

# LETTURE PER MAMMA, PAPA', BAMBINI E NONNI

## **Amarlo prima che nasca. Il legame madre-figlio prima della nascita. J. Relier**

Questo libro parla del legame che si stabilisce tra la madre e il bambino che porta in grembo. Già esistente a partire dal concepimento, questo intimo scambio ha sul neonato conseguenze importantissime, oggi ben note grazie alle più recenti ricerche sul feto, sulle sue capacità di percezione e sulle sue reazioni ai diversi comportamenti della madre. Dotato di una meravigliosa plasticità, il feto è capace di assorbire, e anche annullare completamente, le conseguenze di eventuali traumi. Dal canto suo la madre può, grazie alla sua esperienza intuitiva, condizionare positivamente la crescita del feto, le circostanze della nascita e anche il suo avvenire a lungo termine. Avvalendosi della sua trentennale esperienza, l'autore definisce quelle che a suo giudizio dovrebbero essere le linee-guida della gravidanza ideale e al tempo stesso denuncia sia l'abuso delle tecniche di procreazione assistita, cui si deve talvolta la nascita di bambini con problemi, sia le esigenze della società moderna che compromettono molte gravidanze. Rivendica altresì per le future madri il diritto e la possibilità di rispettare i ritmi di vita imposti dal loro stato e di vivere la procreazione come un responsabile atto d'amore.

## **La vita inizia prima della nascita. M.Bettio M.Pamio**

Un'opera per riflettere sul ruolo centrale della vita prenatale e sul considerare i figli come un bene di tutta la comunità senza alcuna separazione di "mio e tuo", ma NOSTRO. Una visione trans personale per cambiare il mondo un bambino alla volta.

## **L'agricoltore e il ginecologo, l'industrializzazione della nascita. M. Odent**

Quali possono essere, in termini di civilizzazione, gli effetti a lungo termine di una nascita altamente industrializzata? Quale sarà il futuro di una società nata senza ormoni dell'amore? Per rispondere a domande di questo tipo è necessario paragonare l'evoluzione degli ambienti culturali differenti in relazione al grado di industrializzazione della nascita. Michel Odent, famoso ostetrico, noto per aver introdotto il parto in acqua e le sale parto simili ad un ambiente domestico, da decenni influenza la storia della nascita e delle ricerche sulla salute, studiando gli aspetti relativi alla salute del bambino dalla gestazione al primo anno di vita. L'Agricoltore e il Ginecologo sembra quasi il titolo di una fiaba moderna: nel corso di uno scambio di idee, l'agricoltore e il ginecologo comprendono di aver entrambi manipolato le leggi della Natura e analizzano le incredibili similitudini che intercorrono fra l'industrializzazione dell'agricoltura e quella del parto, entrambe sviluppatasi nel corso dell'ultimo secolo.

## **Mi è nato un papà. A. Volta**

Un libro indispensabile per capire cosa succede nella mente e nel cuore di un uomo quando sta per diventare padre. Perché i figli si fanno e si aspettano in due. Restituendo il vissuto, anche emotivo, del diventare padri, il libro illumina dall'interno le dinamiche individuali e di coppia che si attivano con la gravidanza e la genitorialità, fa riflettere su ciò che questa straordinaria esperienza comporta, suggerisce modi di interazione positiva, esplorando l'arco di tempo che va dal concepimento al primo anno di vita del figlio. Il racconto in prima persona si alterna a schede informative e di approfondimento su temi specifici della gravidanza e del puerperio, solide fondamenta scientifiche di un autentico viaggio di scoperta. Dedicato alle future madri che vorrebbero avere le idee più chiare su cosa passa per la testa dei futuri padri, e ai futuri padri che desiderano una chiave di lettura al maschile dell'attesa e della nascita di un figlio.

## **Nascere genitori. A. Volta**

"Quando ti scopri genitore ti senti nuovo, ri-nato, e vivi l'ambivalenza di capire che nulla sarà più come prima". Partendo da questo assunto - solo apparentemente banale - l'autore, pediatra e padre di tre figli, si è dedicato alla scrittura di questo libro. Con un linguaggio chiaro e un tono amichevole, traendo spunto dai tanti interrogativi dei genitori incontrati durante i suoi corsi di accompagnamento alla nascita, egli guida all'esplorazione del mondo del bambino nelle sue componenti fisiche ed emotive, da quando il neonato è ancora nel pancione della mamma ai primi anni di vita. Offrendo stimoli di riflessione e occasioni per acquisire una nuova consapevolezza del diventare genitori, invita a considerare che, nonostante le pratiche ospedaliere e mediche cui ormai siamo abituati, il parto, la nascita, l'allattamento e lo sviluppo del neonato sono eventi naturali e profondi, da vivere con serenità, senza paure eccessive.

## **Bebè a costo zero. G.Cozza**

Qualcuno sa quanto costa diventare genitori oggi? Passeggini, omogeneizzati, pannolini, carrozzine... Le ultime statistiche parlano di un investimento di diverse migliaia di euro solo nel primo anno di vita del bebè. Ovviamente c'è poco da stupirsi, chi infatti vorrebbe far mancare qualcosa al proprio bambino? Per i nostri figli, si sa, solo il meglio del meglio! Ma qual è il meglio per un bebè? Che cosa servirà davvero al bimbo che sta per

nascere? "Bebè a costo zero" si addentra nell'affollato mondo dei prodotti per l'infanzia aiutandoti a capire cos'è realmente necessario durante la gravidanza e nei primi anni di vita di tuo figlio, permettendoti di distinguere tra le reali esigenze di mamma e bebè e bisogni inutili indotti dal bombardamento pubblicitario. Il risultato di questo "viaggio" è una vastissima selezione di proposte e mille consigli pratici per evitare spese inutili e inessenziali e garantire al proprio piccino solo quello che può realmente favorire uno sviluppo psico-fisico sereno e una crescita equilibrata e armoniosa, il tutto nutrito ad un continuo richiamo alla salvaguardia dell'ambiente in cui i nostri (e i vostri) figli devono crescere. I pareri di numerosi esperti del settore - pedagogisti, ostetriche, psicologi e pediatri -, insieme alle testimonianze di decine di mamme e papà su gravidanza, alimentazione, igiene del neonato, abbigliamento, giochi, nanna, ecc.) fanno di questo piccolo manuale uno strumento prezioso per tutti i futuri genitori.

### **La gioia del parto. Segreti e virtù del corpo femminile durante il travaglio e la nascita.**

**I.M.Gaskin**

L'autrice, famosa ostetrica statunitense, illustra i benefici e la bellezza di un parto naturale mostrando alle donne come fare affidamento sull'antico potere del loro corpo per un travaglio e una nascita salutare e appaganti. Ricco di storie di parto illuminanti e consigli pratici, questa preziosa guida offre suggerimenti su: come ridurre il dolore del travaglio senza farmaci e quale miracoloso ruolo possono giocare tatto e massaggio, cosa realmente accade durante il travaglio, il parto orgasmico: dare alla luce con piacere, l'episiotomia: «è veramente necessaria?», i metodi comuni per indurre il travaglio: quali evitare, come incrementare le probabilità di avere un travaglio e un parto naturali, come evitare emorragie e depressione postpartum, i rischi dell'anestesia e del taglio cesareo: quello che i medici non dicono, il modo migliore per collaborare con i medici o con chi si occupa di parto... E molto ancora per aiutare le madri in attesa a partorire con più facilità, meno dolore e meno interventi medici in ospedale, in un centro nascita o nella tranquillità della propria casa.

### **Venire al mondo e dare alla luce. Percorso di vita attraverso la nascita. V. Schmid**

In una modernità dove predomina il parto chirurgico e farmacologico si sta perdendo il sapere della nascita, del suo percorso emozionale e iniziatico, della sua funzione importante per gli effetti duraturi su corpo e psiche della persona che nasce e per la salute psicofisica della donna. Questo libro vuole riportare l'attenzione all'essenza della nascita, a quello che è in gioco a livello profondo per la donna, per il bambino-persona nascente, per l'uomo, per fratelli e sorelle e vuole proporre dei riferimenti per nuovi modelli di ruolo possibili, adatti alla vita moderna. Con un linguaggio diretto, semplice e figurativo, vuole allo stesso tempo toccare le emozioni, in modo tale che chiunque vi si possa riconoscere e trasmettere un sapere che può diventare strumento di accompagnamento. Vuole parlare della dimensione umana, personale e sociale della nascita.

### **Partorire e accudire con dolcezza. La gravidanza, il parto e i primi mesi con tuo figlio, secondo natura.**

**S.J. Buckley**

Sapere è potere, partorire è potere. Con questo testo rivoluzionario Sarah J. Buckley, esperta di gravidanza e parto nota e apprezzata in tutto il mondo, fa luce sull'evento nascita e sui primi mesi da genitori mettendo a disposizione delle future mamme e dei futuri papà conoscenze attinte alla saggezza antica e alla medicina moderna. Un testo che approfondisce la fisiologia del parto normale (o, come lo definisce l'autrice, "nascita indisturbata") mostrando quanto va perso quando tale esperienza viene vissuta come mero evento medico. Nella prima parte, alla scrupolosa descrizione di gravidanza e parto medicalizzati (che prevedono il ricorso a ultrasuoni, epidurale, induzione e cesareo) e di scelte più naturali (parto in casa, rifiuto dell'epidurale o di farmaci durante la fase espulsiva) si intreccia il racconto dell'attesa e della nascita dei quattro figli dell'autrice - dati tutti alla luce tra le mura domestiche. La seconda parte prende in esame gli studi scientifici su attaccamento, allattamento materno e sonno infantile, ed esorta i neogenitori a operare scelte attente e amorevoli durante i primi mesi con il proprio bambino.

### **Travaglio e parto senza paura. Comprendere la funzione del dolore e alleviarlo con i metodi naturali.**

**E. Rocca**

Oggi il dolore che accompagna la nascita non può più essere interpretato come un nemico da sconfiggere con ogni mezzo, anche a costo di mettere a rischio la salute della madre e del bambino. Questa sofferenza può essere un potente mezzo di cui la natura ci ha dotate per essere guidate nel processo che conduce alla nascita, per spingerci a trovare un luogo sicuro per dare alla luce il neonato, per capire a che punto è la progressione del travaglio, per assumere posizioni e atteggiamenti, e muovere il corpo allo scopo di alleviare il dolore e facilitare la nascita. Una volta compresa la natura di questo dolore e i meccanismi che ne aumentano o diminuiscono la percezione, possiamo volgerlo a nostro favore per farne un potente alleato verso una nascita sicura e consapevole, nel rispetto della salute di madre e bambino. Non sempre è facile, occorre un accompagnamento alla nascita che ci restituisca quella nostra innata e istintiva capacità di partorire, costituita da fiducia nel proprio corpo e nelle proprie competenze di donne!

**Partorire senza paura. E. Malvagna**

Attraversiamo un'epoca in cui il parto è ancora vissuto come un trauma. Molte donne sono spaventate all'idea di dover soffrire molto e non sono sufficientemente informate sulla gravidanza, sul processo della nascita e soprattutto sui possibili modi per facilitare il parto. Questo libro cerca di fornire alle donne e ai loro compagni una serie di informazioni per affrontare questo importante evento in un clima di serenità e senza paura. Il libro, frutto di anni di ricerche e di studi, di interviste a professionisti della nascita e a donne che hanno partorito, contiene capitoli sul parto nella storia e sulla medicalizzazione della nascita, sul cesareo e sull'anestesia epidurale, sul parto in casa e in acqua, sull'influenza dell'ambiente, sul ruolo delle ostetriche e sulle principali esperienze-pilota internazionali per favorire il parto naturale.

**Per una nascita senza violenza. F. Leboyer**

Leboyer sostiene il diritto della madre a un "buon parto" e il diritto del bambino a una "buona nascita". Il suo metodo offre prospettive di dolcezza e di gioia nel recupero del parto come momento di amore e non solo di efficienza ospedaliero.

**Effetto microbioma. Come la nascita influenza la salute futura. T. Harman A. Wakeford**

Durante la nascita l'insediamento nel neonato del microbioma, cioè dell'insieme dei batteri "buoni" che, trasferendosi da madre a figlio, lo accompagneranno sempre, è un evento fondamentale: insieme ad altri processi, tra cui l'allattamento, darà il via al sistema immunitario del bambino e aiuterà a proteggerlo per tutta la vita. Alcuni interventi (il taglio cesario, l'ossitocina sintetica, gli antibiotici, l'allattamento artificiale, per esempio) possono però interferire in misura considerevole con questo processo di trasferimento da madre a figlio, o addirittura eliminarlo completamente. Le più recenti ricerche mostrano infatti come i batteri siano assolutamente vitali per la salute umana e come uno squilibrio del microbioma umano sia collegato a molte malattie croniche non trasmissibili. Gli autori presentano e sviluppano l'argomento con una serie di interviste agli esponenti di punta, a livello mondiale, di una affascinante branca della ricerca scientifica.

**Ossitocina, l'ormone dell'amore. Fonte di calma, rigenerazione e guarigione. K.U. Moberg**

Negli ultimi anni sono state fatte importanti scoperte riguardo all'ossitocina, un ormone finora poco studiato che gioca un ruolo chiave nel nostro organismo per quel che riguarda la riproduzione, i legami affettivi, le interazioni sociali, i processi di guarigione e, più in generale, la capacità di mantenere uno stato di calma e rilassamento. L'autrice Kerstin Uvnäs Moberg da tempo si dedica insieme al suo gruppo di ricerca a Stoccolma allo studio dell'ossitocina. Già si sapeva della correlazione tra ossitocina e allattamento, ora i risultati delle sue ricerche forniscono una spiegazione scientifica dell'effetto benefico del massaggio e del tocco, e di quanto essi siano importanti. Tra i nostri sensi, infatti, il tatto si distingue come via d'elezione per la secrezione di ossitocina. Questo libro, il primo ad affrontare l'argomento con un taglio divulgativo, è un ponte tra fisiologia e psicologia. In esso l'autrice presenta nel suo insieme quello che ha chiamato il sistema di calma e connessione, modulato dall'ossitocina ma che coinvolge molte altre sostanze, e suggerisce alcuni modi per attingere alla preziosa fonte di calma e rigenerazione che ognuno ha dentro di noi, della quale abbiamo bisogno non soltanto per evitare di ammalarci, ma anche per godere della vita e sentirci curiosi, ottimisti e creativi.

**Sono qui con te. E. Balsamo**

L'autrice, con questa rivisitazione della sua opera prima, ha voluto offrirci uno sguardo nuovo sulla vita prenatale e sulla nascita, una prospettiva rivoluzionaria riguardo al periodo perinatale. Se la prima parte del libro mira a esplorare nello specifico le pratiche di maternage - con riferimento alle diverse culture e ai saperi innati sulle cure materne che si rivelano simili in ogni parte del mondo -, la seconda, invece, è un vero e proprio excursus che fa rivivere al lettore la propria esperienza intrauterina e di parto, unica e diversa per ognuno di noi. È quindi uno strumento terapeutico, dedicato alle mamme e ai papà, ma anche agli operatori della nascita, per rivedere la propria vita sin dagli inizi, così da modificarne gli schemi ripetitivi che la limitano. Il messaggio di Sono qui con te diventa quindi ancora più potente e ci apre alla speranza nella certezza che la vita ci offre sempre un'altra possibilità. Basato su un'accurata e ampia documentazione scientifica ma scritto con un linguaggio semplice e poetico, questo libro sa toccare il cuore di chi lo legge.

**L'amore a fior di pelle. L'importanza del contatto nel primo anno di vita. B. Bonci**

L'autrice fonde saperi passati con tecniche e teorie di recente ricerca per valorizzare al meglio la lunga e meravigliosa tradizione del baby massage, affrontando in ogni capitolo argomenti fondamentali riguardanti il massaggio e il contatto con il bambino. L'obiettivo principale del baby massage è quello di rafforzare il legame e la sintonia già esistenti tra genitori e bimbi e contribuire alla creazione di un contatto soprattutto in quei casi in cui bambini e genitori siano stati separati fisicamente subito dopo la nascita. I massaggi descritti nel libro andranno quindi eseguiti con estrema delicatezza per favorire l'amorevole incontro tra il bambino e chi si prende cura di lui.

### **Un dono per tutta la vita. C.Gonzales**

L'autore torna con una delle sue grandi passioni: la difesa dell'allattamento materno. Suo obiettivo non è convincere le madri ad allattare, né dimostrare che "al seno è meglio", bensì offrire informazioni pratiche per aiutare le madri che desiderano allattare a farlo senza stress e con soddisfazione. Nel seno, oltre al cibo, il bimbo cerca e trova affetto, consolazione, calore, sicurezza e attenzione. Non è solo una questione di alimento; il bimbo reclama il seno perché vuole il calore di sua madre, la persona che conosce di più. Per questo motivo la cosa importante non è contare le ore e i minuti o calcolare i millilitri di latte, ma il vincolo che si stabilisce tra i due e che è una sorta di continuazione del cordone ombelicale. L'allattamento è parte del ciclo sessuale della donna; per molte madri un momento di pace, di soddisfazione profonda, in cui riconosce di esse insostituibile e si sente adorata. È un dono, sebbene sia difficile stabilire chi dà e chi riceve. Un manuale completo, esauriente, che risponde a tutte le possibili domande e necessità della mamma che intende allattare. Scritto con rara competenza e contemporaneamente con verve e senso dell'umorismo, da uno dei pediatri più famosi del mondo, lo spagnolo Carlos Gonzales, già noto in Italia grazie ai titoli best seller *Il mio bambino non mi mangia* e *Bésame mucho*.

### **L'allattamento spiegato ai papà. A.Volta**

In questi ultimi tempi moltissime mamme si sono riappropriate dell'allattamento al seno, dopo decenni di oblio. Talora però resta da persuadere uno degli attori più importanti affinché si stabilisca e prosegua un buon allattamento: il papà. In questo agile e simpatico volumetto i pediatri Alessandro Volta e Ciro Capuano raccontano a un immaginario padre tutte le cose che ogni papà deve sapere per provvedere all'aiuto e al sostegno indispensabili alla coppia madre-figlio.

### **Tutte le mamme hanno il latte. P. Negri**

Il latte materno ha da sempre costituito il nutrimento per la specie umana, sostenendola da tempi remoti. Allora perché nel ventesimo secolo si è assistito a una drammatica diminuzione dell'allattamento al seno, a favore del latte artificiale? Quali implicazioni sta avendo questo cambiamento di stile di vita sulla salute psico-fisica e sullo sviluppo dei bambini? È proprio vero che allattare è una questione di fortuna, o sono altri i motivi che portano molte mamme a ritenere di non avere latte a sufficienza, o che il loro latte non sia adeguato? Questo libro vuole dare una risposta a queste e a molte altre domande sull'allattamento, spiegando in modo chiaro ed esauriente i motivi che portano oggi moltissime madri a ricorrere al latte artificiale. Non si tratta di un testo rivolto esclusivamente a genitori e futuri genitori, ma anche a educatori, medici, operatori sanitari e a tutti coloro che hanno a che fare con mamme e bambini piccoli.

### **Latte di mamma...tutte tranne me. Quando l'allattamento non funziona. Riflessioni, testimonianze e consigli pratici. G. Cozza**

Tutte le mamme hanno il latte. O almeno così dicono. Però poi, nella vita di tutti i giorni, sono tante le donne che ad allattare non riescono proprio. Se anche tu avresti voluto nutrire al seno il tuo bambino, ma alla fine hai optato per il biberon (o sei fortemente intenzionata a farlo), questo libro è per te. Soprattutto se rinunciare all'allattamento ti è pesato e quando leggi i risultati dell'ultimo studio sulla superiorità del latte materno, sotto sotto, ci rimani male. Questo libro racconta una storia di "non allattamento". Una storia di ragadi e poppate dolorose, latte che non arriva, bimbi che crescono troppo poco, mamme stanchissime, tentativi frustranti e commenti poco gentili. Una lettura che aiuta a sentirsi meglio, superare sensi di colpa e inadeguatezza, riscoprirsi sempre e comunque ottime mamme, perché - è opportuno sottolinearlo - la "bravura materna" non si misura in poppate al seno. Ma questo è anche un libro per chi vuole capire cosa è successo, per chi vuole sapere perché, nonostante buone intenzioni e buona volontà, tutte le mamme hanno il latte, tranne noi. Per rielaborare la propria esperienza, farsene una ragione e, perché no, allattare felicemente eventuali fratellini che verranno. Con le testimonianze di numerose mamme e la consulenza di neonatologi, pediatri, psicologhe e consulenti per l'allattamento.

### **E se poi prende il vizio. A. Bortolotti**

Esistono molti libri sull'accudimento dei bambini. Spesso si presentano come manuali di istruzioni, come magiche ricette di felicità per genitori e figli. Questo libro non propone metodi uguali per tutti. È un invito a riflettere sulla particolarità di ogni famiglia, sul diritto di allevare i bambini in piena libertà lasciando da parte i pregiudizi culturali, ascoltando il proprio istinto. Viviamo, infatti, in una società che impone tempi e spazi basati sulla logica della produttività e del consumismo e che non si cura a sufficienza di proteggere lo sviluppo affettivo dei più piccoli. I nostri figli crescono perciò in un mondo che spesso si è dimenticato di loro pretendendo che diventino da subito autonomi, che non disturbino, che ignorino fin dai primi istanti di vita i propri istinti e la capacità di comunicare le proprie necessità. Attraverso l'analisi dei bisogni primari ed universali di ogni bambino in queste pagine vengono trattati temi quali l'allattamento, il sonno dei neonati e dei bambini più grandi, il bisogno di contatto e le più efficaci forme comunicative fra genitori e figli. Il testo è arricchito da numerose fonti bibliografiche che rimandano alle ultime scoperte delle neuroscienze e delle ricerche sulla fisiologia di gravidanza, parto e allattamento per sottolineare in maniera semplice e chiara, come rispondere ai bisogni affettivi di base dei nostri bambini non abbia nulla a che vedere coi vizi ma, anzi, sia un patrimonio irrinunciabile.

### **I bambini devono fare i bambini. E.Rossini E.Urso**

Il pianto di un neonato, l'amico immaginario, togliere il ciuccio, dormire da soli, i capricci, le conquiste del diventare grandi: come possiamo aiutare i nostri figli a superare con serenità le prove della crescita e a costruire una solida fiducia in loro stessi e nel mondo? Le pedagogiste Elisabetta Rossini ed Elena Urso lo spiegano con semplicità ed efficacia in questo piccolo manuale ricco di esempi e suggerimenti pratici. Dai consigli per comprendere ascoltando davvero - le complesse emozioni dei neonati, alle modalità per stabilire regole ragionevoli e utili a tutti in famiglia, fino al modo migliore per rapportarsi al delicato immaginario magico dei nostri bambini, 25 chiavi di lettura per capire meglio il piccolo grande mondo dell'infanzia. Perché per fare bene la mamma e il papà non esistono formule infallibili, ma si può e si deve imparare sul campo: basta riuscire a guardare il mondo attraverso gli occhi dei nostri bambini.

### **Portare i piccoli. Un modo antico, moderno e... comodo per stare insieme. E. Weber**

Da alcuni anni la modalità di portare i bambini addosso è un fenomeno in crescita anche in Italia. Questo libro chiarisce che portare, oltre ad essere una pratica antica tutt'ora presente in molte parti del mondo, è una modalità rispettosa e adatta nella relazione tra genitori e bambini proprio nella realtà occidentale e risponde in modo sicuro alle molteplici domande pratiche di chi porta. Infine offre una valutazione oggettiva dei supporti ausiliari reperibili e delle tecniche più semplici per iniziare e continuare a portare.

### **Il bambino non è un elettrodomestico. Gli affetti che contano per crescere, curare, educare.**

#### **G. Mieli**

Siamo una società che ignora e trascura gli affetti. A partire da questa constatazione l'autrice, in una narrazione ironica e aneddotica, ma insieme di grande rigore intellettuale, descrive le tappe della maturazione affettiva dell'individuo e propone una riflessione sull'origine di una disattenzione filosofica e scientifica che può avere conseguenze gravi per il futuro della nostra società. La risposta ai bisogni affettivi di base è infatti una condizione biologica ineludibile per la sopravvivenza della specie: l'averlo trascurato si riflette non solo nella sofferenza psichica dilagante, ma anche nelle difficoltà che sempre di più accompagnano la maternità. La psicologia, attenta alla qualità affettiva dell'ambiente in cui nasce e cresce il bambino, può collaborare in modo diverso ed originale ad assistere genitori, operatori sanitari, insegnanti non solo e non tanto per curare, ma soprattutto per diffondere l'affettività negata come valore da spendere per salvare e cambiare il mondo.

### **Besame Mucho. Come crescere i tuoi figli con amore. C.Gonzales**

Bésame mucho è un libro scritto in difesa del bambino. Contro la teoria che propone l'uso della forza, del castigo o dell'eccessiva disciplina, Carlos Golnzalez - pediatra di riconosciuto prestigio - difende un'educazione fondata sull'amore, sul rispetto e sulla libertà. È finalmente arrivata l'ora di abbandonare certi tabù e pregiudizi del passato e dare una risposta razionale a tante domande che assillano i genitori

### **I cuccioli non dormono da soli. A. Bortolotti**

"Questo libro vuole aiutarvi a scegliere dove e come dormire serenamente con i vostri figli. Sfogliandolo, troverete qualche consiglio pratico e alcune semplici strategie che spero vi aiuteranno a gestire i risvegli dei vostri bambini con serenità e, perché no, con un pizzico di fantasia. Cercheremo di sfatare i pregiudizi più comuni nella nostra cultura riguardo al sonno dei bambini da 0 a 3 anni. A noi sembra normale che i bambini debbano dormire il prima possibile da soli per tutta la notte, che debbano lasciare il seno entro il primo anno di vita, che i genitori possano o debbano 'fare tutto' esattamente come prima, che i piccoli si debbano adattare ai ritmi degli adulti e che la dimensione di ignoto, incertezza e novità determinata dall'arrivo di un neonato debba essere in qualche modo controllata. È un ignoto che spaventa, per questo si pensa di poterlo evitare ricorrendo a un metodo o al parere di esperti. Ricordiamoci però che i processi volti a modificare i ritmi fisiologici e naturali del sonno non servono al bambino. Servono invece ai genitori, che vengono illusi sulla necessità di applicarli. Non esistono metodi dolci o metodi rigidi: esistono adulti che, a causa dei ritmi frenetici imposti dalla nostra società, credono di poter interferire in ciò che è naturale e innato in ogni bambino. Lasciar piangere un figlio perché impari a dormire da solo è fonte di stress soprattutto per chi è ancora troppo piccolo per capire le parole e le motivazioni..."

### **Di notte con tuo figlio. J.J. Mckenna**

Dormire insieme ai propri figli è stata la norma in quasi ogni epoca e in quasi tutte le culture. Nella società moderna, invece, tale pratica è diventata fonte di innumerevoli interrogativi e motivo di colpevolizzazione. In "Di notte con tuo figlio" ogni teoria scientifica a sostegno dell'inopportunità, se non addirittura della pericolosità o dell'immoralità di questa abitudine, viene puntualmente confutata. L'autore, massima autorità a livello internazionale in materia, attraverso le più recenti evidenze scientifiche a sostegno dei potenziali benefici del sonno condiviso e tanti utili consigli per prevenire eventuali rischi e inconvenienti, illustra le diverse modalità con cui è possibile dormire con i propri piccoli in tutta sicurezza, e i benefici di stare tutti insieme nel lettone.

### **Abbracciamolo subito. M. Odent**

La riscoperta degli istinti del neonato, comuni a tutti i mammiferi, getta luce nuova su tanti aspetti della vita umana, a cominciare dalla nascita. Scrive Michel Odent: «Tutti i mammiferi si isolano per mettere al mondo la loro prole: hanno bisogno di intimità. Per gli esseri umani è lo stesso». Anche la ricerca di contatto tra madre e figlio, il bisogno di sentire l'odore della madre sono tratti naturali che vanno rispettati. Ma la riflessione di Odent non si ferma qui. Nella sua tenace difesa del parto naturale, in opposizione alla prevaricante tecnologia, si cela una convinzione profonda e più vasta: riscoprire le origini animali dell'essere umano significa valorizzare i suoi istinti 'ecologici' in favore della conservazione della specie e della natura.

### **Poi la mamma torna. Gestire il distacco senza sensi di colpa A. Bortolotti**

Tante volte avrete sentito frasi come "Se lo allatti così tanto, lo tieni sempre in braccio e dormi vicino a lui, crescerà viziato e dipendente da te! Non te lo staccherai più di dosso! Quando tornerai al lavoro o dovrai portarlo al nido come farai?". Questo libro nasce per provare a rispondere ai dubbi dei genitori sul momento del distacco dal proprio bambino. "Non è necessario allontanare da noi i nostri figli o frustrare i loro bisogni per renderli autonomi" spiega Alessandra Bortolotti. "A questo pensa già la vita di tutti i giorni, dal momento in cui vengono al mondo. E però necessario saper gestire i momenti di distacco quando sarà ora di lasciarli andare. Il distacco e il contatto sono due facce di uno stesso continuum di esperienza che, dal momento della nascita in poi, li porterà a ricercare la dipendenza dall'adulto per fare il pieno di sicurezze." In "Poi la mamma torna" Alessandra Bortolotti parlerà di educazione affettiva, di regole, di limiti, di capricci e di comunicazione efficace con i bambini di ogni età. Per comprendere come crescere insieme, al riparo dai pregiudizi culturali e nel pieno rispetto delle emozioni di grandi e piccini.

### **Io mi svezzo da solo. L. Piermarini**

Questo libro nasce da una cocciuta e radicale riflessione sui problemi di svezzamento e alimentazione che l'autore ha affrontato nei suoi anni di esperienza professionale in consultorio familiare, a quotidiano contatto e confronto con genitori e bambini. Ne è risultata un'interpretazione dello svezzamento, e della successiva alimentazione nei primi anni di vita, a dir poco sconvolgente, imprevedibile e, nello stesso tempo, più semplice e più complessa rispetto a quella attualmente in auge. Più semplice, perché fa piazza pulita di ricette, schemi, artifici vari e filosofie di tendenza. Più complessa, per l'attenzione posta ai numerosi fattori determinanti tra cui, soprattutto, il profondo legame che il comportamento alimentare del bambino, così come ogni altro, mantiene con la qualità della sua relazione affettiva con i genitori, costretti perciò a riappropriarsi delle loro responsabilità educative. In questa vera e propria "rivoluzione copernicana", come qualcuno l'ha definita, è il bambino ad essere al centro del sistema, non i genitori o il pediatra. Come nell'allattamento al seno, è lui che guida i genitori, e ciò significa: niente più conflitti durante i pasti; migliore alimentazione, risparmio di tempo e denaro; scomparsa dei disturbi alimentari.

### **Viva la papa. Dall'introduzione dei cibi solidi all'alimentazione adulta. P. Negri**

I nostri figli mangiano troppo e male e si muovono poco! L'educazione del bambino ai cibi sani parte necessariamente dalla famiglia in cui è nato: a questo scopo il libro passa in rassegna i temi e le problematiche più importanti o frequenti che determinano un rapporto sano ed equilibrato dei bimbi con il cibo, sia da un punto di vista affettivo sia nutrizionale. In primo luogo, l'autrice presenta un modo nuovo e naturale di condurre lo svezzamento da un'alimentazione al 100% latte a quella del resto della famiglia. L'assunto di base è che il bambino sa decidere cosa e quanto mangiare, purché gli si propongano cibi sani e soprattutto si dia il buon esempio. Il tutto pensato e proposto con la consapevolezza dei problemi di tempo e organizzativi della donna di oggi, non più solo "regina del focolare".

### **Il mio bambino non mi mangia. C. Gonzales**

Il pediatra Carlos González, autore del best seller "Besame Mucho", indica in questo libro regole chiare di comportamento tranquillizzando quelle madri che vivono il momento dell'allattamento e dello svezzamento come una questione personale, con angustia e sensi di colpa. La madre si prepara a dare da mangiare a suo figlio mentre lo distrae con un giocattolo. Lei prende un cucchiaino e lui, subito, predispone il suo piano strategico contro l'eccesso di cibo: la prima linea di difesa consiste nel chiudere la bocca e girare la testa. La madre preoccupata insiste con il cucchiaino. Il bambino si ritira allora nella seconda trincea: apre la bocca e lascia che gli mettano qualsiasi cosa, però non la inghiotte. I liquidi e i passati gocciolano spettacolarmente attraverso la fessura della sua bocca e la carne si trasforma in un'immensa palla. Questa situazione, più caratteristica di un campo di battaglia che di un'attività quotidiana, illustra con umorismo la tesi centrale di questo libro: l'inappetenza è un problema di equilibrio tra quello che un bambino mangia e quello che sua madre si aspetta che mangi. Mai obbligarlo. Non promettere regali, non dare stimolanti dell'appetito, né castighi. Il bambino conosce molto bene ciò di cui ha bisogno. Le mamme impareranno a riconoscere: l'importanza dell'allattamento al seno; quello che non bisogna fare

all'ora dei pasti; i luoghi comuni e i falsi miti legati allo svezzamento e soprattutto a rispettare le preferenze e le necessità del loro bambino.

### **Sapore di mamma. Allattare dopo i primi mesi. P. Negri**

La pratica dell'allattamento si sta diffondendo grazie a iniziative e interventi per la sua promozione; sono quindi sempre di più le donne che allattano secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ovvero fino a due anni di vita del bambino e anche oltre. C'è una bella differenza fra allattare un neonato e allattare un bambino di uno, due o più anni ma non sempre si riesce a trovare su questo argomento specifico informazioni coerenti e aggiornate. Oltre a non trovare risposte soddisfacenti ai tanti, inevitabili dubbi, le madri che allattano un bambino di età intorno o superiore all'anno spesso si sentono isolate e non hanno occasione di scambiare opinioni ed esperienze sull'argomento. Spesso si scontrano con la disapprovazione e l'ignoranza di chi le circonda, fatta di luoghi comuni come quello secondo cui ad un certo punto "il latte diventa acqua". 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?

### **Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina: favorire l'accoglienza del nuovo nato e la relazione tra fratelli.**

#### **G. Crozza**

C'è un bimbo in arrivo, che gioia! Ogni volta che la famiglia si allarga, genitori e figli sono chiamati a trovare un nuovo equilibrio. Ma come aiutare il primogenito ad accogliere il fratellino e ad affrontare i cambiamenti con gioia e serenità? E come gestire nello stesso tempo le esigenze di due o più bimbi di età diverse? Quali piccoli accorgimenti possono favorire l'intesa tra fratelli e sorelle? Benvenuto fratellino Benvenuta sorellina risponde a questi interrogativi, offrendo informazioni utili e suggerimenti pratici per coinvolgere i fratelli e le sorelle maggiori nell'attesa e nell'accoglienza del neonato.

### **Genitori di genitori: diventare nonni affettuosi e rispettosi. A. Bortolotti**

"Ciao nonni, forse ancora non sapete che sto per arrivare, così ho deciso di dirvelo io! [...] La mia mamma e il mio papà hanno ancora tanto bisogno di voi: stanno per fare i loro primi passi da genitori, e quando sarò nato si confronteranno con voi e con il loro essere stati bambini. Sì, perché sono ancora i vostri bambini, anche se stanno per diventare genitori. Vi ricordate quando hanno cominciato a camminare e poi a correre? E ricordate quando, pur non avendo più bisogno della vostra mano, si voltavano a guardarvi cercando conferma nel vostro sguardo? Sarete i loro genitori e i miei nonni per sempre, e fino all'ultimo dei vostri giorni cercheranno il vostro sorriso, il vostro conforto, la vostra accoglienza e il vostro incoraggiamento per essere genitori migliori, per spiccare il volo insieme a me.

### **Aromaterapia per la mamma e il bambino. L. Fortuna**

L'aromaterapia è una branca della naturopatia, antica e moderna insieme. Questo volume insegna in modo semplice e dettagliato alle future mamme come risolvere molti ostacoli che il periodo della gravidanza e della maternità porta con sé. Nei lunghi mesi di attesa, in cui bisogna evitare il surplus di farmaci, la gestante scoprirà che problemi ricorrenti come l'ansia, l'insonnia, la nausea e il mal di schiena potranno essere facilmente risolti grazie a un massaggio o un bagno rilassante e avvolgente che utilizzi varie essenze, tra cui quelle di lavanda e camomilla. I più efficaci oli aromatici potranno soccorrere la donna anche in occasione del parto, aiutandola per esempio a lenire le contrazioni attraverso l'uso di gelsomino e lavanda. Ma i benefici dell'aromaterapia si vedranno anche dopo, quando si tratterà di riconquistare la forma donando al corpo trattamenti, maschere purificanti, pediluvi. L'opera passa in seguito a illustrare le cure da dedicare al bimbo, in particolare l'importanza delle diffusioni ambientali di olio di camomilla, utile per facilitare il riposo del neonato durante la dentizione

## **PER I BAMBINI**

### **Il latte di mamma sa di fragola. E. Balsamo**

Un approccio delicato e poetico al tema dell'allattamento. Un libro da leggere insieme al proprio bambino, ormai cresciuto, per ricordare insieme quel magico momento, lasciandosi catturare dalla magia delle parole e dalle dolci immagini ad acquerello. Un testo che dona un'appagante sensazione di serenità alle mamme e ai bambini che serbano il ricordo di questo gesto d'amore

### **Come si fa il latte della mamma? A. Tiplaldi C. Passarini**

Un libro per rispondere con grande onestà e dolcezza a tutte le domande che i bambini hanno sull'allattamento.

**P come papà. I.M. Martins**

Un papà è un abilissimo trasformista capace di passare, da un minuto all'altro, da angelo custode a nascondiglio perfetto, da dottore a tunnel... Un papà è un impareggiabile attrezzo multiuso, all'occorrenza sveglia, letto, giostra, ombrello... Un papà è utilissimo per fare un milione di cose: volare, scalare, giocare, cavalcare, ascoltare... Attraverso il testo scanzonato e musicale di Isabel Martins, e il segno elegantissimo di Bernardo Carvalho, un ritratto campionario, affettuoso e gentile, di tutti i papà che possono abitare in un uomo.

**Ti amerò sempre. R.Munsch L.Sforza**

Un libro che racconta il segreto del cerchio della vita, dalla nascita e per sempre. Un testo che ha avuto un enorme successo, rivolgendosi a generazioni di genitori e bambini in Europa e in America, affrontando in modo delicato il tema della continuità dell'amore. La canzone che la mamma canta al figlio da quando è neonato ritorna, passando da una generazione all'altra e oltre. Un libro per tutta la famiglia.

**Lei ci sarà sempre. T. Lenain M.Gauthier**

Un commovente elogio della maternità e dei ricordi indelebili che rendono unico il legame tra madre e figlio

Siti di riferimento

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

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

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

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