

COMUNICATO STAMPA

LA LECHE LEAGUE ITALIA PRESENTA IL SUO NUOVO LIBRO

SOGNI D'ORO

Strategie per il sonno della famiglia con un bambino allattato

“Come sarebbe se...?”

Come sarebbe se ogni cosa che facciamo come madri non fosse costantemente sottoposta a giudizio?

Se ogni decisione istintiva che prendiamo con la testa e con il corpo non desse adito a frenetici scambi su Facebook? Se ogni volta che portiamo i nostri bambini allattati a letto, questo non fosse visto come un atteggiamento da genitori irresponsabili? Se non dovessimo seguire le opinioni di altri in materia di sessualità, di educazione e di sonno per i nostri bambini?

Come sarebbe se potessimo fare i genitori in maniera naturale, al riparo da critiche, seguendo i nostri istinti programmati biologicamente e assecondando quegli ormoni che centinaia di migliaia di anni di cure parentali come mammiferi hanno lasciato nel nostro corpo, nel nostro cervello e, sì, nel nostro seno? Come sarebbe se si potessero avere le informazioni, le risorse ed il sostegno per decidere come dormire di notte con fiducia e senza timori?

So da dove si potrebbe iniziare: dal coraggio e dalla dedizione di un gruppo di ricercatori qualificati e di autori che si schierassero apertamente a favore di una condivisione del letto sicura nelle famiglie in cui c'è un bambino allattato. Ci vorrebbe un libro dalle rigorose basi scientifiche, scaturito dall'amore e guidato dalla passione per il sostegno alle madri che si occupano dei loro figli allattati durante la notte.

È proprio il libro che avete tra le mani. “**Sogni d'oro**” è incentrato sulla comprensione e sulla risposta ai bisogni notturni del vostro bambino, sulla consapevolezza delle decisioni che prenderete sul sonno e sull'acquisizione di nozioni volte a crescerlo in modo tranquillo e sicuro, cosicché voi tutti possiate dormire meglio e vi sentiate più forti: il bambino, la madre, la famiglia, la collettività.

(dalla prefazione di **Mayim Bialik**, scienziata, IBCLC, attrice



La questione del sonno (o della sua mancanza) incombe sui genitori in attesa, e non serve fingere che il loro sonno non sarà interrotto dal nuovo fagottino. Il suo stomaco è piccolo e avrà bisogno di essere nutrito frequentemente notte e giorno: non può aspettare otto ore di fila per mangiare solo perché noi di notte dobbiamo dormire. Non può sapere che noi ritorneremo, quando siamo fuori dalla sua vista. Se si sente abbandonato, piangerà disperatamente – è il suo unico modo per attirare l'attenzione e per mettersi al sicuro – e se piangerà disperatamente gli ci vorrà molto tempo per calmarsi e noi dovremo aiutarlo.

L'esperienza del sonno e dell'essere lasciati soli per dormire è molto differente nei bambini rispetto agli adulti. Quanto prima riusciremo a capire i bisogni del nostro bambino – benessere, cibo, assicurazione, contatto, amore – tanto meno la cura del bebé disturberà le nostre notti, e ci sentiremo meno ansiosi. Le rigorose indicazioni che sostengono che l'unico posto in cui nostro figlio dovrebbe dormire sia un lettino con materasso rigido, a pancia in su, non tengono conto che nella realtà la maggioranza dei neonati non muore improvvisamente di notte, ma *tutti* i bambini hanno invece bisogno di poppate frequenti, di accudimento, di conforto, di abbracci, di amore.

L'intero volume si fonda sul suggerimento di rendere **COMUNQUE** il letto dei genitori un **POSTO SICURO** dove il bambino possa riposare senza correre alcun pericolo. E questo si può fare seguendo

I Sette Punti del Sonno Sicuro

Li soddisfa una mamma:

1. Non fumatrice
2. Sobria (niente droghe, alcool, o farmaci che causino sonnolenza)
3. Una madre che allatta

Li soddisfa un bambino:

4. Sano e nato a termine
5. Posizionato sulla schiena quando non è allattato
6. Non fasciato, vestito con una tutina o un pigiama leggero

E se entrambi sono:

7. Su una superficie sicura

Ricercatori esperti hanno generosamente collaborato e contribuito con competenza e conoscenza per dare forma a questo libro e conferirgli spessore e consistenza: Helen Ball, James McKenna, Nils Bergman. E molte sono le storie, le fotografie, il sostegno e le opinioni di centinaia di mamme che hanno contribuito.

Essere genitori non è facile, ma noi siamo programmati per prenderci cura dei nostri bambini nel modo giusto, senza regole o istruzioni, giorno e notte. E i nostri bambini sono programmati per essere "assaporati", non soltanto "sopportati". Anche con un bambino in casa, il sonno è sempre stato un semplice momento di riposo nella vita quotidiana, non "un problema" da risolvere.

Forse può tornare ad esserlo. Vi invitiamo ad analizzare con noi la fisiologia, gli studi e la competenza materna sul sonno. Fatelo nella maniera in cui si invitano le mamme a recepire le informazioni durante gli incontri de La Leche League: "Prendi quello che ti serve e lascia il resto".



Sogni d'oro - Strategie per il sonno della famiglia con un bambino allattato, di Diane Wiessinger, Diana West, Linda J. Smith e Teresa Pitman, 496 pagine, come tutti gli altri volumi de La Leche League Italia è disponibile presso le Consulenti, i cui recapiti sono pubblicati sul sito www.lllitalia.org e disponibili chiamando l'199-432326.