

## PROGETTO ALLATTIAMO INSIEME...IN SINTESI

### I TAPPA: AVVIO ALLATTAMENTO E PRIMI GIORNI A CASA DOPO IL PARTO

**“La mamma sei tu”** è il nome che ho dato alla mia idea.  
Un’idea che si svilupperà in tanti progetti. Questo è il primo, l’inizio di un progetto che ho ideato e creato insieme a tanti professionisti, a tanti genitori che hanno scelto di condividere le loro storie, e in cui ho contribuito cercando di dare consigli e di informare tutti i genitori su allattamento e dinamiche di accudimento dei bambini.  
Ho scelto di diventare “mamma alla pari” per poter stare accanto ai neo genitori, poterli supportare e contribuire ad informarli sui tanti aspetti della genitorialità.



Logo by Chiara Benenati

Che si tratti del primo figlio, o di successivi, non importa. Allattare è sempre una scoperta nuova. L’esperienza aiuta di certo, ma la diversità di ogni bambino ci donerà sempre un’esperienza diversa dalle precedenti.

Questa è una sintesi del progetto, disponibile da scaricare gratuitamente dal sito [www.lamammaseitu.wordpress.com](http://www.lamammaseitu.wordpress.com).

E’ un percorso da vivere insieme, cercherò di donarvi una finestra sul vostro imminente futuro da genitori, che vi mostri cosa potreste vivere e come affrontare varie situazioni, ma soprattutto cercherò di mostrarvi quanto allattare possa essere semplice e appagante, se ci si lascia trasportare dalle emozioni, se si sceglie di essere informati, se si entra in un “villaggio virtuale” in cui ogni genitore deve sapere di non essere mai solo, ogni genitore deve sapere che è competente come nessuno su suo figlio.  
Cercherò di mostrarvi le vostre capacità, i vostri super poteri!

Buona lettura...



1) **Allattare deve essere una scelta consapevole per ogni donna.** E' il modo più naturale, economico, di nutrire il proprio bambino e in assoluto il latte materno è il migliore nutrimento che un bambino possa ricevere. E' il nutrimento perfetto per composizione e digeribilità. Non esiste un latte paragonabile al latte materno!

- Il latte materno è **altamente digeribile**, vuol dire che ha poco scarto (quindi dopo le prime 4-6 settimane dal parto il neonato potrebbe iniziare a fare meno pupù, è normalissimo! – **assenza di fuci anche per 4-6 gg consecutivi**, quindi evitare di stimolare il bambino, fidarsi e ascoltare le sue richieste. Intervenire solo in caso di manifesto dolore fisico e in accordo con pediatra.
- Il fatto che il latte materno sia altamente digeribile non vuol dire che sia povero in grassi, anzi. Il fatto che venga digerito facilmente lo rende il miglior nutrimento al mondo. **La richiesta frequente è normalissima**, in quanto permette al bambino di **nutrirsi ascoltando le sue reali esigenze, lui sente i suoi bisogni e chiede di soddisfarli**. Non riesce da solo a soddisfare i suoi bisogni, noi genitori abbiamo il compito di accompagnarlo, ascoltandolo, verso la sua soddisfazione. **Fidarsi di lui** è fondamentale per accudirlo nel modo migliore.
- **La composizione del latte materno cambia durante la giornata, si adegua alle esigenze del bambino**, la notte si arricchisce di nutrienti perché la natura ha previsto così, che ci si possa ricaricare nutrendosi la notte per poi affrontare la giornata e tutte le nuove esperienze che si vivranno. Quindi è importante allattare la notte, o rendere disponibile il latte prodotto la notte al bambino se fosse necessario utilizzando un tiralatte.  
Il nostro latte **si adegua in modo unico alle esigenze di crescita del bambino**, cambiando composizione nel tempo, una comunicazione e connessione unica tra madre e bimbo di cui il latte ne è la prova!  
Si modifica la sua composizione anche in caso di malattie arricchendosi di anticorpi così da aiutarlo a stare bene e a reagire al meglio, anche al semplice raffreddore.  
Per questo il latte materno viene definito **ALIMENTO VIVO**, perché cambia in continuazione. Non esiste nulla di simile al mondo!

2) Crearsi “rete di salvezza”. Una rete fatta da professionisti e figure di riferimento che potranno sostenerci, aiutarci e accompagnarci in tutto il tuo viaggio da genitore, che sai quando inizia, ma poi dura per tutta la vita. E’ fondamentale scegliere chi ci accompagnerà in questo viaggio, perché le nostre scelte ci permetteranno di vivere serenamente ogni ostacolo.

- **ostetrica.** Il reparto nascita da te scelto spesso è un utile riferimento anche post parto. Le stesse ostetriche creano ambulatori allattamento, e anche ambulatori post parto per la riabilitazione del pavimento pelvico. E’ necessaria una visita per ogni donna a 40 gg dal parto, tempo utile affinché l’utero rientri nelle sue normali dimensioni. L’allattamento aiuta in questo senza la necessità di dover assumere farmaci, perché favorisce le contrazioni dell’utero e quindi il suo rientro alle normali dimensioni.

Img by supercoloring.com



- **Ginecologo.** Utile farsi seguire in gravidanza per avere tutte le informazioni utili sulla crescita del bambino e in caso di patologie riscontrate affrontarle seguiti da esperti. Solo un ginecologo ha le competenze necessarie a comprendere a pieno quando si tratta di gravidanza fisiologica e quando invece è patologica. Poi una ostetrica potrà intervenire nei controlli ma solo se si tratta di gravidanza fisiologica. Le figure di una ostetrica, per la preparazione fisica e conoscitiva del parto, e del ginecologo, per seguire la crescita del bimbo, dovrebbero collaborare ed essere seguite di pari passo. Noi ci meritiamo il meglio. Ed è giusto che ci aspettiamo il meglio da chi ci segue.

- **Osteopata:** Una figura poco conosciuta in Italia, soprattutto per i bambini. Invece programmare per dopo il parto una visita da osteopata potrà permetterti di accertarti che il parto non abbia causato traumi fisici al bambino, traumi che se trascurati possono portare a difficoltà nella crescita, inoltre potrà intervenire in caso di plagiocefalia (deformazione cranica da parto) e frenulo linguale corto (che può causare difficoltà per allattamento). Giusto per fare qualche esempio.... E il benessere che può donare un massaggio dopo il parto anche per la madre, non ha parole. Solo provarlo può dimostrarne l’efficacia.

- **Pediatra.** E’ la figura di riferimento più importante per la famiglia. Il pediatra segue la crescita del bambino dopo il parto e per 14 anni. Ci guida, ci consiglia, fa da ponte con altri specialisti in caso servisse, riconosce e cura patologie. E’ fondamentale avere un rapporto di fiducia e dialogo con il proprio pediatra, non esiste una domanda banale e devi poter chiedere tutto, ed anche comprendere le risposte. Non accontentarti, perché dovresti farlo?  
Puoi scegliere! Fallo!

- **Nutrizionista.** Da quando sei in gravidanza fino al tuo post parto, ma anche per la crescita del bambino. È un riferimento che nel tempo conta avere nella propria agenda. Potrà darti tutte le informazioni utili su alimentazione da seguire per te, per il bambino quando andranno introdotti altri alimenti, ma anche per la famiglia intera. Perché scoprirete quanto siete d'esempio per i figli, loro vi imiteranno in tutto, e di certo essere imitati a tavola ha la sua importanza.  
Sarà utile accertarsi che la nutrizionista, o dietologa se avrete particolari patologie come diabete gestazionale o altro, sia aggiornata su alimentazione in gravidanza e allattamento ma anche su "autosvezzamento" per introdurre vostro figlio nel mondo dell'alimentazione complementare al latte in modo sicuro, sano e senza paure.  
Di certo **seguire un buon corso di disostruzione pediatrica e tagli sicuri** è fondamentale già in gravidanza, da ripetere poi quando il bambino avrà 6 mesi e si inizierà a parlare di introduzione di altri alimenti oltre al latte.  
L'OMS raccomanda di seguire delle regole ben precise per introdurre altri alimenti, tra cui attendere i 6 mesi dal parto, affinché il bambino sia pronto ad assimilare e digerire ma anche a masticare gli alimenti nel modo migliore.
- **Consulente professionale per allattamento IBCLC.** Si tratta di un consulente professionale in allattamento (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) , che ha studiato, si è formato e ha effettuato tante ma tante ore di trocinio per diventare ibclc, e ogni 5 anni si aggiornano e sostengono nuovamente un esame. Un figura unica nel suo genere, 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 davvero fonte di serenità. Un modo per comprendere quello che vi sto raccontando è avere una conversazione telefonica o di presenza con uno di loro già in gravidanza ...iniziate a conoscervi, a capire se c'è sintonia, se ti piace il suo approccio, puoi capire in che modo potrà aiutarti e quando potrà servirti il suo aiuto. E se servirà, saprai già chi chiamare perché sarai informata e saprai già con chi ti rapporterai. Deve esserci tra i tuoi contatti, è un aiuto che può servire subito, tra settimane, tra mesi....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!
- **Pedagogista o Psicologo. L'importanza della coppia.** Argomento che affronto meglio grazie a citazioni e articoli di professionisti nei pdf successivi. Dare valore a voi coe coppia è alla base dell'accudimento sereno del bambino. Non è solo un pensiero personale, ma scientificamente provato. I risultati del benessere di coppia ricadranno in positivo sul bambino, altrettanto accadrà per le esperienze negative. Una figura di riferimento che possa guidarvi verso la consapevolezza del "diventare genitori", cosa comporta e come cambierà la vostra vita, è davvero molto utile. So che in molti non ritengono valido questo consiglio, ma solo scegliendo di vivere questa esperienza ne potrete cogliere i benefici, e notare i risultati di un lavoro su voi stessi, nella differenza con altri, nel benessere che virete giornalmente. Non esiste "problema nascosto" che non verrà a galla da genitori, credetemi. Potreste

iniziare leggendo qualche testo. Ho dei consigli alla fine in “bibliografia e letture consigliate”, ma cercare un riferimento spetterà a voi. Siete la radice su cui crescerà vostro figlio, sappiate prendervi cura di voi e i frutti gioveranno a tutta la famiglia. Lasciatevi guidare da ciò che provate sempre, **date importanza a voi come coppia e tutto il resto saprete gestirlo!**

**Precisazione:** Conoscere di presenza oppure con videochiamata un pedagogista e/o uno psicologo è utile per tanti, tantissimi aspetti della vita, ma è anche molto troppo personale. Il mio è un consiglio dato con il cuore, ma ognuno di noi sa di cosa ha bisogno. 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 coppia o in famiglia insieme un bel libro!

- **Consulente babywearing.** Il modo più naturale di accogliere accompagnare un neonato è scegliere di accogliere i suoi bisogni, che sono esattamente gli stessi che aveva nel grembo materno: nutrimento a richiesta, contatto e presenza. Portare in fascia donerà ad entrambi il piacere del contatto, del sentirsi, ma anche dell'avere le mani libere per poter fare altro, e infine ma molto importante, il “portare” riguarda la madre tanto quanto il padre. La fascia è un valido aiuto per i genitori soprattutto nei primi mesi di vita del neonato. E il “fai da te” è sconsigliato, è necessario sapere come portare il bambino, che deve ancora maturare fisicamente, deve essere sistemato in fascia bene e vanno rispettate le sue esigenze di crescita nel tempo. Una consulente saprà guidarvi e consigliarvi al meglio, perché siate sereni e possiate vivervi ogni momento in tranquillità in casa o fuori.



- **Consulente de La Leche League.** Trova la più vicina o seguendo gli incontri online, 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!

- **Istituto Mario Negri - Centro anti veleni di Bergamo, Ospedale Papa Giovanni XXIII**  
tel. 800883300 - mail [MAMMAEBAMBINO@MARIONEGRI.IT](mailto:MAMMAEBAMBINO@MARIONEGRI.IT)  
[www.marionegri.it](http://www.marionegri.it)  
oppure

[www.lactancia.it](http://www.lactancia.it)

Ecco come avere la certezza su l'uso di ogni tipo di farmaco in allattamento e gravidanza. Grazie alla ricerca questi indirizzi indicati sapranno darvi le risposte. Fidarsi degli specialisti è giusto, ma informarsi lo è ancora di più. E spesso non sono abbastanza informati.

**Crearsi una “rete di salvezza” dona serenità.** La tua rete può anzi deve comprendere riferimenti non solo fisici, come gli specialisti di cui ho parlato, ma anche virtuali, riferimenti da seguire su facebook o instagram, semplici genitori ma anche autori, ce ne sono molti validi e che riescono a donare sostegno con poche parole, condividendo le loro storie e il loro sapere, e quindi rendendo “normali” dinamiche che spesso sembrano “anormali”. Come risvegli notturni, pianti senza apparente motivo, rifiuto del seno, ma anche difficoltà nella gestione del carattere del bambino quando cresce...tutte informazioni che se ci si rende conto sono vissute anche da altri, possono renderti più consapevole e meno sola.

Spesso si pensa... “gli altri riescano meglio di me”... invece molti scelgono di apparire come non sono, di non mostrare la realtà per non farsi giudicare...ma a cosa serve? Un problema condiviso può trovare una soluzione, un problema nascosto resta lì e difficilmente passerà senza lasciare una scia negativa, o anche traumi.

### **Ne vale la pena?**

Vale la pena di non condividere per non farsi giudicare?

Giudicare da chi? Da chi sceglie di non mostrarsi?

Peggio per loro...tu che hai scelto di andare a fondo al problema, di parlarne con qualcuno, troverai le tue soluzioni. Gli altri no, e i momenti difficili ci sono e ci saranno sempre. Perché un genitore ha paura sempre, ad ogni cambiamento che non conosce, è normalissimo! La nostra rete di salvezza serve a questo! A farci vedere cosa vivremo prima che lo vivremo...grazie alla comunicazione, alla ricerca di informazioni, alla condivisione di altri genitori....

**Libri.** Quanto aiutano i libri...ma spesso il tempo non c'è o meglio si crede che non ci sia. Iniziare a leggere in gravidanza, quando il tempo c'è, quando inizia la tua maternità e stai a casa...ecco che potrai entrare in questo mondo e scoprirne le meraviglie...leggendo, iniziando a trovare i tuoi, i vostri, riferimenti!

**Io condividerò le parole dei miei riferimenti, delle mie figure di supporto, per mostrarvi e dimostrarvi quanto valga scegliere chi ci accompagna sempre! Davvero cambia tutto!**

3) **Scegliere la struttura in cui partorire** e accertarsi che il personale metta in pratica alcune semplici regole affinché si possa vivere un post parto sereno per mamma e bambino. Come fare? Parlando con il personale che ti seguirà prima del parto, seguendo il corso pre parto all'interno dell'ospedale scelto, oppure fissando un appuntamento con le ostetriche per parlare un po' e capire come agiscono solitamente, e soprattutto accertarvi che vi vada bene quella organizzazione.

**Sarà utile accertarsi che alcune semplici pratiche, che dovrebbero essere “normalmente” messe in atto ovunque nasca un bambino, vengano utilizzate:**

- **contatto pelle a pelle** dopo il parto: non importa che parto si viva, anche in caso di parto con taglio cesareo, il contatto pelle a pelle può e deve avvenire. Il bambino sta subendo un cambiamento traumatico, e solo sentire la sua mamma vicina, il suo

odore, la sua voce, potrà calmarlo e farlo sentire al sicuro. Inoltre è il modo più efficace e rispettoso per far avviare l'allattamento.

- **Ricerca del seno.** Fatevi mettere il bambino di sopra dopo il parto. Non è necessario lavarlo subito, anzi è utile rimandare il bagnetto affinché madre e bimbo possano mantenere il contatto "dalla pancia alle braccia" da subito. Gli odori, il calore della pelle, tutto questo conta. Ricerca del seno naturale vuol dire che il neonato avrà la forza e sentirà l'odore del latte, e così saprà trovare il seno e iniziare a nutrirsi. Che meraviglia! Ogni madre ha diritto di viversi questo momento senza fretta, e con il dovuto rispetto di chi la circonda, che potrà solo assistere meravigliato.
  - Una volta attaccato al seno lasciarsi aiutare da **ostetrica che verificherà attacco** corretto. Avere ricevuto già in gravidanza le adeguate informazioni su tutto questo, ma anche su ciò che vivrete dopo è la chiave per un buon avvio dell'allattamento. Aspettarsi che tutto avvenga naturalmente non è sempre una buona soluzione. **Allattare è naturale, ma si deve imparare a farlo.** E' fondamentale non arrendersi, ma continuare a tentare perché si impari ad attaccare il bambino, anche in posizioni diverse. Mai arrendersi! Può volerci qualche giorno, oppure qualche ora, nessuna regola, nessun paragone, ognuno di noi è unico, ogni storia è diversa.
  - **"Roaming in":** bambino in camera con voi, coi da poter cogliere i suoi segnali di fame e allattare a richiesta. Questo metterà in moto la vostra macchina, la produzione di latte e faciliterà l'arrivo della montata lattea (circa 4-6 gg dopo il parto, molto soggettivo, ogni donna è a se)
- 4) **Seguire un buon corso pre parto.** E' fondamentale che conosciate le dinamiche del travaglio e del parto. Non affidate al caso nulla. La paura colpisce e affonda se non si è preparati. Devi sapere quando sarà ora di andare in ospedale, devi sapere cosa vuol dire "travaglio", devi sapere che devi essere lasciata "libera di muoverti" durante il travaglio, che puoi bere e mangiare per tenerti in forza, devi sapere cosa vuol dire "rottura delle acque" e "tappo mucoso", devi sapere cosa vuol dire partorire. Lo vivrai, sentirai le spinte, sentirai la forza dirompente del parto al naturale, ma devi conoscere le tue possibilità di aver bisogno del taglio cesareo, quando e perché. Tu, anzi voi dovete essere informati su tutto. Un corso pre parto deve essere organizzato e gestito da ostetriche esperte, le uniche in grado di spiegarvi cosa vivrete. E va seguito insieme a chi volete accanto, un compagno, un'amica, la madre...non importa, ma meglio seguirlo insieme, condividerlo con chi scegiamo possa accompagnarci. Molte ostetriche li organizzano anche online, oppure nella struttura nascita scelta possono organizzare corsi preparto, meglio così potrete anche conoscere gli ambienti, familiarizzare con il posto, e quando sarà il momento visualizzerete dove state andando, questo aiuta. Nei corsi pre parto ben organizzati si introduce anche l'argomento "allattamento", ma spesso non sono informazioni sufficienti per chi ancora non ne sa nulla. Potrebbe essere utile scegliere di **conoscere e parlare con la consulente professionale in allattamento già in gravidanza**, una preparazione effettiva, pratica, su allattamento e dinamiche di accudimento. A mio parere il miglior modo di entrare nel vivo dell'argomento. Inoltre questa figura poi potrà seguirvi, oltre che informarvi, sempre, durante tutto il vostro percorso. Ogni cambiamento, ogni crescita del bambino potrete avere l'aiuto che meritate per affrontarlo al meglio. Ne parlerò meglio nel testo completo.

- 5) **Allattare a richiesta.** Vuol dire donarsi, vuol dire imparare ad ascoltare il bambino che comunica con noi sempre, vuol dire fermare il tempo, chiudere il mondo fuori e rispettare le vostre esigenze di contatto e riposo. Dopo il parto avrete bisogno di sincronizzarvi, di entrare in contatto in modo nuovo rispetto a quando il cucciolo era nel grembo, datevi il tempo di trovare i vostri equilibri. Rispettatevi. **Il vostro compagno potrà aiutarvi** in questo. Il suo ruolo in questo periodo è importante e può fare la differenza. Aiutarvi a non farvi mancare nulla, cibo, acqua, cuscini per il sostegno della schiena, organizzazione di parenti e amici, e sempre importanti e utili...tante coccole. Un padre può rendere il post parto un momento speciale, unico, intimo, donando alla propria donna e al loro bimbo rispetto privacy e sostegno. Allattare a richiesta vuol dire saper cogliere i segnali di fame e offrire il seno ogni volta che il bambino ne avrà bisogno. Indicativamente dalle 8 alle 12 volte in 24 ore. In una giornata il latte necessario al bambino sarà sempre lo stesso in quantità, ma sarà lui a gestirsi la richiesta in base ai suoi bisogni. Una competenza che non gli viene sempre riconosciuta, invece c'è, i neonati sanno di cosa hanno bisogno e lo chiedono. **Non esiste vizio, non esiste manipolazione, non hanno idea di cosa sia. Esiste un bisogno e la necessità di soddisfarlo.** **Punto. Imparare a fidarsi del bambino è alla base di un buon accudimento.**
- 6) **Mettersi in modalità “ascolto”.** Ascoltare non è semplice, anche ascoltare noi stessi non è semplice. Tu sei in grado di dare valore a tutti i segnali che il tuo corpo ti manda sempre? Stanchezza, stress, bisogno di riposo...credo che la risposta sia “no”, perché siamo abituati così, rimandiamo, sopportiamo a volte, e poi spesso crolliamo! **Non riusciamo a farlo con noi stessi, figuriamoci con altri...**poi diventi genitore. Ogni gemito, ogni gesto, ogni movimento del tuo bambino ti interessa, ti fa porre domande, sviluppa il tuo istinto. Non credevi fosse così! Entrare in modalità “ascolto” vuol dire seguire ciò che sentirai di fare, perché sarà un'esigenza per te ascoltare il tuo bimbo, capire di cosa ha bisogno, farlo stare bene. Al punto da trascurare te stessa madre, ma anche te stesso padre, davanti queste nuove emozioni! Giusto! Ma se smettiamo di ascoltarci, se non diamo valore ai nostri bisogni, come potremmo curarci e accudire un bambino? Lo faremmo, ma non al meglio...che peccato! Sono scelte, semplici scelte. Te lo sto raccontando, tu ora sai che andrà così...cercherai di assecondare anche i tuoi bisogni dopo il parto? **Alla base di tutto: la comunicazione. Saper chiedere aiuto, saper mostrare le proprie e mozioni, e saper soddisfare i propri bisogni. Così da essere sempre pronta ad accudire il tuo cucciolo, sempre.**
- Osservare, capire, ascoltare il tuo bimbo ti aiuterà a conoscerlo,** e a capire i suoi segnali di fame, di sonno, di voglia di contatto. **Il neonato ha 3 esigenze: essere nutrito a richiesta** (in questo l'allattamento è alleato unico, latte sempre pronto ovunque), **contatto** (ha bisogno di sentirti fisicamente vicina, sei l'unica persona che riesce a riconoscere tra odori, luci, suoni nuovi che lo spaventano), **presenza** (ha bisogno di sapere che ci sei, che se piange tu ci sarai, che se ha fame tu ci sarai, un pianto non ascoltato è vissuto come abbandono).
- 7) **La notte.** Gestire la notte, e in generale “il sonno” del bambino sarà la prima vera nuova situazione da gestire. Il bambino ha bisogno di contatto, unione, di sentire fisicamente chi lo ama accanto a se, e nella madre lui riconosce tutto, perché in grembo

sentiva la sua voce, il suo odore, il suo cuore, e li riconosce ora che è fuori. Sente che intorno a se tutto è nuovo, ed è spaventato. Troverete difficoltà anche a mettere il neonato in culla i primi giorni, perché appena sentirà il distacco si sveglierà...dormirà spesso in braccio a voi, tranne se vi sdraiate insieme, e allora tutto cambia. Il mio personale consiglio è questo: andate a letto insieme quando il bambino è ancora sveglio, addormentatevi sdraiati, così non dovrà cambiare posizione, non sentirà una differenza di temperatura, avrete la possibilità di riposare entrambi comodi. Addormentarsi vicini, a contatto, allattando, è in assoluto il modo più semplice di trascorrere la notte. Tra i tanti vantaggi dell'allattamento, il **non doversi alzare la notte** per preparare biberon, o nutrire il bambino altrove, è di certo una comodità. La madre sentirà sempre il bambino che si sta svegliando, **madre e bimbo sono connessi** cerebralmente, una connessione studiata e attestata da vari ricercatori nel mondo, una connessione unica. Ai primi segnali potrai offrire il seno e il sonno non verrà spezzato. Inoltre tu madre in pochi giorni potrai trovare le posizioni più comode per te e per il bambino la notte, e perché no anche il pomeriggio, ogni volta che vorrai. Perché ricorda che alla base del buon accudimento c'è il riposo. Prenditi il tempo di riposare. Non pensare ad altro...casa cibo ospiti...avrà tempo per tutto. Ma all'inizio, nei primi giorni dopo il parto è necessario crearsi un momento intimo. Entrare in connessione con il bambino, ristabilire orari e abitudini, adattarsi fisicamente ai nuovi ritmi...tutto questo richiede tempo, richiede rispetto da parte di tutti, affinché voi possiate imparare a capire le vostre esigenze, e a soddisfarle.

**Questo dovete aspettarvi: una esigenza di contatto come nel grembo, continua,** ma tra le braccia. Se saprete rispettare e soddisfare queste esigenze del neonato, saprete risolvere tanti dubbi che la maternità fa solitamente sorgere. (perché non dorme da solo? Perché piange quando non ci sono? Perché non riesco ad avere del tempo per me? – sono solo alcune domande che vi porrete, la risposta sei tu, tu e solo tu madre potrai accudire e soddisfare il tuo bimbo al meglio.)

**Riposare quando riposa il bambino durante il giorno è la vostra salvezza, e anche in questo l'allattamento aiuta sempre!**

- 8) **Il pianto.** Il pianto del nostro cucciolo ci **destabilizza. Ci fa paura. Crea in noi incertezze**, domande, e se non riusciamo a calmarlo cominciamo a pensare che stiamo sbagliando tutto, che non siamo in grado di essere genitori. E spesso questo non ci rende lucidi, non ci permette di capire come risolvere la situazione perché inconsapevoli di tutto. Non ce lo aspettavamo! Ecco che **"sapere", aver letto articoli o testi, aver ricercato informazioni già in gravidanza può fare la differenza in questi momenti**. Inoltre se chi ci ama ci segue in questo, se chi ci ama ricerca informazioni insieme a noi, ecco la chiave per risolvere ogni turbolenza: **il sostegno di chi abbiamo accanto**. Perché se tu madre, o se tu padre in un momento critico, come un pianto inconsolabile, perdi la lucidità, vai nel panico, chi è accanto a te saprà vedere la strada da seguire.

**Come?**

Perché **entrambi avrete le risposte dentro di voi**, ma lo stress del momento non vi rende capaci di ascoltarvi. Ecco che è in questi momenti che **il sapere custodito in voi saprà donarvi le risposte**, e chi di voi si manterrà più lucido, e sempre uno dei due lo sarà, saprà cosa fare, saprà far vedere la strada all'altro e insieme saprete dove andare; oltre al sapere avete **il vostro istinto**, quella vocina che dentro di voi vi farà porre delle domande, quella vocina ha sempre un perché, e merita sempre di essere ascoltata, al di là della fondatezza poi del dubbio, ma non deve restare in voi alcun dubbio perché **ogni dubbio irrisolto, non ascoltato, nel tempo si trasforma, e vi**

**può portare “fuori strada”,** non serve davvero. Avete una domanda, fatela e avrete la vostra risposta. Sempre! Datevi il valore che meritate!

**L'associazione Australiana sulla salute mentale infantile (AAIMHI) ha studiato gli effetti dannosi del pianto prolungato di un neonato sia su chi se ne prende cura, sia sul neonato stesso che avrà effetti neurologici a medio e lungo termine.**

“Il pianto prolungato, specie tra la prima e la quinta settimana dalla nascita detta fase “Purple crying”, infatti è la tipica espressione del desiderio di attaccamento e di contatto fisico, che se non soddisfatto può instaurare uno stato di **stress** neonatale nonché **effetti neurologici** a medio e lungo termine.

Quando questa necessità non viene soddisfatta, il neonato avverte il senso di mancato conforto ed intorno ai sei mesi, quando normalmente si sperimenta la cosiddetta “ansia da separazione”, la situazione di disagio si amplificherà.

Al contrario, nei neonati che hanno già sperimentato gli effetti positivi del “bonding”, cioè di quel contatto fisico di pelle e di emozioni, questa fase sarà affrontata con minori traumi perché non sperimenteranno il senso di abbandono, ma avvertiranno la sicurezza del conforto.

Ci sono particolari situazioni, quali ad esempio l’ospedalizzazione del bambino nei primi mesi di vita, condizioni di stress post-partum, patologie materne o in casi di disagio familiare, dove il legame fisico genitore-bambino può essere complicato ed in questo caso dovrebbe essere tutto il sistema preposto all’assistenza materno-infantile a non tralasciare questo aspetto così importante.”

### **Cosa accade quando un neonato viene lasciato ad un pianto prolungato?**

“Il pianto prolungato oltre ad avere **effetti psicologici** a breve ma anche lungo termine, ha particolari **effetti endocrini**: si instaura uno stato di forte stress, tale da innalzare i livelli di cortisolo, che influiscono sullo sviluppo dei sistemi di neurotrasmettitori, che ancora non sono pienamente sviluppati anche dopo lo svezzamento. Questa condizione di stress soprattutto nel primo anno di vita può avere effetti deleteri sulle sinapsi ed in particolare creare instabilità tra le connessione della corteccia prefrontale con le aree più primitive del cervello, questa stabilità è quella che incide sullo stato di ansia e di paura del bambino. Inoltre gli effetti a lungo termine si riscontrano nella tendenza all’iperattività e a deficit cognitivi.

Al contrario i ragazzi che hanno avuto un costante contatto fisico con i propri genitori durante la prima infanzia, hanno un numero di recettori maggiori per il cortisolo e saranno più capaci di gestire lo stress. False credenze farebbero pensare che un eccesso di contatto fisico e di coccole, il rispondere alle richieste del neonato, possa influenzare il carattere rendendolo capriccioso e poco autonomo, invece è esattamente il contrario: **i bambini che, grazie a questo scambio simbiotico, sono cresciuti nella propria affettività saranno meno tendenti a lamentarsi e saranno più indipendenti.**

Un ulteriore effetto del pianto prolungato è **l’abbassamento delle difese immunitarie** che nel neonato sono ancora in divenire, e difatti si riscontra in questi bambini una maggiore **suscettibilità alle infezioni** già nel primo anno di vita ed una **maggior fragilità respiratoria**.

**La condizione di stress tuttavia può colpire anche i genitori**, che possono loro malgrado sentirsi sopraffatti da una serie di cambiamenti e di situazioni complesse da gestire e a volte

le poche ore di sonno, l'organizzazione famiglia-lavoro possono trasformare il pianto – da una richiesta di aiuto del proprio figlio, ad un fastidio insopportabile.

Indubbiamente ad influire è la scarsa informazione su questo argomento e la moda pericolosamente diffusa di seguire i consigli di alcuni manuali, che invitano a lasciare piangere il bambino anche in maniera continuata, in modo da favorirne il sonno o per assurde credenze che vedrebbero nel coccolare o portare il bambino di notte nel letto con i genitori aspetti negativi.

**In realtà sono metodi che non hanno alcun riscontro scientifico né effetto benefico, anzi sono dannosi. Un neonato che si addormenta sfinito dal pianto si rassegna all'abbandono “non si calma”.**

Vi è anche un altro aspetto: il protrarsi di un pianto inconsolabile per molto tempo potrebbe indurre facilmente un genitore, magari stanco o stressato, a cercare di far smettere il bambino, in maniera inappropriate.

**Così anziché calmarlo e rassicurarlo sarà più probabile che lo scuota, molto spesso a causa del panico, in modo inconsapevole.**

Purtroppo, in questo modo, seppur involontariamente si possono procurare notevoli danni al bambino, il quale nei primi mesi di vita ha un cervello e dei muscoli del collo non ancora pienamente sviluppati e quindi più suscettibili.

**Si può rischiare in questa fase la “sindrome del bambino scosso”, dove si manifestano delle conseguenze allo scuotimento, non avendo il neonato un corpo abbastanza resistente, e facilmente si possono avere danni al collo e ai vasi sanguigni con possibili emorragie.**

E' chiaro che non si tratta di situazioni causate volontariamente ed è chiaro anche che accudire h24 un neonato non è semplice, è per questo che sono stati studiati dei protocolli di prevenzione internazionali, innanzitutto per aiutare i futuri genitori a comprendere quanto sia importante il contatto fisico con il bambino appena nato.

E' importante inoltre comprendere che è la qualità dell'accudimento a fare la differenza; sottolineare l'importanza dell'approccio fisico genitore-bambino non significa colpevolizzare chi non può occuparsene tutto il giorno o le mamme che devono rientrare a lavoro presto.

E' importante fare tesoro di ciò che può far bene: sullo sviluppo emotivo e cognitivo ha un grande impatto portare il proprio bimbo con sé, mettendolo nel marsupio a contatto con il petto, oppure iniziare percorsi di acquamotricità neonatale, dove il contatto genitore-bambino è amplificato dall'elemento acqua, oppure leggere ad alta voce o cantare tenendo il bambino adagiato su di sé. Queste pratiche sono particolarmente benefiche sia nel periodo del "Purple Crying" sia dopo e dovrebbero far parte di un percorso educativo prenatale e postnatale, a cui i genitori e i bambini avrebbero diritto."

**Scritto da Barbara Hugonin, biologa neurogenetista, genetista materno-fetale e nutrizionista clinica pediatrica, il 17 Gennaio 2019 su [www.pensallasalute.com](http://www.pensallasalute.com)**

**Il bambino comunica ogni malessere, fastidio, dolore, emozione, sensazione, piangendo. Non conosce altri modi per farsi sentire, per far capire che gli serve aiuto.** Chiaramente non sempre è facile comprendere il “perché” di un pianto, anzi quasi mai si arriverà a capirlo! Di certo posso dirvi che i neonati hanno **3 esigenze primarie: nutrimento a richiesta, contatto, presenza.**

Ti sei accertata se ha fame offrendo il seno?

Hai messo il bambino a contatto con te, anche pelle a pelle se serve?

Hai accolto il suo pianto, arrivando e rispondendo al suo richiamo? Quindi sei stata presente quando ha mostrato sofferenza?

Essere in grado di soddisfare questi bisogni è la risposta ad ogni pianto.

Oltre questo, il nostro riferimento è la **“rete di salvezza”** che sapremo crearcì. È questa rete di contatti che sarà in grado di donarci la serenità, e nel tempo la consapevolezza, di poter affrontare e superare tutto.

Se hai difficoltà ad attaccare il bambino al seno devi sapere chi chiamare.

Se credi che il tuo bambino abbia dolore devi saper contare sul tuo pediatra di riferimento  
Se tu madre stai male, hai dolore al seno o in altre parti del corpo, come la schiena o forte mal di testa, devi sapere che prenderti cura di te è importante, perché il bambino ti sente, il bambino ha bisogno che tu stia bene per essere accudito al meglio!

Se stai male, lui lo sente, e sta male con te.

Se stai bene, se sei serena e appagata perché riconosci che sai prenderti cura del bambino, che il bambino è sereno, anche lui lo vedrà, anche lui ne beneficerà. Oltre che chiunque ti stia intorno.

Una madre sofferente, che sopporta, che ha difficoltà a gestire la giornata, creerà ansia intorno a se.

Non serve! Non è giusto! Non te le meriti e non se lo merita tuo figlio!

Ascoltati! Lasciati aiutare dal tuo compagno. Fai i controlli post parto per te oltre che per il bambino. Organizzatevi insieme affinché tu possa avere brevi ma utili momenti per te, una doccia sembrerà una conquista, e lo sarà...godetevela!

Mettendo in pratica i gesti per soddisfare le loro 3 esigenze primarie, un pianto può durare minuti, che sembreranno ore, o può durare più a lungo...ma è analizzando la vostra giornata che potrete capire se qualcosa non va...

**Oggi ha mangiato abbastanza?** Non in quantità...allattare non permette di sapere quanti ml di latte prende, ci si deve fidare dei suoi bisogni...ma in quante volte ha cercato il seno e si è attaccato

**Quanti pannolini di pipì ha bagnato in 24 ore?** Devono essere almeno 5-6 se usa e getta, 7-8 se lavabili. Se fossero di meno riferire al pediatra e sarà lui a visitarlo.

**Oggi ha dormito abbastanza?** Un neonato per i primi 3 mesi, ma sempre molto soggettivo, dorme circa 14-16 ore al giorno. Dormire è importante, serve a metabolizzare tutte le nuove esperienze che si vivono, il cervello immagazzina le informazioni e si forma il ricordo, si costruisce “il nostro bagaglio emotionale”. Tante ore, ma difficili da vedere...perché i neonati fanno riposini brevi e spesso. Ecco perché riposare insieme a loro aiuta ad adattarsi ai nuovi ritmi e non arrivare alla notte troppo stanche. La stanchezza non aiuta mai, Non ti permette di ascoltare a pieno, non ti permette di accudire il bambino ma anche te stessa come meritare.

**Il bambino sta crescendo bene secondo la sua curva di crescita?** Come è andato l'ultimo controllo dal pediatra? Non esistono regole uguali per tutti...deve prendere per forza 1kg al mese, se non prende 1kg al mese allora non sta bene....ogni bambino è diverso, la genetica e quindi la costituzione fisica dei genitori, influisce molto. Mia figlia ha avuto un “calo fisiologico” di circa 700 gr, poi ripresi nel giro di 1 mese circa, e poi cresceva a volte 1 kg, altre volte 500 gr, una volta pure 300 gr...dubbi? Incertezze? Certo! Ne ho avuti tanti, troppi...non

avevo tutte le informazioni che ho oggi, non sapevo che poteva esserci un aumento di peso diverso ogni mese, ma soprattutto le mie preoccupazioni si basavano su convinzioni personali, sul "sentito dire", invece mia figlia stava bene, era serena, non mostrava sofferenza, pianto inconsolabile, fame....se mi fossi concentrata su di lei, ad osservare lei, molte incertezze sarebbero sparite da sole. E inoltre la mia pediatra non faceva altro che ricordarmi che all'ultimo controllo la bambina stava bene, che bagna i suoi 5.6 pannolini al giorno, che si nutre regolarmente, che dorme...e tutto questo nel tempo mi ha portata a viverla serenamente. Guardavo lei, ascoltavo lei, la mia bimba mi ha sempre comunicato tutto. Ma ho dovuto imparare ad ascoltarla....con il tempo sono diventata sempre più forte, lo siamo diventate insieme!

**Il tempo!** Si ha sempre troppa fretta...invece è necessario rallentare davvero tanto, i secondi, i minuti, ogni istante ha valore.

**Io genitore come sto?** Mi sto prendendo cura di me? Sono stressato, nervoso, arrabbiato...tutte emozioni valide, giuste, ma se non sfogate, se non comunicate, logorano l'anima, logorano i rapporti. E anche questi momenti dureranno il doppio. Questo incide, incide tanto come stiamo sull'umore del bambino!

Quindi se una sera vostro figlio piange disperatamente, e non ha fame, ha dormito, ha bagnato i suoi pannolini, allora contatto pelle a pelle, ondeggia, cullare, la vostra voce calma, usare la fascia porta bebè, ecco dei gesti semplici ma che possono donare relax non solo al bambino che si sentirà protetto e rassicurato qualunque sia il motivo del pianto, ma anche voi stessi. Il contatto è un calmante naturale! Provare per credere. E se la madre è troppo nervosa, sarà il papà a farlo, e viceversa. Ascoltatevi, parlate tra di voi, è un viaggio che si può avere l'onore di vivere insieme. Sappiate coglierne i benefici! Ma tutto questo consta di pazienza, consapevolezza, informazioni adeguate...perché altrimenti si entra in un circolo vizioso...cosa ha il bambino? Cosa ho sbagliato? Andiamo al pronto soccorso...

Invece sapere cosa valutare (fame, sonno, pannolini), soddisfare i suoi bisogni primari (nutrimento, contatto, presenza), avere una rete di salvezza pronta da chiamate per ogni dubbio, per crescere informati, per capire oggi anche come affrontare un problema domani, questo vi aiuterà, davvero.

**Datevi tempo!** Prendetevi il tempo necessario affinché possiate trovare il vostro equilibrio. Ne vale la pena.

Img istockphoto

9) **Il ruolo del papà.** I neo papà spesso, anzi forse sempre, dopo il parto entrano un po' nel panico, sono confusi. Realizzano quanto sia grande la loro responsabilità, vedono quel piccolo essere e iniziano a capire quanto grande sia il ruolo che avrà nella crescita del bambino. Sembra tutto gigantesco, e probabilmente lo è, ma di certo uno dei timori principali è: cosa devo fare per essere un buon padre?

Il ruolo del papà non è stato mai chiaro nei primi giorni dopo il parto. L'uomo con tutto il peso che questa società gli mette sulle spalle, si sente sovraccarico e davvero può arrivare ad avere paura di questo cambiamento.



Sarò in grado di mantenere la mia famiglia?  
Ora loro dipendono da me...e se fallisco?  
Sarò in grado di farmi amare da mio figlio?  
Queste sono solo alcune delle tante domande che sorgeranno.  
Ecco qualche consiglio per voi...papà.

**Voi siete custodi di madre e bimbo, ne siete i protettori, i difensori. Da te può dipendere il loro benessere.** Come?

- **Inizia informandoti su come accudire il bambino già in gravidanza insieme** alla tua compagna, voi siete uguali, avete davanti un percorso che vi coinvolge entrambi, anche se con ruoli diversi, ma entrambi importanti.
- Saprai che la tua donne e il bambino avranno **bisogno di privacy, rispetto, incoraggiamento**. Quindi potrai organizzare casa affinché il loro arrivo dopo il parto sia comodo e rilassante. Organizzate una pulizia generale in prossimità del parto. E' vero che può capitare in ogni momento, ma tendenzialmente non prima di 37-38 settimane, fino a 40-41 settimane. Quindi potrete predisporre tutto affinchè avvenga mentre la tua donna è in ospedale ad esempio, grazie all'aiuto dei familiari o informando una donna che se ne occuperà per lavoro. Inoltre culla vicino al vostro letto, con sponda laterale abbassata. Cuscini a disposizione, una donna che allatta può averne bisogno sempre per stare comoda e sperimentare nuove posizioni sia a letto sia sul divano. Cibo, semplice e facile da preparare. Organizzati con parenti e amici affinché sappiano che i primi giorni sarebbe meglio evitare visite e contatti eccessivi, madre e bimbo hanno bisogno della loro intimità, di adattarsi ai nuovi ritmi. Loro potranno aiutare in casa, senza interferire, senza stare troppo, lasciando gli spazi necessari alla madre per potersi muovere da sola. Solo così una madre e un padre impareranno davvero ad ascoltare, capire e riconoscere i segnali del loro bambino. Fa che tutti, te compreso possiate incoraggiare la tua compagna, ne ha davvero bisogno. I suoi livelli ormonali post parto la renderanno a volte confusa, a volte triste, sono momenti che passano, soprattutto se chi la ama saprà farle una carezza e dirle che sta andando benissimo.
- **Coccole.** Le coccole alla tua donna le ricorderanno che anche se è stanca, magari non sempre con i capelli sistemati, spesso con il pigiama tutto il giorno, è sempre la tua donna, che tu la vedi nella sua bellezza anche adesso. Diglielo, guardala, accarezza la, falle dei massaggi. Preparale un bagno caldo, oppure accendi l'acqua della doccia e magari qualche candela in bagno, prendi in braccio il bambino e dille che "è tutto pronto per il suo relax", la renderai felice, felice davvero.
- **Tu tornerai a lavoro presto, troppo presto purtroppo, e questo ti farà credere di non esserci mai, di non fare abbastanza, di non conoscere il tuo bambino. No!** Tu ci sei, tu con piccoli gesti puoi contribuire a rendere la tua donna serena, e quindi il vostro bambino, perché siete collegati da un filo invisibile ma forte. Img dal web autore sconosciuto
- **Quando sei fuori mandale dei messaggi, interessati a lei, e la sera quando torni appena arrivi dalle un bacio, dille quanto ti sono mancati e che vederli è bellissimo.**



- **Falle piccoli regali**...esempio: una bella colazione la domenica mattina, un cioccolatino portato a casa la sera dopo il lavoro, un messaggio romantico e ricco di sentimenti ed emozioni vere, o una lettera se sei il tipo da lettera, prepara la cena (anche se si tratta di una insalata sarà super apprezzata), guardate insieme un bel film sul divano e il vostro bimbo sulla sua mamma a avrà tutto ciò che gli serve
- **Chiedi alla tua donna “come stai?”** guardandola negli occhi, e ascoltando la sua risposta, perché ti interessa saperlo davvero. Chiedile se ha bisogno di qualcosa, e cerca di accontentarla...
- La notte prima di addormentarti potresti **dirle che tu ci sei**, che sei lì e che per qualunque cosa potrà svegliarti. Perché lo sai che potresti non sentire il bambino come lo sente lei...  
Mettile dell’acqua accanto, il caricatore del cellulare e il cellulare, così se si sveglia e allatta potrà distrarsi se vorrà.
- Non credere che così facendo non fai nulla per il bambino, stai facendo tutto! Rendere la madre serena dona al bambino una tranquillità senza paragoni.  
**Credi che tutto questo sia poco?**  
Eppure ho fatto esempi davvero semplici, rileggi, ti sembra così complicato mettere in pratica questi gesti?  
Saprai creare i tuoi “gesti d’amore”. Si pensa che serva chissà cosa ad una donna, invece questo che ti sto raccontando è davvero tanto.

10) **Massaggi e contatto.** Olio di mandorla puro, olio di lavanda puro. Si trovano in farmacia, sono degli alleati per donne e bambini...e anche per uomini. Sì, perché fare massaggi con questi olii già in gravidanza è un bel momento di contatto e unione tra uomo e donna, e poi lo sarà anche tra genitori e bambino. Massaggi semplici, delicati, ma che doneranno sempre un senso di piacere, di presenza, di amore davvero importante per continuare a “sentirsi coppia” anche da genitori.

I massaggi al neonato potrete farli sempre, con o senza olio, ma mai mentre piange o è infastidito. In quei momenti meglio assumere posizioni diverse con lui, ma evitare il massaggio.

Quando vi approcciate a fare un massaggio al piccolo, avvisatelo che state per toccarlo, e parlate con lui mentre lo toccate, guardatelo negli occhi, e vivete insieme un momento di relax. I massaggi lo aiuteranno a stare bene, fateli sul fasciatoio, sul letto, prima o dopo il bagnetto, quando volette. Entrate in contatto e ne scoprirete i benefici per entrambi. I tipi di massaggi da fare sono vari e tutti molto semplici, esistono massagiatrici infantili esperte che potranno insegnarvi a farli. Un esempio è “il massaggio sole-luna” sul pancino, disegnando con la mano o due dita un sole e poi una luna attorno l’ombelico, e alternando i gesti per almeno 6 volte. Oppure mano che dal collo del bambino scende verso il pube, alternando le nostre mani così da creare un gesto continuo, stessa cosa sulla schiena, dal collo al culetto. Massaggiare le dita dei piedini, le manine...Che momenti unici che vivrete! E non ci sono controindicazioni, sia madre che padre potranno anzi dovranno farlo. Il bambino ne sarà felice!

11) **La Leche League.** Scegli di crearti il tuo villaggio. E’ l’associazione internazionale maggiormente riconosciuta che si occupa di allattamento, di sostegno alle madri ma anche di fornire informazioni utili e aggiornamenti su ogni aspetto. [www.lllitalia.org](http://www.lllitalia.org) è un sito di riferimento molto importante. Articoli e video davvero utili su tutti gli argomenti necessari da sapere, sempre. Potrai contattare la tua consulente e lasciarti sostenere da lei, ti saprà donare il conforto che meriti, darti informazioni, e aiutarti se

servirà a risolvere tanti problemi, chiamando professionisti se sarà necessario. Organizzano frequentemente incontri online, per aiutare e ascoltare chiunque voglia parlare, sfogarsi, chiedere aiuto ma anche solo ascoltare. Sono Consulenti che fanno tutto questo gratuitamente, è volontariato. Inoltre i testi de La Leche League disponibili sempre sul sito, sono davvero utili per tutti i genitori. E potrai entrare in contatto con famiglie, crearti il tuo villaggio seppur virtuale di confronto e sostegno. Il benessere che tutto questo soна te lo sto raccontando ma potrai comprenderlo solo vivendolo. Non dovete vivere nulla da soli, cercate il vostro sostegno e lo avrete!

12) **Crescere informati.** Cerca di stare sempre un passo avanti agli eventi che vivrai, alle tappe della crescita che affronterai. “La mamma sei tu” è la mia idea di “cresciamo insieme”, ho creato una pagina facebook, un testo scritto di cui questa è la sintesi e che potrai scaricare gratuitamente dal sito [www.lamammaseitu.com](http://www.lamammaseitu.com). Ogni giorno ho creato rubriche e argomenti diversi così da informare e condividere ogni aspetto della crescita dei nostri figli. Dalla gravidanza in poi potrai sempre conoscere le tappe che ti attendono, avere maggiori chiarimenti a riguardo, se servirà potrai contattarmi e chiedere informazioni maggiori, per permettere di stare sempre un passo avanti rispetto a ciò che viviamo. Perché è così che cresciamo informati, è così che impareremo a gestire ogni cambiamento. Certo avremo sempre paura, dubbi, incertezza, siamo genitori! Questo non cambierà mai! Mai “sapere” ci donerà una forza in più.

### **“Il caso aiuta la mente preparata” Louis Pasteur**

Il nostro cervello saprà donarci le risposte che cerchiamo quando servirà, in modo naturale. Sapremo stupirci di noi stessi, ma senza avere le informazioni necessarie, difficilmente sapremo gestire e superare ostacoli. Avremo sempre bisogno di rivolgerci a qualcuno, anche per dinamiche semplici di accudimento, come un pianto legato ad uno “scatto di crescita” ad esempio. Si tratta di periodi in cui i bambini si sviluppano fisicamente e che gli provocano fastidi, spesso rifiutano il latte, dormono meno, piangono più spesso. Ma hanno un inizio e una fine, solitamente si risolvono in pochi giorni, 4-6 gg, e possono far credere che qualcosa non vada, o anche di non avere abbastanza latte, invece è tutto ok, serve solo accogliere il loro pianto, coccolarli, e fargli sentire che non sono soli. Passerà...ma se tutto questo non lo sai come vivresti questi momenti?

Con disperazione, con paura, penserai di dover smettere di allattare...perché chissà per qualche motivo la causa è spesso “il latte materno” ma davvero non è così.

**Tu sei perfetta, il tuo latte è perfetto. Tutto il resto si risolve, sempre!**

**Falsi miti su allattamento e gestione di amici e parenti sono bene descritti dalla Scrittrice e Giornalista Giorgia Cozza nei suoi libri “Scusate se allatto” e “Scusate, ma la mamma sono io”.** Libri che riescono a donare conforto ad ogni lettore, che informano e che contribuiscono in modo semplice e chiaro alla gestione serena di tante dinamiche che vivranno i genitori. Inoltre sono davvero utili per far comprendere a chi ci sta accanto come è necessario agire, cosa dire o non dire, leggere un testo insieme può aiutare più di mille parole, che spesso sono difficili da dire perché “potrebbero restarci male”. Ecco un buon modo per **condividere il vostro percorso di genitori anche con i nonni, anche con i fratelli, con amici.**

Tanti professionisti hanno contribuito a questo progetto, donando i loro articoli affinché ogni genitore possa sapere cosa vivrà, affinché l'allattamento possa essere vissuto come scelta consapevole. Consigli utili, pratici, un progetto che vuole essere un "percorso" da affrontare insieme. Perché ogni genitore deve sapere di non essere solo, perché il paragone non distrugga la stima in voi stessi, perché essere informati dona sicurezza, e la sicurezza libera le vostre competenze innate.

Questo in sintesi il progetto.

Scaricate il file ed entreremo insieme nel dettaglio di tutti gli argomenti accennati qui.

[www.lamammaseitu.wordpress.com](http://www.lamammaseitu.wordpress.com)

Buona continuazione...