

Giorgia Cozza

# Latte di mamma... tutte tranne me!

*Quando l'allattamento non funziona:  
riflessioni, testimonianze e consigli pratici*

Prefazione di  
*Angela Giusti e Alberto Perra*



Il leone verde



Questo libro è stampato su carta FSC®

In copertina: ©iStockphoto.com/goldenKB, "Mother bottle-feeding baby on sofa".

ISBN: 978-88-6580-064-5

© 2013 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

## PREFAZIONE

di Angela Giusti e Alberto Perra

Perché, nonostante le buone intenzioni e la buona volontà, tutte le mamme possono allattare... tranne noi?

Giorgia ha scritto il libro che mancava. Nel panorama dei testi sul tema della nascita e della genitorialità nessuno aveva ancora dato voce alle mamme che, per una ragione o per l'altra, non hanno allattato i propri bambini. E sono – siamo – in tante. Non è un tema facile: fa riemergere il nostro senso di inadeguatezza per l'esperienza nuova o per le difficoltà alle quali non eravamo preparate, il senso di colpa, la rabbia per non avercela fatta, per non essere state abbastanza tenaci o per non aver saputo trovare il sostegno giusto. Quante sono le mamme che hanno avuto esperienze frustranti di allattamento? Molte hanno vissuto con sollievo la decisione – finalmente – di passare al latte artificiale. E la fatidica domanda "Hai abbastanza latte?", se non te la poni tu, ci pensa qualcuno a ricordartelo, un professionista sanitario poco preparato su questi temi, un parente, un vicino di casa, qualcuno che non c'entra assolutamente niente con la tua vita ma che con *nonchalance* insinua il tarlo del dubbio nella tua già vacillante autostima di mamma alla prima esperienza.

Le domande che invece pochi ti fanno sono: tu cosa desideri? Di cosa hai bisogno? Sentirsi finalmente autorizzate ad essere stanche, scocciate, doloranti, pentite (se io avessi previsto tutto questo...), avere un orecchio amico, attento ai tuoi bisogni, non giudicante. Ecco cosa ci servirebbe. E un po' di buone informazioni su come gestire le situazioni che mano mano si presentano. Il resto lo sappiamo fare da sole.

## 6 Latte di mamma... tutte tranne me

Oggi che la promozione, protezione e sostegno dell'allattamento al seno sono diventate priorità di salute pubblica, il rischio strisciante dei sistemi sanitari e dei professionisti che vi operano è pensare che *empowerment* significhi portare le persone a fare ciò che noi riteniamo essere giusto, magari perché basato su solide basi scientifiche. La Carta di Ottawa, sempre attuale, definisce la promozione della salute come "il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla". Il controllo è della persona, non del sistema. Per far sentire alle donne, alle mamme, di avere il controllo della propria situazione non è necessario "dare potere", a volte basterebbe non toglierlo.

*Latte di mamma... tutte tranne me!* è un libro per tutti, papà, nonni e nonne, mamme in attesa, mamme questa-volta-sì, quelle che dopo un allattamento andato così così adesso desiderano proprio farcela. I nostri genitori, le nostre mamme, sono la generazione dell'ipogalattia culturale, quelle a cui è stato prescritto in modo indiscriminato il latte artificiale, quelle che per la prima volta dal dopo guerra si sono poste in modo sistematico la domanda "Avrò abbastanza latte?"

Ed è un libro al contempo terapeutico, per chi ha voglia di riflettere sulla propria storia, e una preziosa guida sugli errori da non ripetere. A noi ha fatto ricordare il nostro primo allattamento: per farlo procedere a fatica, con poco latte, ragadi e tante preoccupazioni, è bastato applicare alla lettera le regole che noi genitori, un medico e un'ostetrica, avevamo appreso all'università: poppateognitreore, dieciminutiperparte, doppiapesataconaggiunta. Voilà. Come non far funzionare l'allattamento in tre mosse.

Le storie di queste mamme, le nostre storie, Giorgia le affronta con leggerezza e ironia e finiscono per strapparci un sorriso. Con il senno di poi.

Buona lettura.

*Angela Giusti e Alberto Perra*

Ostetrica, ricercatrice in salute pubblica e medico epidemiologo,  
felicitamente genitori di 5 figli

## INTRODUZIONE

*Il bambino ha bisogno di latte, sì.  
Ma ancor più di essere amato, cullato, carezzato.*  
Frédéric Leboyer

Secondo indagini e statistiche, in Italia una percentuale di mamme compresa tra il 30 e il 40% interrompe l'allattamento entro il terzo mese di vita del bambino. Un dato che non rispecchia le intenzioni dichiarate in gravidanza, quando più del 90% delle future mamme manifesta il desiderio e la volontà di nutrire al seno il proprio piccino.

In questo libro parliamo proprio di loro: delle donne che avrebbero voluto allattare e non ci sono riuscite. Delle neomamme che stanno vivendo un allattamento difficile e tormentato e delle madri che hanno già detto basta, abbandonando le poppate.

Oggi si parla molto di allattamento. Articoli e libri sull'argomento non mancano. Si sottolinea che tutte le madri hanno il latte e si elencano gli importanti benefici di salute che questa pratica garantisce a mamma e bambino. Se ne parla, a volte, anche in modo inopportuno, dato che per la prima volta nella storia la nutrizione del bebè ha assunto dei connotati che non le competono assolutamente, diventando il metro con cui si misura la "bravura" materna.

Ma chi dà voce alle sensazioni di chi avrebbe voluto e non è riuscita a nutrire al seno il suo bambino? Chi prende in considerazione quel disagio e quel senso di inadeguatezza che rischiano di offuscare le gioie della maternità?

La prima parte di *Latte di mamma... tutte tranne me!* racconta una storia di "non allattamento", una storia che è un po' mia e un po' delle mamme (tante, tantissime mamme!) che mi hanno scritto per condividere la loro

esperienza con chi leggerà queste pagine<sup>1</sup>.

Speriamo che questo racconto possa far sentire meno sole le mamme che hanno vissuto un allattamento sfortunato e che le aiuti a fare pace con quello che è stato, assaporando appieno altri aspetti della relazione con il loro bambino.

Ma non ci fermiamo qui. Questo è anche un libro per chi vuole capire cos'è successo, per chi vuole sapere perché, nonostante le buone intenzioni e la buona volontà, tutte le mamme possono allattare... tranne noi. Ecco perché in queste pagine troverete informazioni scientifiche utili per comprendere la fisiologia dell'allattamento, ed ecco perché nella seconda parte, con l'aiuto di vari esperti – neonatologi, pediatri, consulenti de La Leche League e psicologi –, abbiamo cercato di chiarire quali siano le più frequenti cause di abbandono delle poppate. Le vere cause, perché dietro a un allattamento mancato, nella maggior parte dei casi, c'è ben più della stanchezza e delle incertezze di una mamma.

Il libro si conclude con alcuni suggerimenti per rafforzare la relazione con il proprio bambino facendo il pieno di coccole, affetto e vicinanza.

Perché, se per uno, cento, mille motivi diversi, non abbiamo nutrito il bebè con il nostro latte, possiamo però nutrirlo con il nostro amore. Il nostro immenso amore.

Alle mamme che soffrono per un allattamento non riuscito vorrei riservare un pensiero e un abbraccio speciali. Il vostro dispiacere è stato anche il mio. È un peso che conosco e che gli anni non hanno saputo cancellare del tutto.

A tutti auguro buona lettura e tanta felicità con i vostri bambini.

<sup>1</sup> Il piccino del racconto viene chiamato Bimbo, per sottolineare che è il “nostro” bambino. Il mio, il vostro, il bimbo delle mamme che mi hanno scritto. Perché ogni esperienza è unica e speciale, ma la storia che raccontiamo è la stessa, cambiano i dettagli, ma i sentimenti in gioco sono quelli.

## PRIMA PARTE

### Storia di un “non allattamento”

*Commentato con il senno di poi*

# I

## CORSO PREPARTO, LE VIRTÙ DEL LATTE MATERNO

*Corso preparto. Lezione numero sei. Oggi parliamo di allattamento materno. Bene, cosa so attualmente di questo argomento? Mmmm. Niente? In effetti non ci avevo mai pensato. Le poche amiche che hanno già dei figli usano il biberon<sup>1</sup>. I miei tre cuginetti che ora vanno alla scuola primaria, ricordo che bevevano dei gran biberon di latte. Prima solo latte, poi latte e biscotti. Anch'io sono cresciuta con il biberon, mi sono vista nelle poche foto in bianco e nero di quando ero piccina, in braccio ai miei genitori che mi davano il latte artificiale. D'altronde la mia mamma era molto miope e non poteva allattare. Ora che ci penso, non ho mai visto nessuno allattare un bambino al seno.*

*Comunque non è un problema, perché tra poco arriverà il pediatra e ci parlerà di questo argomento. Oh, eccolo. È il dottore del Consultorio e ho sentito dire che è molto in gamba, bene.*

*La lezione ha inizio, tutte noi future mamme con pancione siamo sedute in cerchio, c'è anche Antonella, l'ostetrica che conduce il corso e nella seconda parte dell'incontro ci farà fare i soliti esercizi di respirazione e risponderà alle nostre domande (aspettiamo tutte il primo figlio e le domande sono sempre tantissime!). Intanto il pediatra ci spiega quanto è importante allattare. Caspita, la cosa è interessante. Il latte materno fa molto*

<sup>1</sup> Io ne ho comprati un paio la settimana scorsa. E un'amica mi ha prestato il suo sterilizzatore, così sono a posto.



*bene alla salute. Nel latte materno si trovano importanti anticorpi. I bimbi allattati si ammalano di meno. Ha un sacco di virtù questo latte materno. Allattare è un'esperienza molto bella che favorisce il legame tra mamma e bambino. Tutte le mamme, se vogliono, possono allattare. Ed è un gesto naturale!*

*Direi che non ci sono dubbi. Certo che allatterò il mio bambino.*

*Ho l'impressione che anche le altre future mamme siano della stessa idea. Qualcuna annuisce, mentre il pediatra finisce il suo discorso, qualcuna si accarezza il pancione e sorride.*

*Ci sono domande? Mi concentro un attimo ma non mi viene in mente niente. Mi pare sia tutto chiaro: il latte materno fa bene, quindi è meglio allattare al seno. Cos'altro?*

*A dire il vero, tra il fatto che non ci avevo mai pensato e il fatto che non so altro sull'argomento (se non quello che ho appena sentito), non mi viene in mente proprio nessuna domanda. Sì, è tutto chiaro!*

*Anche le mie compagne hanno capito tutto, dato che non ci sono interventi. In effetti, potendo allattare, mi sembra decisamente meglio farlo. Se avrò il latte, io lo farò sicuramente.*

*Ora però, se il pediatra ha finito, avrei da chiedere ad Antonella se quella fitta alla schiena che sento da alcuni giorni, qui in basso a destra, è normale. E poi non ricordo se all'ospedale dobbiamo portare i pannolini per il bambino. E devo assolutamente dirle che il ginecologo non mi ha prescritto il tampone per lo streptococco. E che la paura per il parto non è passata per niente, anzi non è nemmeno diminuita, anche se ho provato con gli esercizi di visualizzazione che ci ha insegnato la volta scorsa.*

*Il pediatra ci saluta ed esce. Sto per prendere la parola, ma mi metto in coda: hanno già alzato la mano in quattro. Ah, ecco, anche a Giada non hanno prescritto il tampone. Barbara dice che le hanno trovato il collo dell'utero "accorciato", ma no, non è troppo presto? Elena ha cambiato idea sull'epidurale, cos'è questa storia del mal di testa come effetto collaterale? Ester non ha ancora deciso se vuole che suo marito entri in sala parto...*

## 14 Latte di mamma... tutte tranne me

### *Con il senno di poi*

Ecco il primo capitolo di un allattamento non riuscito. Ed è un primo capitolo che in un certo senso contiene già le premesse delle difficoltà successive. Gli ingredienti ci sono tutti: una futura mamma inesperta, che non ha mai visto altre donne allattare, non è stata allattata, non sa nulla delle poppate ma conosce bene il biberon. Una futura mamma che avrebbe bisogno di ricevere informazioni pratiche sull'allattamento per poter partire con il piede giusto, e invece riceve solo informazioni molto teoriche sui pregi del latte materno. Una futura mamma molto concentrata sull'esperienza della gravidanza e del parto e quindi poco recettiva nei confronti di altri aspetti, come appunto l'allattamento.

Ebbene sì, a poche settimane dalla nascita del mio primo figlio molti dei miei pensieri erano dedicati al travaglio e al parto. Ciò non significa che non fossi interessata all'allattamento, e infatti avevo partecipato con interesse alla lezione tenuta dal pediatra. Ma in quell'occasione, purtroppo, non ho ricevuto gli strumenti che avrebbero potuto aiutarmi davvero. Approfondire i benefici di salute del latte materno è importante, ma non basta. È necessario offrire alle donne suggerimenti pratici perché possano partire con il piede giusto. È necessario spiegare qual è la fisiologia dell'allattamento, ovvero come "funzionano" le poppate e cosa è normale aspettarsi nei primi tempi con il bebè. Le future mamme devono sapere che nelle prime settimane di vita, poppate numerose e frequenti di giorno e di notte (10-12 o più), sono la norma, devono sapere che i bimbi cercano il seno per fame, sete, bisogno di consolazione, e che se piangono non significa che non abbiano ricevuto abbastanza latte. È importante avvertire le future mamme che potrebbero presentarsi degli ostacoli iniziali. Niente di grave per carità, piccole difficoltà, che però possono diventare grandi, enormi, se la mamma non sa come risolverle.

Con il senno di poi, sono queste le informazioni che mi sarebbero servite per prepararmi ad allattare.

*Non è vero che...*

*Avere latte è una fortunata casualità.* “Chissà se avrò latte”. “Se avrò latte, allatterò”. Parliamo del fatto di avere latte come se si trattasse di un’ipotesi, una speranza, una possibilità, anziché una certezza. E invece produrre latte è la norma, e non produrne la deviazione dalla norma (gli impedimenti di tipo fisiologico sono molto rari).

*Allattare è facile e piacevole.* Ebbene sì, certo che allattare è facile e bello, ma solo se sai come fare! Se non lo sai, se ricevi informazioni scorrette, se manca il sostegno, può essere molto, molto difficile...

*Allattare è un gesto naturale. O no?*

In passato le future mamme non avevano bisogno di consultare manuali o di chiedere consiglio a medici e ostetriche per nutrire al seno. L’allattamento era qualcosa di noto e conosciuto sin dall’infanzia: si cresceva vedendo la propria madre allattare i fratelli minori, e zie, cugine, vicine di casa allattare i loro bambini. Allattare è un gesto naturale, è vero, ma per la nostra generazione – nata durante il boom della formula artificiale – non è più così spontaneo. Studi sul comportamento dei mammiferi confermano la nostra difficoltà: si è visto infatti che ad allattare si impara osservando altre madri che nutrono al seno. Ecco perché oggi è così importante prepararsi (informandosi e cercando i riferimenti di figure esperte cui rivolgersi in caso di necessità), così come faremmo prima di affrontare qualunque altra esperienza nuova in campo personale o professionale.

## II

### UN BAMBINO COSÌ GROSSO...

*È nato! È nato il mio bambino! È bellissimo. Meraviglioso. Non sembra vero, non sembra vero che sia proprio mio. È nato la scorsa notte. Un musetto un po' imbronciato e tanti capelli neri. L'ho abbracciato per qualche secondo, che paura di farlo cadere... Poi lo hanno portato via per le misurazioni (tre chili e seicentotrenta grammi, che grande!), il bagnetto, le gocce negli occhi, mentre io ricevevo la mia dose di punti post-episiotomia.*

*Quando me lo hanno riportato, ci hanno sistemati in una saletta: il nostro bimbo, mio marito ed io. E mi hanno detto di attaccarlo al seno. Ovviamente ho eseguito, o almeno ci ho provato. Non è che sapessi bene come fare. Anzi, arrivata lì, mi sono resa conto di non sapere per niente cosa dovevo fare. Per fortuna il mio bimbo era più preparato di me, si è attaccato e ha ciucciato un pochino. Poi si è addormentato. E ci hanno separato. Lui al nido, io in una camera con altre due neomamme.*

*Ed ora, eccomi qui, volge al termine la mia prima giornata da mamma. Mi hanno portato Bimbo<sup>1</sup> tre o quattro volte per la poppata. Il seno, però, mi fa molto male. È arrossato e quando lui si attacca il dolore è davvero intenso.*

*Stasera ho chiesto al personale ma mi hanno detto che è normale.*

*Adesso sono sola, in camera. Cioè, sola... ci sono le altre due mamme, ma sono sola senza il mio bambino. È strano essere qui senza più la pan-*

1 Si è scelto di non specificare il nome di un bimbo o di una bimba per questo racconto che rappresenta la storia di parecchie mamme e parecchi bambini.

*cia. Hanno spento le luci, ma io non riesco a dormire. Anche se in effetti sono molto stanca. Il fatto è che sento i bimbi piangere di là al nido e non vorrei che fosse Bimbo...*

*Ore due. Sono sveglia. E sento piangere. Prendo coraggio, mi alzo e vado bussare alla porta del nido. Ora che mi hanno aperto mi sento un po' imbarazzata... Cosa dico? Che avevo paura lasciassero piangere il mio bambino? Non mi sembra la frase giusta. Va be', non dico niente e con nonchalance mi dirigo verso la sua cullina. Ecco. Dorme. Certo che dorme, altrimenti me lo avrebbero portato, no? Quasi quasi me lo rubo. Ma non si può. Già oggi le puericultrici mi hanno detto che quando dormono bisogna lasciarli stare. Sì, perché un paio di "gite" al nido, giusto per guardarlo un attimo, le avevo già fatte nel pomeriggio. Ma dormiva sempre! Così ho dovuto lasciarlo lì.*

*Ore tre. Sono sveglia. E sento piangere. Stavolta è lui. Me lo sento. Credo. E poi non mangia mai questo bimbo? Mi pare che gli altri bimbi mangino anche di notte. Be', per sicurezza, io provo. Vado. Busso alla porta del nido. Imbarazzo. Sguardi poco amichevoli. Dorme. Sì, sì, scusate, ora vado. No, non lo sveglio mica. Figurarsi. Grazie, sì. Me lo portate voi se piange. Certo, grazie ancora.*

*Ore quattro. Dormo profondamente, tanto che non mi accorgo neppure quando entra la puericultrice con il mio bimbo in braccio. Che bello vederlo! Quanto piange! È davvero arrabbiato! Me lo mette in braccio e va. Provo ad attaccarlo ma lui piange e gira la faccina di qua e di là come un matto. Quando finalmente trova la "presa", scopro che il dolore al seno è aumentato a dismisura. Ciuccia pochissimi minuti e sprofonda nel sonno. Non mi pare abbia mangiato molto. Ma ora dorme, povero. Vorrei tenerlo qui con me, ma il mio letto non è vicino alla parete e ho paura di addormentarmi e lasciarlo cadere. Me lo tengo un pochino, stretto stretto, ma la preoccupazione è tale che mi arrendo e lo riporto al nido.*

*Ore cinque e trenta. Sono sveglia. E sento piangere. Credo sia lui. Cioè non lo so, ma mi pare di sì. Oh, insomma, io vado a vedere, tanto ormai mi hanno già preso per la mamma rompiscatole. Busso. Entro, eccolo lì che era lui! È in braccio alla puericultrice che cerca di farlo smettere di urlare tenendogli un ciuccio in bocca. Però lui piange lo stesso. Un nanosecondo di stizza (per quale motivo non me lo hanno portato? Perché cercano di farlo smettere di piangere, loro che non sono la sua mamma, anziché*

## 18 Latte di mamma... tutte tranne me

*portarlo a me? E poi, magari ha fame, no?) e mi avvicino per recuperare la mia creatura. Andiamo in camera, dove provo ad allattarlo. Il dolore al seno mi sembra insopportabile. Pochi minuti e Bimbo dorme.*

*Secondo giorno di vita del mio bimbo. È mattino e al nido devono fare la doppia pesata. Allatto Bimbo e lo consegno alla puericultrice che lo posa sulla bilancia. Io osservo lui, lei, la bilancia e mi sento un po' agitata. Sembra un esame. Insomma, sono capace di allattare il mio bambino oppure no? Mi par di capire che sarà la bilancia a rispondere. Bimbo si agita (si era addormentato e non ha gradito di ritrovarsi sul piatto) e le cose vanno un po' per le lunghe. Ok, ora ci siamo. La puericultrice controlla sul quadernetto l'appunto con il peso pre-poppata. E scuote la testa. No! Perché scuote la testa? Cosa c'è? Non va bene? Io la guardo già preoccupata (no di più, smarrita, impotente, inadeguata) e lei dice solo: "Mmmm. Per un bambino così grosso..."*

### *Con il senno di poi*

Il mio bimbo era nato da pochi giorni e già eravamo in difficoltà. La partenza, per quanto riguarda l'allattamento, non è stata delle migliori. La separazione ha ostacolato una gestione "fisiologica" delle poppate. Quando mamma e bimbo sono insieme, la mamma può attaccarlo al seno ai primi segnali di interesse, quando il piccolo volta la testa come per cercare, sospira, apre e chiude le labbra, porta le manine alla bocca. Se mamma e bambino sono separati (oltre a non sentirsi pienamente a loro agio), i segnali del piccolo non vengono colti e si trasformano in pianto. Ma il pianto è un segnale tardivo di fame e può interferire con la buona riuscita della poppata stessa, se il bimbo è troppo stanco o nervoso per attaccarsi bene.

Il dolore al seno era un campanello d'allarme da non trascurare, poiché segnalava che c'era qualcosa da correggere nell'attacco o nella posizione durante la poppata. Inoltre al mio bimbo è stato offerto il ciuccio, che può rappresentare un ulteriore elemento di disturbo nella fase iniziale dell'allattamento. E probabilmente dormiva troppo sicché le pause tra poppate erano parecchio lunghe. La doppia pesata che tanto mi aveva sconcertato in realtà non offriva informazioni significative, e anche il fatto che il bimbo

non fosse aumentato di peso era normale. Anzi! Si parla proprio di “calo fisiologico” per sottolineare che si tratta di una lieve perdita di peso che non deve preoccupare.

Infine, l’atteggiamento non incoraggiante dell’infermiera ha minato la fiducia nelle mie possibilità di nutrire al seno. Nei giorni successivi al parto, la neomamma – complice anche il particolare assetto ormonale – è particolarmente sensibile e vulnerabile. Può bastare una frase, a volte anche uno sguardo, per ferirla. Viceversa, un commento incoraggiante, un sorriso, possono darle la carica e aiutarla a partire nel modo corretto. Sono trascorsi parecchi anni, ma ricordo come fosse ieri quella frase: “Per un bambino così grosso...”, pronunciata scuotendo il capo. Certo, una frase non può compromettere un allattamento, ma può contribuire in modo determinante alla sua non riuscita.

*Non è vero che...*

*La mamma riposa meglio se il bimbo è al nido.* Con l’invenzione del nido, separare madre e bambino è diventato qualcosa di normale, di socialmente accettato. In realtà questa separazione non è affatto normale perché dopo nove mesi trascorsi in simbiosi, l’istinto del cucciolo è di stare vicino alla madre (che è garanzia di sopravvivenza in questo mondo nuovo e sconosciuto) e l’istinto della madre è quello di stargli vicino per proteggerlo.

*Tante, troppe interferenze*

Nelle primissime ore successive alla nascita madre e figlio sono naturalmente predisposti per “ritrovarsi”. La situazione ormonale favorisce il loro legame e anche il buon avvio dell’allattamento. Il bimbo appena nato, sul petto della mamma, è in grado di raggiungere il seno, trovare il capezzolo e succhiare le prime gocce di colostro, senza bisogno di aiuti esterni. Affinché tutto questo possa accadere è però indispensabile che mamma e bimbo siano lasciati tranquilli e che i vari interventi previsti dalla routine ospedaliera (bagetto, misurazioni, visite di controllo), vengano rimandati a un momento successivo.

## BIBLIOGRAFIA

- Aarts, C. e al., *Breastfeeding patterns in relation to thumb sucking and pacifier use*, "Pediatrics", 104(4): e5 (1-10), 1999.
- American Academy of Pediatrics, *Breastfeeding and the Use of Human Milk*, Policy Statement, "Pediatrics", vol. 115, n° 2, 2005.
- American Academy of Pediatrics, *Allattamento al seno e uso del latte umano*, Policy Statement, "Pediatrics", vol.17 n°1, 2005.
- Bernier, M., Olu-Bureau, G., Blossard, N., Ayzac, L., Thalabard, Jc. *Breastfeeding and the risk of breast cancer: a meta analysis of published studies*, "Hum Reprod Update", 6(4): 374-86, 2000.
- Bumgarner, N.J., *Allatti ancora?*, LLLIt Editore, 2007.
- Cozza, G., *Bebè a costo zero. Guida al consumo critico per accogliere e accudire al meglio il nostro bambino*, Il leone verde, 2008.
- Cozza, G., Paschetto, P., *Allattamento al seno. Come nutrire al seno il tuo bambino*, De Agostini, 2011.
- Cozza, G., *Allattare è facile!*, Il leone verde, 2012.
- Corridori, M., Fanos, V., Farnetani, I., *Nascere nella storia*, Mondadori, 2006.
- Davanzo, R., *Allattare al seno. Come e perché*, Il Pensiero Scientifico, 2001.
- Dichiarazione congiunta OMS/UNICEF, *L'allattamento al seno: protezione, incoraggiamento e sostegno. L'importanza del ruolo dei servizi per la maternità*, OMS, Ginevra, 1989.
- Ewer, R.F., *The Carnivores*-Ythaca, NY: Cornell University Press, 1973.
- González, C., *Un dono per tutta la vita. Guida all'allattamento materno*, Il leone verde, 2008.
- Gonzáles, C., *Il mio bambino non mi mangia*, Bonomi, 2004.



- ISTAT, *Gravidanza, parto, allattamento al seno*, giugno 2006.
- Istituto Superiore di Sanità, *Percorso nascita: promozione e valutazione della qualità di modelli operativi. Le indagini del 2008-2009 e del 2010-2011*, Rapporti ISTISAN 12/39.
- La Leche League International, *L'arte dell'allattamento materno*, "Da mamma a mamma", 2011.
- La Leche League, *Allattamento al seno: il libro delle risposte*, vol. 1, LLLIt, 2003.
- Maffei, F., *Primo cibo, primo amore*, Franco Angeli/Le Comete, 2000.
- Montagu, A., *Il linguaggio della pelle*, Verderchiaro Edizioni, 2011.
- Neifert, M. e al., *Nipple Confusion: toward a formal definition*, "J. Pediatrics", 126: s125-129, 1995.
- Odent, M., *Il bebè è un mammifero*, Red edizioni, 1992.
- Piermarini, L., *Quando svezzare il lattante? Quando vuole lui*, "Quaderni ACP", 11(2): 94, 2004.
- Righard, L., *Are breastfeeding problems relate to incorrect breastfeeding technique and the use pacifiers and bottles?*, "Birth", 25(1): 40-44, 1998.
- Righard, L., Alade, M., *Breastfeeding and the use of pacifiers*, "Birth", 24(2): 116-20, 1997.
- Società Italiana Neonatologia, *Raccomandazioni relative all'allattamento materno per i nati a termine, di peso appropriato, sani*, 2001.
- Unicef, *Baby Friendly Initiative statement on new research into Sudden Infant Death Syndrome and bed-sharing*, Unicef Uk BFHI, 2008.
- Victoria, C.G. e al., *Pacifier use and short breastfeeding duration: cause, consequence, or coincidence?*, "Pediatrics", 99(3): 445-53, 1997.
- Von Kries, R. e al., *Breastfeeding and obesity: cross sectional study*, "Br Med J", 319: 147, 1999.

## INDICE

PREFAZIONE, di <i>Angela Giusti e Alberto Perra</i>	5
RINGRAZIAMENTI	7
INTRODUZIONE	8

### ~ PRIMA PARTE ~

#### STORIA DI UN “NON ALLATTAMENTO” Commentata con il senno di poi

I	CORSO PREPARTO, LE VIRTÙ DEL LATTE MATERNO	12
II	UN BAMBINO COSÌ GROSSO...	16
III	TRENTA GRAMMI DI N*** 1	20
IV	LE RAGADI CHE DOLORE!	26
V	CON IL TIRALATTE, 15 CC	32
VI	SENO DI PIETRA, È MASTITE!	36
VII	MI ARRENDO... CHE SOLLIEVO!	40
VIII	AL CORSO POST PARTO, CHE UMILIAZIONE	44
IX	PERCHÉ IO NO?	48

### ~ SECONDA PARTE ~

#### TUTTE LE MAMME HANNO IL LATTE? Voci di esperti e di mamme

X	TUTTE LE MAMME HANNO LATTE?	52
	<i>Produzione di latte: facciamo chiarezza</i>	52
	<i>E se non fosse questione di latte?</i>	55
	<i>Abbiamo bisogno di eroi?</i>	57
	<i>Sicura di non aver allattato?</i>	59
XI	PERCHÉ IO NO?	60
	<i>Allattamenti mancati: le cause più frequenti</i>	60
	<i>Allattare è un gesto naturale. Ma anche no</i>	65

## 166 Latte di mamma... tutte tranne me

	<i>La serenità delle madri</i>	66
	<i>Oltre al danno la beffa!</i>	69
XII	MAMME: CHI LE AIUTA?	70
	<i>I primi giorni: momento cruciale</i>	71
	<i>Eppure, nel lontano 1989...</i>	78
	<i>Qui poco, là troppo...</i>	80
	<i>I primi giorni a casa</i>	82
	<i>Operatori sanitari: quale sostegno all'allattamento?</i>	84
XIII	COSA PROVA LA DONNA CHE NON HA ALLATTATO?	87
	<i>Perché fa così male?</i>	87
	<i>Nel cuore delle mamme</i>	90
	<i>Quando l'allattamento è fisicamente doloroso</i>	95
	<i>Quando l'allattamento non fa per noi</i>	97
	<i>Mamme di serie B?</i>	98
	<i>Non c'è niente da perdonare</i>	100
	<i>Senno e sensibilità</i>	101
	<i>Quello che resta</i>	102
	<i>Dedicato alle mamme che hanno allattato</i>	105
	<i>Dedicato alle mamme che non hanno allattato</i>	109
	<i>Dedicato agli altri: parenti, amici, conoscenti</i>	110
	<i>Lo allatti tu?</i>	111
	<i>Nel cuore delle nonne</i>	113
	<i>Mamme: sostenetevi!</i>	115

~ PARTE TERZA ~

### NUTRILO D'AMORE

Coltivare l'intesa e la relazione con il proprio bambino

XIV	COCCOLE, CONTATTO E TENEREZZA	120
	<i>Tra le braccia di mamma e papà</i>	121
	<i>Con il biberon vicino al cuore</i>	122
	<i>L'allattamento misto</i>	123
	<i>Se lo tieni in braccio lo vizi?</i>	124
	<i>Con le coccole si cresce meglio</i>	126
	<i>La tenerezza non è mai troppa</i>	127

	<i>C'è bisogno di parole</i>	128
	<i>Voce che coccola, ninnananna e filastrocca</i>	129
	<i>Voci di mamma</i>	130
	Consigli di lettura	134
XV	L'ARTE DI PORTARE I PICCOLI	135
	<i>Tanti benefici per il bimbo</i>	136
	<i>Tanti benefici per i genitori</i>	137
	<i>Per saperne di più</i>	139
	<i>Voci di mamma</i>	139
	Consigli di lettura	140
XVI	TANTE COCCOLE CON IL MASSAGGIO	141
	<i>C'è bisogno di con... tatto!</i>	141
	<i>Ogni momento è quello giusto</i>	142
	<i>Creare l'atmosfera</i>	142
	<i>Il massaggio che coccola</i>	143
	<i>Il massaggio che rilassa</i>	144
	<i>Il massaggio che allevia il mal di pancia</i>	144
	<i>Per saperne di più</i>	145
	<i>Voci di mamma</i>	145
	Consigli di lettura	147
XVII	VICINANZA NOTTURNA	148
	<i>Coccole notturne</i>	148
	<i>"È bravo? Dorme?"</i>	150
	<i>Vicinanza notturna</i>	150
	- Luoghi comuni da sfatare	152
	- Side-bed	152
	<i>Voci di mamma</i>	153
	Consigli di lettura	154
XVIII	VIVA LE MAMME!	155
	BIBLIOGRAFIA	158
	CHI TI AIUTA AD ALLATTARE: INDIRIZZI UTILI	160
	STORIA DEL MIO ALLATTAMENTO	161
	INDICE	165

Finito di stampare  
nel mese di Luglio 2013 presso  
Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)