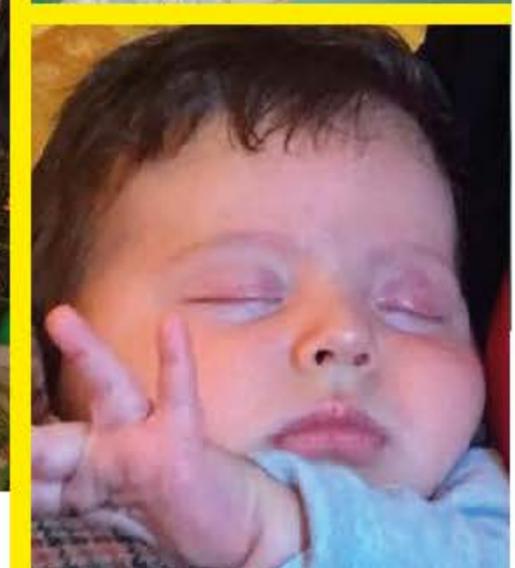
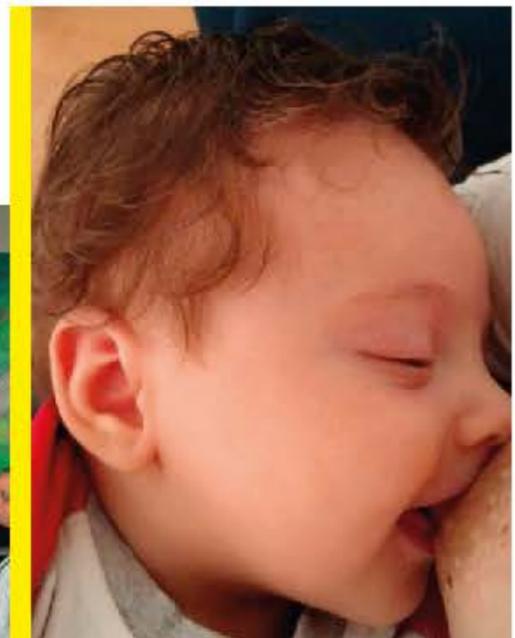




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Battistina Pinto
Federica Giannone

ALLATTAMENTO MATERNO



UOSD URP E COMUNICAZIONE - UFFICIO STAMPA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza
Consultori Familiari**

Lavoro a cura:

Battistina Pinto

*Sociologa Dirigente U.O.S.D.
Ass/za Consultoriale Familiare Pediatrica e Psicologica
Consultori Familiari ambito Territoriale di Venosa*

Federica Giannone

Antropologa

Hanno collaborato:

Assistente Sociale:

**Angelina Pinto
Vanda Petagine
Incoronata Mazzucca
Giulia Giuratrabocchetti**

Ostetriche:

**Gisella De Paolis
Carmela Muscio
Raffaella Montereale
Serafina Delli Gatti**

Pediatra:

Calogero Mannella

*UOSD URP e Comunicazione
Ufficio Stampa - Giornalista:*

Regina Cozzi

INDICE

PRESENTAZIONE	Pag. 5
INTRODUZIONE	Pag. 7
ALLATTAMENTO UNA STORIA ANTICA QUANTO IL MONDO	Pag. 9
ALLATTAMENTO DEFINIZIONE DELL'OMS	Pag. 13
COME FAVORIRE L'ALLATTAMENTO AL SENO	Pag. 14
RACCOMANDAZIONI IMPORTANTI	Pag. 15
I VANTAGGI DELL'ALLATTAMENTO AL SENO	Pag. 16
CONTROINDICAZIONI DELL' ALLATTAMENTO AL SENO	Pag. 18
COME - QUANDO - DOVE	Pag. 19
MAMMA NEL TUO LATTE C'E' PIU' AMORE	Pag. 24
L'ANGOLO DELLE POESIE	Pag. 25



ASP 

**Dott. Giovanni Battista
Bochicchio**

*Direttore Generale
ASP Potenza*

Questo lavoro vuole essere un omaggio a tutte le mamme impegnate nel sostenere l'allattamento al seno.

L'allattamento è la norma biologica per la specie umana, il modo normale di nutrire i neonati e rappresenta una pratica che agisce in maniera determinante sulla salute degli individui e, dunque, delle popolazioni.

Abbiamo cercato di dare delle risposte ai quesiti che più frequentemente le mamme pongono agli operatori psico-socio-sanitari dei Consultori familiari della nostra Azienda Sanitaria, risposte che riguardano i gesti della quotidianità.

Esse sono bombardate da troppi consigli, spesso disorientanti perché contraddittori, e questo ingenera insicurezza e fa sì che un evento felice, come è quello della nascita di un bambino, venga vissuto con angoscia.

A questo scopo si è impegnato un gruppo di lavoro costituito da diverse professionalità, ciascuna delle quali ha dato il suo contributo, non basato sulle idee personali, ma sulle evidenze scientifiche derivanti da esperienze a livello mondiale. Il contributo del gruppo delle famiglie risorsa della ASP è servito a rendere meno tecnico e più comprensibile il linguaggio.

La nostra azienda ha rubato a Voi MAMME le vostre immagini, le vostre emozioni e con il vostro costruito ora siamo pronti a restituirVi il Vostro ed il nostro impegno.

Questa guida contiene non solo informazioni utili per allattare al seno ma è corredata da fotografie che e poesie che Voi mamme ci avete donato .





ASP 

L'allattamento al seno rappresenta il campo di gioco ideale per il sano sviluppo del bambino, che rimanda ad una situazione di perfetto benessere all'interno dell'utero dove il tempo era scandito dal rumore del battito del cuore della mamma.

Il latte materno costituisce il miglior regalo che si possa fare ad un bambino appena nato perché non ha solo funzioni nutritive, ma lo protegge anche dagli attacchi esterni, previene le allergie e gli dà sicurezza affettiva, determinando una relazione incomparabile tra il neonato e la madre.

Il latte materno è pratico, semplice, in una parola: perfetto. La maggior parte dei bambini, infatti, non ha bisogno di altri alimenti o bevande fino a sei mesi compiuti. L'allattamento al seno aiuta il piccolo a crescere e svilupparsi nel modo migliore e mantiene i suoi vantaggi anche nel tempo.

Di per sé è una pratica semplice, a volte però basta poco per disturbare il suo delicato equilibrio, stanchezza, stress oppure il timore di non avere abbastanza latte o di non essere all'altezza del nuovo ruolo di mamma potrebbero influire negativamente.

Alcune neomamme, per problemi relativi al parto, al seno, per cure mediche o altri problemi, sono impossibilitate ad allattare il loro bambino. A tale scopo esistono alternative al latte materno con formule studiate per garantire l'ottimale apporto nutritivo al bambino; unendo questo all'affetto anche allattando artificialmente si potrà garantire un buon attaccamento.

Ma nei primi giorni puoi avere bisogno di sapere cosa fare e, se necessario, di farti aiutare chiedendo consigli ad una persona esperta. Questo libro vuole essere un prezioso aiuto proprio per te, mamma, e per il tuo bambino.





A ALLATTAMENTO UNA STORIA ANTICA QUANTO IL MONDO

Le donne hanno allattato da sempre e lo hanno fatto in maniera diversa a seconda della civiltà a cui appartenevano, della loro classe sociale e dell'ambiente naturale che le circondava. Quella dell'allattamento è una storia che avanza di pari passo con quella dell'intera umanità e che con essa si evolve e si trasforma. Difficilmente si riesce a frazionare il binomio gravidanza-allattamento al seno; si è di fronte, ad uno di quei dati antropologici dei quali sembra quasi inutile voler tracciare una storia tanto esso appare legato al sentimento di sentirsi mamma.

Fin dalla nascita del mondo l'allattamento al seno è sempre stata una delle pratiche più naturali, legate alla funzione biologica della donna ed alla sua capacità di assicurare il primo nutrimento, eppure oggi ci tocca parlare di promozione dell'allattamento al seno tanto che è stata promossa una specifica campagna e sono state emanate indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità, dell'Unicef e dell'Unione Europea, che mirano ad aiutare le donne ad avere un atteggiamento positivo nei confronti dell'allattamento e ad aumentare il numero di quelle che scelgono di alimentare in questo modo i loro figli.

Ma come è possibile che le donne abbiano dimenticato la loro funzione biologica, quella di assicurare la continuità della specie, quindi la procreazione e la capacità di assicurare il primo nutrimento al bambino?

Storicamente il latte materno è sempre stato importante per la società e per le donne tanto che fino ad un certo periodo si presentava quasi come una scelta senza alternative.

L'allattamento al seno è un' arte nobile della donna, rappresentata nell' **ARTE**, raffigurata in pittura ed in scultura con atti di dolcezza e di amore, declamata in versi ed in **LETTERATURA**.

NEL MONDO DEGLI DEI anche le divinità femminili allattavano i propri piccoli,



tanto che le narrazioni mitologiche e poetiche sono ricchissime di riferimenti: Efesto allattato da Era, Astianatte da Andromaca ecc. Si racconta che “Quando la divina Era si accorse che il lattante attaccato al suo seno era Eracle, nato dagli amori adulterini del suo sposo Zeus con la bella ninfa Alcmena, lo allontanò con rabbia da se; ma il latte continuò a sgorgarle dal seno lasciando una striscia bianca nel cielo e fu così che nacque la VIA LATTEA”.

NELLA CULTURA EGIZIANA le cose non cambiano: Iside, la dea della fecondità è spesso rappresentata con molte mammelle e con il figlio Horus attaccato al seno.

Ancora, nella **TRADIZIONE BIBLICA**, la moglie di Abramo allatta Isacco e Rebecca nutre nello stesso modo Giacobbe.

Anche in queste epoche è presente una attenzione per le circostanze in cui l’allattamento materno non è possibile, infatti si parla di nutrici o mamme di latte. Ulisse è allattato da Euriclea che subito lo riconosce al suo ritorno ad Itaca sotto le spoglie del mendico, proprio grazie al legame profondo che quella pratica ha creato tra di loro.

Compito tanto importante che addirittura, così come racconta la leggenda, tocca alla lupa allattare i piccoli Romolo e Remo.

IN EPOCA ROMANA “dare i figli a balia” era una pratica abbastanza diffusa, soprattutto fra gli aristocratici. Gli Imperatori Antonino il Pio e Marco Aurelio sentirono la necessità di svolgere un’ azione promozionale a favore dell’allattamento materno, prevedendo sovvenzioni per le madri che se ne facessero carico e nel Codice Teodosiano del IV secolo, fu inserita una norma che regolava la pratica dell’allattamento mercenario. Con l’avanzare della civiltà il nuovo costume, intanto, continuò a diffondersi.

NEL MEDIOEVO compaiono le prime Ordinanze circa i doveri ed i salari delle nutrici. Del resto quella era una fonte di reddito non indifferente per le famiglie dei contadini.

Nelle corti le donne affidavano i figli alle nutrici che erano tenute in gran conto e venivano scelta secondo quelli che erano i criteri di salute dell’epoca, perché potessero produrre un buon latte.

Anche nelle famiglie reali, se nel momento della successione al trono vi erano più fratelli a pari merito, veniva preferito quello che era stato allattato dalla propria madre, come a sottolineare l’esistenza di una graduatoria di qualità.

NEL SETTECENTO mentre questa pratica aumentava sempre di più, cresceva anche l'indice di mortalità per i bambini dati a balia ed ancor di più se allattati con latte animale di difficile impegno, tanto che alcuni studiosi avanzarono il sospetto che la pratica costituisse in realtà una sorta di infanticidio mascherato e che dopo l'aborto era diventata una forma "tardiva" del controllo delle nascite.

NELL' OTTOCENTO Con gli imponenti fenomeni d'ordine sociale connessi alla rivoluzione industriale ed al più massiccio ingresso delle donne in mansioni lavorative che le allontanavano da casa il ricorso, o quanto meno il prolungamento, dell'allattamento al seno, iniziarono a divenire più problematici e le donne incominciarono gradualmente ad abbandonare la pratica, spinte anche dalla rivoluzionaria produzione di latte artificiale, che consentiva l'allattamento manuale domestico del bambino.

NEL VENTESIMO SECOLO Il latte artificiale venne considerato come un salva-vita conquistando in poco tempo i ceti medi, imponendosi quindi nella società con ripercussioni importanti sulle consuetudini alimentari della prima infanzia.

L'allattamento al seno, ultimo momento del ciclo riproduttivo, in epoca moderna viene separato dai precedenti. E se, nel mondo dei mammiferi, appena nato il piccolo viene sospinto verso il capezzolo, avviandolo all'allattamento naturale, fra gli umani invece, è invalso ad un certo punto (nascita in ospedale) l'uso di portare il piccolo in un nido, dove viene sì lavato e curato,



ma anche alimentato ad orari prestabiliti con liquidi zuccherati o latte artificiale di pronta disponibilità.

GLI ANNI SESSANTA E SETTANTA hanno segnato certamente un momento negativo, ma proprio in quel periodo l'allattamento materno diventa materia di studio. Quando le donne ebbero per la prima volta accesso alle università più prestigiose dell'Europa e degli Stati Uniti si rivolsero, scientificamente incuriosite, a studiare l'allattamento al seno e la composizione del latte umano. D' allora fino ad oggi gli studi hanno prodotto un'impressionante mole di dati che provano che il latte umano è inimitabile. Lo è per la ricchezza e molteplicità dei suoi elementi costitutivi capaci di interagire reciprocamente l'uno con l'altro.

L'atto di allattare è poi il fulcro di una speciale relazione madre-figlio non altrimenti riproducibile. La consapevolezza dell'importanza di questo rapporto è talmente insita nell'immaginario femminile che la stragrande maggioranza delle donne desidera allattare.

La diffusione e la continuità dell'allattamento al seno hanno subito una riduzione in molte zone del mondo per una serie di motivi sociali, economici e culturali. L'introduzione delle moderne tecnologie e l'adozione di nuovi modelli di vita hanno contribuito al declino dell'allattamento al seno.

Possiamo dire a difesa delle donne che in realtà esse hanno sempre fatto, nel corso dei secoli, quello che è stato consigliato come la cosa migliore per i propri figli, di volta in volta dai medici, dai filosofi, dagli educatori, dai dettami culturali e religiosi.

Sempre più donne oggi, invece, sono consapevoli di quello che una volta intuivano solo con l'istinto, cioè che allattare al seno è meglio perché è normale e naturale. Perché rafforza le competenze materne di colei che, essendo stata in grado di concepire, portare avanti una gravidanza e partorire, dimostrando che è anche in grado di allattare e trasmettere degli elementi nutritivi e psicologici importantissimi per lo sviluppo del bambino.





ALLATTAMENTO DEFINIZIONE DELL'OMS

Il latte materno rappresenta il miglior alimento per i neonati, perché fornisce tutti i nutrienti di cui hanno bisogno nella prima fase della loro vita, come ad esempio alcuni acidi grassi polinsaturi, proteine, ferro assimilabile. Inoltre, contiene sostanze bioattive ed immunologiche che non si trovano nei sostituti artificiali e che invece sono fondamentali sia per proteggere il bambino da eventuali infezioni batteriche e virali, sia per favorire lo sviluppo intestinale. E' per questi motivi che tutti dovrebbero essere esclusivamente allattati al seno per i primi sei mesi di vita (26 settimane).

Secondo le indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità, dell'Unicef e dell'Unione Europea, recepite anche dal nostro Ministero della Salute, l'allattamento al seno dovrebbe poi continuare per due anni ed oltre, assecondando il desiderio della mamma e del bambino.

SECONDO LA DEFINIZIONE DELL'OMS, L'ALLATTAMENTO PUÒ ESSERE:

1. Allattamento al seno esclusivo: solo latte materno
2. Allattamento al seno predominante: latte materno + liquidi non nutritivi
3. Allattamento complementare: latte materno + latte di formula.



Come favorire l'allattamento al seno

Innanzitutto è importante che fin dai primi minuti che madre e figlio rimangano insieme, facendo in modo che si instauri il cosiddetto contatto "pelle-a-pelle": il corpo della madre aiuta il bambino a mantenere una temperatura adeguata (fondamentale per quelli molto piccoli o nati prematuri ma anche per i bimbi sani nati a termine) ed il bambino si sente meno stressato e mantiene respiro e battito cardiaco più regolari.

Il primo contatto con il seno dovrebbe avvenire entro un'ora dalla nascita, lasciando la mamma ed il bambino, insieme al papà se presente, liberi di interagire spontaneamente, senza interferenze esterne.



Raccomandazioni importanti

1. Allattare il bambino “a richiesta”, senza seguire orari rigidi;
2. Controllare la posizione e l’attacco al seno del bambino, evitando di staccarlo prima che abbia finito;
3. Non dare al bambino altri liquidi diversi dal latte materno precedentemente alla prima poppata, così come evitare il latte o altri cibi artificiali, acqua, zucchero o acqua zuccherata tra una poppata e l’altra (nei primi sei mesi, infatti, quando il bambino ha sete prende quello che viene definito il “primo latte”, meno grasso e più ricco di acqua e zuccheri, mentre
4. Evitare l’uso di tettarelle artificiali, biberon e ciucci, soprattutto nei primi mesi di vita
5. Non lavare il seno dopo ogni poppata ed evitare l’uso di creme o unguenti durante l’allattamento; la normale igiene della mamma è sufficiente ed il seno è provvisto di ghiandole che provvedono ad una naturale disinfezione dell’areola.



I VANTAGGI dell'ALLATTAMENTO al SENO



I VANTAGGI PER I BAMBINI

È ORMAI CONDIVISO A LIVELLO INTERNAZIONALE CHE L'ALLATTAMENTO AL SENO:

1. Riduce l'incidenza e la durata delle gastroenteriti
2. Protegge dalle infezioni respiratorie
3. Riduce il rischio di sviluppare allergie
4. Migliora la vista e lo sviluppo psicomotorio
5. Migliora lo sviluppo intestinale e riduce il rischio di occlusioni.

ALCUNI STUDI, INOLTRE, HANNO IPOTIZZATO CHE IL LATTE MATERNO POSSA CONTRIBUIRE ANCHE A RIDURRE IL RISCHIO DI NUMEROSE PATOLOGIE:

1. Numerose infezioni (enterocolite necrotizzante, meningite, botulismo e infezioni del tratto urinario)
2. Malattie autoimmunitarie, come per esempio il diabete di tipo 1 e di tipo 2
3. Sindrome da morte improvvisa del lattante (Sids)
4. Obesità nella vita adulta.



I VANTAGGI PER LA MADRE

Anche per la madre l'allattamento al seno ha degli effetti positivi, in quanto durante questa pratica l'organismo della donna produce la prolattina, un ormone che oltre ad essere responsabile della produzione del latte, attenua l'effetto di altri ormoni che agiscono sulla pressione arteriosa e sull'umore. Si favoriscono così il rilassamento ed il benessere psicofisico della donna, che a loro volta aumentano il legame affettivo con il bambino.

Nelle donne che allattano al seno, infatti, la comparsa di depressione post parto è meno frequente, perché la mamma si sente protagonista essenziale della crescita del suo bambino.

L'ALLATTAMENTO MATERNO:

1. Accelera la ripresa dal parto e l'involutione dell'utero oltre a ridurre il rischio di emorragia e di mortalità;
2. Riduce la perdita di sangue, contribuendo così a mantenere il bilancio del ferro;
3. Prolunga il periodo di infertilità post parto;
4. Favorisce la perdita di peso e il recupero del peso forma;
5. Riduce il rischio di cancro della mammella prima della menopausa;
6. Alcuni studi, inoltre, hanno ipotizzato che il latte materno possa contribuire anche a ridurre il rischio di cancro dell'ovaio e di osteoporosi.



Controindicazioni dell'allattamento al seno

Alla luce delle conoscenze attuali, le condizioni in cui l'allattamento al seno è sconsigliato sono piuttosto limitate.

Oltre al caso in cui venga diagnosticata al bambino la galattosemia, una rara malattia metabolica, l'allattamento non dovrebbe avvenire quando nella madre è presente almeno una delle seguenti condizioni:

1. Sieropositività e trattamento con farmaci antiretrovirali per la terapia dell'Aids
2. Tuberculosis attiva e non curata
3. Uso di droghe
4. Terapia antitumorale (chemioterapia o radioterapia) in corso.

In generale, la maggior parte dei farmaci che vengono prescritti dopo una gravidanza non interferiscono con l'allattamento. In ogni caso, è bene chiarire con il proprio medico di famiglia l'eventualità di sospendere o meno la pratica in caso di una determinata terapia.





COME - QUANDO - DOVE

LE REGOLE D'ORO

LE PRIME 2 ORE dopo il parto sono il momento migliore affinché il neonato inizi a succhiare correttamente.

ALLATTARE FREQUENTEMENTE ED A RICHIESTA, giorno e notte, seguendo le richieste del bambino.

ALLATTARE ESCLUSIVAMENTE: solo latte materno, senza aggiunte di altro latte o liquidi (nemmeno l'acqua).

NON USARE CIUCCIO E BIBERON soprattutto all'inizio dell'allattamento.

ALLATTARE CON UN ATTACCO ED UNA POSIZIONE ADEGUATI

ALIMENTAZIONE DURANTE L'ALLATTAMENTO

Nel corso dell'allattamento la mamma deve seguire una dieta sana ed equilibrata, ricca di fibre, liquidi, sali minerali e vitamine, con un buon apporto di calorie (almeno 600 in più) per far fronte alle richieste nutrizionali proprie e produrre un' adeguata quantità di latte.

1. Se la mamma deve seguire una dieta priva di latte e latticini, è utile integrarla con il calcio.
2. Soprattutto nella stagione calda è fondamentale introdurre tanti liquidi sotto forma di acqua, tisane, bevande analcoliche e possibilmente non gassate.
3. Meglio non consumare alimenti "light" perché contengono zuccheri sintetici che tendono a fermentare: questo potrebbe provocare disturbi intestinali alla mamma e coliche gassose al neonato.
4. Caffè: preferibilmente decaffeinato 1-2 tazzine al giorno
5. Thè: preferibilmente deteinato
6. Vino e birra: al massimo mezzo bicchiere di vino o una lattina di birra a pasto.
7. Cibi da evitare in quanto danno un gusto particolare al latte o possono causare disturbi al lattante: cavoli, carciofi, cipolle, aglio, asparagi, cioccolato, aromi, spezie, crostacei.



COSA ELIMINARE

Il fumo va eliminato o comunque drasticamente ridotto, in quanto la nicotina può passare nel latte causando agitazione, diarrea e nausea. Da eliminare anche i superalcolici.

COSA DEVE FARE

La mamma che allatta al seno deve svolgere una vita tranquilla e farsi aiutare nelle faccende domestiche per concentrarsi il più possibile sul bambino. Deve dormire a sufficienza ed essere sicura di poter allattare il figlio per tutto il tempo necessario.

Traumi psichici, emozioni violente o stress psicologici rappresentano infatti cause importanti di diminuzione o scomparsa della secrezione latte.

E' consigliabile, inoltre, fare qualche passeggiata per riattivare la circolazione, favorire l'attività dell'intestino ed il recupero fisico.

CONSIGLI PER LE POPPATE

Durante le poppate puoi adottare **POSIZIONI DIVERSE**: l'importante è che tu stia bene e che il bambino sia comodo e ben sostenuto. Troverai illustrate qui di seguito le posizioni più comunemente adottate, ma non sono le uniche!

Una volta che ti sarai sistemata potrai posizionare il bambino in modo che sia pronto per prendere il seno.

SE SEI SDRAIATA sul fianco il bambino deve essere dritto davanti a te e devi sostenergli le spalle. Questa posizione può essere utile in ospedale dopo un taglio cesareo o se ti fa male stare seduta come può accadere nei primi giorni dopo il parto. Ad ogni modo è una posizione riposante e comoda durante la notte. Quando avvicini il bambino al seno è importante che il suo nasino sia di fronte ed all'altezza del capezzolo. Il suo corpo deve essere il più vicino possibile al tuo. La bocca del bambino deve essere diretta verso il capezzolo. Aspetta finché il bambino spalanchi bene la bocca (come se sbadigliasse) e sporga la lingua. A questo punto porgigli il seno e lui si attaccherà.

Può essere utile sostenere il seno con la mano a C (pollice sopra l'areola e le altre dita sotto e molto dietro) e stimolare l'apertura della bocca sfiorandola con il capezzolo. Non bisogna forzare il bambino, piegarli la testa verso il seno, aprirgli la bocca a forza con un dito o cose di questo genere.

SE SEI SEDUTA dovresti sostenere il bambino per le spalle tenendolo fra le braccia: in questo modo il bambino è comodo e può estendere lievemente il collo. Puoi sorreggere la testina di fronte al seno posando le dita della mano dietro al collo o con l'avambraccio. Il corpo del bambino deve essere dritto e girato verso il tuo (pancia contro pancia) .

DOVE

E' il caso di dire in ogni luogo. Non rinunciare ad allattare il tuo bambino anche se sei fuori casa ed in pubblico.

Per la maggior parte delle persone l'allattamento in pubblico non desta stupore né scalpore, al massimo un curioso interesse per un gesto divenuto raro nel nostro Paese.

Ogni bambino ed ogni mamma sono unici, per cui ognuno sviluppa un



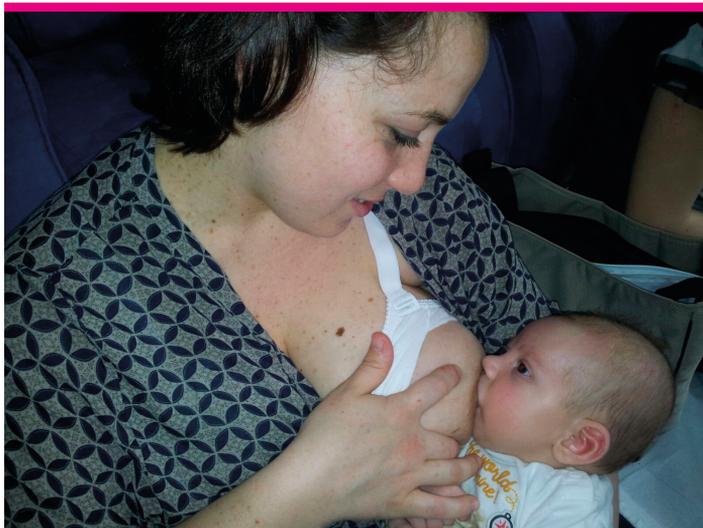
proprio modo di allattare al seno. Ogni bimbo ha un suo stile alimentare e tempi diversi per nutrirsi, risulta quindi difficile predeterminare quanto dureranno le poppate, quanto le pause fra una poppata e l'altra e quanto latte prenderà il bambino ogni volta.

Esiste anche un diverso modo di poppare, a seconda che i bimbi abbiano sete (poppate brevi e frequenti) o fame (poppate più prolungate): questo è legato al fatto che il latte all' inizio della poppata è più ricco di liquidi e zuccheri mentre alla fine è più ricco di grassi.

Esistono poi i diversi modi di allattare delle mamme che le portano a sviluppare un proprio stile, in armonia con le richieste del proprio bambino. Diventa quindi difficile prevedere quando e dove il bambino chiederà di poppare. Per questo le madri dovrebbero essere messe in grado di andare ovunque e di allattare i propri bambini quando necessario. Non c'è ragione (anzi!) di limitare la libertà di movimento delle madri durante l'allattamento per presunte ragioni di convenienza sociale o di suscettibilità morale.

Il seno nasce prima di tutto per l'allattamento: è un bellissimo contenitore, morbido e caldo, comodo da trasportare, produce un latte dalla composizione perfetta, anzi, un latte specifico e diverso per ogni singolo bambino, alla temperatura giusta e disponibile ovunque ed in qualsiasi momento.

I bambini hanno diritto a stare con le loro mamme per poppare quando necessario. Le madri hanno diritto di muoversi senza restrizioni. E la società dovrebbe adeguarsi creando le condizioni perché questo possa avvenire sempre.





Mamma nel tuo latte c'è più amore

L'allattamento è una fase molto importante della vita del bambino e della mamma.

Per il neonato attaccarsi al seno e succhiare non è solo soddisfazione di una necessità fisiologica primaria, è soprattutto un momento di relazione con la mamma, ricco di emozioni e di sensazioni tattili, acustiche, gustative ed olfattive. Appagare questa necessità procura ad entrambi un profondo senso di benessere e tranquillità.

Il latte materno contiene tutte le sostanze nutritive necessarie a soddisfare il fabbisogno nutrizionale e le esigenze psicologiche del lattante almeno fino a 6 mesi.

Al seno della mamma, il bambino trova anche l'amore e la sicurezza necessaria per un corretto sviluppo psicofisico.

A sua volta, la mamma allattando prende coscienza del legame profondo con suo figlio e di quanto il suo bambino dipenda da lei: è un modo per accudirlo, confortarlo e fargli percepire quanto sia grande il suo amore.

La mamma prova piacere ad essere fonte di gratificazione per il suo bambino ed avverte una sensazione di benessere che rimanda al suo piccolo.

Il bambino che sente la mamma star bene, cresce sereno.





l'angolo delle Poesie

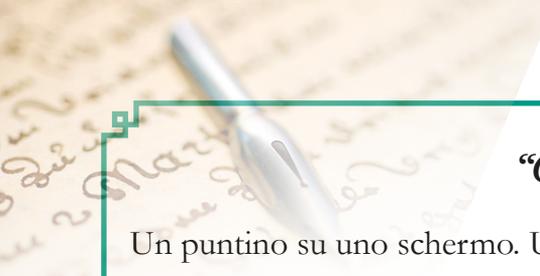
Poesia

Nove mesi di dolcezza,
dove ogni carezza,
fatta sul mio pancino,
la immaginavo sul tuo visino.
A novembre mentre pioveva,
ecco che un pianto sorgeva,
eri tu che finalmente,
hai voluto farti vedere realmente.
Ora Ogni giorno guardo quel viso,
che mi mette sempre il sorriso
e mentre cammini, la tua strada in salita,
Io so, che ti amerò tutta la vita!

L'amore

L'amore è tenerti nella mia pancia finché nascerai,
L'amore è tenerti in braccio finché camminerai,
L'amore è tenerti la mano finché correrai,
L'amore è tenerti sott'occhio finché crescerai,
L'amore è tenerti nel cuore finché esisterai,
Perché l'amore eterno è quello materno!

Laura



“Ciao”

Un puntino su uno schermo. Un minuscolo puntino che pulsa.

Fu così che ti conobbi, fu così che seppi che tu c'eri.

E non eri in un posto qualsiasi, eri proprio dentro di me, al centro del mio essere, a pulsare con il mio cuore.

Due cuori che abitano lo stesso corpo e battono all'unisono, completamente dipendenti l'uno dall'altro. Sì, perché dal momento in cui lo sai, anche il tuo cuore dipende dal suo.

Subito il mondo appare diverso, come se tutto acquistasse un senso, il senso profondo della vita.

E l'anima si illumina, nell'attesa.

Passano i giorni e cambi. Ti senti diversa, ti guardi allo specchio e forse non ti riconosci.

Eppure non importa.

L'unica cosa che importa ora sei tu. Mi senti? Chissà come stai...

Forse dovrei stare più tranquilla, per te. Per farti crescere sano e non permettere alle mie manie di farti del male. Devo proteggerti anche da me stessa ora. Cosa mangio?

E' passato un altro mese e ci siamo rivisti. Non sei più un minuscolo puntino, ora riesco a vederti anch'io. Ciao. Chissà se sarò all'altezza.

Oggi ho sentito un colpetto, proprio al centro di me stessa. Sei tu.

Al centro della mia vita. Devo proteggerti.

Far esaminare il mio corpo per permettere al tuo di crescere. Devo espormi.

Ho paura dei risultati, potrebbero spezzare il filo dei miei pensieri, che conducono a te. La mia bimba.

Mamma, sono qui, eccomi, proprio sotto la tua mano. Mi senti?

Ora sono pesante, goffa, gonfia, brutta, lenta, dolorante e ciondolante.

E ancora non importa. Tu stai bene, ora hai un nome.

Ti abbiamo dato un nome, io e papà.

Ed eccolo là, papà, racchiuso nei suoi pensieri, chiuso nei suoi silenzi. Ti sta pensando, lo so. Anche lui si chiede se sarà all'altezza, se sarà capace di prenderti in braccio senza farti male, se riuscirà ad esserti sempre accanto, se tutta la realtà che lo circonda non lo smuoverà da te.

Ciao papà! Sei tornato! Sento la tua voce, tu mi senti?

Ti sentiamo entrambi. Ovunque. Sei nell'aria, sei nei nostri pensieri in ogni secondo della giornata, sei nelle nostre vene, sei il nostro sangue. Il nostro cuore è pieno di te.

Oggi ho un dolore strano, ti sento impaziente. Stai arrivando ormai.

Davvero vuoi separarti da me? Non sentirò più i tuoi calcetti, i tuoi movimenti... Con te non sono mai sola. Ma so che è quasi giunto il momento per te di essere libera.

Ma saremo liberi tutti, io, tu e papà.

Liberi di guardarci, finalmente, negli occhi.

Liberi di vederti fuori da quello schermo, liberi di prenderti tra le braccia e capire che il senso di tutto sei tu, che il centro della nostra vita sei tu, che, pur senza saperlo, sei stata ciò che abbiamo sempre desiderato, da sempre.

Quel minuscolo puntino su uno schermo.

Ciao mamma, ciao papà. Aspettatemi. Non vedo l'ora di vedervi.

Elisa Nardiello



Le luci dell'alba

Le luci dell'alba,
accarezzano il volto stanco di una donna.

La stessa cerca riparo
tra i sorrisi luccicanti del suo uomo.

Un pennuto, civettuolo,
volteggia tra i rami di un albero
di fianco ad una finestra.

Riccioli biondi, gote paffute,
si aggrappano al dolce canto di quella rondine.

La notte è appena trascorsa,
tra sospiri e preghiere.

Rotoli di lana e ciripà,
mettono al riparo
quell'esserino venuto al mondo!

Le borbottanti caffettiere
si addormentano.

Filtra da quella finestra
un profumo d'amore!

Il vocio sommesso delle preghiere

Tace!

Il dolce canto di un pianto illumina quella casa.

E' nata la vital!