualche informazione per iniziare con il piede giusto è necessaria. Quando attaccare il bambino al seno? Quante poppate farà in un giorno? Come controllare se sta crescendo bene? E' meglio arrivare all'appuntamento con una buona infarinatura di base. Questo è utile soprattutto in caso di difficoltà, perché se dovesse presentarsi qualche ostacolo iniziale, con un bimbo piccino da accudire diventa più difficile leggere manuali o cercare riferimenti delle associazioni attive in zona, il tempo è poco e...le soluzioni servono subito!” - **Di Giorgia Cozza**

>>> “Non c’è bisogno di informarti, in ospedale ti diranno tutto”.

Si e no. Magari funzionasse esattamente così...!!! – Di Giorgia Cozza

Esempi di “falsi miti” tratti da “Scusate se allatto” di Giorgia Cozza

Risposte sintetizzate da me, tratte dallo stesso libro, risposte che tutti voi saprete dare perché avete scelto di informarvi!

-

E ancora...

“ Ma sei sicura di avere latte?

Probabilmente non è nutriente

Devi aspettare tre ore tra una poppata e l'altra

Così lo vizi!

E' colpa del tuo latte se gli vengono le coliche

Non devi mangiare i broccoli

Lo allatti ancora? Guarda che ormai il latte è acqua

Eccetera eccetera eccetera.

Quanti luoghi comuni, false credenze, pregiudizi deve affrontare una mamma che desidera nutrire al seno il suo bambino? Tanti.

Così tanti che tra le principali difficoltà incontrate nei primi tempi successivi alla nascita, molte madri ricordano proprio i consigli non richiesti e le critiche legati alle poppate. Sì, perché, non si sa come né perché, ma di fronte una mamma che allatta, tutti ma proprio tutti, dalla suocera alla zia, dalla vicina di casa alla collega, allo sconosciuto incontrato per strada, si sentono in dovere e ovviamente in diritto di dire la loro. E la “loro” in molti casi, se non tutti, è una sciocchezza. Perché purtroppo tutti parlano di allattamento, ma pochi conoscono realmente l'argomento. La nostra è una società che ha perso confidenza con il normale funzionamento delle poppate, siamo reduci da diversi decenni di black out: con il boom del biberon e della formula artificiale, generazioni di donne non hanno allattato o hanno allattato per un periodo brevissimo e non sappiamo più bene come si fa.

Ed è un problema, perché oggi sono tante, tantissime, le donne che avrebbero desiderato nutrire al seno i loro bambini ma non ci sono riuscite proprio perché non hanno ricevuto informazioni corrette (indispensabili per partire con il piede giusto) e sostegno.

A intralciare la buona riuscita dell'allattamento sono i luoghi comuni, quelle vecchie credenze di cui la scienza ha ormai da tempo dimostrato l'infondatezza, ma che sono dure a morire, i falsi miti, ovvero tutte quelle aspettative irrealistiche relative al comportamento del bambino e alla gestione delle poppate (per intenderci il bebè della pubblicità che mangia poche volte al giorno, dorme tutta la notte, e sorride beato dalla sua sdraietta non è la norma, ma una rara eccezione) e infine i pregiudizi, quegli ingiustificati sospetti nei confronti, ad esempio, di un allattamento che prosegue

dopo i primi mesi e più in generale della tenerezza e del profondo legame che unisce ogni mamma al suo bambino.

Tra indicazioni completamente sbagliate, critiche, mancanza di fiducia nei confronti delle potenzialità della madre di nutrire al meglio il proprio bambino, spesso allattare diventa un percorso a ostacoli, una strada in salita, anziché una piacevole esperienza.

A peggiorare la faccenda è il fatto che “le bufale” non arrivino solo dalla zia o dalla signora del piano di sotto, può capitare infatti – ed è grave – che i consigli sconsiderati giungano da professionisti della salute la cui voce risulta ovviamente più autorevole e può avere un forte impatto sulla fiducia in se stessa della neomamma e sulla riuscita dell’allattamento stesso.

“Scusate se allatto” parte proprio da qui: dai consigli sbagliati, dalle dicerie, dalle critiche che più comunemente le mamme si sentono rivolgere, dalla gravidanza fino all’ultima poppata, quando l’allattamento si conclude.”

Cit. da “Scusate se allatto. Allattare felicemente lasciandosi alle spalle falsi miti, luoghi comuni e assurdi pregiudizi” di Giorgia Cozza

-

>>> Scelgo le parole di Giorgia Cozza stessa per parlarvi del suo libro “Scusate se allatto”, che ritengo ogni madre dovrebbe leggere in gravidanza, in allattamento, insieme al compagno, ai parenti, agli amici.

In gravidanza hai un tempo libero che poi potresti faticare a trovare. Ma anche chi ha partorito da poco dovrebbe leggerlo, ne gioverebbe ogni madre, ogni famiglia.

Credo, anzi sono convinta, che anche i padri riuscirebbero a capire molti aspetti della maternità e dell’allattamento che di certo nessuno gli insegna, ma che impareranno vivendo.

Perché non prepararsi allora?

Giorgia Cozza rappresenta il sostegno tra mamme. Prima di essere ogni altra cosa, lei è madre, ha scelto di crescere professionalmente e di lavorare per noi, con noi. Grazie al suo lavoro ogni madre può riuscire a vedere, a sentire i benefici del sostegno, dell’agire informati, del confronto tra madri. Una capacità di comunicazione che ho riconosciuto da subito in lei, leggendo i suoi testi, testi che consiglio ad ogni madre che ho il piacere di incontrare nel mio cammino. Perché il beneficio che ne ho tratto io possa raggiungere chiunque diventi genitore.

Chi sono io per consigliarvi di leggere qualcosa?

Sono solo una mamma, che si è trovata a vivere ogni passo della propria maternità da sola, senza informazioni, senza sostegno, senza nulla se non me stessa e il mio compagno, il mio istinto e tanta fortuna. Fortuna che riconosco solo adesso, dopo 3 anni dal parto, perché **mentre vivi i tuoi momenti di crescita come madre non sei consapevole di ciò che vivi davvero. Stress stanchezza solitudine, non ti permettono di vivere le tue emozioni in positivo.**

O meglio, certo che ci sono i momenti positivi, e anche tanti, ma il peso di quelli negativi ti pervade a volte al punto da credere di fallire, di non farcela, di essere in trappola.

Poi il tempo passa, i risultati li vedi, li senti. Mia figlia cresceva serena, sana, piangeva raramente e riuscivo a soddisfare i suoi bisogni. Acquisti fiducia in te, in lei. Ascoltare e osservare sono le tue armi più grandi, vi capite. E’ magia.

Ti senti forte, imbattibile. Consapevole dei tuoi super poteri. E allora inizi ad informarti perché non vuoi che ogni cambiamento, e ce ne sono di continuo, ti scoraggi.

Informarsi è l'arma contro l'insicurezza.

E così arrivo a leggere Giorgia Cozza, tra le tante letture che trovo e di cui vi parlo, e resto catturata dalle sue parole, dal suo modo semplice e diretto di comunicare, dalla forza che riesce a trasmettermi nonostante non sia una persona fisica davanti a me, **non mi sta abbracciando, non mi sta guardando negli occhi, eppure arriva al cuore**, eppure ti sente, sente le tue emozioni e le capisce.

Continuo a leggere e i suoi libri mi catturano l'anima.

Non posso non condividere in questo progetto questa scrittrice, progetto attraverso cui cerco di incoraggiare e supportare le madri, i padri, le famiglie, che scelgono di allattare, nel loro inizio di vita da genitori, Giorgia Cozza è fondamentale. Le sue parole ci danno un panorama chiaro e semplice, di tanti aspetti che affronteremo nel nostro cammino da genitori.

Ho elencato alcuni tra i falsi miti trattati nel libro di Giorgia Cozza "Scusate se allatto", a cui da risposta e consigli, oltre che sfatare questi miti così diffusi da essere diventati regole a volte.

Non è giusto per noi

Non è giusto per il nostro bimbo

Noi ci meritiamo il meglio, da donna, da uomo, da figlio, da famiglia.

E quale genitore può affermare di non volere il meglio sempre per i loro figli?

Nessuno mi auguro.

E allora dai, si può fare, facciamolo! Scegliamo di diventare genitori informandoci, leggendo, condividendo. E per ogni dubbio poi...vi stupirete di ciò che sarete in grado di fare!

Buon inizio...

-

SCELTE CONSAPEVOLI IN LIBERTA':

DORMIRE

CARATTERE DEL BAMBINO

LA ROUTINE

SAPER ASCOLTARE

SAPERSI APPREZZARE

GESTIRE LE NOSTRE EMOZIONI

Questi gli argomenti per cui ho citato nel mio testo la Dott.ssa Elena Formisano Pedagogista e scrittrice, che attraverso i suoi articoli e i suoi libri ci mostra quanto può contare il confronto con un professionista, in che modo si possa gestire il rapporto di coppia e della coppia verso i bambini. Perché tutto parte sempre da noi...

Ritenersi “fortunati” se un bambino è “bravo”, o “sfortunati” se un bambino fa i “capricci”, è davvero un modo di vedere i bambini molto poco rispettoso nei loro confronti. Sono persone, con bisogni e sentimenti, impariamo a cambiare prospettiva...

Grazie a come sceglie di svolgere il suo lavoro la Dott.ssa Formisano, ogni genitore può capire tanti aspetti del suo “essere”, del suo “fare” e con i consigli più adeguati può davvero riscontrare risultati concreti, dalla nascita del bambino e per tutta la sua crescita, per come sceglieremo di rapportarci con i nostri figli.

Un accenno del suo lavoro nel mio progetto non poteva mancare, la ritengo preziosa per suoi consigli, se imparerete a conoscerla vedrete quanto può essere importante a volte un confronto con una professionista come lei.

E' in corso un vero e proprio cambiamento che riguarda l'educazione, un modo diverso di agire, che ci riguarda come persone e che riguarda loro e il loro modo di essere.

>>> La domanda è: Tu come sei stato educato? Al di là di quanto ami più o meno la tua famiglia, ritieni che i metodi educativi utilizzati siano stati giusti per te?

Premi e punizioni sono alla base della nostra educazione.

>>> E se ci fosse un modo per educare diverso, con rispetto, ascoltando il bambino, riconoscendolo come individuo competente, che va guidato e non addestrato?

Come rispondere: Valuta te stesso. Paure, coraggio, modi di fare, gestione delle emozioni, saper dare e ricevere amore, saper essere rispettosi degli altri, gentili....

Si apre un altro capitolo del mio progetto che spero di preparare in seguito e che riguarderà proprio la crescita e le scelte educative. Consigli pratici, utili, e soprattutto risultati concreti.

Perché è grazie ai risultati che si apprezza questo cambiamento.

-

“Io accanto a Te”

“Io e Te maiuscoli perché genitori e figli sono persone e il loro valore è identico. Non c'è superiorità dell'uno sull'altro ma reciproco rispetto.

“Io accanto a Te”

Per camminare CON te.

Non davanti per prepararti la strada, perché gli ostacoli ti renderanno forte.

Non dietro per spingerti o sostenerti, perché il mio compito è aiutarti a trovare le risorse in te stesso.

Accanto per accompagnarti lasciandoti libero.

Accanto per abbracciarti senza bloccare la tua indipendenza.

Per esserci quando ne avrai bisogno e per lasciarti spiccare il volo quando sarai pronto.”

Elena Formisano Pedagogista e scrittrice, l'inizio del suo libro “Io accanto a Te”

-

7. LA MAMMA SEI TU. CRESCIAMO INSIEME

“La mamma sei tu” è un progetto che ho scelto di creare seguendo il mio istinto di voler sostenere e supportare le donne nel loro percorso di crescita come madri, ma anche uomini che possano volersi confrontare magari spinti dalla volontà di aiutare la loro donna in difficoltà o anche solo per ricercare informazioni sulla genitorialità, o anche perché un padre può avere dubbi incertezze bisogni. E nessun genitore deve credere di essere solo!

Si dice che per scrivere un testo disponibile poi a tutti si debba essere qualcuno, si debba essere conosciuti, visti, sentiti, noti. Io non sono nessuno, sono come te che mi stai leggendo, non sono una professionista, sono solo una donna-madre che ha scelto di condividere il suo percorso, le informazioni raccolte, con chiunque voglia leggere queste parole. Proprio perché sono una tra le tante che ha detto “se solo lo avessi saputo prima avrei gestito diversamente tutto...”

Sono assolutamente certa che sapere come informarsi, scegliere le figure professionali di riferimento, saper trovare sostegno, tutto questo cambia l'intero percorso di vita di un genitore. Basta davvero così poco...e sapendolo ho creato questo progetto. Perché tutti sappiano. Tutti i genitori si meritano il loro inizio così.

Di certo la motivazione che mi spinge a creare questo progetto è di natura personale, la nostra storia ci segna e la scia che lascia può motivarti e incoraggiarti a proseguire, ma può anche soffocarti in un ricordo costante e presente di momenti negativi, non vissuti bene, non affrontati nel modo adeguato. La mia storia è una come tante. Non ho vissuto nulla che non abbiano vissuto tante altre mamme, ma io sono io. Ognuno di noi è unico, scelgo di seguire i miei bisogni, di ascoltare la mia esigenza di aiutare le madri, i padri, le famiglie, chiunque affronti la genitorialità e voglia trovare risposte e conforto.

>>> Il progetto prevede più tappe che cercherò di realizzare pian piano nel tempo.

C'è una pagina facebook “la mamma sei tu”, che seleziona professionisti, eventi, informazioni culturali, per poter trasmettere informazioni, dare consigli, spunti di riflessione, affinché tu possa scegliere di essere un genitore consapevole, senza lasciare al caso la crescita di tuo figlio. Perché è da voi che dipende chi diventerà. Responsabilità molto grande...sì certo. Ma anche un grande potere. Un super potere che abbiamo.

Un figlio alla volta questo mondo può cambiare, e cambierà. Noi ne siamo gli artefici.

E' meraviglioso, se sai come usare questo potere. E “la mamma sei tu” cerca di darti le armi per poterlo usare. Cresciamo insieme. Sono mamma come te.

Tu ti meriti di essere il genitore che vuoi, ti meriti di viverti il vostro inizio con stupore, serenità, armonia. Si può.

Basta con questa storia che dopo il parto è tutto pesante, stancante, snervante...Può non essere così, può non essere solo questo.

E lo può sapere solo chi già lo ha vissuto e vorrebbe tornare indietro.

Eccomi!

Condivido con voi e spero arrivi il mio messaggio: Sapere cosa vivrai ti aiuterà a viverlo con più serenità. Il sapere è un sostegno molto forte per noi mamme, e una mamma forte è la base di una famiglia forte, è così! Lasciamoci sostenere.

Spero di cuore che arrivi il mio messaggio.

Siamo nello stesso mare

Goccia tu, goccia io.

Giuliana

-

“Qualsiasi cosa voi pensiate di voi stessi, qualsiasi cosa proviate nel vostro cuore, abbiate una certezza: non esistono genitori perfetti! Nessuno vi chiederà mai di essere perfetti. Nessuno se lo aspetterà mai, nemmeno i vostri figli. Esistono genitori consapevoli! L’inizio del cambiamento è la consapevolezza. Se volete essere dei genitori efficienti non iniziate dai vostri figli, iniziate da voi stessi! Siate per i vostri figli la persona che vorreste vedere in loro!”

Elena Formisano Pedagogista e scrittrice

<https://elenapedagogista.blogspot.com/>

-

8. LETTURE CONSIGLIATE

“L’arte dell’allattamento materno” de La Leche League

<https://www.lilitalia.org/libri.html#juxWallLightbox561>

“Sogni d’oro” de La Leche League

<https://www.lilitalia.org/libri.html#juxWallLightbox796>

“Allattare & lavorare si può” di Giorgia Cozza per La Leche League da mamma a mamma” 2012

<https://www.lilitalia.org/libri.html#juxWallLightbox569>

Tutti i testi de La Leche League sono acquistabili attraverso il sito www.lilitalia.org oppure contattando la consulente più vicina, puoi trovarla sempre tramite il sito.

“Guida senza patente” di Daniele Marzano e Mickol Lopez

<https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiuxTP68bbtAhUMlxQKHVVuBDUQFjAAegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.it%2FGuida-patente-genitori-spericolati-aspiranti%2Fdp%2F8893432048&usg=AOvVaw18D9A4NOw1hxGKb-RgpTML>

“Scusate se allatto” Di Giorgia Cozza

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiL787V8rbtAhUGkRQKHf9LCtoQFjAAegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.it%2FAllatto-Allattare-felicemente-lasciandosi-pregiudizi%2Fdp%2F886776781X&usg=AOvVaw1n3sxuk_Y7mFrpg8todL4C

“Scusate ma la mamma sono io” Di Giorgia Cozza

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjcsN_t8rbtAhV88eAKHfAQBfoQFjAAegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.it%2Fvoglio-sopravvivere-critiche-consigli-richiesti%2Fdp%2F8867764462&usg=AOvVaw1w7HCHfFwfrolXJZKyM3ok

“Neo nonni è facile” di Giorgia Cozza

<https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj0vYOG87btAhWS3eAKHSMbC5gQFjAAegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.it%2FNeononni-Suggerimenti-accogliere-nipotino-neogenitori%2Fdp%2F8865801174&usg=AOvVaw3BuwPbW7Y4CqWhGK8vx4D5>

“Quando l’attesa si interrompe” di Giorgia Cozza

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjYwouY87btAhWC2-AKHcf1DhAQFjAAegQIAxAC&url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.it%2Fattesa-interrompe-Riflessioni-testimonianze-prenatale%2Fdp%2F8895177630&usg=AOvVaw1sjSNfXxER_M_c735tFRdY

“Bebè a costo zero - Guida al consumo critico per accogliere e accudire al meglio il nostro bambino”, Il Leone verde, 2012 di Giorgia Cozza

<https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiE4dS287btAhUJExQKHUMTCVgQFjAAegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.it%2FBeb%25C3%25A8-costo-zero-bambino-naturale-ebook%2Fdp%2FB0062MNB5G&usg=AOvVaw2MsJWd4TH1uDWNbU3KM43O>

“Allattamento al seno. Come nutrire al seno il tuo bambino,” di Giorgia Cozza

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjx3MaO9rbtAhXj4uAKHWfWB3sQFjAAegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.it%2FALLATTAMENTO-AL-SENO-Giorgia-Cozza%2Fdp%2F8841868694&usg=AOvVaw2trkEcM_jO1T0OO2YjdrOL

“Con tutto l’amore che ho” di Elena Formisano

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwii7tf587btAhVKA2MBHQs4DOcQFjAAegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.it%2Ftutto-lamore-che-una-educare-bambini-ebook%2Fdp%2FB07RKK4PLF&usg=AOvVaw1O-CEe3_-Lix8LYvqGOB1s

“Io accanto a Te” di Elena Formisano

<https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiNsiGI9LbtAhUB5uAKHUxIAilQFjAAegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.it%2FIo-accanto-Te-genitori-consapevoli%2Fdp%2F1711995533&usg=AOvVaw2jcrHft5HIDaVksImKCipI>

“Besame Mucho” di Carlos Gonzales

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjK2sm-9LbtAhXC6eAKHZBeCV8QFjAAegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Fwww.macrolibrarsi.it%2F autori%2F_carlos_gonzalez.php&usg=AOvVaw3gS4awrx3UiZ_pCw7kEUzH

“Un dono per tutta la vita” Di Carlos Gonzales

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjK2sm-9LbtAhXC6eAKHZBeCV8QFjAAegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Fwww.macrolibrarsi.it%2Fautori%2F_carlos_gonzalez.php&usg=AOvVaw3gS4awrx3UiZ_pCw7kEUzH

“Mi è nato un papà” di Alessandro Volta, Feltrinelli Editore 2013

www.feltrinellieditore.it

“Crescere un figlio. Dal concepimento al primo anno di vita. Risposte alle domande e alle paure dei genitori” di Alessandro Volta

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjW_pati8TtAhXL6eAKHZ0_CTcQFjACegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fwww.librimondadori.it%2Flibri%2Fcre-scere-un-figlio-alessandro-volta%2F&usg=AOvVaw0TtWd-rYE2MZfWIDbm3fFu

“I cuccioli non dormono da soli” di Alessandra Bortolotti

www.alessandrabortolotti.it

“E se poi prende il vizio” di Alessandra Bortolotti

www.alessandrabortolotti.it

“Sono qui con te” di Elena Balsamo

www.elenabalsamo.it

“La chiamavano maternità” di Maristella Panepinto e Laura Ruoppolo (Navarra Editore 2020)

<https://www.facebook.com/atuttamamma/videos/818147579030117/>

“Cuore a cuore. Vivere il babywearing” di Micaela Tagliaferro

<https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi0jfT9vMHuAhUKzqQKHRjhCGAQFjACegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.it%2Fcuore-Vivere-babywearing-Micaela-Tagliaferro%2Fdp%2FB08PM4TTB7&usg=AOvVaw3HoOUy8m-IXNJ8032Cue6b>

10. Bibliografia e Link utili

BIBLIOGRAFIA

>>> Carlos Gonzales “Besame Mucho”, Coleman 2005

“Un dono per tutta la vita. Guida all’allattamento materno”,

Il Leone verde, 2008

>>> Alessandro Volta “Mi è nato un papà”, Feltrinelli editore 2013

>>> Giorgia Cozza - “Scusate se allatto”, Lit edizioni 2018

- “Scusate ma la mamma sono io!”, Lit edizioni 2016

- “Allattare e lavorare si può”, La Leche League “da mamma a mamma” 2012

>>> Elena Formisano - “Io accanto a Te”

- “Con tutto l’amore che ho”

- “Capricci? No grazie. “

Testi forniti grazie ad Amazon.it

>>>La Leche League - “L’arte dell’allattamento materno”,

LLLIt Editore, 2011

- “Bada a come parli e a come scrivi”

LLLIt 2019

>>> Elena Balsamo - “Sono qui con te”, il Leone verde, 2007

>>> Alessandra Bortolotti - “E se poi prende il vizio?”, il Leone verde, 2010

>>> Dichiarazione congiunta OMS/UNICEF - “L’allattamento al seno: protezione, incoraggiamento e sostegno. L’importanza del ruolo dei servizi per la maternità”, OMS, Ginevra, 1989

>>> Ministero della Salute, per alimentazione in gravidanza e allattamento

>>> **Per le immagini:**

- **CHICRI’ Arte a 4 mani immagini realizzate in esclusiva per “la mamma sei tu”**

- **Logo cuore “la mamma sei tu” by Chiara Benenati**

- Immagini dal web: pinterest, dreamstime, gastroepato, amrita fasciaportabebè, babywearing italia, allattamento simultaneo, depositphoto, can stock photo, disegni di Daniela Iacchelli, disegni di Almost Kiss desenio, babywearing tatoo, istockphoto, bravibimbi, La Leche League, partecipiamo, supercoloring, nannabobo, desideri di mamma, bimbo naturale, photo by Angela Werstine brand, in punta di piedi, agorainforma, lamiaostetrica, verbavolant, qualcosadafare, fairywong, universomamma, salute gov, “Latte e Coccole” di Roma, antonellasagone.it, Semplicemente Milano di Andrea Cherchi, Girly m, ibconline.ca.

LINK UTILI:

Uppa.it articolo di Rita Breschi Ostetrica “L’utero: il palazzo del bambino”

<https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi6p8bLjPPsAhVPrxoKHY-cDMsQFjAGegQIDhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.uppa.it%2Fnascere%2Futero-palazzo-del-bambino%2F&usg=AOvVaw3tgt1vgcx16SasFjKPrWe4>

Uppa magazine, una rivista in cui pediatri ed esperti si rivolgono ai genitori per informare e aiutare nella gestione delle problematiche più diffuse. www.uppa.it presente anche su facebook.

-

Unicef : per restare aggiornati su info latte materno, ricerche scientifiche, iniziative e eventi
www.unicef.it

Unicef. Raccomandazioni su allattamento, sonno sicuro, latte materno e i suoi benefici:

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjz2MeSwJ3sAhUC3qQKHVqXAOUQFjACegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.unicef.it%2FAllegati%2Fbiblio_ibretto_SAM2011_4ott11.pdf&usg=AOvVaw2bTqi4PjAE6pTGlvmcFWH1

Unicef, elenco Ospedali Amici dei Bambini:

<https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj2qYSi0tDsAhVMMewKHbvtAaYQFjABegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Fwww.unicef.it%2Fdoc%2F152%2Fgli-ospedali-amici-dei-bambini-in-italia.htm&usg=AOvVaw2f-R5mZsYG0hjE8zZmYMrT>

Codice Internazionale sulla commercializzazione dei sostituti del latte materno:

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjy_en67szsAhVnKuwKHcVLDW0QFjAAegQIAhAC&url=http%3A%2F%2Fwww.salute.gov.it%2Fimg%2FC_17_pagineAree_1467_listaFile_itemName_7_file.pdf&usg=AOvVaw0QgsCIQGSvB5BzK_TnvPqB

-

Allattare al seno. Linee guida del Ministero della salute.

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_303_allegato.pdf

-

Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l’Unione Europea. Documento firmato dagli Stati Membri UE nel 2002 .Ecco il link con il documento completo:

https://www.unicef.it/Allegati/Raccomandazioni_UE_alimentazione_lattanti.pdf

-

La Leche League Italia www.lllitalia.org

Comunicato stampa CIANB - La Leche League Italia: Tradotto in italiano Protocollo n 6 dell'"Academy of Breastfeeding Medicine" su **Condivisione del letto e Allattamento. Pubblicato su "La gazzetta della prolattina" n.10**

<https://www.lagazzettadellaprolattina.it/index.php/la-gazzetta/la-gazzetta-numero-10.html>

La Gazzetta della Prolattina è gratuita

Si può leggere o scaricare dal sito

www.lagazzettadellaprolattina.it

-

Carta dei diritti della partoriente: <https://ostetricalessia.weebly.com/blog-la-tua-ostetrica-racconta/carta-dei-diritti-della-partoriente-i-15-diritti-che-non-tutte-le-donne-conoscono>

-

DOCUMENTI UTILI

Lista di documenti da leggere per informarsi la anche per informare!!!

Puoi condividerli con i tuoi medici, con i familiari diffidenti, con chiunque possa andare contro le tue scelte.

Possono davvero essere utili.

Non esiste un professionista che non possa scegliere di aggiornarsi e informarsi su allattamento.

- carte Unicef e iniziativa "ospedali mici dei bambini"
 - società di pediatria e ministero della salute, consigli alle mamme
 - farmaci e allattamento
 - allattamento al seno oltre il primo anno di vita
 - allattare in gravidanza
 - contraccezione
 - uso del latte materno e accesso genitori all'UTIN
 - alimentazione e nutrizione nella prima infanzia
 - soffocamento, prevenzioni e info
- E molto altro

<http://www.aicpam.org/documenti-per-tutti/>

-

Custodi del femminile. Associazione per le mamme

Sito: www.custodidelfemminino.it

Pagina fb: <https://www.facebook.com/CustodiDelFemminino/>

-

IBFAN: www.ibfanitalia.org

Composta da tutti i gruppi ed i singoli sostenitori dell'International Baby Food Action Network nel nostro paese, IBFAN Italia ODV è un'**associazione senza fini di lucro**, indipendente da ogni movimento politico e confessionale, impegnata ad agire nel rispetto del vigente ordinamento giuridico e dei valori sanciti dalla Costituzione Italiana, attraverso l'utilizzo di metodi non violenti. L'associazione si propone di far avvenire **miglioramenti duraturi nelle pratiche alimentari di neonati e bambini**.

-

Gravidanza, cosa mangiare. Le indicazioni del Ministero della Salute:

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiVm9LUtM3sAhVkMewKHR8CBykQFjABegQIBBAC&url=http%3A%2F%2Fwww.salute.gov.it%2Fportale%2Fsalute%2Fp1_5.jsp%3Flingua%3Ditaliano%26id%3D110%26area%3DVivi_sano&usg=AOvVaw3NCqg4-F1LRTMGWO6artC1

Allattamento, cosa mangiare. Le indicazione del Ministero della salute

<https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi0upqous3sAhWR66QKH8a0yBpMQFjABegQIARAC&url=http%3A%2F%2Fwww.salute.gov.it%2Fportale%2Fexpo2015%2FdettaglioEventoExpo2015.jsp%3Fid%3D344&usg=AOvVaw0QHRtz1C0m9fEGp6jAiIdj>

-

Dott.ssa Elena Formisano pedagogista e scrittrice www.elenapedagogista.blogspot.com

La trovate anche su facebook e su instagram

-

Grazie De fiore, consulente babywearing, consulente ibclc,

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjIwOH4tLsAhWRzKQKHTECBccQFjADegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.graziadefiore.it%2Fconsulenza%2Fbabywearing%2F&usg=AOvVaw3OyAHtus3y2y-gxW02o_Nn

La trovate anche su facebook

Amrita fascia portabebè, una valido aiuto per chi vuole approcciarsi al babywearing in sicurezza e utilizzando tessuti e creazioni frutto del lavoro di una brava consulente. La trovate su facebook e in sito web

Babywearing Italia, Associazione per le mamme www.babywearingitalia.it

La trovate anche su facebook

SwanMamy babywearing di Matarangolo Sara, un luogo in cui poter scoprire i benefici del “portare”; consulenze di presenza e online; vendita fasce e supporti in shop o online sito web e facebook www.swanmamybabywearing.it

Cuore a Cuore babywearing di Micaela Tagliaferro è una realtà creata per permettere ad ogni famiglia di entrare nel mondo del babywearing utilizzando supporti unici, personalizzati con stile. Facebook e sito web www.cuoreacuore.it

-

Per sport in gravidanza e allattamento, ma non solo, online o nelle città in cui si organizzano, consiglio di seguire:

.MAMMA FIT: @mammafitt pagina fb; www.mammaf.it

MammaFit, allenati con il tuo bambino con il passeggino, la fascia, il marsupio. MammaFit è allenamento per le mamme in compagnia dei propri bimbi!

.Fabiosa fitness Italy, trovate su facebook tanti video creati da professionisti utili per rimettersi in forma, per fare stretching, per muoversi anche con un bambino in grembo oppure in fascia. Davvero tanti spunti per fare esercizi semplici in casa o fuori casa.

-

Link e letture consigliate sono frutto di esperienze personali, di contatti che ho nella mia personale agenda di riferimento, di chi per me è diventato una fonte di sostegno, di presenza o a distanza. Saprete crearvi il vostro bagaglio pieno di riferimenti!

Consiglio persone, attività o aziende, letture, da me stessa conosciute. Un modo per darvi un inizio, un modo per farvi entrare in questo mondo così vasto, troppo vasto forse! Ci si può perdere.

Il mondo della maternità è ampio e ricco di personalità di valore. Scegliete di farne parte, scegliete di ricercare i vostri riferimenti, saprete presto riconoscere il valore di tante persone che hanno scelto di creare realtà uniche per ogni mamma.

E scoprirete ancora la forza del sostegno. Vi travolgerà e vi donerà tanta serenità.

Buon viaggio...

Dedicato a tutte le neo mamme e i neo papà.

Con affetto sincero

Giuliana

È con questa riflessione di Carlos Gonzalez che voglio concludere questo inizio del percorso che ho pensato, è con queste parole che vorrei che ogni genitore si proiettasse al futuro che sta per vivere con ammirazione rispetto e stupore verso i propri figli. Ciò che vi mostreranno è la vera essenza di ciò che siamo.

Una domanda mi sorge spontanea da quando sono madre: **come abbiamo fatto a cambiare tanto dall'essere bambini all'essere adulti?** Come potremmo riuscire a custodire ma anche a dare forza al nostro essere stati bambini,? Perché credo sia così che ognuno di noi potrebbe dare il meglio di se agli altri, oltre che a se stessi.

"L'indipendenza è uno dei grandi temi della puericultura moderna.

Tutti vogliamo figli indipendenti. Che si alzino e vadano a dormire quando ne hanno voglia, che facciano i compiti solo se gli va, che decidano da soli se vogliono andare a scuola, che si mettano i vestiti che più gradiscono, che mangino ciò che vogliono... Ah, no! Non questo tipo di indipendenza!

Vogliamo che i nostri figli siano indipendenti, ma che facciano esattamente quello che gli diciamo. O meglio, che indovinino ciò che pensiamo e facciano ciò che vogliamo senza bisogno di dire loro niente. Così tutti noteranno che siamo degli ottimi genitori, che concediamo loro molta libertà, e che non diamo assolutamente ordini.

Molti genitori si ribellarono al loro tempo contro l'educazione troppo rigida che avevano ricevuto. Promisero che avrebbero dato più libertà ai propri figli. E adesso si sorprendono del fatto che i figli usino la libertà concessa per fare quello che vogliono. Ma è ovvio, cosa pensavano che avrebbero fatto?

Quando molta gente dice "voglio che mio figlio sia indipendente" vuole dire in realtà "voglio che dorma da solo e senza chiamarmi, che mangi da solo e molto, che giochi da solo senza fare rumore, che non mi infastidisca, che quando me ne vado lo lascio con un'altra persona ne sia contento".

Ma questo non è un obiettivo ragionevole né per un bambino né per un adulto.

L'essere umano è un animale sociale, e pertanto la nostra indipendenza non consiste nel vivere da soli sono isola deserta, ma nel vivere in un gruppo umano.

Abbiamo bisogno degli altri e gli altri hanno bisogno di noi.

Un essere umano adulto deve essere capace di chiedere e ottenere l'aiuto degli altri per raggiungere i suoi fini, e di prestare aiuto agli altri quando glielo chiedono. Più che indipendenti, siamo interdipendenti.

(...)

Sei un bambino gridi papà, e papà arriva, è indipendente. Se papà non gli risponde perché non ne ha voglia, il bambino dipende dalla sua voglia.

Quando tu dedichi attenzione a tuo figlio, gli stai insegnando essere indipendente. Dopo una separazione, una malattia, il lavoro, l'inizio dell'asilo, il bambino diventa più dipendente, ha bisogno di una maggiore quantità di coccole, di maggiore contatto, non vuole separarsi nemmeno per un momento dalla madre.

Se gli dai il contatto di cui ha bisogno, finirà con il superare la sua insicurezza.

E, se glielo neghi, il problema diventerà sempre più grave.

Quando un bambino smette di chiamare la madre perché non ne ha più bisogno non è come quando smette di chiamarla perché sa che, per quanto la chiami, lei non gli presterà attenzione."

Carlos Gonzalez

- FINE -

