

Alessandra Bortolotti

# E se poi prende il vizio?

PREGIUDIZI CULTURALI E BISOGNI IRRINUNCIABILI  
DEI NOSTRI BAMBINI

*Il bambino naturale*



Il leone verde

Alessandra Bortolotti

# E se poi prende il vizio?

*Pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili  
dei nostri bambini*



Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

In copertina: ©123RF.com/Keith Brofsky, “*Father and baby touching noses at sunset*”.

ISBN: 978-88-95177-75-5

© 2010 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

[leoneverde@leoneverde.it](mailto:leoneverde@leoneverde.it)

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

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

# INDICE

RINGRAZIAMENTI .....	5
INTRODUZIONE .....	7
I CULTURA, CONFORMISMO E RUOLI GENITORIALI A CONFRONTO .....	10
<i>Introduzione: fisiologia, normalità e consumi</i> .....	10
<i>I bisogni dei bambini non sono vizi</i> .....	17
<i>Ruoli genitoriali e società a confronto</i> .....	27
• Diventare nonni oggi .....	28
• Diventare madri oggi.....	29
• Diventare padri oggi.....	33
<i>Modelli genitoriali a confronto</i> .....	36
<i>(Li)miti e regole</i> .....	41
<i>Come difendersi dai suggeritori indesiderati</i> .....	44
II I BAMBINI NASCONO “VIZIATI” .....	33
<i>Gravidanza e parto influiscono a lungo termine sulla vita emotiva e fisica del bambino e sulla relazione con la madre</i> .....	49
<i>Ossitocina e attaccamento</i> .....	53
<i>Ascoltare le donne e aiutare l’emergere delle loro competenze</i> ....	61
<i>Endogestazione</i> .....	64
<i>L’importanza dello stato emotivo della madre</i> .....	74
<i>Esogestazione</i> .....	76
III IL BISOGNO DI CONTATTO DEI BAMBINI VA SODDISFATTO.....	80
<i>Pelle ed emozioni in contatto</i> .....	80
<i>Portare i bambini: ovvero contatto continuo e... mani libere!</i> .....	91
<i>Il massaggio infantile come esperienza di contatto</i> .....	106

IV	LA COMUNICAZIONE EFFICACE CON I BAMBINI .....	113
	<i>I bambini sono persone</i> .....	113
	<i>Semplici nozioni di teoria della comunicazione</i> .....	116
	<i>Comunicare coi bambini dipende anche dalla loro età</i> .....	122
	<i>Testimonianze</i> .....	131
V	FISIOLOGIA DEL SONNO DEI NEONATI E DEI BAMBINI .....	135
	<i>Perché i libri sul sonno dei bambini sono i più venduti?</i> .....	135
	<i>Nozioni di base circa la fisiologia del sonno dei bambini</i> .....	141
	• <i>Fasi del sonno</i> .....	145
	<i>Dormire insieme ai propri figli non li vizia</i> .....	154
	<i>I rischi psicofisiologici di far piangere i bambini per farli dormire come adulti</i> .....	164
	<i>Alimentazione infantile e sonno</i> .....	166
	<i>Igiene del sonno, ovvero: piccoli consigli per notti più serene</i> ....	168
VI	FIUMI DI LATTE, CORRENTI D'AMORE .....	170
	<i>Allattamento fra natura e cultura</i> .....	170
	<i>Allattamento e psicologia perinatale: un vuoto formativo da colmare</i> .....	182
	<i>Allatta tua figlio dove, quanto e quando vuoi</i> .....	184
	<i>Pregiudizi da sfatare</i> .....	190
	EPILOGO .....	208
	BIBLIOGRAFIA .....	213
	INDICE.....	217

## RINGRAZIAMENTI

Sono moltissime le persone a cui sono grata e che mi hanno aiutato nella stesura di questo libro.

Prima di tutti vorrei ringraziare mio marito Alessandro che mi ha dato la gioia di diventare madre e che, con la sua pazienza e il suo sostegno infinito, ha reso possibile i miei momenti di scrittura.

Sono grata agli editori che con la loro passione e professionalità mi hanno aiutato nel rendere l'idea di questo libro una realtà.

Un pensiero speciale va alla mia cara amica Giorgia Cozza che si è presa l'onere della rilettura di ogni capitolo, dandomi preziosi consigli e sostenendomi nei tanti momenti difficili.

Ringrazio anche gli amici carissimi e illustri professionisti: Paola Negri, Barbara Grandi e Gherardo Rapisardi che hanno rivisto e corretto rispettivamente i capitoli su allattamento, nascita e sonno dei bambini.

Devo molto anche alla Professoressa Renata Tambelli della Facoltà di Psicologia di Roma, Università de La Sapienza, che per prima ha creduto in me e mi ha spronato a lungo nel corso dei miei studi, facendomi appassionare alle tematiche della psicologia perinatale.

Ringrazio anche Marco Santini, ginecologo e Giuliana Lino, psicologa, del Centro di Psicoprofilassi e Fisiologia Ostetrica, Dipartimento di Ginecologia, Perinatologia e Riproduzione Umana dell'Ospedale di Careggi di Firenze che mi hanno insegnato tantissimo e mi hanno permesso per molti anni di fare pratica e di conoscere da vicino la realtà dei reparti ospedalieri, delle sale parto e dell'accompagnamento alla nascita.

Voglio ricordare con tanto affetto anche Loredana Lessi, ostetrica, che mi ha accompagnato con la dolcezza di un vero angelo durante la nascita di

## 6 E se poi prende il vizio?

Irene. Sento ancora dentro di me la forza di quei momenti indimenticabili e il capitolo sulla nascita è iniziato allora.

Un grazie particolare anche a Giuliana Mieli che con la sua grinta e la sua passione ha rafforzato in me la convinzione che sia di fondamentale importanza parlare di psicologia intesa come “fisiologia degli affetti”.

Un ringraziamento enorme a tutte le mamme che hanno dato il loro contributo riportato nelle tante “voci di mamme” presenti in tutto il libro.

Sono infinitamente grata anche alle famiglie che frequentano i miei corsi dandomi l’opportunità di sentirmi davvero utile e realizzata.

Ma coloro che hanno reso possibile più di tutti queste pagine sono le mie adorato bambine che giorno dopo giorno, fra gioie e difficoltà, mi mettono davanti agli occhi l’amore più grande che c’è.

Questo libro è dedicato a loro.

## INTRODUZIONE

Esistono molti libri sull'accudimento dei bambini, forse troppi. Spesso si presentano come manuali di istruzioni, pieni di metodi da imparare come fossero magiche ricette di felicità per genitori e figli: ecco quello che non troverete nel libro che avete fra le mani. L'obiettivo di queste pagine è di liberare i genitori dai pregiudizi culturali trasmessi attraverso giornali, riviste, libri, *format* televisivi e dalle possibili ingerenze di esperti, parenti o amici che si sentono in diritto e in dovere di dare consigli o giudizi non richiesti. Sembra di dover imparare a fare i genitori e di doversi sempre confrontare con padri e madri migliori di noi per non creare figli infelici, dipendenti, che disturbano, troppo mammoni, maleducati, bamboccioni e la lista di aggettivi pare infinita! Sembra di dover sempre rendere conto di quello che facciamo con i nostri bambini: ai nonni, al pediatra, alle amiche, alle maestre e a tutti quelli che conosciamo; spesso ci sentiamo in dovere di giustificare le nostre scelte ancora prima che queste vengano criticate e messe in discussione.

Da sempre la letteratura psicologica, pedagogica e scientifica propone modelli che sovente, negli anni, perdono di valore e credibilità, generando una grande confusione su quale sia il metodo o il modello giusto da seguire per allevare figli felici. Il nocciolo di questo libro, al contrario, è che non esistono metodi uguali per tutti, per il semplice fatto che non esiste un essere umano uguale a un altro. Ogni genitore ha dentro di sé la maggior parte degli strumenti per crescere i figli ed è necessario essere disponibili a mettersi in gioco in prima persona, a calarsi nei panni dei bambini, rivivendo attraverso di loro la propria infanzia. Per molti neogenitori invece questo aspetto sembra superfluo e difficile da considerare come una risorsa, un'occasione irripetibile che ogni bambino porta con sé.



## 8 E se poi prende il vizio?

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.

Nella nostra cultura la maggior parte dei bisogni irrinunciabili dei bambini viene fatta passare come un possibile vizio. Questo libro ha il preciso scopo di sfatare i più comuni pregiudizi su nascita, allattamento materno, sonno e bisogno di contatto dei neonati e dei bambini attraverso un'analisi approfondita della letteratura scientifica basata sulla fisiologia.

Auguro a tutti coloro che leggeranno queste pagine di condividere con me un messaggio d'amore e di espressione libera delle proprie risorse di genitore, molte volte difficili da racimolare, ma sempre presenti in ognuno di noi. Basta allenarsi ad ascoltarle e accettarle, insieme a loro, i nostri figli. In queste righe non ci sono metodi ma sentimenti di una mamma che ha messo la propria vita e professionalità al servizio dei bambini e delle loro famiglie. È per tutti i genitori che vogliono compiere scelte libere, informate e autonome.

Proprio perché è scritto da una mamma, all'inizio di ogni paragrafo ho inserito alcune "voci di mamme e di papà", per dare la possibilità a ogni lettore di trovare aspetti comuni alla propria esperienza e di riconoscersi nelle parole degli altri.

Buona lettura a tutti.

# I

## CULTURA, CONFORMISMO E RUOLI GENITORIALI A CONFRONTO

*Introduzione: fisiologia, normalità e consumi*

*“Io passo per una mamma che non intende far crescere il proprio bambino perché dorme con noi, allatto, rispondo sempre e con infinita pazienza a qualsiasi suo richiamo e quando lui comincia ad aver attacchi di rabbia, al posto di innervosirmi, lo tranquillizzo e cerco di capire dove sta il problema. Dicono che lo vizio, che non crescerà mai... per colpa mia! Chiaramente a me non importa ciò che possono pensare ‘gli altri’, ma ci si sente spesso tanto soli a leggere certi articoli. Vedere che esiste gente come me, che non sono un E.T., è davvero confortante.”*

Rossella, mamma di Francesco

Questo libro nasce per fare chiarezza e diffondere informazioni su ciò che è normale, sano e universale per tutti i bambini.

Nell’immaginario collettivo occidentale i bambini dovrebbero essere sempre tranquilli, sereni, non disturbare, dormire tutta la notte prima possibile, finire tutto quello che hanno nel piatto, stare fermi. Questi bambini sono quelli rappresentati dalle pubblicità e da una certa cultura dell’immagine, non certo dei sentimenti. Nella nostra mentalità non c’è chiarezza su quali siano i bisogni oggettivi di ogni bambino, in qualsiasi angolo della Terra nasca e cresca. Inoltre, si scambiano questi bisogni per vizi, poiché si ignora che i luoghi comuni relativi al rischio di viziare i bambini non hanno alcuna base

biologica ma sono unicamente frutto di pregiudizi ideologici. Sfuggono a molti esperti alcuni aspetti di base della fisiologia, cioè di ciò che è normale per ogni appartenente alla specie umana in un buon stato di salute<sup>1</sup>.

L'etimologia della parola *fisiologia* ci rimanda alla lingua greca in cui *physis* e *logos* significano rispettivamente *natura* e *insegnamento*. È, quindi, una disciplina che studia ciò che è naturale e normale per ogni persona in una prospettiva transculturale, che va cioè oltre i modelli e le credenze dettate dalla cultura.

Conoscere a fondo questa materia può aiutare i genitori a capire meglio i propri figli e i loro bisogni, considerando normale, per esempio, dormire con loro, allattarli a lungo o portarli nelle fasce. Nella nostra società queste pratiche sembrano, invece, strane o addirittura da evitare: piuttosto che dare valore a un “pacchetto di cure” che prevedano semplicemente il contatto fra genitori e figli, pare normale delegare tutto agli esperti o ancora sembra che le varie scienze debbano aiutare a vivere meglio e “insegnare” l’impegnativo mestiere del genitore.

In realtà, molto ci è suggerito dallo svolgersi quotidiano della relazione che instauriamo con i nostri figli, soprattutto se questa è basata su principi di non violenza, di valorizzazione dei sentimenti e sul rispetto dei bisogni di tutti. Tutti i bambini piangono per segnalare qualcosa di importante; tutti i bambini hanno bisogno di stare in braccio per sentirsi avvolti e contenuti; tutti i bambini hanno esigenze simili, indipendentemente dal paese in cui nascono e vivono. Si tratta di bisogni e di comportamenti adattivi, cioè che rendono migliore l’adattamento del soggetto all’ambiente in cui vive. Ma c’è di più. Riconoscere e rispondere adeguatamente ai bisogni dei bambini li aiuterà a crescere psicologicamente sani ed equilibrati, aumenterà la loro autostima e li agevolerà verso la conquista dell’indipendenza.

Le culture orientali, per tradizione, considerano l’uomo in maniera “olistica”, cioè nella sua interezza di mente e corpo. In occidente, invece, l’influenza dei fattori emotivi, affettivi e relazionali implicati nella nascita e nella crescita dei bambini è materia di studio da pochi decenni. È più usuale considerare la salute del bambino soltanto come “assenza di malattia”,

1 L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è stata istituita nel 1948 con l’obiettivo di operare per far raggiungere a tutte le popolazioni il livello di salute più elevato possibile. L’OMS fornisce la seguente definizione di salute: “Stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia”.

## 12 E se poi prende il vizio?

anziché come un insieme di fattori psichici e fisici in stretta correlazione fra loro nel determinare uno stato di benessere.

Spesso, da noi, si condivide l'opinione secondo cui un bambino che piange o reclama attenzione è soltanto un bambino viziato, capriccioso, furbo o noioso che vuole distrarre l'adulto senza un motivo valido; come se i bisogni emotivi dei bambini fossero trascurabili o, addirittura, come se ignorarli servisse al bebè da palestra di vita per diventare grande, forte e indipendente. Nella nostra cultura si sottovaluta la possibilità che il bimbo sia competente tanto nel sentire quanto nel comunicare i propri bisogni; sembra cioè che i bambini siano "*tabulae rasae*" su cui i genitori devono scrivere regole e principi educativi. Ormai ci sono numerose prove del fatto che, già alla nascita, i neonati hanno competenze chiare "in termini di comunicazione, di conoscenza dei loro limiti e delle loro necessità, anche se spesso hanno bisogno di aiuto per tradurle in frasi comprensibili. Ma anche se sanno esprimere le loro necessità e i loro limiti, non sono in grado di difenderli da manipolazioni e violazioni da parte degli adulti. Perciò dipendono dalla capacità e dalla disponibilità di chi si prende cura di loro per riconoscere le proprie competenze e il diritto di prendersi le proprie responsabilità personali"<sup>2</sup>.

Se i genitori si aspettano di trovare "manuali di istruzioni" per l'educazione dei propri bambini, rischiano di entrare in un vortice che li distrarrà dall'importanza della relazione con loro. Non c'è così tanto da imparare dall'esterno, né alcun esperto o libro che si possa sostituire al ruolo genitoriale. A questo proposito il pediatra e psicoanalista inglese Donald Winnicott afferma: "La madre non può imparare a fare ciò di cui il bambino ha bisogno dai libri, né dalle infermiere, né dai medici. Può darsi che abbia imparato molto dall'essere stata a sua volta una bambina e anche dall'aver visto i genitori occuparsi di bambini piccoli e dall'aver essa stessa preso parte alla cura dei fratellini minori e, soprattutto, avrà imparato molte cose di importanza vitale giocando, in tenera età, a papà e mamma. [La madre] deve sapere queste cose a un livello più profondo e non necessariamente con quella parte della mente che dispone di parole per tutto. Le cose fondamentali che una madre fa con il suo bambino non si possono fare con le parole"<sup>3</sup>.

2 Juul J., *Il bambino è competente*, Feltrinelli, 2001.

3 Winnicott D., *I bambini e le loro madri*, Cortina, 1987.

Oggi la normalità è invece quella di ricorrere all'esperto per qualsiasi cosa riguardi i bambini. Non viene incoraggiata l'autonomia del genitore. Ci sono libri, format televisivi, associazioni e siti web che promuovono la delega del ruolo genitoriale *tout court*, come a dire: "Non vi preoccupate, vi insegniamo noi un metodo per ogni cosa! Abbiamo la soluzione perfetta ai vostri problemi! Voi non dovete fare nulla, ci pensiamo noi". Per esempio, in un inquietante e diffusissimo libro sul sonno dei bambini si ordina ai genitori: "Non fate nulla che non sia scritto in questo libro"<sup>4</sup>. Affermazione che toglie al lettore ogni libertà di scelta e di pensiero. Se i bambini imparano qualcosa da un metodo o da un esperto, lo fanno grazie ad altri e non grazie ai propri genitori. Sembra che il rapporto fra genitori e figli debba essere sempre mediato da qualcuno più competente e autorevole di loro stessi.

Genitori e bambini, invece, sono competenti per portare avanti una sana relazione reciproca nel rispetto dell'individualità di ognuno. Come potrebbe essere altrimenti? Come è possibile che esistano metodi uguali per tutti che riducono i bambini a oggetti? Jesper Juul, terapeuta familiare, afferma a questo proposito: "Secondo i medici e i ricercatori è ormai tempo di cambiare il nostro tipo di relazione nei confronti dei bambini, modificando il rapporto da soggetto/oggetto a soggetto/soggetto"<sup>5</sup>.

Quindi, se partiamo dal presupposto che genitori e figli sono persone a tutti gli effetti con diritti, bisogni e competenze, tutto sta nel trovare modalità di educazione e convivenza che rispettino il più possibile ogni membro della famiglia, indipendentemente dall'età. I genitori poi, attraverso il riconoscimento delle proprie capacità e potenzialità, potranno avere più fiducia in se stessi e meno necessità di ricorrere ai consigli degli esperti. Rivolgersi all'esterno non è certo un problema o un segno di debolezza, ma credo che oggi sia diventato necessario recuperare una cultura dell'individualità e dell'unicità di ogni famiglia, per contrastare la tendenza dei genitori a delegare il proprio ruolo agli esperti e a diventarne quindi dipendenti. Il problema nasce, per esempio, quando un pediatra esce dal suo ruolo di medico che cura o previene le malattie e comincia a dare indicazioni rigide al genitore circa le modalità di relazione e di accudimento del bambino.

4 Estivill E., De Bèjar S., *Fate la nanna*, Mandragora Edizioni, 1999.

5 Juul J., *op. cit.*

Scrive Winnicott a tale proposito: “Nell’ambito della mia professione ho naturalmente occasione di ascoltare molte madri riguardo la sofferenza provocata da medici e infermiere che, mentre danno prestazioni di prim’ordine nelle cure di tipo fisico, non sono in grado di evitare di interferire e di essere tutt’altro che utili quando si tratta delle relazioni reciproche fra madre, padre e bambino. Se cominciano a dare consigli circa l’intimità si muovono su un terreno pericoloso, perché né la madre né il bambino hanno bisogno di consigli. Anziché i consigli è loro necessario un apporto ambientale che incoraggi la fiducia della madre in se stessa”<sup>6</sup>.

Spesso ho incontrato mamme che di fronte alla domanda: “Lei cosa pensa che sia meglio per suo figlio?” si stupivano di essere in grado di trovare una soluzione propria. Molte volte, invece, fornendo al genitore un ascolto attivo ed empatico<sup>7</sup>, è lui stesso che trova la *sua* soluzione, aumentando così la percezione di competenza genitoriale e di autostima.

Questo concetto si può definire con la parola “*empowerment*” che, alla lettera, descrive un processo dinamico di riconoscimento e di accrescimento della fiducia in sé e nelle proprie capacità di gestire la vita: “Avere potere su se stesso, sentirsi ed essere efficace, avere la consapevolezza di potere incidere sugli eventi, godere di una buona autostima, considerare gli insuccessi come momento di apprendimento, sono parte di una condizione psicologica basata sull’*empowerment*. Tale condizione, però, non è data una volta per tutte, ma rappresenta un cammino che favorisce la speranza nel futuro e che permette di percepirsi come persone capaci di cimentarsi e riuscire. Queste non sono persone che hanno raggiunto tutti i propri obiettivi, persone arrivate, persone ‘di potere’, bensì individui capaci di affrontare la vita e le sue sfide, capaci di attraversare successi e insuccessi mantenendo saldo il potere su se stessi”<sup>8</sup>.

Il modello sociale che si basa sull’*empowerment* parte dall’assunto che le persone siano competenti e che debbano trovare servizi ed esperti che le incoraggino a effettuare scelte consapevoli e soprattutto autonome.

Ma allora, perché è così difficile trovare informazioni basate su fisiologia ed *empowerment*? Perché spopolano metodi ed esperti che si sostitui-

6 Winnicott D., *op. cit.*

7 Per approfondire questo tema si veda il Capitolo 4 di questo libro.

8 Definizione liberamente tratta da <http://www.aggiornamentisociali.it/0302lessico.html>

scono ai genitori per qualsiasi aspetto della vita con i bambini? Che ruolo ha la cultura di appartenenza nelle scelte educative dei genitori? Perché è sempre più diffusa la cultura della delega del ruolo genitoriale, fin dalla gravidanza?

L'idea di questo libro mi è venuta ripensando a tanto tempo fa, quando lavoravo come babysitter e mi domandavo che cosa fosse giusto o sbagliato fare con i bambini, ovvero se esistessero metodi perfetti da seguire per essere un bravo genitore. Osservavo i miei "piccoli clienti" e pensavo a che madre sarei stata.

Poi ho avuto la mia prima figlia e tutto è stato subito chiaro.

Perché quando vedi la tua creatura per la prima volta e la sfiori avendo quasi paura che si rompa, ti sembra che niente sarà più importante di lei... quando le offri il seno e lei si nutre da te... capisci che tutto quello che avevi in mente prima della sua nascita non conta più, e il presente non è come l'avevi previsto e immaginato.

Perché tutto cambia, ma proprio tutto. È un meraviglioso e imprevedibile punto di non ritorno dal quale si parte verso una vita insieme, in cui la tua creatura è un minuscolo essere nato da te e da te completamente dipendente.

Ed ecco la sorpresa: improvvisamente, la donna che ha appena partorito passa in secondo piano, dopo mesi di attenzione convogliata su di sé dall'attesa. Con una battuta si potrebbe dire che la donna in "stato interessante" interessa a tutti, ma dopo che è nato il bambino non interessa più a nessuno!

Dopo la nascita del bambino, infatti, l'interesse di tutti si rivolge al nuovo nato e alla sua candida bellezza e la mamma, con una facilità incredibile, viene inondata di giudizi e consigli su tutto ciò che deve ancora vivere, quando avrebbe solo bisogno di stare insieme al suo bambino e cercare di stabilire con lui un'efficace modalità comunicativa e relazionale. Il momento del parto rappresenta il debutto nel mondo di un bambino, ma anche il riconoscimento sociale della nascita di una madre che, con nove mesi di gravidanza alle spalle, passa dal fantasticare su come saranno i primi giorni di vita della sua creatura, a misurarsi con l'inizio dell'allattamento, coi ritmi che cambiano e col via vai gioioso in casa di parenti e amici.

Ogni cultura ha i propri rituali di accoglienza del neonato e di accudimento della puerpera, ma vale la pena ricordare che l'unica certezza fisiologica su cui basarsi è quella del bisogno assoluto di non separare la



mamma dal suo bambino. Nella cultura italiana<sup>9</sup>, invece, è considerato normale fin dai primi giorni usare passeggini, ciucci e biberon, lettini con i cancelli, carrozzine, apparecchi per sentire e vedere il neonato a distanza da altre stanze della casa. Tutti oggetti che suggeriscono, quindi, un distacco fisico tra madre e figlio. In altre culture, al contrario, è normale utilizzare fasce porta-bebè anche per l'intera giornata, fare a meno di ciucci e biberon almeno per i primi mesi, dormire con i bambini nello stesso letto o nella stessa stanza, rendendoli partecipi della vita comune della famiglia. Si vive semplicemente *con* loro e non *nonostante* loro. In sintesi, ciò che a noi sembra normale acquistare quando aspettiamo un bambino riflette più un'abitudine socio-culturale che i reali bisogni del neonato.

A questo proposito, tempo fa ho conosciuto una signora di origine italiana che vive in Germania da molti anni. Abbiamo parlato di come, in quel Paese, fasce porta-bebè e pannolini lavabili siano considerati normali nell'accudimento dei bambini e di come si trovino ovunque nei negozi. Mi ha fatto notare, poi, come dieci anni fa, quando tornava in Italia e passeggiava con la sua bimba piccola portata nella fascia, le sembrava di essere un'extraterrestre, tanto la guardavano e le chiedevano cosa fosse quel pezzo di stoffa!

Perciò, anche vicino a noi, le "normalità" cambiano. Quello che ci sembra scontato e ovvio, non lo è più. E ciò accade soltanto perché cambiano le culture, non certo i bambini.

Anche se osserviamo le pubblicità di prodotti per neonati c'è di che riflettere. Si può crescere un bambino ricorrendo soltanto qualche volta (o addirittura mai!) a omogeneizzati, pappe pronte, biberon, ciucci, prodotti cosmetici di dubbia certificazione, sdraiette e contenitori vari? Ebbene sì, questo è possibile. Ma tali informazioni non sono diffuse nella nostra società e sembrano stranezze di mamme "alternative". Ci troviamo di fronte a un fenomeno che oso definire la "mercificazione della nascita". Si pensa che il neonato sia un piccolo consumatore di oggetti e *gadget* indispensabili, quando, invece, i suoi veri bisogni sono ignorati dalla maggior parte delle persone e, per interesse, dal mercato. Ci si dimentica facilmente che, in realtà, è appena nato un piccolo di mammifero che necessita soltanto di latte, calore e amore.

9 Per approfondire questi temi: Cozza G., *Bebè a costo zero*, Il leone verde, 2008.

Non desidero certo indicare al lettore un articolo piuttosto che un altro, né limitare la sua libertà di scelta o di acquisto; ma è mia intenzione far notare quanto la percezione di normalità delle pratiche e degli oggetti per l'infanzia dipenda dalla cultura a cui apparteniamo molto più che dalle reali e oggettive necessità dei bambini. I genitori che non aderiscono ai modelli sociali, culturali ed economici dominanti rischiano di sentirsi come la mamma che ho citato all'inizio di questo paragrafo: degli extraterrestri, delle persone "diverse", che daranno adito a commenti e giudizi, e che saranno spesso tentati di nascondersi o dubitare di sé e delle proprie scelte, soltanto perché non sono usuali. Ecco quindi che l'*empowerment* del genitore è messo a dura prova sia dalle credenze culturali sia dal mercato dell'infanzia, e questo non agevola di certo la relazione con i propri figli.

Ogni genitore dovrebbe sentirsi libero di scegliere la propria modalità di educazione dei bambini, senza condizionamenti culturali e senza pregiudizi sugli ipotetici danni eventualmente causati dall'assecondare il proprio istinto.

Senza grande sforzo, ragionando con la nostra testa e con maggiore autonomia, potremmo allevare le nostre creature in maniera molto più libera e avere con loro una relazione basata sul rispetto reciproco e sulla fiducia nelle competenze di tutti. Avremmo anche la possibilità di aiutare i bilanci familiari, ma ancora di più quelli dell'ambiente in cui viviamo e dell'intero Pianeta, sia a livello economico sia, soprattutto, affettivo.

### *I bisogni dei bambini non sono vizi*

*"La parola 'viziare' riferita ai bisogni primari dei bambini mi fa intorcinare le budella."*

Adriana, mamma di Mattia

La Rivoluzione Industriale ha portato con sé l'illusione di poter dominare la natura attraverso l'uso delle macchine, prima, e dei calcolatori, poi. Grazie al progresso, nei paesi cosiddetti civilizzati, ognuno di noi gode di innovazioni che hanno cambiato radicalmente la vita. Internet, i telefoni cellulari, i mezzi di trasporto sempre più veloci annullano le distanze e possono provocare nell'uomo una sensazione simile all'onnipotenza. Tutto questo però, negli anni, ha reso evidente quali sono i limiti di un tale

progresso scientifico. I disastri climatici ed ecologici, l'esaurimento delle risorse naturali della Terra, lo sfruttamento intensivo del suolo, le malattie nate dalle abitudini consumistiche, l'impoverimento affettivo delle relazioni interpersonali mettono sotto gli occhi di tutti che c'è qualcosa che non va. Dobbiamo correre ai ripari.

Le innovazioni tecnologiche e la ricchezza non sono per tutti e, soprattutto, non sono sufficienti per una vita serena. Esistono ancora Paesi dove si muore di fame, dove l'acqua non è disponibile e dove gli aiuti umanitari fanno fatica ad arrivare. Il progresso è limitato, le nazioni povere esistono e sono molte di più di quello che pensiamo.

Michel Odent<sup>10</sup>, medico di fama mondiale, ci fa notare come l'industrializzazione abbia creato conseguenze molto gravi anche nelle pratiche occidentali che riguardano la nascita; propone addirittura di valutare una nazione in base alle modalità in cui nascono i bambini. Non vi è una diffusa consapevolezza, infatti, che la nascita è diventata un oggetto di marketing tanto quanto gli articoli per la prima infanzia; per questo i professionisti che lavorano per comunicare tali informazioni vengono spesso considerati ciarlatani, visionari o, come direbbe Odent stesso, "politicamente scorretti".

Questo è anche il motivo per cui i reali bisogni e le competenze della donna gravida e dei neonati sono praticamente ignorati dalla maggior parte dei genitori e, purtroppo, anche da molti professionisti del settore. Per fare un solo esempio di quanto voglio dire si pensi all'idea comune secondo cui il bambino viene "fatto nascere" dall'ostetrica o dal medico, piuttosto che considerare la donna e il nascituro come protagonisti attivi e competenti del parto.

Parlerò più ampiamente nel prossimo capitolo di questi aspetti legati alla nascita e a tutto il periodo perinatale.

Tornando ai bisogni primari dell'essere umano in generale, Erich Fromm<sup>11</sup>, psicoanalista e sociologo tedesco, propone una distinzione tra bisogni soggettivi e bisogni oggettivi.

I bisogni *soggettivi* sono avvertiti solo dal soggetto e la loro soddisfazione comporta un piacere momentaneo; i bisogni *oggettivi* invece sono

10 Odent M., *L'agricoltore e il ginecologo*, Il leone verde, 2006.

11 Fromm E., *Avere o essere*, Mondadori, 2001.

radicati nella natura umana e la loro soddisfazione comporta uno sviluppo dell'uomo che ha per effetto il "vivere bene". I primi possono essere dannosi almeno in parte allo sviluppo dell'individuo, mentre i secondi sono sempre in accordo con le esigenze della natura umana; in altre parole, sono necessari per la sopravvivenza della specie. Quelli oggettivi sono quindi irrinunciabili e comprendono gli aspetti legati all'affettività e al bisogno di appartenenza. Sono proprio questi, dunque, che ci rendono simili a ogni altro essere umano, indipendentemente dall'età, dallo status e dalla cultura di appartenenza.

Entrambi questi autori ipotizzano una catastrofe imminente se non si comprende che la sopravvivenza della specie dipende dalla trasformazione del cuore umano, dall'importanza che si dà all'amore e all'affettività e dal ridimensionamento del valore che si è riconosciuto finora alle leggi dell'industria e dell'economia. Oggi si dà più importanza a ciò che si possiede, alla produttività, alle leggi del mercato, piuttosto che a quello che siamo e all'esempio che diamo ai nostri figli.

Il disastro economico, industriale e ambientale è noto ormai a tutti: ma quello affettivo? L'aumento della sterilità di coppia, l'impoverimento della qualità delle relazioni, la difficoltà nel salutare il nostro vicino di casa, la crescita delle malattie relazionali (autismo, anoressia, depressione...) e le dipendenze da sostanze stupefacenti, o da alcool, dovrebbero farci riflettere.

Forse potremmo considerare l'ABC della sopravvivenza umana proprio a partire dal rispetto della natura, dall'amore e dall'affettività, scoprendo che, ancora una volta, la fisiologia viene in nostro aiuto.

Niente di più facile e immediato, quindi, che concentrarsi sull'inizio, quando un bimbo viene concepito e nasce, passando dall'equilibrio e dall'avvolgimento totale nel corpo caldo di sua madre al caos della vita extrauterina, fatta di luci, suoni e spazi vuoti che prima della nascita non erano nemmeno lontanamente immaginabili.

Quali sono allora i bisogni oggettivi di tutti i neonati, validi come universali<sup>12</sup> di ogni cultura e necessari per la sopravvivenza dell'individuo e della specie?

12 In psicologia sociale, con il termine *universale* si intende ogni comportamento che riguarda il mondo intero, che è valido per tutti gli uomini.

Primo fra tutti il *bisogno di contatto fisico* e di *contenimento*<sup>13</sup>, a cui dedicherò un capitolo intero in questo libro – il terzo – data la sua importanza fondamentale e spesso trascurata dalla nostra cultura.

Qui basti accennare che il contatto è uno dei requisiti principali per la sopravvivenza. Serve al neonato per regolare il proprio metabolismo, la temperatura corporea e per provare sicurezza, contenimento, fiducia in sé. La parola “contatto” deriva, infatti, dal latino *contingere* che significa toccare; quindi parlare di contatto implica anche la considerazione del senso del tatto e dell’importanza della pelle come organo che ha funzioni di base per la vita intera dell’individuo.

Fin da neonati, il tatto e le sensazioni di piacere che derivano dalla propria pelle danno un confine, un limite che aiuterà l’acquisizione del senso di identità.

Il bisogno di contatto e di contenimento è una condizione necessaria ma non sufficiente per la vita, in quanto il piccolo d’uomo nasce del tutto dipendente dalla madre e ha bisogno di lei per sopravvivere. In altre parole, contatto e contenimento si collocano all’interno di una relazione di dipendenza fra madre e bambino, che rappresenta il prototipo di tutte le relazioni future: un *imprinting* emozionale di straordinaria importanza, fisica ed emotiva. Alexander Lowen, psicoanalista e padre della bioenergetica, afferma a questo proposito: “Alla nascita il bambino dipende dalla madre per il sostentamento. Il sostentamento per il neonato e per il bambino è qualcosa di più del nutrimento, il bambino ha bisogno di amore, di sicurezza [...]. Il rapporto del bambino con la madre implica un processo energetico. Il contatto del bambino con il sistema energetico della madre eccita l’energia del suo sistema e lo induce ad avvicinarsi al punto di contatto. Se questo è il petto, la carica energetica alla bocca del neonato diventa molto forte [...]. Il neonato ha bisogno del contatto fisico con la madre, così come ha bisogno del cibo e dell’aria. L’intimità necessaria si raggiunge soprattutto attraverso la funzione dell’allattamento al seno; l’allattamento artificiale indebolisce notevolmente il contatto [...]. Il bambino allattato dalla madre ha un con-

13 Con l’espressione *contenimento* mi riferisco al concetto di *holding* proposto dallo psicoanalista Donald Winnicott. *Holding* è un termine che serve per definire la capacità della madre di fungere da ‘contenitore’ delle angosce del bambino, essendo lei stessa un tramite tra queste e il bambino. Attraverso questa funzione materna il piccolo potrà acquisire gradualmente sicurezza e sentirsi protetto.

trollo maggiore sull'ingerimento del cibo; ne può prendere la quantità che desidera, piccola o grande che sia. Più importante ancora è il fatto che il capezzolo è succhiato profondamente dalla bocca per l'azione della lingua contro la parte posteriore del palato duro, mentre sulla tettarella di gomma agiscono prevalentemente le labbra. Ora qui nascono gli interrogativi fondamentali. Di quanto contatto con la madre ha bisogno il bambino per evitare sensi di privazione? [...] Le mie risposte traumatizzeranno qualche lettore, ma spiegheranno anche i numerosi problemi della salute mentale. Le risposte esatte dipenderanno dal singolo bambino. Soltanto il bambino realmente sa o sente di quanto contatto ha bisogno. [...] Sebbene a tre anni non accada nessun evento biologico importante, questa è un'età importante nella storia dell'individuo. Le madri primitive generalmente allattavano e trasportavano i bambini fino a quell'età. [...] Bioenergeticamente, questo è il momento in cui il bambino è uscito dallo stadio della prima infanzia e mostra una certa indipendenza"<sup>14</sup>.

Non soltanto le madri primitive allattavano e portavano addosso i loro bambini fino a tre anni; anche oggi, per molte popolazioni, questi sono comportamenti normali ed è riconosciuto che agevolano il bambino verso l'acquisizione di un buon senso di identità e di autonomia.

Il bisogno di contatto, per di più, è superiore a quello di nutrimento, come ci dimostrano i famosi esperimenti di Harlow<sup>15</sup> sulle scimmie Rhesus, effettuati in laboratorio. I cuccioli appena nati, difatti, preferiscono il contatto con una finta mamma ricoperta di pelo sintetico che avvolge ed emana calore, piuttosto che il biberon offerto da una fredda madre metallica.

In psicologia questo concetto si esprime con la parola *attaccamento* e ha dato origine a una vera e propria teoria di cui l'esponente principale è stato lo psicoanalista John Bowlby.

Si può definire l'attaccamento come "la condizione primaria nella quale un individuo è legato emotivamente a un'altra persona di cui ricerca la vicinanza, considerandola una base sicura e protestando se viene separato da lei"<sup>16</sup>.

L'attaccamento, come il bisogno di contatto e di contenimento, è quindi un bisogno primario, oggettivo e universale del cucciolo d'uomo; attacca-

14 Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, 2003.

15 Harlow H., *The nature of love*, "American Psychologist", 13, pp. 673-685, 1958.

16 Holmes J., *La teoria dell'attaccamento*, Cortina, 1994.

mento, contatto e contenimento sono parti di un tutto che sta alla base di una sana crescita emotiva.

Abbiamo detto che ogni neonato desidera essere tenuto in braccio: sentire che qualcuno lo sorregge gli dà un confine nello spazio e lo aiuta a percepire i propri limiti fisici; inoltre gli fa avvertire calore e sostegno, che soddisfano il suo bisogno di protezione, così come facevano le pareti uterine materne prima della nascita.

Col passare dei mesi e degli anni quel bambino procederà a una sempre più ampia esplorazione del mondo a partire dalla base sicura che l'adulto, soprattutto la madre nei primi mesi, avrà rappresentato per lui. Con i suoi tempi, senza poter stabilire a priori età precise, il piccolo guadagnerà la sicura indipendenza. Forzare l'acquisizione di questa conquista significa non avere fiducia nelle spontanee capacità del bambino di percorrere la propria strada verso il cammino della vita, non accettandone i tempi e le modalità infantili, ma imponendo al contrario schemi di crescita rigidi, adulti e razionali. È ben arduo, infatti, trovare libri di puericultura o di psicologia che non indichino date e tempi di svezzamento dal seno materno, di esilii dal lettone e/o dalla camera dei genitori, di limiti imposti sul tenere in braccio i piccoli: sembra che i tempi debbano sempre essere stabiliti da altri più competenti. Sarebbe ora di comprendere che la definizione di tempi universali e limiti di relazione fisica con i bambini impedisce ai genitori di riconoscere l'unicità del proprio figlio e della propria storia familiare.

Il bambino costruisce la fiducia in sé attraverso il successo nel comunicare i propri bisogni e l'adeguatezza delle risposte ricevute. Nella nostra cultura, basata sulla separazione madre/bambino, si ritiene che il neonato debba essere da subito "bravo", cioè che non disturbi, che dorma tutta la notte, che sia autonomo e indipendente. Si ignora, spesso, l'importanza della necessaria e fisiologica relazione di dipendenza fra madre e neonato, indispensabile per conoscersi e crescere, fin dai primi momenti di vita. Già in utero la madre si era abituata a riconoscere i movimenti attivi fetali, attribuendoli alla propria creatura; dopo la nascita, giorno dopo giorno, stare con il proprio figlio servirà a trovare modalità di comunicazione e relazione che diano sicurezza, sia al bambino che segnala i propri bisogni, sia alla madre che li interpreta e risponde sempre più adeguatamente, sentendosi in grado di espletare il ruolo che la natura le ha dato.

La nostra cultura promuove l'idea che la donna in gravidanza possa fare tutto come se non fosse incinta: che possa lavorare fino alla fine del tempo di gestazione, che sia pronta e scattante fisicamente, senza dare sufficiente considerazione alle sensazioni dovute al suo particolare stato. Questi malintesi possono creare nelle donne una pericolosa scissione tra ciò che sentono istintivamente e ciò che la società impone loro. Allo stesso modo, dopo la nascita del bambino la donna si sentirà in dovere di continuare a svolgere le attività lavorative e domestiche come prima che restasse incinta, per non cedere a un bambino bisognoso di cure che altrimenti crescerebbe sicuramente viziato e dipendente fin dall'inizio dei suoi giorni.

Quante volte, fin dai primi istanti di vita di un bimbo, la madre si sente rivolgere commenti del tipo: “Ma lo tieni sempre in braccio! Se non lo abitui a stare giù, non te lo levi più di dosso!”, “Dorme con voi? Quando pensi di togliergli questo vizio?”, “Ma come sei sciupata! Da quando hai partorito, non ti riconosco più...”, “Non dargli sempre la poppa ogni volta che piange, devi abituarlo a trovare altri modi di consolazione, non vorrai mica tenerlo sempre attaccato!”.

Affermazioni di questo tipo (in fondo a questo capitolo ne elenco molte altre) inducono le madri a pensare che il bambino chieda troppo e che stia a loro limitare le occasioni di contatto. Niente di più infondato da un punto di vista puramente fisiologico. Al contrario, è normale e sano che i bambini cerchino la vicinanza fisica e il contatto con la madre: è un bisogno irrinunciabile di tutti i neonati e rappresenta un'iniezione di fiducia essenziale per l'acquisizione dell'autostima. Non esistono evidenze scientifiche che affermino il contrario.

Quindi, in sintesi, un altro bisogno fondamentale dei neonati è la creazione di una *relazione di dipendenza*, che permetta loro la libera espressione delle proprie necessità, fisiche e psichiche. Questo non significa che le mamme debbano essere “ostaggio” dei bambini, ma semplicemente che i pregiudizi della nostra cultura non sono altro che stereotipi privi di verità.

Un altro equivoco è quello di pensare che il neonato abbia bisogno di essere stimolato per apprendere. Maria Montessori afferma in molte sue opere che “i neonati hanno bisogno di risposte, non di stimoli”<sup>17</sup>. Eppure il

17 Per approfondire i concetti dell'approccio montessoriano: Balsamo E., *Libertà e amore*, Il leone verde, 2010.



## BIBLIOGRAFIA

- AAIMHI, Position Paper 1: Controlled Crying, 2004. Articolo disponibile al link: [http://www.aaimhi.org/documents/position%20papers/controlled\\_crying.pdf](http://www.aaimhi.org/documents/position%20papers/controlled_crying.pdf)
- Argyle M., Salter V., Nicholson H., Williams M., Burgess P., *The Communication of Inferior and Superior Attitudes by Verbal and Non-verbal Signals*, "British Journal of Social and Clinical Psychology" (9): 222-231, 1970.
- Armeni M. E., *Allattare.net*, Castelveccchi Edizioni, 2008.
- Balsamo E., *Libertà e amore*, Il leone verde, 2010.
- Balsamo E., *Sono qui con te*, Il leone verde, 2007.
- Balsamo E., *Bambini immigrati e bisogni insoddisfatti: la via dell'etnopediatria*, in: *La casa di tutti i colori, Mille modi di crescere*, Franco Angeli, 2002.
- Bowlby J., *Una base sicura*, Cortina, 1989.
- Bowlby J., *Attaccamento e perdita, I. L'attaccamento alla madre*, Bollati Borin-ghieri, 1999.
- Bortolotti A., "Ricordi di latte" in: "Nascere" n°2/2008, Ed. Progettonascere.
- Braibanti L., *Parto e nascita senza violenza*, Red Edizioni, 1993.
- Calonge N., Petitti D., *The Pacifier Debate*, "Pediatrics" Vol. 117 No. 5, 2006, pp. 1849-1850.
- Catanzani T., Negri, P., *Allattare un gesto d'amore*, Bonomi, 2005.
- Cattaneo A., *Allattamento e sensi di colpa*, "Un Pediatra Per Amico", N.2/2010.
- Cozza G., *Bebè a costo zero*, Il leone verde, 2008.
- Cozza G., *Quando l'attesa si interrompe*, Il leone verde, 2010.
- De Fiore G., *Portare i bambini*, Coleman Editore, 2006.
- De Saint Exupéry A., *Il piccolo principe*, Bompiani, 2000.
- Dettwailer K., *Sleeping through the night?*, articolo tradotto da Ulrike Schmid-leithner disponibile al link: [http://www.fatelananna.it/kdnotte\\_it.html](http://www.fatelananna.it/kdnotte_it.html)
- Dollard J., Miller N.E., Doob L.W., Mowrer L.H., Sears R.R., *Frustrazione e aggressività*, Editrice Universitaria, Firenze, 1967.
- Estivill E., De Bèjar S., *Fate la nanna*, Mandragora Edizioni, 1999.
- Fern R. Hauck, *Pacifiers and Sudden Infant Death Syndrome: What Should We Recommend?*, "Pediatrics" Vol. 117 No. 5, 2006, pp. 1811-1812.
- Freybergh F., *Le radici dell'individuo*, in "Donna & Donna: L'imprinting dell'amore", n.40/41, Ed. Scuola Elementale di Arte Ostetrica, 2003.
- Fromm E., *Avere o essere*, Mondadori, 2001.
- Gerhardt S., *Perché si devono amare i bambini*, Cortina, 2006.
- González C. *Bésame mucho*, Coleman Editore, 2005.

- González C., *Un dono per tutta la vita*, Il leone verde, 2008.
- Gordon T., *Genitori efficaci*, La Meridiana, 2007.
- Harlow H., *The nature of love*, "American Psychologist", 13, 1958, pp.673-685, 1958.
- Harrison Y., *The relationship between daytime exposure to light and night-time sleep in 6-12-week-old infants*, "Journal of Sleep Research" No.13, 2004, pp. 345-352.
- Holmes J., *La teoria dell'attaccamento*, Cortina, 1994.
- Honegger Fresco G., *Facciamo la nanna*, Il leone verde, 2006.
- Hunziker A., Barr R.G., *Increased Carrying Reduces Infant Crying: A Randomized Controlled Trial* in: "Pediatrics", Vol. 77 No. 5 May 1986, pp. 641-648.
- Janus L., *Come nasce l'anima*, Ed. Mediterranee, 1997.
- Juul J., *Il bambino è competente*, Feltrinelli, 2001.
- Kohn A., *Amarli senza se e senza ma*, Il leone verde, 2010.
- Leboyer F., *Per una nascita senza violenza*, Bompiani, 2000.
- Liedloff J., *Il concetto del continuum*, Edizioni La Meridiana, 2000.
- Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, 2003.
- Malvagna E., *Partorire senza paura*, Red Edizioni, 2008.
- McKenna J., *L'evoluzione del sonno del neonato*, intervento al convegno de La Leche League International, 1997 disponibile al link: [http://www.lillitalia.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=81&Itemid=36](http://www.lillitalia.org/index.php?option=com_content&task=view&id=81&Itemid=36)
- McKenna, J., McDade, T., *Why Babies Should Never Sleep Alone: A Review of the Co-Sleeping Controversy in Relation to SIDS, Bedsharing and Breastfeeding*, "Paediatric Respiratory Reviews" No. 6, 2005, pp. 134-152.
- McKenna, J., Ball H., Gettler L., *Mother-infant Cosleeping, Breastfeeding and SIDS: What Biological Anthropologists Have Learned About Normal Infant Sleep and Pediatric Sleep Medicine*. "Yearbook of Physical Anthropology" No. 50, 2007, pp. 133-161.
- McKenna J., Joyce E.P., *Cosleeping and Biological Imperatives: Why Human Babies Do Not and Should Not Sleep Alone (2008)* articolo scaricabile al link: [http://www.naturalchild.org/james\\_mckenna/biological.html#1267945448](http://www.naturalchild.org/james_mckenna/biological.html#1267945448)
- Mehrabian, A., *Nonverbal communication*, Aldine-Atherton, 1972.
- Mieli G., *Il bambino non è un elettrodomestico*, Apogeo, 2009.
- Mitchell E.A, Blair P.S., L'Hoir M.P, *Should Pacifiers Be Recommended to Prevent Sudden Infant Death Syndrome?*, "Pediatrics" Vol. 117 No. 5, 2006, pp. 1755-1758.
- Montagu A., *Il linguaggio della pelle*, Vallardi, 1989.
- Moschetti A., Tortorella M.L., *Come dormono i bambini*, speciale della rivista "Un Pediatra Per Amico" (UPPA), No.5, 2006.
- Moschetti A., Tortorella M.L., *Il metodo di Estivill è inefficace e potenzialmente nocivo*. Appendice al testo *Facciamo la nanna* di G. Honegger Fresco, Il leone verde, 2006.
- Moschetti A., Tortorella M.L., *Sonno e sogni d'oro*, speciale della rivista Un Pediatra Per Amico (UPPA), No.5, 2009.
- Negri P., *Tutte le mamme hanno il latte*, Il leone verde, 2005.
- Newman J., De Fiore G., *Svezzamento e allattamento*, Coleman Editore, 2009.

- Newton N., Modhal C., "Oxytocin-psychoactive hormone of love and breastfeeding", in *The free woman*, Parthenon, Carnforth, Lancashire, Regno Unito, 1989; pp. 343-50.
- Newton N., *The fetus ejection reflex revisited*, "Birth" 14: 106-108, 1987.
- Odent M., *Le funzioni degli orgasmi*, Editrice Aam Terranuova, 2009.
- Odent M., *La scientificazione dell'amore*, Apogeo, 2008.
- Odent M., *L'agricoltore e il ginecologo*, Il leone verde, 2006.
- Odent M., *Psiconeuroendocrinologia della nascita*, in "Donna & Donna: L'imprinting dell'amore", n.40/41, Ed. Scuola Elementare di Arte Ostetrica, 2003.
- Olanrewaju O. Omojokun, Mir S. Siadaty, *The Pacifier Debate: In Reply*, "Pediatrics" Vol. 117 No. 5, 2006, pp. 1850-1853.
- OMS-Raccomandazioni 1985: "Appropriate technology for birth", "Lancet" 1985; 2:436-7.
- Panizon F., *Come dormono i bambini*, speciale della rivista "Un Pediatra Per Amico" (UPPA), No. 5, 2006.
- Piermarini L., *Io mi svezzo da solo*, Bonomi, 2008.
- Prescott J.W., *Body pleasure and origins of violence*, estratto da "The Bulletin of The Atomic Scientists", November 1975, pp. 10-20.
- Quillin S.I., Glenn LL., *Interaction between feeding method and cosleeping on maternal-newborn sleep*, "J Obstet Gynecol Neonatal Nurs" 33:580-8, 2004.
- Rapisardi G., Ammannati V., Begliomini C., Bettucci E., Campanile P., Cecchi R., Marchese E., Milanese A., Orzalesi S., Pierattelli M., Solito E., Vessella P. *Il sonno e le sue variabili nei bambini in età prescolare*. "Quaderni ACP" 1995; 2 (2), 11-12.
- Rapisardi G., Donzelli GP., *Il sonno dei bambini e le preoccupazioni dei genitori*, "Bambini" 1989; 5 (1): 41-3.
- Rechtschaffen A., Kales A. *A Manual of Standardized Terminology, Techniques and Scoring System For Sleep Stages of Human Subjects*. US Dept of Health, Education, and Welfare; National Institutes of Health, 1968.
- Relier J.P., *Amarlo prima che nasca*, Le Lettere, 1994.
- Ribble M., *I diritti del vostro bambino. Le prime necessità psicologiche come soddisfarle*, Bompiani, 1952.
- Rosemberg M., *Le parole sono finestre oppure muri*, Edizioni Esserci, 2003.
- Sánchez, Cristina L. et al., "The possible role of human milk nucleotides as sleep inducers", "Nutritional Neuroscience" Vol. 12 No. 1, 2009, pp 2-8.
- Schore A., *La neuroscienza dello sviluppo e la teoria dell'attaccamento*, in "Donna & Donna: L'imprinting dell'amore", n.40/41, Ed. Scuola Elementare di Arte Ostetrica, 2003.
- Scoglio S., *Non è colpa dei bambini*, Macro Edizioni, 2007.
- Sears W., *Genitori di giorno e di notte*, La Leche League Int., 2007.
- Stuebe A., Lee K., *The Pacifier Debate*, "Pediatrics" Vol. 117 No. 5, 2006, pp. 1848-1849.
- Tortorella M.L., Moschetti A., D'Erasmus S., *L'estinzione graduale risolve i problemi di sonno nei bambini?*, "Quaderni ACP", Vol.13 No. 6, 2006, pp.264-266.

Verny T., Kelly J., *Vita segreta prima della nascita*, Mondadori, 1981.

Volta A., *Apgar 12*, Bonomi, 2006.

Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, 1971.

Weber E., *Portare i piccoli*, Il leone verde, 2007.

Winnicott D., *I bambini e le loro madri*, Cortina, 1987.

Questo libro è disponibile su

[bambinonaturale.it](http://bambinonaturale.it)

ACQUISTA

