

## INTRODUZIONE

### *Perché un libro sull'allattamento oltre i primi mesi?*

Questo libro è stato scritto per aiutare le madri a vivere con serenità e consapevolezza la loro esperienza di allattamento oltre i primi mesi, qualunque essa sia.

C'è una bella differenza fra allattare un neonato e allattare un bambino di un anno, due anni o più, ma non sempre è facile trovare su questo argomento specifico informazioni coerenti e aggiornate. Oltre a non trovare risposte soddisfacenti ai tanti, inevitabili dubbi, chi allatta un bambino di età intorno o superiore all'anno spesso si sente isolata e non ha occasioni di scambiare opinioni ed esperienze sull'argomento. Questo libro vorrebbe offrire a queste madri (che sono sempre più numerose) tutte le informazioni di cui potrebbero aver bisogno, e far riflettere sul valore dell'allattamento come forma normale di accudimento anche quando i bambini non sono più neonati.

Di strada da fare ce n'è ancora molta, e vorrei a questo proposito descrivere due piccoli fatti che mi sono capitati. Il primo si è verificato in occasione di un incontro al quale partecipavo per parlare della durata naturale dell'allattamento. Lì sono stata avvicinata da una signora che, piangendo, mi raccontò che aveva smesso di allattare il suo bambino di circa otto mesi da neppure 48 ore. L'aveva fatto dietro forti pressioni del pediatra, che insisteva sul fatto che il bambino non aveva più bisogno di latte e che ormai poppare per lui era soltanto un vizio da estirpare quanto prima, altrimenti in seguito sarebbe stato sempre più difficile farlo smettere. In lacrime, mi disse che da due giorni il suo bambino, che prima era tranquillo, non faceva che piangere e gridare disperato, e lei ne era sconvolta. Ora che aveva par-

## 8 Sapore di mamma

tecipato all'incontro, si chiedeva se per caso forse poteva ancora riprendere ad allattare dopo due giorni che aveva smesso...

Il secondo episodio è accaduto a me: durante un colloquio, una ginecologa a cui mi ero rivolta per un controllo mi ha chiesto se stessi ancora allattando, e alla mia risposta positiva ha commentato che era giunto il momento di smettere, visto che la mia bambina aveva ormai due anni, e che avendo una famiglia numerosa, avrei dovuto pensare a risparmiare le mie energie. Ovviamente il suggerimento (non richiesto) mi è scivolato addosso, non senza però suscitare in me una certa irritazione, che a sua volta mi ha fatto riflettere.

Credo che situazioni simili accadano purtroppo ancora spesso, e che troppi allattamenti finiscano prematuramente soltanto a causa di pressioni da parte di persone ignoranti in materia. È evidente che viviamo in un ambiente culturale che non riesce ancora a riconoscere e ad accettare che la durata dell'allattamento si misuri in anni e non in mesi, e in cui tante madri si sentono indotte a interrompere anzitempo questo rapporto speciale.

Ma alla fine, chi ha il diritto di decidere sulla sua durata? Su quali basi? Cosa vuol dire, oggi, allattare fino all'anno e molto oltre, e cosa comporta per la madre, per il padre e per il bambino? È vero che un allattamento *prolungato* rende le madri succubi dei figli, e questi ultimi dipendenti, viziati e mammoni? Ma soprattutto, perché molte persone si sentono in diritto di dire alla madre quello che deve fare in merito all'allattamento, in tante situazioni diverse e anche senza che venga richiesta la loro opinione in merito?

Lungi dal fornire delle risposte preconfezionate, e dal salire sul podio dei cosiddetti "esperti", vorrei rimanere nei miei due ruoli di consulente che ha avuto a che fare con molte storie di allattamento durate qualche anno, e di madre che "ci è passata" e non ha ancora terminato l'esperienza. Tenterò quindi di offrire spunti di riflessione critica, informazioni coerenti, esperienze di condivisione, strategie pratiche. Con la sincerità e la consapevolezza di chi sa che allattare, come tutte le altre componenti del maternato, è meraviglioso ma insieme può essere faticoso o anche molto difficile.

Per quanto riguarda tutti coloro che costituiscono l'ambiente sociale in cui vivono le coppie allattanti – papà, familiari e anche operatori sanitari, come pediatri, psicologi oppure educatrici di asili nido, puericultrici o altre figure che si trovano a lavorare con mamme e bambini piccoli, datori di lavoro e chi si occupa di prendere decisioni – mi auguro che in questo libro trovino una chiave per entrare con maggiore rispetto nel delicato mondo

della coppia madre-bambino, e comprenderne meglio vissuti, sentimenti e bisogni, in modo da offrire un'assistenza più mirata, rispettosa, consapevole e quindi efficace. Mi auguro anche che tutte quelle persone che ancora scoraggiano le madri a proseguire con l'allattamento, adducendo motivazioni infondate, come ad esempio "il latte ormai è acqua" (tanto per citare una delle più comuni) possano con la lettura di questo libro ampliare i propri orizzonti e rivedere le loro ferree convinzioni, alla luce non soltanto delle conoscenze scientifiche, ma anche, soprattutto, del buon senso.

### *Mi presento*

Sono Consulente Professionale in Allattamento con diploma IBCLC dal 2002 e ho completato nel 2008 il percorso MIPA di Educatrice Perinatale; ma sono prima di tutto una madre che ha sperimentato la gioia del parto e dell'allattamento dei suoi figli. Ho avuto la grande fortuna di vivere l'intenso stupore che si prova quando, prendendo il proprio figlio appena emerso dal proprio corpo, si osserva come questo è capace di cercare e ottenere quello di cui ha bisogno più di ogni altra cosa: il seno della sua mamma. Credo che questa esperienza intensa e indescrivibile mi abbia segnato, e abbia influenzato a fondo, più delle convinzioni, di tutte le conoscenze teoriche e delle letture, il mio modo di fare la mamma, insegnandomi ad avere fiducia nelle capacità dei bambini e nel loro istinto "puro", non condizionato dall'ambiente culturale.

Come le altre madri che lavorano in casa o *part-time*, ho vissuto appieno i primi anni di vita dei miei bambini, fatti di innumerevoli singoli giorni e infinite notti, durante i quali i momenti di gioia e continua meraviglia si sono alternati a quelli di profonda stanchezza, e anche sfinimento; momenti di intensa autostima e senso di competenza ad altri di inadeguatezza e paura di sbagliare. Allattare per me è stato (ed è) soprattutto un gesto spontaneo, nel senso che non ho neppure preso in considerazione altre possibilità, e questo grazie anche al fatto di aver avuto informazioni e sostegno pratico dalle ostetriche che mi hanno accompagnata nel corso delle gravidanze e dei parti e soprattutto dal gruppo di Firenze della Leche League. È di certo stato fondamentale l'appoggio incondizionato, la fiducia, l'incoraggiamento e tutto l'aiuto pratico da parte del mio compagno.

## 10 Sapore di mamma

Forse, alla fine, è stata proprio la voglia di condividere questa gioia e il senso di completezza la molla principale che mi ha portato a scrivere di allattamento oltre i primi mesi. Mi auguro che il libro aiuti altre madri a vivere positivamente questa esperienza speciale, e che le aiuti a collocare l'allattamento nel suo giusto ruolo, non di fine ma di mezzo, di parte di un tutto che è l'essere madri. Soprattutto, mi auguro che le donne che lo leggeranno si sentano alla fine più forti, più soddisfatte e più fiduciose nelle loro personali capacità di madri, qualsiasi sia la strada che hanno percorso o percorreranno.

### *Ringraziamenti*

Vorrei ringraziare il mio compagno e i miei bambini, per la pazienza, il sostegno e per tutto quello che mi hanno insegnato e continuano a insegnarmi. Un grazie speciale a tutte le mamme che hanno arricchito questo libro con le loro esperienze personali, alcune delle quali contattate attraverso il forum “Il Bambino Naturale”, e ovviamente ai loro meravigliosi figli e figlie. Ringrazio anche la psicologa Alessandra Bortolotti per aver contribuito con il Capitolo VII a completare il quadro. Grazie alla dottoressa Armeni per la condivisione di preziose fonti bibliografiche. Infine ringrazio con tutto il cuore la mia amica e collega Tiziana Catanzani, che ha collaborato alla stesura del libro con un intero capitolo e, con la sua grande competenza ed esperienza, ne ha curato la revisione critica, offrendo spunti e suggerimenti preziosi.

### *Nota*

Con l'espressione “allattamento oltre i primi mesi” ci si riferisce in questo libro all'allattamento oltre il sesto mese (termine indicato dall'OMS per la durata dell'allattamento esclusivo).

Con l'espressione “allattamento prolungato” ci si riferisce all'allattamento oltre il secondo anno di vita (termine suggerito dall'OMS come durata minima dell'allattamento).

Con l'espressione “allattamento a termine” si intende l'allattamento finché il bambino lo desidera.