

Giorgia Cozza

# Neomamma è facile!

Suggerimenti da seguire per vivere con gioia  
e serenità i primi mesi con il proprio bambino

Illustrazioni di

Maria Francesca Agnelli

Il leone verde

Il bambino naturale  
*in tasca*

3

Si ringrazia per la supervisione scientifica la dottoressa Alessandra Bortolotti, psicologa perinatale.

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

ISBN: 978-88-6580-065-2

© Copyright 2013

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

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

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

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

## Introduzione

*La madre è la sola persona che può in modo appropriato presentare il mondo al bambino in una forma che abbia un senso per lui. Essa sa come farlo, non perché sia addestrata e abile, ma solo perché è la madre.*

Daniel W. Winnicott

Quando nasce un bambino, nasce anche una mamma. Nel periodo successivo al parto tutto è nuovo e sconosciuto e c'è bisogno di un po' di tempo e di pazienza per prendere confidenza con il ruolo di mamma e per sintonizzarsi con il bebè. Ecco perché non sempre è facile o immediato interpretare il suo pianto o avere la certezza che tutto stia procedendo al meglio con l'allattamento, o che tutti quei risvegli notturni siano normali... A volte poi, ad amplificare i timori della mamma sono parenti, amici, conoscenti e sconosciuti, tutti pronti – anzi prontissimi! – a dispensare consigli, spesso contraddittori tra loro, spesso basati su vecchi luoghi comuni di cui studi e ricerche scientifiche hanno dimostrato ormai da tempo l'infondatezza\*.

\* E a volte ci si trova a fare i conti con il proprio vissuto di figlia, con il fatto di essere stata accudita in modo diverso rispetto a come si desidera accudire il proprio bambino.

Quando piovono critiche e commenti da ogni dove – Lo tieni troppo in braccio! Così lo vizi! È colpa tua se di notte non dorme! – anche la neomamma più determinata può essere colta dal dubbio di sbagliare.

In questo testo agile e scorrevole, dove il rigore dell'informazione scientifica si sposa con l'immediatezza di testi brevi e simpatiche vignette, troverete la risposta ai dubbi più comuni dei neogenitori e numerosi suggerimenti per coltivare il benessere del bebè e anche della mamma. Con una sola, importante, raccomandazione: ricordate che le uniche vere esperte dei vostri bambini... siete voi! Certo, informarsi è molto utile. Confrontarsi con altri genitori, anche. Ma attenzione, i bambini sono tutti diversi e così le mamme. L'unica regola che può avere valenza generale è quella di fidarsi di se stesse e di mettersi in ascolto del proprio piccino, perché nessuno al mondo conosce un bambino come la sua mamma. Ed è il bambino stesso che le insegna a fare la mamma e la aiuta a diventare proprio... la mamma perfetta per lui!

Obiettivo di *Neomamma è facile!* è quello di sottolineare che voi siete mamme molto in gamba e che le emozioni dei primi mesi con un bimbo piccino superano di gran lunga la fatica, i dubbi e la stanchezza.

E ora vi auguriamo buona lettura e... tante coccole!

## Verso la nascita



Quando nasce un bimbo, nasce anche una madre. Lui è un neonato, voi una neomamma. Insieme, muovete i primi passi in questo mondo nuovo e sconosciuto.



Non si nasce già madri. A essere madre si impara  
giorno dopo giorno, sorridendo, sbagliando, ripro-  
vando, amando.



Prepararsi allo sconvolgimento (meraviglioso) che comporta la nascita di un figlio non è possibile. Però, per partire con il piede giusto, è possibile prepararsi ad accoglierlo con un buon bagaglio di informazioni e consapevolezza.

Ad esempio, è molto utile farsi un'idea di quelli che saranno i bisogni del bambino una volta nato.

DI COSA AVRÀ  
BISOGNO?  
SAREMO CAPACI?

SPERIAMO! MA CE LO  
DANNO IL LIBRETTO  
DI ISTRUZIONI?

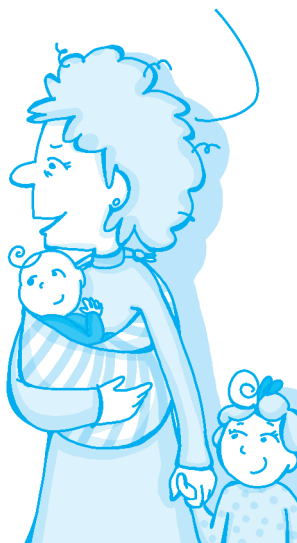


Evitando così di coltivare aspettative non realistiche.

I BAMBINI  
MANGIANO  
E DORMONO

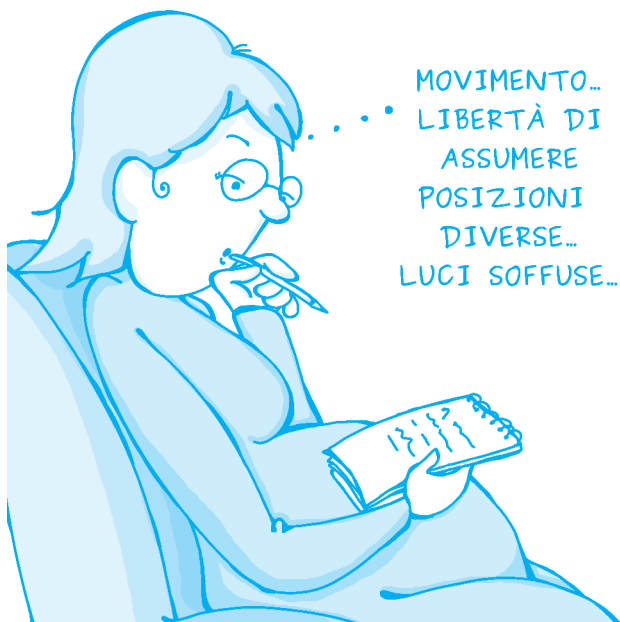


SÌ, NELLA  
PUBBLICITÀ





La nascita del proprio bimbo rappresenta un'esperienza indimenticabile nella vita di una donna. Riflettere sul parto che si vorrebbe, informarsi e scegliere la struttura che meglio risponde alle proprie esigenze è sicuramente d'aiuto per affrontare questo evento con maggior serenità e consapevolezza.



E per vivere il momento del parto, ma anche il dopo, con la carica giusta, è importante avere fiducia in se stesse e nelle proprie competenze. Il corpo della donna è “potente”. La madre custodisce la vita e la fa crescere per nove mesi, dà alla luce il suo bambino, e dopo la nascita lo nutre di latte, protezione e amore.

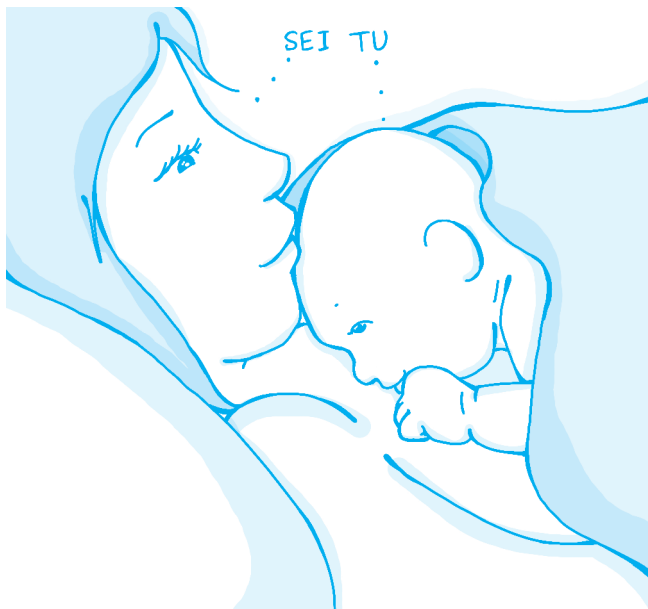


## Nasce un bimbo, nasce una mamma

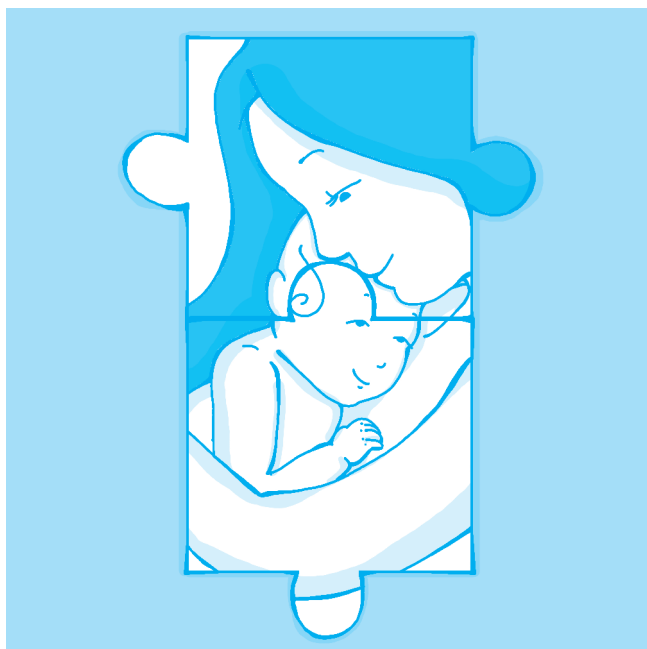


Partorire è faticoso e anche nascere lo è. Il parto è un momento “forte”, a livello fisico ed emotivo, per la mamma e per il suo bambino.

Il bimbo abbandona il grembo materno, la mamma lo dà alla luce. È una separazione, ma è anche un ritrovarsi.



Dopo nove mesi trascorsi in simbiosi, due persone in una, mamma e bambino hanno bisogno di stare vicini per sentirsi bene, per sentirsi completi.



## Bibliografia

- Balsamo E., *Sono qui con te*, Il leone verde, 2008.
- Bortolotti A., *E se poi prende il vizio?*, Il leone verde, 2010.
- Buckley S., *Partorire e accudire con dolcezza*, Il leone verde, 2012.
- Cozza G., *Bebè a costo zero*, Il leone verde, 2008.
- Cozza G., Paschetto P., *Allattamento al seno*, De Agostini, 2011.
- De Fiore G., *Portare i bambini*, Coleman Editore, 2006.
- Dichiarazione congiunta OMS/UNICEF, *L'allattamento al seno: protezione, incoraggiamento e sostegno. L'importanza del ruolo dei servizi per la maternità*, OMS, Ginevra, 1989.
- Gaskin I.M., *La gioia del parto*, Bonomi Editore, 2004.
- González C., *Bésame mucho*, Coleman Editore, 2005.
- Gonzales C., *Un dono per tutta la vita*, Il leone verde, 2008.
- McClure V., *Massaggio al bambino, messaggio d'amore*, Bonomi Editore, 2001.
- La Leche League International, *L'arte dell'allattamento materno*, LLLIt Editore, 2004.
- Leboyer F., *Per una nascita senza violenza*, Bompiani, 1975.
- Odent M., *Il bebè è un mammifero*, Red edizioni, 1992.
- Odent M., *L'agricoltore e il ginecologo*, Il leone verde, 2006.
- Società Italiana Neonatologia, *Raccomandazioni relative all'allattamento materno per i nati a termine, di peso appropriato, sani*, 2001.
- Weber E., *Portare i piccoli*, Il leone verde, 2007.

## Indirizzi utili

MAMI (Movimento Allattamento Materno Italiano), tel. 055/3906 9711, e-mail [info@mami.org](mailto:info@mami.org), sito [www.mami.org](http://www.mami.org)

La Leche League Italia, tel. 199/432 326, sito [www.lllitalia.org](http://www.lllitalia.org)

Il Melograno. Centri informazione maternità e nascita, con sedi in numerose città italiane. Segreteria nazionale: e-mail [info@melograno.org](mailto:info@melograno.org), sito [www.melograno.org](http://www.melograno.org)

AIMI (Associazione Italiana Massaggio Infantile), sito [www.aimionline.it](http://www.aimionline.it)

Portare i Piccoli (PIP), e-mail [pip@portareipiccoli.com](mailto:pip@portareipiccoli.com), sito [www.portareipiccoli.it](http://www.portareipiccoli.it)

Mamma Canguro, e-mail [s.mamacanguro@gmail.com](mailto:s.mamacanguro@gmail.com), sito [www.mamacanguro.blogspot.com](http://www.mamacanguro.blogspot.com)

## INDICE

Introduzione	5
Verso la nascita	11
Nasce un bimbo, nasce una mamma	17
I primi giorni a casa con il bebè	30
I bisogni del bambino	44
I bisogni della neomamma	59
Un tempo per conoscersi	69
Giù le mani dalle poppate!	76
La nanna tra miti e realtà	81
Vizi e pregiudizi	85
Con le coccole si cresce bene!	98
Sopravvivere ai commenti altrui	92
Coccole per chi coccola	95
Una mamma super bravissima!	99
Bibliografia	101
Indirizzi utili	102