



## Spiegazione dei concetti della Filosofia

(ex App. 17)

Questa appendice descrive in maggiore dettaglio la nostra interpretazione di ciascun concetto della Filosofia. I concetti sono indicati in grassetto dopo le note qui sotto, la spiegazione è di seguito a ciascuno.

### Note sul nostro uso del linguaggio:

In questo documento usiamo le parole “madre”, “allattamento” e “padre”.

LLLI riconosce che:

1. Nonostante la grande maggioranza di chi allatta i propri bambini sia una madre, non tutti si identificano in questo modo. Incoraggiamo chi non usa la parola “madre” per identificarsi, a pensare questo documento, mentre lo legge, con termini e parole di sua preferenza.
2. Alcune persone non usano il termine “allattare” per descrivere l’atto di nutrire il proprio figlio con il latte prodotto dai loro corpi. Noi useremo il termine “allattare” in questo documento per descrivere l’atto, ma allo stesso tempo vi incoraggiamo ad usare la parola che meglio corrisponde alla vostra situazione.
3. Esistono molteplici strutture familiari. Non tutte le famiglie includono un padre; alcune includono un partner, alcune includono altri membri della famiglia o amici come sostegno, e alcune sono composte da madre e figlio/i. Per favore usate la parola che va bene per voi e la vostra famiglia.
4. Esistono tanti termini che possono essere usati quando si parla di allattamento, della persona che allatta e della persona che offre sostegno. Speriamo che coloro che preferiscono altre parole accetteranno la nostra necessità di usare termini accettabili in culture diverse e, che mentre leggeranno, penseranno questi documenti de LLLI con le parole di loro preferenza.

### **Fare la mamma tramite l’allattamento è il modo più naturale ed efficace per comprendere e soddisfare i bisogni del bambino.**

L’allattamento rappresenta un modo completo per soddisfare i bisogni primari del bambino, che oltre al nutrimento includono il contatto fisico, il sentirsi accolto e il calore. Ogni volta che la mamma allatta il bambino, soddisfa tutto questo insieme di bisogni in maniera unica e naturale. L’interazione intima fra mamma e bambino, che diventa sempre più profonda man mano che la relazione di allattamento continua, è il quadro entro cui la mamma aumenta le proprie capacità di capire il suo bambino, in quanto accresce le

competenze del bambino di rispondere ai segnali della mamma.

L'ormone materno, la prolattina, che viene prodotta in risposta alla suzione del bambino, accresce ulteriormente la sensibilità della mamma nel rispondere al suo bambino.

Fare la mamma tramite l'allattamento soddisfa contemporaneamente ed in maniera magnifica ed automatica tutti i bisogni primari del bambino.

(Apr 94, rev Mar 19)

### **Una partecipazione consapevole ed attiva della madre durante il parto aiuta ad iniziare bene l'allattamento.**

Una partecipazione consapevole ed attiva durante il parto può influenzare ciò che avviene durante la nascita e può avere effetti sull'avvio e la prosecuzione dell'allattamento.

Ridurre al minimo l'uso di farmaci durante la nascita favorisce l'inizio dell'allattamento e la capacità del bambino di poppare in modo efficace subito dopo il parto. Se da un lato alcuni interventi, come il parto cesareo, possono salvare la vita, dall'altro possono anche influire in modo significativo sull'allattamento nei primi giorni. Avere maggiori informazioni sulla fisiologia del parto e sul suo rapporto con l'inizio dell'allattamento fornisce un'idea migliore di cosa fare per ridurre gli effetti di eventuali interventi.

(Mar 19)

### **La madre e il bambino hanno bisogno di stare insieme quanto più presto e spesso possibile per stabilire un buon rapporto e stimolare adeguatamente la produzione del latte**

La forma " presto e spesso", piuttosto che un limite di tempo arbitrario, descrive il modo in cui la produzione di latte e il rapporto di allattamento sono più facilmente stabiliti.

L'allattamento frequente nei primi minuti, ore e giorni aiuta a portare e regolare più rapidamente l'approvvigionamento di latte. La rimozione del latte, in quanto legata all'allattamento a richiesta e senza limitare le poppate, aiuta ad aumentare la disponibilità di latte. Man mano che l'allattamento continua, gli ormoni che vengono rilasciati durante la poppata aiutano a creare legame e amore tra la madre e il bambino. LLL riconosce che circostanze particolari possono imporre una separazione nelle prime settimane dopo il parto, presentando particolari sfide a mamma e bambino all'instaurarsi del rapporto di allattamento. Tenere insieme madri e bambini e incoraggiare l'allattamento fin dalla nascita riflette la comprensione di quanto sia importante "presto e spesso" per prevenire futuri problemi di produzione di latte.

( aprile 94, marzo 19)

**Durante la prima infanzia il bambino ha un bisogno intenso di stare con sua madre; si tratta di una necessità fondamentale quanto il bisogno di essere nutrito.**

L'allattamento risponde al bisogno del bambino di calore, amore, sicurezza, nutrimento, e soddisfa l'intenso bisogno che egli ha della mamma. Una molteplicità di circostanze può separare la mamma dal bambino. Queste possono includere il lavoro, lo studio, problemi sanitari o medici e le tradizioni culturali. Anche in questi casi, l'allattamento fornisce alla diade che allatta un mezzo per ricongiungersi e per rassicurare il bambino della presenza amorevole della madre. Durante questo periodo, il bambino continua ad avere un bisogno intenso della presenza della mamma, ma tale esigenza si modifica man mano che il bambino cresce e si sviluppa

(Feb 85, rev Dec 2016, rev Mar 19)

**Il latte umano è il naturale alimento per i bambini e risponde in maniera ineguagliabile ai loro bisogni in evoluzione**

Il latte umano è un alimento completo che contiene tutti i nutrienti necessari e nelle giuste proporzioni per una crescita ottimale. Nel corso dell'allattamento il latte si adatta in modo specifico ai bisogni in evoluzione del bambino. Il latte umano fornisce ben più che nutrimento. Fin da quando - nei primi giorni - si presenta come colostro, collabora con il sistema immunitario del bambino, ancora in via di sviluppo, per fornire una protezione contro una vasta gamma di malattie e di allergeni, beneficio che si estende oltre l'infanzia. Il latte umano viene digerito e smaltito rapidamente. Inoltre, gli effetti psicologici dell'allattamento hanno un valore incalcolabile: le frequenti opportunità di contatto fisico e visivo e di essere tenuto in braccio rappresentano stimoli importanti per lo sviluppo del bambino. Il latte umano è l'alimento specifico dei bambini e non esiste altro cibo in grado di replicarlo. È un fattore importante per lo sviluppo sano dei neonati e dei bambini di tutto il mondo, in qualunque condizione economica essi vivano.

(Apr 94, rev Dec 14, rev Mar 19)

**Per il bambino sano e a termine, il latte umano è l'unico alimento necessario fino a quando il bambino non mostra segni di essere pronto per gli alimenti complementari, verso la metà del primo anno di vita.**

Per il bambino sano e nato a termine, il latte materno fornisce da solo il nutrimento ottimale per la crescita e lo sviluppo durante i primi mesi di vita. La ricerca dim che l'allattamento al seno esclusivo per sei mesi rafforza il sistema immunitario del bambino contro le infezioni. (1) Ogni bambino è unico, e quindi quando si decide se introdurre altri alimenti e/o bevande, è importante concentrarsi sulla consapevolezza dei bisogni

nutrizionali specifici del bambino, e dei segnali che evidenziano che il bambino è pronto, piuttosto che sull'età ed altri fattori esterni.

Segnali fisiologici e comportamentali che indicano che un bambino è pronto ad avvicinarsi ad altri cibi e ad altre bevande includono i seguenti (ma non sono limitati ad essi):

- L'appetito del bambino aumenta e non diminuisce dopo diversi giorni di allattamento intensivo.
- Il bambino è in grado di stare seduto senza sostegno, il che facilita il processo di masticazione e di deglutizione.
- Il bambino non solo allunga il braccio per prendere il cibo, ma lo assaggia e lo deglutisce.
- Il bambino può digerire cibi e bevande diversi dal latte materno, come evidenziato dall'aspetto delle feci e non compare nessun segno di intolleranza alimentare
- altri possibili segnali.

Un bambino allattato è abituato ad essere responsabile di quanto mangia e a riconoscere i segnali del corpo per la fame e la sazietà.(2) Incoraggiando il bambino ad essere attivamente coinvolto nel nutrirsi da solo e prestando attenzione ai segnali che ha mangiato a sufficienza, i genitori possono contribuire a garantire una continua autoregolazione nel consumo di cibo. Se tutti gli altri segnali dello sviluppo indicano che il bambino è pronto, ma il bambino presenta sintomi gastrointestinali a seguito dell'introduzione di alimenti complementari, può darsi che il bambino non sia ancora pronto ad abbandonare l'allattamento esclusivo o che abbia bisogno di una maggiore quantità di latte umano nella dieta. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di continuare ad allattare come parte di una dieta mista fino a due anni o più.(3)

1 "Exclusive breastfeeding for six months best for babies everywhere," World Health Organization statement, 15 January 2011.

2 Li, R., et al. (2010). "Do Infants Fed From Bottles Lack Self-regulation of Milk Intake Compared with Directly Breastfed Infants?" *Pediatrics*: peds.2009-2549.

3 "Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child," World Health Organization, 2001.

(April 93,-Mar 19, rev Sep 19)

**La situazione ideale si realizza quando l'allattamento continua finché il bambino non ne manifesta più il bisogno.**

La ricerca dimostra che il valore e l'importanza dell'allattamento non si esaurisce con l'anno; l'Organizzazione Mondiale della Sanità incoraggia l'allattamento per due anni e oltre, come desiderato. Mentre il bambino matura, i suoi bisogni fisici ed emotivi in continua evoluzione vengono soddisfatti sempre più spesso con modalità diverse dall'allattamento. Lo svezzamento naturale è la fine graduale del rapporto di allattamento e di solito è iniziato dal bambino dopo il primo anno di vita.

Lo svezzamento naturale include idealmente:

1. la sensibilità alle esigenze individuali del bambino e la sua prontezza

2. flessibilità nel rispondere all'imprevedibile andamento dello svezzamento naturale
3. comprensione e fiducia nelle fasi fondamentali dello sviluppo di un bambino.

(ottobre 92, rev. marzo19)

**L'appoggio e l'aiuto affettuoso del padre favoriscono il legame tra madre e bambino nell'allattamento; l'insostituibile rapporto del padre con il figlio costituisce, infatti, un elemento importante per lo sviluppo del bambino sin dalla prima infanzia.**

Il ruolo del padre non è quello di un sostituto della madre, ma di una figura unica nella vita del bambino. LLL riconosce che la persona di sostegno principale per una madre può essere un padre, un partner, un altro membro della famiglia o un amico intimo. La persona di sostegno principale ha un ruolo importante nell'offrire contributi e sostegno preziosi nella nuova famiglia. Questo sostegno può includere attività di cura del bambino come: fare il bagno, calmare, tenere in braccio, cambiare i pannolini, ecc. e attività di cura della madre come: portare il bambino ad essere allattato, garantire la disponibilità di cibi sani e di bevande salutari in abbondanza, e altri modi per favorire il rapporto di allattamento. Può anche includere il sostenere verbalmente il rapporto di allattamento nei confronti della famiglia, degli amici e degli operatori sanitari, e soddisfare le esigenze della madre in termini di cibo, riposo e incoraggiamento, in modo che sia in grado di concentrarsi sull'allattamento del bambino.

(Feb 92, rev Mar 19)

**Una buona alimentazione consiste nel seguire una dieta bilanciata e variata, che comprenda cibi quanto più vicini possibile allo stato naturale.**

Le informazioni e le raccomandazioni riguardanti l'alimentazione, contenute nel libro "L'Arte dell'allattamento materno", dovranno essere considerate la base del nostro approccio in materia di alimentazione. Raccomandazioni in altre pubblicazioni de La Leche League sono ulteriori esempi di applicazione di questo approccio.

**Il bambino ha bisogno, sin dalla primissima infanzia, di una guida affettuosa, che tenga nella massima considerazione le sue capacità e la sua sensibilità.**

La Guida amorevole è una forma di genitorialità positiva che la ricerca dimostra aiuterà il bambino a crescere e a diventare un adulto amorevole, premuroso e auto-disciplinato. La guida amorevole riflette la consapevolezza, la sensibilità e il rispetto per le esigenze di sviluppo, le capacità e l'individualità. Utilizza modi di porsi e metodi educativi e di disciplina che incoraggiano l'apprendimento e, nello stesso tempo, salvaguardano l'autostima. Metodi duri o restrittivi, sia fisici che verbali, oppure la mancanza di attenzione, di interesse o di intervento da parte dei genitori sono incoerenti con la filosofia e gli scopi della linea di condotta della guida amorevole.

(Oct 86, rev Mar 19)

Cross-references:

1. Philosophy, La Leche League International: Available at:  
<https://www.llli.org/about/philosophy/>
2. Appendix 1: La Leche League International's Philosophy  
Available at <https://www.llli.org/leader-pages/policies-standing-rules/>
1. *The Womanly Art of Breastfeeding* (most current edition)
2. *Sweet Sleep* (most current edition)