

Romina Cardia

# Ascoltami

*Genitorialità ad alto contatto  
e disciplina dolce*



Il leone verde

## A TE

A te che apri un solco di luce  
tra sogni di pace,  
che dispensi sorrisi  
e la tua voce  
riempie ogni vuoto  
e risana ogni luogo.

A te  
che sei centro del mondo,  
che non temi confronto,  
che dipingi d'amore e di gioia  
i miei giorni,  
che hai contorni di arcobaleno  
quando allatti tranquillo  
al mio seno.

A te,  
dono i miei giorni  
più belli e quelli più stanchi.  
La fatica che sento sui fianchi  
non è nulla in confronto  
alla gioia  
che dona conforto:  
quella gioia dell'esserti madre.

Romina Cardia

*Sii il genitore che avresti voluto avere.*

Thomas Gordon

## PREFAZIONE

Una cosa che ho imparato è che non si finisce mai di imparare.

Non avevo scelto di essere una madre ad alto contatto. Non sapevo nemmeno cosa significasse, prima che nascesse mio figlio. Poi, a causa di un allattamento iniziato male e che rischiava di essere interrotto a breve, ho scoperto un mondo che subito ho sentito mi apparteneva.

Si diventa genitori “sul campo”, tra una poppata e un’altra, centinaia di pannolini da cambiare, migliaia di notti in bianco, termometri e medicine, pasti da preparare, bisogni da interpretare e da soddisfare...

Si diventa genitori giorno dopo giorno, ma genitori ad alto contatto lo si è da subito e lo si scopre presto.

Ammettere di essere un genitore ad alto contatto, nella nostra società, equivale a fare *coming out*. Molti quasi vorrebbero vederci riuniti in gruppi di ascolto, seguiti da psicoterapeuti che tentano di risolvere i nostri problemi di disadattamento e frustrazione.

Perché permettere a un bambino di allattare a richiesta e a termine, lasciando scegliere a lui modi e tempi, sarebbe da folli. Portarlo in fascia e non lasciarlo sul passeggino sarebbe soffocante, per lui e per noi. Concedergli di dormire nel lettone o nella nostra stessa camera sarebbe una chiara dimostrazione di quanto abbiamo messo da parte il rapporto con il nostro partner, per concentrarci morbosamente su quello con nostro figlio.

Ascoltare le richieste dei nostri bambini e rispondere in maniera dolce, senza urla, imposizioni, autoritarismo, sberle e sculacciate, è ritenuto sintomo di debolezza e minerebbe la loro buona educazione e la formazione di una personalità non guidata dalle preferenze e dalla volontà altrui, come generalmente accade.

Ma, forse, la realtà è una sola, e cioè che per essere genitori ad alto contatto ci vuole molto, davvero molto coraggio. E non tutti ce l'hanno, per svariati motivi, ma soprattutto per un retaggio educativo assimilato, difficilmente identificabile e imputabile. Quel coraggio, infatti, sta anche nel riconoscere di essere noi stessi figli del distacco, imposto da una società che ci vuole subito adulti per permettere ad altri adulti di svolgere il proprio lavoro con profitto, o dedicarsi a hobby e vivere movide: i bambini sarebbero solo di ostacolo al sempre sovrano profitto, in nome del quale si è piccini solo quando si devono vendere beni e servizi.

Nessun genitore dovrebbe mai scegliere tra il lavoro e l'accudimento di un figlio. Nessuno dovrebbe rinunciare agli hobby e al divertimento. Ma nemmeno un bambino dovrebbe essere privato del contatto che necessita. Si tratta solo di trovare soluzioni che soddisfino i bisogni di tutti.

L'alto contatto è, prima di tutto, un'esigenza del bambino. Compresa, accettata e assecondata o meno dal genitore. È una danza dove c'è qualcuno che invita e l'altro che accetta di ballare. Ed è una danza continua, dolcissima ma a tratti sfiancante. Perché rimanere vicino ai propri figli per tutto il tempo del riposo (notte e riposini vari), senza potersi staccare, talvolta nemmeno per andare al bagno e tornare, non è proprio simpatico.

Dormire (o provare a farlo...) d'inverno, e con i seni scoperti per dare la possibilità ai figli di potere allattare ogni volta che lo richiedano (e spesso, queste sono così numerose da perdere il conto!), è da premio nobel alla Pazienza! Trascorrere ore e ore in ufficio e poi dedicarsi quasi totalmente a soddisfare i bisogni dei propri piccoli (che spesso consistono nel desiderare il gioco condiviso con i propri genitori e la loro quasi costante presenza e guida) anche quando ci si vorrebbe sdraiare a letto, spegnere la luce e mandare tutto e tutti al diavolo, senza per questo sfogare attraverso urla e divieti, castighi o punizioni, è un'attività impegnativa principalmente a livello psicologico, che mette alla prova la nostra pazienza, la nostra resistenza, e che ci insegna ad ascoltare e ad ascoltarci.

Seguire i bisogni di contatto dei nostri figli, rispondere alle loro esigenze sapendole interpretare, mettendo loro sempre in primo piano e modificando la lista delle nostre priorità, è un duro lavoro che richiede spesso una fatica non indifferente.

Ma quando si accetta di ballare, e lo si fa con passione, si accoglie anche la fatica. E si supera.

Noi genitori ad alto contatto non siamo masochisti. Il coraggio di continuare non ci viene dal provare un sottile piacere nell'autolesionismo, come molti pensano, bensì dalla profonda convinzione di volere assecondare le richieste dei nostri figli e dalla consapevolezza che i momenti di svilimento sono molto, molto minori di quelli in cui, per vari motivi, confermiamo la nostra scelta. Una scelta che è basata sulla convinzione che il tempo dedicato ai nostri figli, più che autodistruzione è costruzione: di rapporti, sentimenti, emozioni. Di vita.

Questo libro nasce quindi dal desiderio di condivisione di una esperienza personale e delle conoscenze maturate nella pratica dell'allattamento al seno, dell'alto contatto, del portare<sup>1</sup> e della disciplina dolce.

Troverete una descrizione dettagliata del significato di alto contatto e di disciplina dolce, un ampio capitolo dedicato all'allattamento, alla sua storia, alle associazioni e organizzazioni che lo promuovono, lo sostengono, e lo valorizzano (La Leche League, Ibfan e O.M.S.), alle figure professionali che aiutano le madri che allattano (consulenti Ibclc, doule, mamme alla pari), con un capitolo dedicato agli utilizzi medici e cosmetici del latte materno.

Si parlerà di disciplina dolce e co-genitorialità, del portare in fascia (o *babywearing*) con la descrizione dei diversi tipi di supporti, del sonno condiviso (o *co-sleeping*). Il tutto, corroborato dalle citazioni di numerosi e autorevoli studi e ricerche che ne sostengono la validità.

Non mancheranno suggerimenti di lettura per approfondire le tematiche analizzate in questo testo, insieme con un'ampia bibliografia e sitografia, nonché i contatti utili a cui rivolgersi in caso di dubbi o bisogno di aiuto.

L'alto contatto è una scelta genitoriale che nessuno dovrebbe contrastare ma che, anzi, dovrebbe essere assecondata e sostenuta anche da figure vicine (nonni, zii, tate...). Nessuno vieta di avere un parere diverso ma, in questo caso, l'atteggiamento migliore sarebbe quello di impostare il proprio rapporto con i bambini senza sminuire o attaccare le scelte dei genitori, soprattutto in presenza dei piccoli.

Il fatto di avere convinzioni differenti sul modo di trattare i bambini certo non dà il diritto di criticare e puntare il dito verso i genitori che si

1 Io non ho portato in fascia mio figlio perché lui non ha mai amato fasce e marsupi. Ma me lo sono praticamente cucito addosso per due anni, così come lui ha desiderato e io mi sono sentita di fare.

allontanano da stili genitoriali largamente riconosciuti perché ereditati e accettati senza alcuna riflessione o ripensamento.

È vero che ci sono alcuni stili genitoriali dannosi (quelli violenti, ricattatori e punitivi) ma, in generale, ogni genitore dovrebbe potere crescere i figli senza venire giudicato e accusato, che sia o non sia ad alto contatto.

Dico questo perché chi pratica l'alto contatto e la disciplina dolce combatte quotidianamente contro coloro che invece ritengono questi metodi dannosi per un sano sviluppo del bambino, sostenendo addirittura, e spesso, che siano frutto di uno squilibrio caratteriale e psicologico dei genitori.

In verità, chi decide di intraprendere questo cammino è un genitore che, dopo avere sentito l'appartenenza a questo tipo di *maternage*, si è informato e ha confermato la sua scelta.

Essere genitori è un “mestiere” che non si finisce mai di imparare. Esserlo consapevolmente ci mette nella posizione di volere imparare sempre di più, per farlo al meglio. E forse, per fare questo dovremmo tutti tenere presente il consiglio di Thomas Gordon, quando scrisse: “Sii il genitore che avresti voluto avere”.

Alzi la mano chi non ha mai voluto che i propri genitori fossero come una carezza.

### Nota bene

Gli studi e le ricerche citati in nota sono stati selezionati consultando il sito web di PubMed che è una risorsa gratuita sviluppata e gestita dal Centro nazionale per le informazioni sulle biotecnologie (NCBI), presso la National Library of Medicine (NLM) degli Stati Uniti, situato presso il National Institutes of Health (NIH).

Comprende oltre 27 milioni di citazioni per la letteratura biomedica di MEDLINE, riviste di scienze della vita e libri online. Le citazioni e gli *abstract* di PubMed includono i campi della biomedicina e della salute, che coprono porzioni delle scienze della vita, scienze comportamentali, scienze chimiche e bioingegneria.

PubMed fornisce anche l'accesso a ulteriori siti Web pertinenti e collegamenti alle altre risorse di biologia molecolare NCBI.

Editori di riviste specialistiche inviano le loro citazioni all'NCBI e forniscono l'accesso al testo completo degli articoli sui siti web dei periodici tramite LinkOut.

Per consultare studi e ricerche: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

# I

## ALTO CONTATTO

*Definizione di alto contatto: John Bowlby e la Teoria dell'attaccamento*

Cosa vuol dire “alto contatto”? E quali sono i benefici per il bambino e per la mamma?

Per i neonati, il contatto con il corpo della madre o del suo *caregiver* (figura di riferimento che può essere anche rappresentata dal padre, dalla tata, ecc.), è di vitale importanza per la sua evoluzione psichica e fisica. Studi autorevoli sostengono che quando un bambino nasce non è ancora pronto a una vita fuori dall'utero. Ashley Montagu, antropologo, scienziato e umanista inglese, ha raccolto tutti questi studi nel suo libro dal titolo *Il linguaggio della pelle. Il senso del tatto nello sviluppo fisico e comportamentale del bambino*<sup>1</sup>.

Molti di questi studi parlano di una fase chiamata “esogestazione”, che è il tempo di cui il bambino necessita per completare il suo sviluppo al di fuori del grembo materno. Durante tutto questo periodo il neonato ha bisogno di essere tenuto in braccio, di essere allattato, coccolato e abbracciato. Insomma, ha bisogno di sentire lo stretto contatto con la madre e i suoi *caregiver*. Attraverso il tatto, prima ancora che con la vista e con l'udito, il

<sup>1</sup> Ashley Montagu, *Il linguaggio della pelle. Il senso del tatto nello sviluppo fisico e comportamentale del bambino*, Verdechiaro, 2018.



bambino fa esperienza della propria identità: inizia a percepire se stesso, gli altri, e a conoscere i propri confini corporei. Se le sue esigenze di contatto vengono soddisfatte, inizia a gettare le basi sicure per la sua autostima.

Secondo numerosi altri studi anche le mamme traggono benefici dall'esperienza ad alto contatto, in quanto sono meno soggette alla depressione post partum e al *baby blues*<sup>2</sup>. Inoltre, il contatto continuo tra madre e bambino permette loro di conoscersi e riconoscersi dopo quella lunga intimità durata 9 mesi.

Chi per primo formulò la “teoria dell’attaccamento” fu John Bowlby<sup>3</sup> (psicologo e psicoanalista britannico), nel 1969. Bowlby definisce la base sicura come quella *“da cui un bambino parte per esplorare il mondo e a cui può far ritorno in ogni momento di difficoltà o in cui ne senta bisogno”*.

I bambini, quindi, cercheranno la loro base sicura nei momenti di pericolo, di malattia, di stanchezza o dopo una separazione. Da questo concetto, segue la riflessione su quelli che comunemente vengono chiamati “vizi”. I bambini non hanno vizi: hanno solo bisogni da soddisfare. Siamo noi genitori che, per comodità, li chiamiamo così, colpevolizzando chi colpe non ha.

Sempre secondo la teoria dell’attaccamento, più un bambino vedrà soddisfatti i suoi bisogni, più acquisterà fiducia in se stesso e negli altri e questa base sicura lo porterà a raggiungere la sua autonomia più precocemente e con più serenità. Imporre ai bambini un allattamento a orario, costringerli a “sostare” su passeggini o dentro un box, farli dormire da soli nelle cullette o nei lettini lasciandoli piangere per abituarli, frenarli nella loro naturale voglia di scoperta del mondo imponendogli numerose limitazioni non aiutano di certo l’autostima e la conquista dell’autonomia dei nostri piccoli.

Diversamente, il bambino e poi l’adulto si sentirà libero di differenziarsi e allontanarsi dalla mamma per iniziare a esplorare il mondo esterno, con la sicurezza di poterla sempre ritrovare al suo ritorno.

2 Definizione coniata dal pediatra e psicanalista inglese Donald Winnicott per descrivere uno stato di malessere psicologico che subentra, in molti casi, dopo la gravidanza. Non è da confondere con la depressione post-partum, i cui sintomi sono più intensi e duraturi.

3 John Bowlby, *Attaccamento e perdita*, Vol. 1, *L’attaccamento alla madre*, Bollati Boringhieri, 1999.

Secondo gli studi di Bowlby, avvalorati da altri importanti psicologi, è in mancanza di tali condizioni che il bambino ha più probabilità di rimanere “mammone” o di manifestare altri disturbi, e non il contrario. Questo perché avrà sempre bisogno di conferme, di assicurarsi che la madre ci sia, nonostante i sensi di colpa derivanti dalle numerose limitazioni ricevute.

È durante l'adolescenza che diventano visibili i risultati. Chi ha vissuto un'esperienza di alto contatto, sarà più portato a distaccarsi dai genitori per allargare i propri orizzonti e cercare anche altre figure di riferimento, pur mantenendo un solido legame con la famiglia. Dall'altra parte ci sono quelli che rimangono morbosamente attaccati ai genitori e non sono in grado di dirigere verso altri il proprio attaccamento.

Sempre secondo Bowlby, infatti, *“il comportamento di attaccamento nella vita adulta è una continuazione di quello dell'infanzia”*.

La soddisfazione dei bisogni di contatto rende i bambini sicuri e allontana il rischio di rapporti morbosi nell'età adulta.

Nei capitoli successivi si parlerà di allattamento al seno, sonno condiviso e *babywearing*, tutte pratiche che favoriscono l'alto contatto.

## BIBLIOGRAFIA

Catanzani T., Negri P., *Allattare, un gesto d'amore. Come vivere con serenità l'esperienza dell'allattamento*, Bonomi, 2005.

Davanzo R., *Allattare al seno*, Il pensiero scientifico, 2001.

Cozza G., *Allattare e lavorare si può. Idee, storie e strategie per la mamma che deve affrontare la separazione dal proprio bambino*, La Leche League International, 2012.

Paschetto P., Cozza G., *Allattamento al seno. Come nutrire felicemente il tuo bambino*, Ed. DeA, 2011.

Mohrbacher N. e Stock J., *Allattamento al seno. Il libro delle risposte*, vol. 1 e 2, La Leche League International, 2004.

Sears W., *Allattamento e svezzamento*, Red, 2003.

Negri P., *Allattamento. Guida pratica per iniziare bene e continuare meglio*, Apogeo, 2012.

Tasca S., *Allattamento, svezzamento e nutrizione del bambino*, Ed. Mammeonline, 2006.

Bumgarner N. J., *Allatti ancora? Allattare e accudire un bambino ai primi passi*, La Leche League International.

Kohn A., *Amarli senza se e senza ma. Dalla logica dei premi e delle punizioni a quella dell'amore e della ragione*, Il leone verde, 2010.

Bowlby J., *Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'attaccamento alla madre*, Bollati Boringhieri, 1999.

Cozza G., *Bebè a costo zero. Guida al consumo critico per accogliere e accudire al meglio il nostro bambino*, 2° ed., Il leone verde, 2011.

Gonzales C., *Bésame mucho*, Coleman, 2005.

Mazlish E., Faber A., *Come parlare perché i bambini ti ascoltino e come ascoltare perché i bambini ti parlino*, Oscar Mondadori, 2017.

Nugent K., *Cosa dice il mio bebè*, Il Castoro, 2012.

- Volta A., *Crescere un figlio. Dal concepimento al primo anno, le risposte alle domande e alle paure dei genitori*, Mondadori, 2013.
- Flower H., *Crescerli con amore. L'avventura della disciplina dolce*, La Leche League, 2008.
- Bagdadi M. P., *Dizionario affettivo*, Giunti, 2011.
- Bortolotti A., *E se poi prende il vizio*, Il leone verde, 2010.
- Fresco Honegger G., *Facciamo la nanna. Quel che conviene sapere sui metodi per far dormire il vostro bambino*, 2° ed., Il leone verde, 2006.
- Sears W., *Genitori di giorno e di notte*, La Leche League International, 2007.
- Gonzalèz C., *Genitori e figli insieme. Dall'infanzia all'adolescenza con amore e rispetto*, Il leone verde, 2014.
- Gordon T., *Genitori efficaci. Educare figli responsabili*, La meridiana, 1994.
- Cohen Lawrence J., *Gioca con me. L'educazione giocosa: un nuovo, entusiasmante modo di essere genitori*, Feltrinelli, 2013.
- Tofani S., *Gravidanza, parto e periodo post-natale*, Ed. M.I.R., 2007.
- Rattazzi I., *Guida alimentare alla vita per l'allattamento e la gravidanza*, Sonzogno, 1991.
- Neufeld G., Matè G., *I vostri figli hanno bisogno di voi. Perché i genitori oggi contano più che mai*, Il leone verde, 2009.
- Juul J., *Il bambino è competente*, Feltrinelli, 2013.
- Miller A., *Il bambino inascoltato. Realtà infantile e dogma psicanalitico*, Bollati Boringhieri, 2010.
- Mieli G., *Il bambino non è un elettrodomestico*, URRRA, 2009.
- Odent M., *Il bebè è un mammifero*, Red, 1992.
- Miller A., *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sè. Riscrittura e continuazione*, Bollati Boringhieri, 2008.
- Alexander J., Sandhal I., *Il metodo danese per crescere bambini felici ed essere genitori sereni*, Newton Compton, 2016.
- Maurer D., *Il mondo dei neonati*, Muzzio, 1991.
- Bedouret B., *Il primo sguardo*, Macro Edizioni, 2007.
- Piermarini L., *Io mi svezzo da solo! Dialoghi sullo svezzamento*, Bonomi, 2008.
- Sears W., *L'allattamento al seno del tuo bambino*, Ed. Editeam, 2003.
- L'arte dell'allattamento materno*, La Leche League Italia, 1987.
- Miller A., *La fiducia tradita. Violenze e ipocrisie dell'educazione*, Garzanti, 1995.
- Sarti P., Trinci M., *La giusta fatica di crescere*, URRRA, 2017.
- Miller A., *La persecuzione del bambino. Le radici della violenza*, Bollati Boringhieri, 2008.

- Miller A., *La rivolta del corpo. I danni di un'educazione violenta*, Cortina, 2005.
- Catanzani T., Negri P., *Lavoro & Allatto. Metodi semplici ed efficaci per farlo bene e senza stress*, Bonomi, 2012.
- Filliozat I., *Le emozioni dei bambini*, Pickwick, 2014.
- Rosenberg, M. B., *Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla comunicazione non violenta*, Esserci edizioni, 2009.
- Bettinam S., *Le ricette per la neomamma*, Red, 2011.
- Miller A., *L'infanzia rimossa*, Garzanti, 1999.
- Balsamo E., *Libertà e amore. L'approccio Montessori per un'educazione secondo natura*, Il leone verde, 2010.
- Volta A., *Mi è nato un papà*, URRRA, 2010.
- Volta A., *Nascere genitori*, URRRA, 2008.
- Stokes B., *Neonati felici in movimento*, Macro, 2011.
- Volta A., *Neo papà è facile! Suggerimenti per vivere con serenità l'attesa, la nascita e i primi mesi con il bambino*, Il leone verde, 2015.
- Franchini F., *Nutrizione pediatrica*, Piccin, 2005.
- Gavin Bremner J., *Prima infanzia*, Ed. La scuola, 1995.
- Di Pietro P., *Primi mesi di vita del bambino*, Red, 2006.
- Miller A. *Riprendersi la vita. I traumi infantili e l'origine del male*, Bollati Boringhieri, 2009.
- Negri P., *Sapore di mamma. Allattare dopo i primi mesi*, Il leone verde, 2009.
- Fox, I., *Sempre con lui. I vantaggi di essere un genitore a tempo pieno*, Il leone verde, 2009.
- Cavallo R., Panarese A., *Smettila di fare i capricci*, Mondadori, 2017.
- Balsamo E., *Sono qui con te. L'arte del maternage*, Il leone verde, 2014.
- Newman J., De Fiore G., *Svezzamento e Allattamento*, Coleman, 2009.
- Fulghesu G., *Svezzamento naturale*, Tecniche Nuove, 1998.
- Trevisan M., *Svezzamento secondo natura*, Terra Nuova, 2010.
- Negri P., *Tutte le mamme hanno il latte. Quello che tutti dovrebbero sapere sull'allattamento e l'alimentazione artificiale*, 2° ed., Il leone verde, 2011.
- Gonzales C., *Un dono per tutta la vita. Guida all'allattamento materno*, Il leone verde, 2008.
- Bettelheim B., *Un genitore quasi perfetto*, Feltrinelli, 2013.
- Honegger S., *Un mondo di pappe. I saperi delle mamme nell'alimentazione del bambino da 0 a 6 anni*, Il leone verde, 2008.

## SITOGRAFIA

### **[www.aicpam.org](http://www.aicpam.org)**

L'Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno (AICPAM), è l'associazione delle/degli Ibclc – Consulenti Professionali in Allattamento Materno (International Board Certified Lactation Consultants).

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

Dagli autori della collana “Il bambino naturale” – pubblicata da Il leone verde edizioni – nasce su Internet un luogo di discussione, dove i temi legati al mondo dei più piccoli sono affrontati in una prospettiva diversa, lontana dagli interessi industriali e commerciali, tipici del mondo moderno.

### **[www.babywearingitalia.it](http://www.babywearingitalia.it)**

Il sito del Centro Studi Babywearing Italia, scuola di formazione per consulenti Babywearing.

### **[www.cianb.it](http://www.cianb.it)**

La Coalizione Italiana per l’Alimentazione dei Neonati e dei Bambini (CIANB) è fondata da 10 associazioni impegnate nella tutela delle mamme e dei bambini per la protezione dell’allattamento materno e delle sane scelte alimentari.

### **[www.educazioneresponsabile.com](http://www.educazioneresponsabile.com)**

Educazione Responsabile è un progetto innovativo rivolto a tutti: genitori, educatori, insegnanti, che desiderano approfondire le tematiche educative, per stare con i bambini con maggiore serenità.

Nasce dall’incontro tra la comunicazione efficace e non violenta, la pedagogia contemporanea e tanta esperienza quotidiana in famiglia e a scuola.

### **[www.ibfanitalia.org](http://www.ibfanitalia.org)**

IBFAN Italia fa parte di IBFAN (International Baby Food Action Network – Rete internazionale di azioni per l’alimentazione infantile) ed è uno dei più stretti collaboratori del MAMI (Movimento Allattamento Materno Italiano).

**[www.lllitalia.it](http://www.lllitalia.it) – [www.lllitalia.org](http://www.lllitalia.org)**

La Leche League è un'associazione di volontariato che si dedica al sostegno delle mamme che desiderano allattare. È composta da madri che hanno avuto a volte difficoltà nell'allattamento e hanno trovato nelle Consulenti tanto sostegno e tante informazioni preziose nei momenti di confusione e sconforto, superando queste difficoltà.

**[www.mami.org](http://www.mami.org)**

MAMI – Movimento Allattamento Materno Italiano – fa parte della WABA, una rete internazionale di organizzazioni e individui convinti che l'allattamento al seno costituisca un diritto di ogni madre e una componente fondamentale nell'assicurare a ogni bambino il meglio in termini di alimentazione, salute e cure. I membri si dedicano alla protezione, alla promozione e al sostegno dell'allattamento.

**[www.mondodoula.it](http://www.mondodoula.it)**

Il portale per tutte le donne che sono o vogliono diventare delle doule.

**[www.nontogliermiilsorriso.org](http://www.nontogliermiilsorriso.org)**

Gruppo eterogeneo di persone che condividono l'idea che la violenza, l'esercizio del potere e del controllo non siano eticamente accettabili e non possano mai aiutare a crescere e a stringere rapporti giusti e alla pari con gli altri. Sono anzi convinti che nel rapporto tra adulti e bambini possano solo produrre conseguenze negative, in genere sottovalutate, che graveranno poi su tutta la vita dei piccoli che li subiscono.

**[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)**

Una risorsa gratuita sviluppata e gestita dal Centro nazionale per le informazioni sulle biotecnologie (NCBI), presso la National Library of Medicine (NLM) degli Stati Uniti, situato presso il National Institutes of Health (NIH).

Comprende oltre 27 milioni di citazioni per la letteratura biomedica di MEDLINE, riviste di scienze della vita e libri online.

**[rominacardia.wordpress.com](http://rominacardia.wordpress.com)**

Il mio blog personale nel quale potrete trovare spunti di riflessione in merito all'alto contatto, all'allattamento, al babywearing e alla disciplina dolce.

**[www.portarepiccoli.com](http://www.portarepiccoli.com)**

Promuove la genitorialità a contatto e il babywearing.

# INDICE

A TE	7
PREFAZIONE	9
I	ALTO CONTATTO 13
	<i>Definizione di alto contatto: Bowlby e la Teoria dell'attaccamento</i> 13
II	ALLATTAMENTO 16
	<i>Storia dell'allattamento al seno</i> 16
	<i>L'allattamento attraverso la sua rappresentazione nell'arte</i> 24
	<i>Allattamento al seno a richiesta e a termine</i> 25
	<i>La delicata fase dell'avvio e l'importanza dell'allattamento a richiesta</i> 32
	<i>Allattamento indotto</i> 34
	<i>Come viene indotto l'allattamento al seno?</i> 36
	<i>L'allattamento indotto è adeguato alla crescita di un neonato?</i> 37
	<i>Il latte materno: alleato della salute e della bellezza</i> 39
	<i>Il sostegno alle donne che vogliono allattare: La Leche League</i> 46
	<i>Consulenti Ibclc, mamme alla pari, doule</i> 50
III	IL BAMBINO ADDOSSO 57
	<i>Portare in fascia o babywearing. Genitori canguro</i> 57
	<i>Portare in fascia e allattamento</i> 60
	<i>Aspetti pratici del portare</i> 61
	<i>Tipi di supporto</i> 62
	<i>I Flash mob del portare</i> 68
IV	SONNO 71
	<i>Sonno condiviso o co-sleeping</i> 71



## 124 Ascoltami

V	DISCIPLINA DOLCE	76
	<i>Genitorialità ad alto contatto e disciplina dolce</i>	76
	<i>Conclusioni</i>	93
	<i>L'importanza del gioco nel rapporto genitore-figlio</i>	93
	<i>L'importanza della co-genitorialità per lo sviluppo del bambino e della coppia</i>	96
VI	CONCLUSIONI	102
	<i>Fazioni di latte, di letto e di abbracci</i>	102
	<i>Mea culpa, mea culpa, mea culpa</i>	105
	<i>“Figlio mio, ecco perché ho scelto l'alto contatto...”</i>	
	<i>(Lettera a mio figlio)</i>	107
	CONSIGLI DI LETTURA	109
	<i>Condividere i libri nella coppia</i>	109
	BIBLIOGRAFIA	117
	SITOGRAFIA	120
	GRUPPI SU FACEBOOK	122
	INDICE	123