

Giorgia Cozza

Bebè a costo zero

GUIDA AL CONSUMO CRITICO
PER ACCOGLIERE E ACCUDIRE AL MEGLIO
IL NOSTRO BAMBINO

3°
Edizione
aggiornata

Il bambino naturale



Il leone verde

Recensioni della prima edizione

Bebè a costo zero

Libro attualissimo che offre una serie di idee, proposte e suggerimenti pratici per salvarsi dal “caro bebè”, risparmiando svariate migliaia di euro e rispettando l’ambiente in cui viviamo.

Quaderni acp, 2009 (Rivista dell’Associazione Culturale Pediatri)

Un’analisi dei primi anni da genitore, tra lo spendere affidandosi al raziocinio o credendo ai luoghi comuni e alla pubblicità.

Stop

Interessante e utile guida per scoprire come risparmiare, senza far mancare nulla al proprio figlio. Se non il superfluo...

Vero

Senza fanatismi né isterismi, l’autrice spiega come risparmiare senza per questo togliere nulla al figlioletto appena venuto al mondo. «Nei primi anni di vita – scrive l’autrice – al bambino non serve nulla di particolare. Per favorire il suo sviluppo psico-fisico non sono necessari gadget industriali o arredi su misura, ma è sufficiente una coperta posata a terra o un angolino circondato da cuscini».

Potrà non piacere alle aziende che producono attrezzature per l’infanzia, ma questa è la cruda verità.

Avvenire

Un ricchissimo manuale che propone tante soluzioni utili e interessanti per limitare l’impatto economico e ambientale dell’arrivo di un baby.

Assolutamente da leggere!

www.babygreen.it

Un’utile guida contro il consumismo, per tutelare il reddito della famiglia, in favore dell’ambiente e soprattutto, nel rispetto di quelli che sono i reali bisogni di un bimbo appena nato.

www.vostrosoldi.it

È pieno di suggerimenti nuovi, trovate interessanti e segnalazioni di gruppi e pratiche alternative, per cui non ci si annoia proprio!

mammaoggi.it

Giorgia Cozza ha dato uno strumento interessante, valido nel tempo, pieno di esempi e di testimonianze per far capire che il nostro bambino appena nasce ha un unico bisogno indispensabile: la sua mamma. Tutte le altre cose possono essere utili ai genitori, a seconda dello stile di vita, del contesto in cui vivono, anche assecondando preferenze e comodità, ma utilizzando sempre il criterio del bisogno reale e non indotto. Consiglio questo libro a tutte le mamme in gravidanza e alle neomamme e credo possa essere utile anche a chi i bambini li ha già avuti, per riflettere sulla reale utilità di quello che comperiamo per noi e per i nostri figli.

www.mestieredimamma.it

L'Italia è il paese più caro d'Europa per tutto ciò che concerne la spesa relativa al bebè... Con le giuste informazioni, però, si può «risparmiare» in maniera educativa e consapevole. Un saggio ad hoc per le giovani famiglie e non solo.

Missioni Consolata

Il testo – arricchito dai suggerimenti di genitori e dalla consulenza di pediatri, ostetriche e pedagogisti – si propone di accompagnare i futuri genitori nella scoperta delle reali esigenze dei propri bambini, di stimolare una riflessione sulla correlazione tra consumo critico e rispetto dell'ambiente nonché di offrire consigli pratici per non sprecare denaro.

Terranauta.it

Una vera guida che offre “una serie di spunti, proposte e suggerimenti pratici per salvarsi dalla trappola del caro-bebè, risparmiare diverse migliaia di euro e, al tempo stesso, rispettare l'ambiente in cui viviamo”. Operazione che richiede sobrietà, tutela per il creato e, certamente, tanto amore per il proprio “cucciolo”.

Segno nel mondo

Questa guida percorre tutte le tappe (gravidanza, nascita, allattamento, svezzamento, igiene, pannolini, abbigliamento, sonno, uscite, giocattoli) e le analizza arricchendole di consigli utili e “dritte” su come risparmiare dando il meglio ai nostri bimbi, che spesso altro non è che la cosa più naturale per loro. Un libro da leggere, consigliare, regalare e prestare (così siamo ancora più eco!) alle amiche incinte, un pensiero che sarà sicuramente gradito!

Eco and Eco

Un libro che sarebbe bello far conoscere a più genitori possibili per proporre punti di vista nuovi e forse un po' controcorrente.

Officina Genitori

Va controcorrente questo interessante manuale di Giorgia Cozza, che per una volta sposta il mirino su tutte quelle spese inutili o poco utili che pesano sul portafoglio dei neogenitori e che potrebbero essere facilmente evitate. Con una corretta informazione, documentata e particolareggiata, ci si rende conto che ciuccio, salviettine umidificate e vasche per il bagnetto sono voci su cui una famiglia potrebbe tranquillamente risparmiare senza togliere nulla al benessere del bambino, anzi. Siamo infatti "vittime" del mercato, ci ricorda il libro, e tendiamo ad acquistare cose che non servono, ma costano eccome. A parte l'iniziale investimento sul libro (18 € non è pochissimo), la guida può portare al risparmio di qualche migliaio di euro sul totale delle spese relative a un bebè, ma soprattutto aiuta a riportare l'evento nascita alla sua naturalità e alla sua semplicità.

Associazione Nazionale Famiglie Numerose

Il primo manuale per neo genitori che vi guida al non acquisto.

L'autrice con rigore scientifico passa in rassegna uno per uno gli accessori che sono completamente inutili quando nasce un bambino, raffronta prezzi, cita pedagogisti e pediatri a consolidare l'idea fondamentale che sottende questo volume: l'unica cosa di cui ha estremamente bisogno un bambino è l'abbraccio e il tempo dei suoi genitori, nulla più.

www.bobbe.it

(...) offre gli strumenti necessari per trasformarsi in consumatori critici distinguendo cosa, tra i prodotti per l'infanzia, può effettivamente essere utile ed individuando le relazioni del sistema dei consumi con l'ambiente, la società, l'economia, l'etica...

Il Giornale di Sondrio

È stato il primo libro che ho letto in gravidanza, e per me è rimasto un punto di riferimento. Ha significato per me un cambio di mentalità, verso un consumo critico certo, ma soprattutto verso una dimensione di vita più serena, di ascolto di me stessa e del mio piccolo. È un libro "magico" perché ha il potere di cambiare le cose.

lattecoccole.blogspot.com

Scritto con professionalità e competenza, è un libro indispensabile per ogni genitore!

Psicologia Perinatale

Giorgia Cozza

Bebè a costo zero

*Guida al consumo critico per accogliere
e accudire al meglio il nostro bambino*

Prefazione di Alessandra Bortolotti

Terza edizione ampliata e aggiornata



Il leone verde

Un ringraziamento speciale a tutti gli esperti che hanno messo a disposizione la loro competenza, per approfondire i vari temi trattati, e a tutte le mamme e i papà che hanno condiviso con noi la loro esperienza, arricchendo queste pagine di preziosi spunti e utili suggerimenti.

Grazie alla dottoressa Maria Ersilia Armeni, neonatologa e presidente dell' AICPAM (Associazione Italiana Consulenti Professionali Allattamento Materno) per la supervisione scientifica e all'amica Francesca per i consigli offerti durante la stesura dell'opera.

E grazie ai miei bambini meravigliosi che giorno dopo giorno, rinnovando la loro richiesta (e offerta) di affetto, tempo e ascolto, mi ricordano che le “cose” importano davvero poco. Ciò che conta realmente sono i sentimenti.



Questo libro è stampato su carta FSC®

In copertina: ©123RF.com/Flairmicro, “*Baby boy (3-6 months) playing with piggy bank*”.

Disegno originale di Sonia Tarchini (p. 10).

ISBN: 978-88-6580-145-1

© 2016 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

INDICE

PREFAZIONE	7	
INTRODUZIONE	11	
I	UN BEBÈ IN ARRIVO	15
	<i>Un tempo privilegiato</i>	15
	<i>Vestirsi in gravidanza</i>	16
	<i>La cura del corpo in gravidanza</i>	18
	<i>Prepararsi ad allattare</i>	20
	<i>Prepararsi alla nascita</i>	23
	<i>La salute della futura mamma</i>	25
	<i>L'ansia da corredino</i>	28
	<i>La borsa per l'ospedale</i>	29
	<i>La futura mamma che lavora</i>	31
	<i>Consigli di lettura</i>	37
II	È NATO!	38
	<i>L'abbraccio materno</i>	40
	<i>Accoglienza e comprensione</i>	45
	<i>Di cosa ha bisogno la mamma?</i>	50
	<i>Consigli di lettura</i>	58
III	ALIMENTAZIONE DA 0 A 6 MESI	59
	<i>Latte di mamma, unico e inimitabile</i>	59
	<i>Latte materno, perché?</i>	61
	<i>Un bene senza prezzo a costo zero</i>	65
	<i>Una scelta etica ed ecologica</i>	65
	<i>Quando serve una scorta di latte</i>	67
	<i>Latte artificiale</i>	69

	<i>Quando serve un'aggiunta</i>	73
	<i>E quando non serve...</i>	74
	<i>Integrazioni nei primi giorni di vita</i>	75
	<i>Tisane e camomilla</i>	77
	<i>Vitamine, sali minerali, fluoro</i>	79
	<i>Il ciuccio</i>	80
	<i>Il biberon</i>	84
	<i>La bilancia pesa-bebè</i>	87
	<i>Prodotti per la mamma che allatta</i>	89
	<i>Integratori per la mamma che allatta</i>	92
	<i>L'abbigliamento della mamma che allatta</i>	93
	<i>Poltrone e cuscini per allattare</i>	94
	<i>Consigli di lettura</i>	101
IV	SEI MESI: A TAVOLA!	103
	<i>È il momento!</i>	103
	<i>Parola d'ordine: gradualità</i>	104
	<i>Pappa e poppate, binomio vincente</i>	105
	<i>Creme precotte e farine istantanee</i>	106
	<i>Omogeneizzati</i>	107
	<i>Alimenti per bebè? Un concetto superato</i>	110
	<i>Utensili, piatti, bicchieri per bebè</i>	114
	<i>Il seggiolone</i>	115
	<i>Consigli di lettura</i>	120
V	L'IGIENE DEL BEBÈ	121
	<i>Saponi e bagnoschiuma</i>	121
	<i>Lo shampoo</i>	123
	<i>La vaschetta</i>	123
	<i>Prodotti per l'igiene intima</i>	124
	<i>Salviettine umidificate</i>	125
	<i>L'olio per la pelle</i>	126
	<i>Attenzione alle etichette!</i>	127
	<i>La colonia per il bebè</i>	128
	<i>Vestitini, così sono puliti</i>	129
	<i>Consigli di lettura</i>	134
VI	I PANNOLINI	135
	<i>Pannolini usa e getta</i>	135
	<i>Usa e getta ecologici</i>	138

	<i>Pannolini di stoffa</i>	139
	<i>Elimination Communication</i>	144
	<i>Ad ognuno la sua soluzione</i>	146
	<i>Il fasciatoio</i>	147
	<i>La pattumiera dei pannolini</i>	148
	<i>Il vasino</i>	149
	<i>Consigli di lettura</i>	154
VII	ABBIGLIAMENTO	155
	<i>Vestitini: viva la comodità</i>	155
	<i>Offerte, saldi, grandi magazzini</i>	157
	<i>Di bimbo in bimbo...</i>	158
	<i>Il mercato dell'usato</i>	159
	<i>Consigli di lettura</i>	163
VIII	IL SONNO	165
	<i>Come dormono i bambini?</i>	165
	<i>In camera con i genitori</i>	167
	<i>La culla</i>	168
	<i>Il lettino</i>	170
	<i>Il co-sleeping</i>	172
	<i>Il side-bed</i>	175
	<i>Il materasso</i>	176
	<i>I manuali sulla nanna</i>	176
	<i>Consigli di lettura</i>	184
IX	IL BEBÈ IN CASA	185
	<i>Contenitori addio: è tempo di muoversi!</i>	186
	<i>Un angolo per il bebè</i>	187
	<i>Il box</i>	189
	<i>Il recinto fai da te</i>	190
	<i>Il girello</i>	192
	<i>La cameretta del bebè</i>	194
	<i>Una casa a misura di bambino</i>	195
	<i>Consigli di lettura</i>	199
X	A SPASSO CON IL BEBÈ	200
	<i>La carrozzina</i>	200
	<i>Il passeggino</i>	201
	<i>Tre in uno: i combinati</i>	202

	<i>L'arte di "portare" i piccoli</i>	203
	<i>Il marsupio</i>	205
	<i>Lo zaino</i>	206
	<i>La fascia</i>	206
	<i>Il Mei Tai</i>	208
	<i>Una soluzione economica</i>	208
	<i>Bebè in auto</i>	210
	<i>Cosa prevede il codice della strada</i>	211
	<i>Come scegliere seggiolini e adattatori</i>	211
	<i>Consigli di lettura</i>	217
XI	GIOCO E GIOCATTOLI	219
	<i>Cosa serve per giocare?</i>	219
	<i>Felice con mamma e papà</i>	221
	<i>La giostrina per la culla</i>	222
	<i>La palestrina</i>	223
	<i>Sonagli, palle e pupazzi</i>	224
	<i>La borsa delle stoffe</i>	227
	<i>Trotta, trotta cavallino...</i>	227
	<i>In acqua che divertimento</i>	228
	<i>Il cestino dei tesori</i>	229
	<i>Batti, batti le manine</i>	229
	<i>Canzoni e filastrocche</i>	230
	<i>Giocare con la musica</i>	230
	<i>Divertirsi all'aria aperta</i>	232
	<i>E dopo il primo anno...</i>	234
	<i>Consigli di lettura</i>	239
XII	LIBRI, FIABE E RACCONTI	241
	<i>Nati per leggere</i>	242
	<i>Gli effetti della lettura ad alta voce</i>	242
	<i>Cerchi un libro? Ecco dove trovarlo...</i>	244
	<i>Consigli di lettura</i>	249
XIII	A COSTO ZERO	251
XIV	VOCI DI ESPERTI	254
	<i>Gravidanza e parto, eventi "naturali"?</i>	254
	<i>Avere o Essere?</i>	256
	<i>Di cosa ha bisogno un neonato?</i>	257

<i>Quanti accessori inutili e dannosi!</i>	259
<i>Allattamento: storia di una riscoperta</i>	260
<i>Alimenti speciali per l'infanzia: facciamo chiarezza</i>	261
<i>Igiene: acqua, amido, olio e rispetto per l'ambiente</i>	264
<i>Quali accessori per il primo anno del bambino?</i>	266
<i>Sviluppo del bambino: meno oggetti e più rispetto!</i>	268
<i>Un'associazione a tutela dei piccoli consumatori</i>	269
SITI DI INTERESSE	273
<i>Gravidanza e parto</i>	273
<i>Nascita prematura</i>	274
<i>Allattamento materno</i>	274
<i>Accudimento e crescita del bebè</i>	275
<i>Difesa dei consumatori</i>	275
<i>Stili di vita eco-compatibili</i>	275
<i>Scambio tra mamme e baratto on-line</i>	276
<i>Fai da te per mamme e bebè</i>	276
<i>Consumo critico</i>	276
<i>Pannolini lavabili</i>	276
INDIRIZZI UTILI	277
<i>Nascita e parto</i>	277
<i>Allattamento al seno</i>	277
<i>Massaggio infantile</i>	277
<i>Portare i bambini</i>	278
<i>Famiglie numerose</i>	278

PREFAZIONE

Proprio in questi giorni la Federconsumatori ha diffuso i risultati di un'indagine condotta per quantificare gli aumenti delle spese delle famiglie italiane nel primo anno di vita di un bambino. “Le cifre sono da capogiro: si va da un costo minimo complessivo annuo di 6.119 euro ad un massimo di 13.486, con un aumento rispetto al 2010, rispettivamente del 5% e del 4%. I prodotti in cima alla lista nera? Il biberon, il bagnetto, la culla e tutto ciò che è necessario per l'igiene, dai pannolini alle salviette umidificate”. Così recita il comunicato stampa. Di fronte a questi dati, il fiorente mercato di prodotti per l'infanzia gongola, mentre tremano le famiglie al pensiero delle spese da sostenere. Magari c'è anche chi abbandona il desiderio di un figlio, spaventato dall'impegno economico che sembra derivarne. Del resto chi farebbe mai mancare ai propri bambini tutto il “necessario” per crescere?

Perciò, niente paura! I negozi si attrezzano per liste di nascita sempre più ricche (in tutti i sensi) e le aziende sfornano di continuo oggetti e gadget di ogni genere che si ritrovano puntualmente anche nelle pubblicità sulla carta stampata e in televisione. I futuri genitori diventano così il bersaglio permanente di messaggi in cui tali prodotti vengono mostrati come necessari e irrinunciabili. In questo modo, si fa leva sull'inesperienza di papà e mamma, soprattutto se alla prima gravidanza, e si continua a diffondere una cultura basata sugli oggetti, sul consumismo e su un accudimento dei bambini “a basso contatto” fisico. Infatti, esiste sempre un accessorio, appositamente studiato da centri di ricerca sempre più avanzati (e costosi), che sostituisce il genitore: di giorno, di notte, in automobile, in giardino, sulla spiaggia... Ecco pronti i contenitori “di nuova generazione, colorati, griffati, stimolanti” per adagiare un bambino che nelle pubblicità appare

8 Bebè a costo zero

sempre sorridente e felice di staccarsi dalle braccia degli adulti. Peccato che tutto questo non c'entri proprio nulla con i reali bisogni dei bambini e che generi un equivoco infinito fra la realtà e le aspettative dei genitori. Peccato ancor di più che questo tipo di messaggi e di cultura non aiuti la relazione fra genitori e figli e faccia dubitare i genitori di essere in grado di crescere i propri piccoli facendo ricorso alle proprie risorse.

Nella cultura italiana, infatti, è considerato normale e scontato usare passeggini, carrozzine, sdraiette, ciucci, biberon, pannolini usa e getta (quanti italiani sanno che per decomporre un solo pannolino ci vogliono circa cinquecento anni?), apparecchi per sentire e vedere i bambini “a distanza” da altre stanze della casa. Tutti oggetti che suggeriscono, quindi, un distacco tra madre e figlio. In altre culture, invece, è altrettanto normale e scontato utilizzare fasce porta bebè (magari confezionate in proprio o ricevute in prestito come memoria affettiva da condividere fra amici e parenti), fare a meno di ciucci e biberon, dormire insieme ai bambini rendendoli partecipi della vita comune della famiglia di giorno e di notte. Si vive semplicemente con loro e non nonostante loro.

Bebè a costo zero fa riflettere proprio sul fatto che ciò che a noi sembra normale acquistare quando arriva un bambino risponde più a un'abitudine socio-culturale che ai suoi reali bisogni affettivi.

Infatti, il bisogno più immediato e importante di ogni neonato, ovunque nasca e cresca, è quello di contatto. Molti scambiano questa esigenza con un vizio: quello di voler sempre stare in braccio, di essere cullato, di attirare l'attenzione, di essere furbo e egoista. E si dà per scontato che la soddisfazione dei bisogni irrinunciabili del bambino passi attraverso gli oggetti. Oggetti che dovrebbero aiutare il bimbo nella conquista dell'autonomia e dell'indipendenza dall'adulto. In realtà, anche le ricerche scientifiche più aggiornate affermano chiaramente che tutto ciò di cui ha davvero bisogno un bambino non si compra nei negozi ma si ‘vive’ attraverso la relazione con i propri familiari.

Questo libro, giunto oggi alla seconda edizione, unisce finalmente alle informazioni pratiche sull'accudimento dei bambini anche preziosi spunti di riflessione sui loro bisogni affettivi e sull'importanza di un'educazione “ad alto contatto” indipendentemente dalla cultura di appartenenza e dal luogo in cui vivono i genitori. È un libro senza frontiere e senza pregiudizi, un libro che parla di ciò che è davvero necessario per una sana crescita psico-affettiva. Non è una guida per gli acquisti, né un libro che serve per

risparmiare. È molto di più. È un libro che aiuta i genitori a credere sempre più in se stessi, a dare fiducia alle richieste dei propri piccoli e a trovare dentro di sé le risorse per crescerli con amore e rispetto. È un libro che rafforza gli istinti e unisce grandi e piccini in un cerchio indissolubile di complicità e amore. Perché ogni bambino che nasce è un piccolo di mammifero che ha esigenze mammifere, cioè ha bisogno di rapporti umani con persone che lo facciano sentire amato, non con oggetti.

L'autrice, mamma dolcissima di tre bambini e giornalista, con rara delicatezza e sensibilità accompagna il lettore nella giungla dei prodotti per l'infanzia non perdendo mai di vista l'importanza della relazione affettiva fra genitori e figli. Il risultato è un libro dalla parte delle famiglie e dei bambini che non cede al marketing, al consumismo e alle imposizioni del mercato. Una guida che mostra come ognuno dei nostri bambini possa essere un bebè a costo zero! E come le risposte più semplici e immediate ai loro bisogni non costino nulla, siano alla portata di tutti i genitori e di tutta la società e generino forza e felicità. Amore, calore, rispetto, fiducia, ascolto, braccia che cullano, avvolgono, proteggono, per fortuna, non si devono acquistare!

Crescere un bambino senza andare in bancarotta e magari aiutando anche un po' l'ambiente è possibile: tutto dipende dalle scelte dei genitori e dal loro stile genitoriale. Se si sceglie di rispettare i bisogni affettivi dei bambini, di difendere e migliorare insieme a loro il pianeta in cui viviamo, di avere fiducia nelle competenze di tutti (grandi e piccini) e nel valore delle relazioni familiari e sociali, gli oggetti da acquistare si ridurranno enormemente e i bilanci familiari non ne risentiranno come il mercato vuole puntualmente farci credere.

E ancora, questo è un libro che valorizza l'unicità delle famiglie e degli esseri umani in quanto aiuta gli adulti a scoprirsi competenti e in grado di soddisfare le esigenze irrinunciabili dei loro bambini.

Ridurre i consumi e ripensare all'effettiva necessità di tanti acquisti, infine, significa anche stimolare la condivisione della crescita dei nostri bimbi, grazie alla creazione di reti di mamme e di genitori che, per scambiarsi prodotti ormai inutilizzati, scoprono che la solitudine delle nostre città si può combattere anch'essa a costo zero e con la solidarietà affettiva fra esseri umani.

Alessandra Bortolotti

Psicologa perinatale, autrice di *E se poi prende il vizio?*



INTRODUZIONE

Non si vorrebbe far mancare nulla al proprio bambino. Quando si è in attesa di un figlio il desiderio di ogni genitore è quello di accoglierlo nel miglior modo possibile, assicurandogli tutto ciò che può essere necessario per il suo benessere. Nel variegato universo dei prodotti per l'infanzia, popolato di *gadget* di ogni genere e protagonista di campagne pubblicitarie di grande effetto, orientarsi non è sempre facile, soprattutto se il bimbo che sta crescendo nel pancione è il nostro primo figlio. E il rischio è quello di acquistare grandi quantitativi di accessori – in molti casi superflui o poco apprezzati dal bebè – trovandosi a sostenere una spesa non indifferente.

A me è successo. Ho un ricordo molto nitido dell'assoluta inesperienza che ha caratterizzato la mia prima gravidanza, inesperienza che mi ha portato a entrare, verso il settimo mese dell'attesa, in un super centro di prodotti per l'infanzia, distribuiti su ben tre piani, e affidarmi fiduciosamente alla competenza degli addetti alle vendite, chiedendo loro cosa fosse necessario per il mio bambino. Del resto, tutti sanno che quando nasce un bebè servono molte, moltissime cose... Giusto?

Ed è stato così che ho fatto ritorno a casa con il bagagliaio talmente pieno, da dubitare di riuscire a far entrare tutti i miei acquisti nel minuscolo bilocale in cui abitavo allora. Ebbene sì, avevo acquistato di tutto. Dal mobile fasciatoio alla vaschetta ergonomica per il primo bagnetto, dal borotalco alla colonia per il bebè, il tutto accompagnato da una collezione di ciucci di ogni foggia, un ricco stock di biberon (a cosa dovessero servire non lo so, dato che avevo intenzione di allattare al seno, ma al momento dovevano essermi sembrati molto utili e, in fondo, quale mamma non usa un biberon prima o poi?), e che dire del mio scaldabiberon per l'auto ultimo modello? Per non parlare di ogni genere di "contenitore" destinato ad accogliere il mio piccino nei vari

momenti della giornata (la culla per la notte, la carrozzina per la passeggiata, la sdraietta, ecc.) e che, una volta nato, mio figlio ha rifiutato con incredibile ostinazione, piangendo disperato ogni volta che io (completamente spiazzata dalle sue reazioni!) tentavo di ‘appoggiarlo’ per qualche minuto.

Oggi, dopo aver letto alcuni testi illuminanti, dopo essermi documentata un poco di più sulle esigenze del neonato e, soprattutto, dopo essere diventata mamma per tre volte, mi sento di affermare che quello che serve ‘davvero’ a un bambino sono l’abbraccio amorevole e il seno della mamma. E null’altro.

Questo, quando si parla degli effettivi bisogni del neonato. Poi, naturalmente, diversi accessori possono rivelarsi più o meno utili per un genitore, a seconda del contesto in cui vive, del luogo, dello stile di *maternage* adottato e delle preferenze del bambino.

Ogni bimbo è diverso e ogni famiglia è diversa: generalizzare sarebbe impossibile e riduttivo.

Premesso quindi che non credo esistano ‘ricette’ per gli acquisti a valenza universale, quello che questa guida vorrebbe sottolineare è che non tutti i prodotti per l’infanzia presenti sul mercato sono realmente necessari e che, nella maggior parte dei casi, nessuno è indispensabile.

Non solo. Anche quanto viene considerato la ‘norma’ nella nostra società (ma che magari è del tutto sconosciuto in molte altre parti del mondo, come i pannolini usa e getta, il passeggino, gli omogeneizzati, ecc.) può essere reinterpretato, rivoluzionato, modificato in base alla sensibilità e alle esigenze di ogni famiglia.

Gli spunti contenuti nel testo, infine, si propongono di suggerire quelle che possono essere soluzioni meno costose per prendersi cura di un bambino nei suoi primi anni di vita; meno costose in termini economici, ma anche dal punto di vista dell’impatto ambientale. Dalle nostre scelte di oggi dipende, infatti, il futuro dei nostri figli, e non possiamo ignorare la responsabilità che abbiamo nei confronti delle risorse, della natura, del pianeta.

Una considerazione: nella maggior parte dei casi, oserei dire in tutti, le risposte a quelli che sono i bisogni fondamentali del bebè non gravano in alcun modo sul bilancio familiare e, allo stesso tempo, rappresentano anche la soluzione più rispettosa per l’ambiente.

NOTA ALLA SECONDA EDIZIONE

Sono trascorsi due anni e mezzo da quando *Bebè a costo zero* è approdato in libreria. Un periodo relativamente breve, ma in cui sono cambiate davvero tante cose. Quando raccoglievo le prime informazioni destinate a queste pagine, alcuni argomenti come quello dei pannolini lavabili, del portare i bimbi o dello svezzamento con ‘normali’ cibi di famiglia, erano considerati ancora decisamente “alternativi”. Oggi, nel 2011, è sempre più facile incontrare coppie molto informate e consapevoli, attente alle tematiche del consumo critico e del rispetto dell’ambiente. Coppie che desiderano il meglio per i loro bambini e si interrogano su quale sia questo meglio. Che vogliono capire, valutare, prendere decisioni.

Personalmente, grazie a *Bebè a costo zero*, ho avuto la possibilità di conoscere tanti genitori che mi hanno permesso di approfondire le tematiche affrontate in questo libro e scoprire nuovi, arricchenti punti di vista. È anche grazie a loro se è nata questa seconda edizione, aggiornata e arricchita con nuovi riferimenti bibliografici, link di gruppi e realtà che tre anni fa non c’erano ancora (o che io non conoscevo!), vari spunti per chi desidera cimentarsi con il fai da te e, naturalmente, tante nuove “voci” di mamme e papà.

Ecco, vorrei ringraziare tutte le madri che hanno letto *Bebè a costo zero*, vi hanno trovato qualcosa di utile e hanno sviluppato gli spunti contenuti nelle sue pagine in direzioni che non avrei immaginato. Partendo da qui, sono arrivate molto lontano! E poi hanno aiutato anche me ad andare oltre... Penso a Monica, futura mamma al sesto mese dell’attesa, che un giorno scherzando mi ha scritto: “Perché, sai Giorgia, io ora sono ancora più a costo zero di te!”

Penso alla recensione di Eleonora, futura mamma al quarto mese dell’attesa che ha scritto: “Questo libro ha risposto al mio desiderio di una maternità più sobria, povera di oggetti ma più ricca di affetto!” Ha saputo condensare in una riga lo spirito di *Bebè a costo zero*. E ancora, penso alle ‘mamme a costo zero’ che partecipano alla *mailing-list* o frequentano le pagine dedicate a *Bebè* nei *social network*, grazie alla condivisione di esperienze, ho imparato tantissime cose!

Concludo, dedicando a tutti i genitori che hanno letto questo libro e a tutti i genitori che lo leggeranno questa nuova edizione. Con l’augurio di assaporare ogni attimo del loro essere genitori. Perché essere padre, essere madre è davvero qualcosa di... immenso.

Buona lettura!

NOTA ALLA TERZA EDIZIONE

*Viziamoli d'amore... perché imparino il valore dei gesti d'affetto
e cerchino consolazione nelle relazioni personali
anziché negli oggetti da possedere.*

Terza edizione. L'avventura di *Bebè a costo zero* continua! In questi anni abbiamo varcato i confini nazionali alla volta della Spagna, dell'Ungheria, della Polonia, siamo entrati nella collana degli Oscar Mondadori, all'inizio del 2016 è uscito *Bebè a costo zero crescono*, ed ora eccoci qui, con una nuova edizione completamente aggiornata e un po' più ricca delle precedenti. Io vi ringrazio ancora di cuore e vi auguro tanta felicità insieme vostri bambini... con meno oggetti e più affetti!

I

UN BEBÈ IN ARRIVO

Un tempo privilegiato

La gravidanza è un periodo privilegiato, speciale, indimenticabile della vita di una donna.

Quelle che si provano sono emozioni intense, il corpo si trasforma, la mente e il cuore fanno spazio, pian piano, alla creatura che si sta formando nel grembo materno.

Nei nove mesi la madre e il figlio cominciano a conoscersi, imparano a comunicare, nasce l'amore.

La vasta offerta di prodotti per la futura mamma e il bebè presenti sul mercato può indurci a pensare che la gravidanza sia anche un tempo di acquisti e di conseguenza di grandi spese.

In realtà, la donna in dolce attesa non ha bisogno di accessori o cure particolari e per soddisfare le reali esigenze di un neonato non è necessario rivolgersi a negozi specializzati.

Niente ansia da corredino, quindi, niente corse ai grandi magazzini.

Piuttosto, riscopriamo il tempo lento della gravidanza, mettiamoci in ascolto, assaporiamo l'immenso miracolo, eterno e sempre nuovo, della vita che nasce e cresce nel grembo di una donna.

Vestirsi in gravidanza

Le più note aziende di prodotti per l'infanzia realizzano di anno in anno graziose collezioni di abiti *pre-maman*. L'unico limite di questi capi di abbigliamento, creati per adeguarsi alle trasformazioni del corpo della futura mamma, è il periodo molto breve in cui vengono sfruttati, a fronte di costi non indifferenti.

Molte donne non hanno mai acquistato abiti *ad hoc* per future mamme, ma si sono trovate bene privilegiando un abbigliamento sportivo, indossando felpe o magliette di una taglia più grande (spesso prese in prestito dall'armadio del marito), pantaloni (o calzoncini, a secondo della stagione), di taglio morbido con elastico in vita e gonne ampie con fasce ed elastico in vita. Approfittando di offerte speciali (nei grandi magazzini e negli ipermercati si trovano spesso ottime occasioni) o del periodo dei saldi, di solito si riesce ad acquistare questo genere di capi, di una misura che si adatti al pancione che cresce, a prezzo particolarmente vantaggioso.

Se la futura mamma si reca in ufficio o comunque è abituata ad un look più formale, l'ideale sarebbe farsi prestare qualche capo *pre-maman* da parenti o amiche (questi abiti vengono usati talmente poco che è difficile consumarli o sciuparli!); in alternativa buone soluzioni si possono trovare anche nei negozi dell'usato che vendono abiti e accessori per l'infanzia.

Per chi preferisce acquistare qualche abito di prima mano, ricordiamo che comunque non sono necessari più di un paio di cambi (ad esempio, due pantaloni e due camicie).

Per le future mamme "invernali", un'ottima soluzione, se non si possiedono giacche o cappotti di modello ampio, è quella di attingere al guardaroba del futuro papà (un bel giaccone maschile, generalmente, è più che sufficiente per accogliere il pancione).

- Biancheria intima

Durante la gravidanza il seno si modifica e, spesso, le dimensioni aumentano sin dal primo trimestre dell'attesa. Il consiglio per le future mamme che devono acquistare dei reggiseni è quello di non anticipare i tempi, e comprare di volta in volta soltanto uno o due capi, poiché non è possibile prevedere quale taglia servirà verso il termine della gravidanza. Precisia-

mo inoltre che tali acquisti non dovranno necessariamente avvenire in un negozio specializzato (dove i costi sono, generalmente, superiori): la futura mamma potrà utilizzare dei normalissimi reggiseni di taglia più grande, purché il modello sia comodo e non comprima il seno.

Per quanto riguarda le mutande, in commercio per gli ultimi mesi dell'attesa si possono trovare dei modelli di mutanda "alta" destinata a sostenere il pancione. Alcune madri le hanno trovate comode, altre assolutamente insopportabili. Certamente non si tratta di un capo indispensabile e, anche al termine dell'attesa, può essere sufficiente acquistare delle normali (ed economiche) mutande di una o due taglie più grandi, a seconda delle dimensioni del pancione. Preferibilmente da evitare, infine, i capi sintetici e colorati, per la biancheria intima si suggerisce di privilegiare le fibre naturali (cotone, lino, ecc.).

- Guaine e pancere

L'utilizzo di guaine, fasce o pancere, fino a qualche anno fa piuttosto in voga, ad oggi non viene più consigliato dalla maggior parte delle ostetriche.

Per mantenere i muscoli tonici e allenati, si suggerisce piuttosto di fare un po' di movimento durante l'attesa: passeggiate, qualche esercizio di ginnastica dolce e, per chi ama l'acqua, attività in piscina.

~ A conti fatti

Il costo dell'abbigliamento per future mamme prodotto dalle più note aziende del settore non è indifferente. Le soluzioni alternative permettono di risparmiare molto. Ecco qualche prezzo¹.

Reggiseni gravidanza: da 19,90 a 39 euro

Reggiseni allattamento: da 29,20 a 39 euro

Guaina parto: da 24,90 a 49,90 euro

Fascia gestante: da 19,90 a 25 euro

Camicia *pre-maman*: da 14,90 a 59,90 euro

¹ Prezzi tratti da alcuni cataloghi 2015-2016 delle più note aziende che producono abbigliamento *pre-maman* e accessori per l'infanzia.

Cardigan: da 29,90 a 52,90 euro

Maglia *pre-maman*: da 17 a 42 euro

T-shirt: da 24,95 a 39,50 euro

Pantalone *pre-maman*: da 27,95 a 70 euro

Camicia da notte: da 19,90 a 47,90 euro

La cura del corpo in gravidanza

- Creme e prodotti di bellezza

Creme e prodotti di bellezza per il corpo. In questo settore, il mercato offre una scelta sterminata. Creme, gel, tonici, oli per prevenire le smagliature, per mantenere la pelle elastica e idratata, per ottenere un colorito brillante, per garantirsi un seno sempre tonico e gambe riposatae...

Non c'è che l'imbarazzo della scelta. A seconda delle marche poi, i prezzi oscillano da medio-alti a veramente alti.

Ora, se la futura mamma ha piacere di utilizzare qualche prodotto particolare, nulla vieta di coccolarsi un po', ma è bene precisare che quelli che spesso vengono presentati come ausili praticamente indispensabili, in realtà indispensabili non sono affatto.

Abbiamo chiesto a diverse ostetriche cosa consiglierebbero di acquistare per la cura del corpo nei nove mesi. Tutte ci hanno risposto nello stesso modo: non serve nulla di particolare. L'unico suggerimento che è emerso è quello di utilizzare del normalissimo olio di mandorle dolci, ideale durante la gravidanza per mantenere la pelle morbida e idratata e per fare dei massaggi al perineo in vista del parto, e utile dopo la nascita per massaggiare il bebè².

2 Anche l'ostetrica Polina Zlotnik, fondatrice dell'associazione culturale Le Dieci Lune di Pisa, che dal 1990 opera nel territorio pisano offrendo assistenza a future e neomadri, suggerisce l'uso di un normale olio di mandorle.

- Coltivare il benessere psico-fisico

In gravidanza l'organismo materno (se non ci sono problemi di salute) non ha bisogno di nulla di particolare. Ha bisogno di essere ascoltato, questo sì. E proprio questo è il consiglio che in genere viene rivolto alle future mamme: concentrarsi sulle proprie sensazioni, accogliere i cambiamenti e le trasformazioni, coltivare il proprio benessere psico-fisico...

Alessandra Bortolotti, psicologa perinatale, sottolinea l'importanza di "fidarsi delle proprie sensazioni, di rispettare il proprio 'immaginario', consapevoli che la propria attesa e il proprio parto saranno unici e diversi da tutti gli altri, e di coltivare la dimensione fantastica, trovando del tempo da dedicare a se stesse in cui rilassarsi e dare via libera a pensieri, sogni e fantasie legate al proprio futuro di mamma e al bambino che nascerà". Per riuscirci è necessario, però, rallentare i ritmi, concedersi tempi e spazi per coccolarsi un po' e "incontrarsi" con il proprio piccino. Basta poco, può essere sufficiente ritagliare dei momenti nella giornata da dedicare al "dolce far niente", rilassarsi sulle note di un brano musicale, chiudere gli occhi e concentrarsi sui movimenti del proprio bimbo, comunicare con lui con la voce e le carezze.

~ A conti fatti

A seconda della marca, creme e oli destinati alla cura del corpo in gravidanza possono risultare molto costosi. I prodotti sono tantissimi, creme antismagliature, creme idratanti, oli elasticizzanti. Una valida alternativa per prendersi cura della pelle è rappresentata dal semplice olio di mandorle, o dall'olio di oliva. Il risparmio è notevole³.

Olio elasticizzante (125/200 ml): da 8,90 a 16,10 euro

Crema smagliature (150/200 ml): da 25 a 26 euro

Crema idratazione intensiva (200 ml): 29 euro

Crema elasticizzante seno: da 16,90 (125 ml) a 24,30 (75 ml) euro

³ Prezzi tratti da alcuni cataloghi 2015-2016 delle più note aziende del settore.

Prepararsi ad allattare

*Preparare il capezzolo per l'allattamento
è come preparare i piedi per una camminata o il naso per respirare.*
Carlos González

- Prodotti per il seno

Gel preparatorio seno, fazzolettini antisettici, prodotti per la detersione e l'igiene del capezzolo...

Il seno ha realmente bisogno di essere preparato in vista dell'allattamento? Qual è l'effettiva utilità dei numerosi prodotti che vengono pubblicizzati quali ausili praticamente indispensabili per gettare le basi di un felice allattamento? In realtà, vari studi hanno evidenziato il fatto che, durante la gravidanza, non è necessaria nessuna preparazione particolare del seno⁴. I tubercoli di Montgomery – quei ‘brufolini’ intorno all'areola più evidenti in gravidanza – secernono una sostanza emolliente e antisettica che costituisce una protezione naturale per il capezzolo.

Non solo. In linea di massima, gli esperti suggeriscono di non applicare alcuna sostanza sul capezzolo e di evitare l'utilizzo del sapone che rischia di seccare la cute. Risciacquare il seno con acqua, in occasione del bagno e della doccia, è sufficiente per garantire un'igiene adeguata.

- Irrobustire il capezzolo

Fino ad alcuni anni fa, alla donna in attesa del primo figlio veniva consigliato di irrobustire il capezzolo in vista dell'allattamento. I metodi proposti, tra l'altro, erano davvero “rudi”, dato che spesso si suggeriva l'utilizzo di un guanto di crine. Oggi questi metodi sono stati abbandonati: per prevenire la comparsa di ragadi e irritazioni non è necessario irrobustire il capezzolo, ma controllare che posizione e attacco del bebè durante la poppata siano corretti.

4 La Leche League, *L'arte dell'allattamento materno*, LLLIt Editore, 2004.

- Capezzoli piatti e introflessi

La futura mamma che ha i capezzoli piatti o introflessi potrebbe avere il timore di non riuscire ad allattare. In realtà, il bambino poppa al seno, non al capezzolo, e la forma e le dimensioni del capezzolo non sono quindi determinanti per la buona riuscita dell'allattamento stesso.

Il bambino che si attacca correttamente (afferrando una buona porzione di areola), riesce a succhiare senza problemi anche se il capezzolo non è estroflesso. Nel caso in cui il piccolo fatichi ad attaccarsi, prima della poppata la mamma potrà massaggiare l'areola per far sporgere il capezzolo o ricorrere a un rimedio casalingo che consiste nell'applicazione di una siringa 'modificata', ovvero tagliata dalla parte dell'ago per inserirvi lo stantuffo. L'operazione è semplice: si appoggia al capezzolo la parte terminale della siringa (quella dove in origine era collocato lo stantuffo) e si imprime un po' di aspirazione.

Generalmente, grazie alla suzione del bebè, il capezzolo piatto o rientrante si modella e tende a rimanere più sporgente. A volte questo cambiamento è definitivo, altre volte, invece, quando l'allattamento si conclude, il seno torna alle caratteristiche originarie⁵.

Secondo alcuni esperti, infine, può essere utile iniziare a "modellare" il capezzolo introflesso già in gravidanza, ad esempio indossando delle 'conchiglie per il seno' in plastica dura che favoriscono l'estroffessione del capezzolo, o semplicemente massaggiando l'areola. Non ci sono però studi che confermino l'utilità o meno di questa preparazione.

- Informarsi

Un tempo, prima dell'avvento del latte artificiale, le future madri non avevano bisogno di leggere libri o documentarsi on-line per nutrire al seno i propri bambini. Erano cresciute vedendo le proprie madri allattare i fratelli minori, e le altre donne della famiglia allattare i loro bambini. I neonati, le poppate, l'accudimento non erano qualcosa di nuovo e sconosciuto, e di generazione in generazione vi era una trasmissione di competenze e sapere.

⁵ González C., *Un dono per tutta la vita. Guida all'allattamento materno*, Il leone verde, 2008.

Oggi non è più così. Le future madri, nella maggior parte dei casi, sono figlie del biberon, nate in un'epoca in cui le donne non nutrivano al seno o lo facevano solo per pochi mesi, vittime dell'imperante cultura dell'alimentazione artificiale, delle tabelle e degli orari. Molte donne non hanno mai visto allattare un bambino e si è persa la consapevolezza di quella che è la normalità dell'allattamento, ovvero del fatto che tutte le donne (tranne casi estremamente rari) possono allattare e che ogni madre ha il latte perfetto, in quantità adeguata, per suo figlio.

Stando così le cose, se preparare il seno ad allattare non è assolutamente necessario, sicuramente può essere molto utile “preparare la mamma”. Un'informazione corretta può rappresentare la chiave di volta per partire col piede giusto ed evitare (o risolvere) i problemi tipici dei primi giorni, come ingorghi, difficoltà di attacco al seno, ragadi (la prevenzione migliore per le ragadi non consiste nell'applicazione di creme o pomate, ma nell'informazione, poiché a causare screpolature e dolore, di solito, è un attacco scorretto del bimbo durante la poppata).

- Partire con il piede giusto

Anche la struttura ospedaliera dove il proprio piccino viene alla luce, può influire sul buon avvio dell'allattamento al seno. Scegliere un ospedale dove l'allattamento viene promosso e incentivato (non solo in teoria, ma concretamente!) è quindi un modo per prepararsi ad allattare. Il suggerimento è quello di informarsi in merito alle consuetudini seguite in reparto, chiedendo quando avviene la prima poppata – l'ideale sarebbe attaccare il bimbo al seno entro la prima ora dalla nascita⁶ – e se viene praticato il

6 Un precoce attacco al seno, subito dopo la nascita, è stato individuato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità quale fattore favorente un buon avvio dell'allattamento stesso. Secondo dati Istat relativi al biennio 2004-2005 solo il 48,4% delle donne italiane ha avuto questa possibilità. Tra le mamme che hanno attaccato al seno il proprio piccino appena nato sono più numerose quelle che hanno allattato (84,3%) con allattamento esclusivo o predominante (70,2%) ed è maggiore la percentuale delle madri che nutrono al seno oltre i sei mesi (34,5%). All'argomento è stata dedicata la Settimana per l'Allattamento Materno (SAM) nel 2007: Allattamento al seno: la prima ora salva un milione di bambini! Chi desidera approfondire l'argomento può consultare il sito del MAMI (Movimento Allattamento Materno Italiano) alla pagina: www.mami.org/sam/sam_07/idee_07.html

rooming-in “totale” che permette a mamma e bambino di restare sempre insieme giorno e notte.

Un attacco precoce del bebè, subito dopo la nascita, e un allattamento esclusivo (ovvero senza interferenze di ciucci, biberon, integrazioni) e a richiesta (basato solo sui ritmi fisiologici del neonato) favoriscono, infatti, un buon avvio dell'allattamento.

~ A conti fatti

Creme e lozioni per preparare il seno all'allattamento o prevenire le ragadi non servono. Il seno è già pronto per allattare, e meno prodotti e/o detergenti si utilizzano meglio è. Una bella notizia e un bel risparmio⁷.

Crema preparatoria allattamento (200 ml): 19,90 euro

Gel preparazione seno: 9,90 euro

Olio per allattamento: 12,50 euro

Crema antiragadi (30 ml): da 13 a 17 euro

Crema protezione capezzolo (30 ml): 11 euro

Prepararsi alla nascita

- Corsi di preparazione al parto

Ormai in tutte le città, presso gli ospedali e i consultori familiari, vengono organizzati dei corsi di preparazione al parto. Condotti dalle ostetriche, questi corsi rappresentano un'opportunità preziosa per ricevere informazioni e per condividere le emozioni dell'attesa con altre future mamme che stanno vivendo la stessa esperienza. Spesso, inoltre, è prevista una visita al reparto dell'ospedale cittadino che garantisce un primo approccio con il personale, i luoghi, le sale parto dove avverrà la nascita. In quest'occasione la futura madre potrà informarsi in merito alle consuetudini del reparto e valutare se la struttura corrisponde alle proprie aspettative.

In genere tali corsi sono gratuiti o hanno un costo molto contenuto.

⁷ Prezzi tratti da alcuni cataloghi 2015-2016 delle più note aziende del settore.

- Associazioni e gruppi di auto-aiuto

Se nella propria zona è presente un'associazione di volontariato⁸ o un gruppo di auto-aiuto⁹ composto da madri che mettono a disposizione di altre donne la propria esperienza – offrendo supporto e suggerimenti utili per la cura del bebè e l'allattamento al seno –, contattare queste realtà e frequentare gli incontri organizzati periodicamente (la partecipazione è gratuita) è sicuramente molto utile. C'è infatti la possibilità di conoscere altre mamme, scoprendo in anticipo quelli che potrebbero essere i piccoli ostacoli e le difficoltà dei primi tempi con il bebè e le modalità per affrontarli e risolverli. Si creano inoltre dei rapporti di amicizia che continuano dopo la nascita e possono rappresentare un sostegno importante nel periodo impegnativo del post parto.

- Scegliere il luogo del parto

Per scegliere la struttura ospedaliera dove accogliere il proprio piccino, informarsi con un certo anticipo è importante. La futura mamma che desidera conoscere e valutare le consuetudini del punto nascita dove ha intenzione di partorire, può rivolgersi direttamente all'ospedale, per raccogliere le informazioni che le interessano, e confrontarsi con qualche donna che vi ha già partorito. Ci sono madri che preparano un “piano del parto” e

8 Un'associazione che opera in Italia da 30 anni e ha aiutato migliaia di mamme a nutrire al seno i loro bebè è La Leche League (Lega per l'allattamento materno). Nata nel 1956 negli Stati Uniti dall'intuizione delle sette fondatrici che si resero conto che i problemi incontrati dalle mamme erano piuttosto diffusi e comuni e che, con le informazioni giuste e il sostegno reciproco, l'allattamento di tante donne avrebbe potuto avere successo, La Leche League oggi è un'autorità riconosciuta a livello internazionale nel campo dell'allattamento. In Italia si avvale di 140 consulenti che offrono informazioni e supporto tramite consulenza telefonica e in occasione degli incontri mensili (gratuiti), cui sono invitati futuri e neogenitori con i loro bebè ed eventuali fratellini e sorelline maggiori, nonché nonni e chiunque sia interessato all'argomento.

9 Per scoprire se c'è un gruppo di auto-aiuto nella propria città è possibile informarsi presso i Consulenti, al reparto di maternità dell'ospedale cittadino o, ancora, in Comune. Un elenco, diviso per regioni e sempre aggiornato, di queste realtà è consultabile on-line sul sito del MAMI (Movimento Allattamento Materno Italiano) alla pagina <http://www.mami.org/gruppi.htm> Altre informazioni nella rubrica “navigati per voi” del sito www.bambinonaturale.it

lo sottopongono preventivamente all'attenzione del personale per valutare l'effettiva coincidenza tra le proprie aspettative e la routine ospedaliera¹⁰.

Negli ultimi anni, infine, è in corso una riscoperta del parto in casa e sono in aumento le coppie che decidono di accogliere il proprio piccolo tra le mura domestiche. Il suggerimento per le donne che sono interessate a questa possibilità è quello di contattare le associazioni di ostetriche e/o di genitori che si occupano della nascita a domicilio¹¹. Informarsi è fondamentale per scoprire, ad esempio, se nella propria regione il parto in casa viene rimborsato – del tutto o in parte – dall'assistenza sanitaria o se, al contrario, non essendo previsto alcun rimborso la spesa grava interamente sui genitori.

La salute della futura mamma

La gravidanza non è una malattia. Non si fa che ripeterlo e ormai tutti ne siamo consapevoli... in teoria. Sì, perché, in pratica, l'attesa in Italia è ancora molto, molto medicalizzata.

- Esami, ecografie, controlli

Indagini e statistiche lo confermano. La maggior parte delle future mamme si sottopone a un numero eccessivo di esami, con frequenza ingiustificata, e affronta spese che non sono effettivamente necessarie. Intorno alla gravidanza si è, infatti, creato un business che si fa forza del naturale desiderio di assicurarsi “che tutto proceda bene” e di una serie di ansie e timori, spesso del tutto immotivati.

In realtà, se l'attesa è fisiologica, per monitorare il benessere di mamma e bebè sono sufficienti le analisi (prelievi del sangue e tamponi) e le eco-

10 Generalmente nel “piano del parto” si segnalano quelli che sono i propri desideri, ad esempio, la vicinanza del partner o di una persona di fiducia, la libertà di assumere diverse posizioni durante il travaglio e il parto, la possibilità di avere subito con sé il proprio piccolo, ecc.

11 Segnaliamo l'Associazione nazionale culturale ostetriche che si occupano di parto a domicilio (sito www.nascereacasa.it), l'associazione Nascere in casa, fondata a Torino nel 2000 da un gruppo di genitori (sito www.nascereincasa.it) e Nascereincasa-Umbria (sito www.nascereincasaumbria.it).

grafie, previste dalle Linee Guida del Sistema Sanitario Nazionale. Il tutto a costo zero, dato che questi controlli sono gratuiti.

A questo proposito sono molto interessanti i risultati dell'inchiesta condotta nel 2007 da Altroconsumo¹², su un campione di circa 1700 donne. Le risposte ai questionari dell'associazione confermano quanto è ormai risaputo da tempo: la gravidanza è caratterizzata da *una prescrizione in eccesso di esami, ecografie e integratori*¹³. Dal quadro dell'inchiesta si evince che a circa metà delle future mamme sono state prescritte analisi del sangue in più rispetto a quelle rimborsate dal Servizio Sanitario Nazionale. In eccesso anche gli esami di *screening* per rischi bassi (come l'amniocentesi eseguita in giovane età) e la prescrizione di integratori di vitamine e minerali¹⁴ consigliati nel 60% dei casi, mentre normalmente non sono necessari.

Per ciascuna donna intervistata risulta una media di sei ecografie (il 20% del campione ne ha eseguite nove!), ben oltre le tre previste dalle linee guida nazionali. I risultati di Altroconsumo corrispondono a quelli emersi dal CeDAP (ovvero il Certificato di Assistenza al Parto)¹⁵ relativi al 2004: le future mamme si sottopongono a più di quattro visite di controllo nel corso dell'attesa, anche se la gravidanza è fisiologica, e le ecografie effettuate sono in media 4,5 nei nove mesi.

Secondo il CeDAP nel 72,4% delle gravidanze è stato superato il nume-

12 L'inchiesta sulla gravidanza rientra in una vasta campagna e attività di sensibilizzazione condotta da Altroconsumo sul tema della tutela della salute dei cittadini e della qualità offerta dal Servizio Sanitario. Il dossier è disponibile on-line sul sito www.altroconsumo.it.

13 Se ne parla nell'articolo: *Gravidanza: troppi esami inutili. Inchiesta su circa 1700 donne. Campagna Altroconsumo per la salute*, aprile 2007, pubblicato sul sito www.altroconsumo.it

14 In assenza di particolari problemi di salute, la futura mamma può trovare tutte le vitamine e i minerali che le servono grazie a un'alimentazione sana, equilibrata e variata. L'unica integrazione realmente consigliata è quella di acido folico, da assumere però già prima del concepimento e solo nel primo periodo della gravidanza poiché ha una funzione preventiva nei confronti di una patologia del bebè: la spina bifida. Per eventuali carenze di ferro rilevate dagli esami del sangue (un po' di anemia al termine dell'attesa è frequente) il medico prescriverà integratori di ferro.

15 I dati contenuti nel Certificato di Assistenza al Parto (che viene compilato in ospedale per ogni bimbo che nasce) vengono elaborati dall'ufficio di Direzione Statistica della Direzione generale del Sistema informativo del Ministero della Salute e offrono un'interessante fotografia dell'evento nascita nelle regioni italiane, con informazioni relative all'attesa, al parto e alle condizioni di salute dei neonati.

ro di ecografie raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dai protocolli di assistenza del Ministero della Salute, che prevedono un'indagine ecografica per ogni trimestre dell'attesa¹⁶.

A una gravidanza tanto medicalizzata, in Italia corrisponde, purtroppo, una modalità di nascita altrettanto medicalizzata: 36,3%, questa la media nazionale dei cesarei secondo i dati Istat del 2013¹⁷. Un dato che conferma la tendenza degli anni precedenti e che supera ampiamente la soglia del 10-15% raccomandata dall'OMS e la media europea del 26,7% (nel 2011).

Una situazione che potrebbe sicuramente migliorare garantendo maggiori informazioni agli utenti (e maggior formazione agli operatori) e separando, sin dall'inizio dell'attesa, la patologia dalla fisiologia: la prima competenza del medico, la seconda dell'ostetrica.

Tornando a vivere l'attesa come quello che effettivamente è, ovvero un'esperienza fisiologica, un momento privilegiato e speciale nella vita di una donna, la futura mamma ci guadagnerà in serenità ed eviterà spese inutili.

- Pubblico o privato?

Un dato interessante emerso dall'inchiesta di Altroconsumo è quello della percentuale di donne (il 70%) che nei nove mesi viene seguita da un ginecologo privato sostenendo quindi una spesa non indifferente. A questo proposito ogni futura mamma dovrà valutare in base alle proprie esigenze qual è la figura a cui preferisce rivolgersi, ricordiamo però che molte strutture pubbliche offrono un'assistenza adeguata (con la possibilità di conoscere i medici che poi si incontreranno in reparto al momento della nascita).

Segnaliamo infine i servizi offerti dai consultori, dove è possibile rice-

16 Le ecografie consigliate nell'attesa sono tre: la prima, che si esegue entro la dodicesima settimana di gestazione, è utile per la datazione della gravidanza e per controllare il numero di embrioni; l'ecografia morfologica, eseguita verso la ventiduesima settimana, è la più importante, poiché permette di osservare gli organi fetali in dettaglio per diagnosticare eventuali anomalie; l'ultimo controllo, nel terzo trimestre, valuta lo sviluppo del bebè in rapporto all'età gestazionale.

17 Ad alzare la media sono sicuramente le case di cura accreditate che registrano un tasso di nascite con il bisturi superiore al 57%. Le regioni dove è più frequente il ricorso al cesareo sono la Campania, la Sicilia e la Puglia.

vere assistenza ostetrica nei nove mesi¹⁸, frequentare i corsi di preparazione alla nascita e gli spazi mamma nel post parto.

Sono incinta: fumo addio!

Se la futura mamma è una fumatrice, la gravidanza rappresenta un'ottima occasione per dire addio a questa dannosa abitudine. Il fumo raggiunge il piccino tramite la placenta e determina un maggior rischio di parto pretermine, basso peso alla nascita, e SIDS, ovvero la sindrome della morte in culla.

Nel periodo successivo alla nascita il contatto quotidiano con adulti fumatori si rivela molto dannoso per il bambino: non solo il fumo passivo è uno dei fattori di rischio per la SIDS, ma aumenta l'incidenza di otiti, bronchiti e altre patologie delle vie respiratorie.

In una sigaretta sono contenute non meno di 4000 sostanze, di queste, 200 sono tossiche e 42 cancerogene: nel fumo passivo ci sono gli stessi componenti, talora in maggiore concentrazione. La legge italiana vieta il fumo nei luoghi pubblici ma sta agli adulti garantire la salubrità della casa, dell'automobile e in generale di tutti i luoghi chiusi frequentati dal bambino.

Smettendo di fumare, la futura mamma guadagna in salute, tutela il suo bambino e naturalmente risparmia un bel po' di denaro.

L'ansia da corredino

La futura mamma che entra in un negozio di prodotti per l'infanzia non ha che l'imbarazzo della scelta. Accessori e *gadget* di ogni sorta le sorridono invitanti dagli scaffali: ciucci, biberon, sdraiette, fasciatoi, vaschette per il primo bagnetto, nonché una vasta gamma di abitini irresistibili... A voler comprare tutto quello che il mercato offre, ci sarebbe da spendere una cifra esorbitante. Il rischio però è quello di acquistare molti oggetti inutili che, tra l'altro, il bebè potrebbe non gradire suscitando sorpresa e disappunto

18 In molte città i consultori garantiscono una certa continuità nell'assistenza: la futura mamma, in genere, ritrova lo stesso medico e le stesse ostetriche in occasione dei vari controlli.

nei genitori, che tanto hanno investito per procurargli il “meglio”. Ciò che serve davvero al neonato, in verità, non si acquista in un negozio e non si procura con il denaro. Una bella notizia, di cui parleremo in modo più approfondito nel prossimo capitolo.

Per ora limitiamoci a suggerire alla futura mamma di non lanciarsi in acquisti “preventivi”, ma di attendere di avere il proprio piccino tra le braccia per comprendere di cosa, in effetti, potrebbe avere bisogno.

Per quanto riguarda i vestitini, anche in questo caso il suggerimento è quello di limitare gli acquisti ad alcuni body intimi, tutine e calzine che serviranno durante la degenza in ospedale. In genere, parenti, amici e conoscenti che si recano in visita dalla neomamma, danno il loro benvenuto al bebè portando in dono vestitini e accessori, per cui potrebbe non essere necessario comprare altri capi di abbigliamento per questo primo periodo. Una soluzione particolarmente vantaggiosa è quella di “riciclare”, ovvero farsi prestare tutine e body utilizzati dai bimbi di parenti e amiche.

La borsa per l'ospedale

L'attesa sta giungendo al termine. La data presunta del parto si avvicina ed è ora di preparare la borsa per l'ospedale con il necessario per la mamma e il suo piccino. Un momento che può rivelarsi molto emozionante poiché rende più “reale” e prossimo l'evento che si sta per vivere.

- Cosa serve alla mamma

Preparare la borsa da portare in ospedale per il momento del parto non significa necessariamente acquistare qualcosa. Ciò che serve alla futura mamma sono indumenti normali, che già usa quotidianamente. Nella valigia non potranno mancare camicie da notte e pigiami, in numero variabile a secondo dei giorni di degenza previsti (in molti ospedali italiani le dimissioni avvengono 48 ore dopo il parto, quindi i cambi necessari sono decisamente limitati). Un'unica accortezza, camicie da notte e pigiami dovrebbero aprirsi sul davanti in modo da poter allattare con comodità; se la mamma non ha un pigiama che corrisponda a queste caratteristiche potrà farselo prestare o acquistarne un paio.

La camicia da notte “da parto”, che nei negozi specializzati può avere prezzi notevoli (si parla anche di 40-50 euro), in realtà può benissimo essere una camicia da notte che si apre sul davanti (possibilmente a maniche corte), la maglia di un pigiama (sempre con apertura sul davanti) o una maglietta ampia e comoda.

Per quanto riguarda la biancheria intima, quasi sempre quella utilizzata nell’ultimo periodo di gravidanza si adatta anche all’immediato post parto. In commercio si trovano dei modelli di mutande in carta e mutande a rete, che essendo usa e getta, limitano l’accumulo di panni da lavare al rientro a casa, ma vista la brevità del ricovero ospedaliero, per la maggior parte delle donne questi accessori risultano superflui.

Indispensabile, infine, è una scorta di assorbenti: in alcuni ospedali vengono forniti direttamente dal reparto, in altri no, quindi è bene informarsi in anticipo.

- Cosa serve al bebè

Molti ospedali mettono a disposizione una lista di quanto è necessario al bambino durante il ricovero. Se il punto nascita in cui si partorirà non fornisce un elenco, si possono chiedere indicazioni in occasione del corso di preparazione alla nascita o di un’eventuale visita al reparto.

Di solito, comunque, si tratta di un elenco piuttosto breve: al neonato servono, infatti, body intimi, calzine e tutine (intere, quindi con anche il piedino e a manica lunga o a mezza manica, a seconda della stagione) in numero proporzionale ai giorni di ricovero (si calcola un cambio completo al giorno). A ciò si aggiunge una copertina ed eventualmente dei pannolini (ma solitamente fino al momento delle dimissioni provvede l’ospedale).

Ricordiamo che a parte gli abiti e i pannolini, al neonato non servono altri accessori.

La futura mamma che lavora

- I diritti della futura mamma

La legge italiana tutela le donne lavoratrici durante la gravidanza e i primi anni di vita del bambino, si suggerisce quindi di informarsi in merito ai propri diritti¹⁹ – stabiliti dal decreto legislativo 151 del 2001, noto come Testo Unico – per vivere con serenità i mesi dell’attesa, consapevoli, ad esempio, del fatto che il posto di lavoro di una futura mamma è tutelato fino al primo compleanno del bambino, grazie al divieto di licenziamento, e che, durante la gravidanza, la donna non può svolgere turni di notte, lavori pesanti, nocivi o pericolosi (in questi casi è previsto un immediato cambiamento di mansioni o, se questo non è possibile, l’astensione anticipata dal lavoro).

Nei nove mesi sono inoltre garantiti dei permessi retribuiti per sottoporsi a visite mediche specialistiche, esami prenatali e accertamenti clinici, da eseguire durante l’orario di lavoro.

Infine, se la futura mamma ha dei problemi di salute, per cui si rende necessario un periodo di riposo, può essere chiesta (previa visita medica) l’astensione anticipata.

- Cinque mesi di astensione

Le madri italiane hanno diritto a cinque mesi di astensione obbligatoria da ripartire come preferiscono, scegliendo quindi se sospendere l’attività un mese prima del parto (previa certificazione medica) per poi avere a disposizione un periodo più lungo dopo la nascita, o se interrompere l’attività professionale due mesi prima della data presunta del parto.

In questo periodo la donna percepisce l’80% dello stipendio (alcuni contratti nazionali prevedono una copertura totale).

Ad oggi, molte future mamme preferiscono assentarsi dal lavoro soltanto nell’ultimo mese. Se i ritmi lavorativi sostenuti nell’attesa sono però

¹⁹ Per conoscere i propri diritti è possibile rivolgersi ai Patronati di un qualsiasi sindacato della propria città.

molto intensi e gli orari particolarmente impegnativi, non è da escludere la possibilità di “staccare” e dedicarsi al pancione a tempo pieno.

Nella nostra società si tende, purtroppo, a valorizzare la donna che anche in gravidanza riesce a fare “tutto”, a portare avanti impegni e attività “fino all’ultimo” (quindi a pochi giorni dal parto), come se non fosse incinta. In realtà, quello della gravidanza è un tempo molto particolare, che vale la pena assaporare e vivere intensamente, rallentando i ritmi spesso frenetici della vita quotidiana. Ricordiamo, inoltre, che sospendere l’attività professionale, non significa restare senza far nulla: la donna non deve sentirsi inoperosa o improduttiva dato che, al contrario, in questa fase della sua vita è produttiva al massimo: sta “facendo” un bambino!

- Permessi per l’allattamento

Nel primo anno di vita del bimbo la mamma può usufruire di due permessi al giorno, di un’ora ciascuno, anche cumulabili, per l’allattamento (se l’orario di lavoro è inferiore a sei ore, il permesso è uno solo). In caso di gemelli, i permessi raddoppiano.

- Congedo parentale

Nei primi otto anni di vita del bambino mamme e papà che sono lavoratori dipendenti hanno diritto ad assentarsi dal lavoro anche contemporaneamente, per un periodo complessivo non superiore a undici mesi. L’indennità, pari al 30% dello stipendio (o della retribuzione convenzionale), viene percepita per i primi sei mesi di congedo (dodici in caso di gemelli), se fruiti entro il terzo anno di vita del bambino²⁰.

Dal 1° gennaio 2007, anche le lavoratrici parasubordinate che non sono titolari di pensione e non sono iscritte ad altre forme previdenziali obbligatorie, hanno la possibilità di usufruire di un congedo parentale di tre mesi entro il primo anno di vita del bambino.

²⁰ Essendoci contratti di diversa natura, consigliamo ai futuri genitori di rivolgersi ai sindacati, per conoscere nello specifico i propri diritti e le modalità con cui poterne beneficiare.

Voci di mamma e papà

Cosa è necessario acquistare durante la gravidanza? Nulla! Alla futura mamma non serve proprio niente di particolare. Né creme, né detergenti, né accessori speciali. Se desidera spalmare qualcosa sul pancione per mantenere la pelle morbida e prevenire eventuali smagliature, potrà utilizzare dell'olio di mandorle, utile anche dopo la nascita per massaggiare il proprio piccino. Per il resto, non c'è nulla da acquistare.

Antonella, ostetrica e mamma di Luca, 15 anni, e Francesco, 11 anni

* * *

Alla futura mamma consiglieri di acquistare o farsi prestare il libro di Verena Schmid, *Venire al mondo e dare alla luce*, e il manuale della Leche League, *L'arte dell'allattamento materno*. Per il corpo: un buon olio di mandorle dolci per idratare la sua pelle (e poi quella del bambino) e per massaggiare il perineo in gravidanza. I reggiseni da allattamento costano molto e non servono, ne basta uno morbido, o di tipo sportivo, da poter abbassare senza che stringa il seno o l'ascella; e suggerisco di lasciar perdere pancere e accessori simili e fare un po' di sport o movimento. E per il bambino? La futura mamma potrà farsi prestare vestitini e body dalle amiche e procurarsi un set di pannolini di cotone lavabili (per i primi giorni può essere utile un pacco di pannolini usa e getta biologici²¹).

Il neonato non ha bisogno di altro. Utile, infine, una bella fascia di cotone biologico con cui portare il bambino addosso o un marsupio wilkinet.

Ivana, ostetrica e mamma di Miranda, 12 anni, e Giordano, 6 anni

* * *

Cosa serve alla mamma? Il mercato offre troppo, sicuramente. È più facile dire cosa non serve...

Alessandra, psicologa perinatale e mamma di Bianca, 3 anni, e Irene, un mese

21 Vedi Capitolo VI. I pannolini. (N.d.A.)

Durante la gravidanza e nei primi tempi successivi alla nascita, siamo molto “fragili” dal punto di vista emotivo e le aziende che vendono prodotti per la prima infanzia lo sanno e lo sfruttano. Siamo il *target* ideale di ogni pubblicità. In realtà molti dei prodotti per bambini sono assolutamente inutili sia perché nostro figlio la pubblicità non l’ha vista e preferisce, che so, il lettone della mamma al lettino intarsiato e rivestito di pizzo San Gallo, sia perché, se proprio desideriamo acquistare qualcosa, allora meglio privilegiare il mercato dell’usato (le cose per bambini vengono usate pochissimo!) e il tradizionale scambio tra mamme...

Francesca, mamma di Leonardo, 6 anni, e Alessandro, 2 anni

* * *

Per vestirsi in gravidanza, io suggerisco di comprare solo due-tre paia di pantaloni pre-maman o di usare pantaloni elasticizzati con vita alta. Io li ho realizzati da sola, alzando di 10-12 centimetri la misura dal cavallo alla vita di un modello di pantaloni normalissimo.

A noi non è servito altro, ho continuato a indossare maglie, t-shirt ed abiti elasticizzati.

Per quanto riguarda le creme: per il seno non serve nulla, per prevenire smagliature e pelle secca si possono usare olio di mandorle dolci, molto efficace ed economico, o burro di karité (io l’ho acquistato on-line a un prezzo ragionevole sul sito <http://www.afrodanzalo.it/strumenti.htm>)

Deanna, mamma di Lorenzo, 5 anni, Leonardo, 2 anni, e Francesco, un anno

* * *

Lavorando nel settore (sono *fashion designer* e consulente di immagine) posso dire che in gravidanza bastano qualche trucchetto e pochi acquisti mirati per continuare a sentirsi bene con noi stesse, femminili e comode senza spendere un patrimonio e, soprattutto, riuscendo a riutilizzare i capi comprati anche dopo la nascita. Fondamentale, secondo la mia bis esperienza, sono i pantaloni: dal 5° mese in poi quando la pancia cresce e non si chiude più niente è il momento giusto per fare un po’ di “sano” *shopping*. Un paio di jeans, un 5 tasche pulito e un pantalone più formale, meglio se tutti *stretch* che slanciano e assicurano un buon comfort! Così si è a posto

per ogni occasione e si riesce a sfruttarli anche dopo la gravidanza: nel post parto, quando la pancetta non scende subito e poi, una volta tornate in forma, togliendo la fascia elastica. Per quanto riguarda, t-shirt, maglie e felpe possiamo tranquillamente usare i capi che già abbiamo, dato che la moda donna prevede maglie lunghe, morbide, leggere, con belle scollature. Indicati anche gli abitini di *jersey*, magari da abbellire con un nastrino sotto il seno (per slanciare la figura e dare un tocco in più di femminilità) ed eventualmente indossati con un paio di *leggings* quando inizia il caldo o le lunghezze si accorciano perché la pancia cresce.

Attenzione infine alla scelta dei tessuti, meglio evitare tessuti sintetici che magari costano un po' meno, ma non respirano e sono poco igienici.

E per sentirsi diverse ogni giorno, vai con gli accessori! Orecchini, collane, foulard e scarpe colorate, rigorosamente comode... un bel trucco, capelli al vento e via... Godiamoci questo meraviglioso periodo di femminilità al 1000% !

Roby, mamma di Leone, 3 anni e Olivia, 8 mesi

* * *

La solidarietà tra mamme inizia già durante la gravidanza. Una cara amica alla notizia della mia dolce attesa, mi ha detto: "Vuoi i miei vestiti pre-maman?" Sinceramente, non ci avevo mai pensato, ed ho accettato l'offerta. Nonostante avesse avuto due gravidanze i suoi vestiti erano in buonissime condizioni, tanto che a mia volta li ho prestati a un'altra amica.

Laura, mamma di Simone, 2 anni, e Stefano, un anno

* * *

Due lineette! Due lineette? Aspettiamo un bambino?! Wow! E Adesso?

Adesso si prende appuntamento con il più bravo dei ginecologi della città (che ovviamente vuol dire anche il più caro) che farà un'ecografia almeno ogni quattro settimane, che prescriverà una montagna di esami, che darà alla futura mamma tante belle vitamine, ecc. ecc... Qualunque cosa per il tuo bambino! Come se spendere tanto volesse dire il meglio...

Per la prima gravidanza abbiamo speso certamente un paio di milioni delle vecchie lire in visite ed esami... inutili!

E comunque, nonostante ciò, ogni volta che uscivamo dallo studio del più bravo ginecologo di Milano ci sentivamo insoddisfatti. Certo, è bello vedere il proprio bimbo nel video dell'ecografo, sentirsi dire che tutto procede bene (in una frettolosa visita di 10/15 minuti!), ma... come dire: non è questo di cui hanno bisogno una donna incinta e il suo bambino in arrivo!

Alla terza gravidanza ci sono stati dei bellissimi colloqui con l'ostetrica che ha poi assistito il parto; lunghi, intensi, interessanti, come due vecchie amiche, o meglio: come due nuove amiche che vogliono conoscersi. Una sola ecografia, la morfologica. Niente vitamine, ma un'alimentazione equilibrata.

E il nostro bambino è stato benissimo! È nato felicemente, senza stress, senza medicine, senza intrusioni. E la mamma stava bene quanto lui.

*Valentina e Fabio, mamma e papà di Rachele, 6 anni,
Sofia, 4 anni, Francesco, 2 anni*

* * *

C'è chi è convinto che un figlio ti costi quanto una Ferrari e prima del suo arrivo, prepara un box fornito di tutto ciò che può servire per accoglierla al meglio, con tutti i gli attrezzi nuovi, cacciaviti, chiavi inglesi di marca, coper-toni e coprigomme, shampoo e cera. Ma un bimbo è una scimmietta, ha bisogno di un nido di foglie e della sua mamma a scaldarlo, perciò basta coccolare la mamma con dei massaggi all'olio di mandorle ed entrambi sono sereni.

Fabio, papà di Rachele 6 anni, Sofia, 4 anni, Francesco 2, anni

* * *

Per la nascita di mia figlia, pensando che i prodotti per l'infanzia fossero indispensabili e non sapendo bene cosa servisse, mi sono rivolta direttamente a un negozio per acquistare il famoso "lotto", un kit comprendente lettino, seggiolone, seggiolino auto, passeggino trio, marsupio, seggiolino da viaggio, e non so più che altro... per la modica cifra di 740 euro (con lo sconto ovviamente). Una cifra che io non potevo permettermi e che sono stati i miei genitori a pagare. Una volta nata mia figlia, mi sono resa conto che quasi tutte le cose acquistate erano scomode, se non inutili (almeno per i primi mesi), mentre una sola cosa fondamentale mi serviva: l'aiuto e il sostegno di qualcuno a casa, perché ero sola con la bimba tutto il giorno,

i genitori a 1400 chilometri e il mio compagno al lavoro dalle 8 alle 18. All'epoca non conoscevo la figura della doula come sostegno emotivo e pratico, ma trovai una ragazza che praticamente fece esattamente quello per me. Se avessimo saputo, sicuramente i miei genitori mi avrebbero pagato la doula invece del lotto, perché è molto meglio avere qualcuno che ti sostiene e che ti abbraccia quando piangi piuttosto che un seggiolone prime pappe che in quel momento non ti serve minimamente!

Laurence, mamma di Emily, 6 anni

Consigli di lettura

Leboyer F., *Per una nascita senza violenza*, Bompiani, 1975.

Odent M., *Ecologia della nascita*, Red edizioni, 1989.

Gaskin I.M., *La gioia del parto*, Bonomi Editore, 2004.

Mead-Ferro M., *Confessioni di una mamma pigra*, Corbaccio, 2005.

Malvagna E., *Partorire senza paura*, Red Edizioni, 2008.

Bortolotti A., *E se poi prende il vizio?*, Il leone verde, 2010.

Rocca E., *Travaglio e parto senza paura*, Il leone verde, Torino, 2013.

Volta A., *Apgar 12 Per un'esperienza positiva del nascere*, Bonomi, 2006.

DVD *Il primo sguardo*, di P. Zlotnik e S. Sandri, Macroedizioni, 2007.

Per i futuri papà:

Pellai A., *Sul monte della tua pancia*, Edizioni San Paolo, 2007.

Volta A., *Mi è nato un papà! Urra*, 2010.

Volta A., *Neopapà è facile!*, Il leone verde, 2014.

II

È NATO!

Talvolta i genitori dimenticano che i bambini nascono con pochi, ma fondamentali, bisogni: essere nutriti, essere accuditi, avere intorno a sé un ambiente sereno. Diamo a loro tanto, molto più del necessario, trascurando ciò che è veramente dovuto.

Dal progetto Genitori Neo...nati del Comune di Vercelli¹

Di cosa ha bisogno il neonato? L'impressione, entrando in un negozio di articoli per bebè, è che la lista degli acquisti sia davvero infinita. I cataloghi pubblicitari riecheggiano di “utilissimo”, “praticissimo”, “irrinunciabile”: i vari accessori vengono definiti indispensabili per il bimbo – per il suo benessere, per una nanna serena, per una crescita ottimale, per il suo divertimento – e per la mamma, cui facilitano la vita, alleviano le fatiche, risolvono problemi altrimenti insormontabili...

Ma basta osservare un cucciolo d'uomo per comprendere che ciò che gli serve non si trova in un negozio. Quello di cui ha bisogno è una cosa soltanto: la sua mamma.

¹ Per offrire informazioni corrette e suggerimenti pratici, utili per nutrire al seno e gettare le basi della relazione mamma-bebè, il Settore Politiche Sociali del Comune di Vercelli, Centro per le Famiglie, in collaborazione con il reparto di pediatria dell'Ospedale S.Andrea, all'interno del progetto Genitori Neo...nati, ha realizzato cinque pieghevoli (disponibili anche in cinese, arabo, rumeno e albanese) che vengono distribuiti al momento delle dimissioni dal punto nascita vercellese.

Sin dal primo istante di vita, la madre rappresenta la risposta a ogni sua esigenza, il porto sicuro dove ritrovare se stesso e tutto quanto ha conosciuto nella vita prenatale. Al seno il bimbo riceve nutrimento, ma anche rassicurazione e conforto; accolto e contenuto nell'abbraccio materno, riconosce il battito di quel cuore che gli ha tenuto compagnia per nove mesi, il profumo e il calore della madre. Non solo non ha bisogno d'altro, ma la separazione da lei gli causa una profonda inquietudine. Gli studi lo dimostrano, una ricerca ha evidenziato che nella prima ora dopo la nascita i neonati che sono nella culla piangono dieci volte di più di quelli tenuti in braccio dalla madre².

Sia che il piccolo sia venuto alla luce con parto naturale, sia che la nascita sia avvenuta con un cesareo, il primo, fondamentale suggerimento è quindi quello (se le condizioni di mamma e bebè lo permettono) di tenerlo sempre con sé. Non separatevi dal vostro piccino, siete stata tutto il suo mondo per nove mesi! Non lasciatelo solo perché, senza di voi, si sentirà perso!

La pratica, ormai molto diffusa, del *rooming-in* permette a ogni madre di tenere accanto a sé il proprio bimbo. Se l'ospedale dove è avvenuto il parto non prevede questa consuetudine, non è detto che ci si debba rassegnare alla separazione³, forse la mamma potrà accoglierlo nel proprio letto (adottando tutte le accortezze necessarie per evitare che il piccolo possa cadere se lei si addormenta) e restare con lui il più possibile. Ricordiamoci che il figlio è nostro, non dell'ospedale: è nostro diritto stare con lui!

La separazione di madre e neonato è qualcosa che va contro la "fisiologia" stessa, entrambi hanno bisogno di stare insieme!

2 Christensson K., Siles C., Moreno L., e al., *Temperature, metabolic adaptation and crying in healthy full-term newborns cared from skin-to-skin or in a cot*. "Acta Paediatr" 1992; 81: 488-93.

3 A questo proposito il pediatra spagnolo Carlos González offre degli interessanti suggerimenti in *Un dono per tutta la vita*, op. cit.

Di cosa ha bisogno il neonato?

Non risulterà dunque facile decidere cos'è meglio per i nostri figli, qual è la maniera normale di crescere un essere umano. Dovremo osservare cosa fanno gli altri mammiferi, soprattutto i nostri parenti primati. Dovremo confrontare i comportamenti di diverse società umane e scegliere quelle che sembrano funzionare meglio. Ma soprattutto dovremo usare il nostro cuore, guardare i nostri figli e pensare al modo in cui farli felici.

Carlos González

Costruire la fiducia del bambino è uno dei privilegi e delle responsabilità più grandi di un genitore. Quando lo stringete amorevolmente tra le braccia o lo tranquillizzate con il vostro latte caldo è come se gli diceste: "Non ti preoccupare ti sarò sempre vicina ogni volta che avrai bisogno di me". Questo suscita la fiducia del bambino in voi e diventa la fonte della sua fiducia in coloro che gli sono più vicini.

Harvey Karp

L'abbraccio materno

Nei mesi successivi alla nascita madre e figlio sono un tutt'uno proprio come durante la gravidanza, per questo si parla di endogestazione ed esogestazione, due periodi – quello prenatale e quello post natale – che hanno in comune la profonda simbiosi di mamma e bebè. Perduto il caldo conforto dell'utero e catapultato in uno strano mondo dove tutto è assolutamente nuovo, in quale altro luogo il bambino troverà rifugio se non tra le braccia materne? Spingendo il suo sguardo fin dove la vista lo asseconda, il neonato scorge il viso della madre che lo osserva con dolcezza e non appena lei gli rivolge qualche parola affettuosa, ecco la voce amata, quella che più di ogni altra è rimasta impressa nella sua memoria. Il bisogno di contatto fisico che caratterizza il cucciolo d'uomo fa sì che la sola reale esigenza del neonato sia, appunto, quella di stare con la madre: accolto, cullato, contenuto nel suo abbraccio.

La pediatra Elena Balsamo, nel suo libro *Sono qui con te*⁴, individua quattro bisogni sostanziali del neonato: *contatto, contenimento, comuni-*

4 Balsamo E., *Sono qui con te*, Il leone verde, 2007, pag. 47.

BIBLIOGRAFIA

- Balsamo E., *Sono qui con te*, Il leone verde, 2008.
- Bauman Z., *Consumo, dunque sono*, Laterza, 2008.
- Bernardi M., *Il nuovo bambino. Una guida per i genitori di oggi*, Fabbri Editori, 2001.
- Bernardi M., *Il problema inventato*, Emme, 1971.
- Bernardi M., *Educazione e libertà*, De Vecchi, 1980.
- Bernardi M., *La tenerezza e la paura*, Salani 1996.
- Boucke L., *Senza pannolino*, Edizione AAM Terra Nuova, 2007.
- Causa P., *La promozione della lettura in famiglia nel contesto del sostegno alla genitorialità*, Quaderni acp, volume 15, numero 1, 2008.
- Causa P., *La lettura ad alta voce. Lo sviluppo delle competenze che costituiscono la capacità di leggere*. Medico e Bambino, 2002; 21: 611-15.
- Centro Nuovo Modello di Sviluppo, *Guida al consumo critico*, EMI, 1996.
- Comune di Ferrara, *Sto arrivando com'è il posto?* Collana Guide Ecoidea numero 3, Bambini e Ambiente, 2007.
- Cozza G., *Caro bebé, quanto mi costi!* Segno, ottobre, 2007.
- Cozza G., *E adesso... cresco*. Sfera editore, 2007.
- De Fiore G., *Portare i bambini*, Coleman Editore, 2006.
- De Nardis M.T., *Detersivi bioallegri*, Editrice Missionaria Italiana, 2008.
- Denti R., *Lasciamoli leggere. Il piacere e l'interesse per la lettura nei bambini e nei ragazzi*, Einaudi, 1999.
- Dichiarazione congiunta OMS/UNICEF, *L'allattamento al seno: protezione, incoraggiamento e sostegno. L'importanza del ruolo dei servizi per la maternità*, OMS, Ginevra, 1989.
- Filliozat Isabelle, *Le emozioni dei bambini*, Piemme, 2007.
- Gaskin I.M., *La gioia del parto*, Bonomi Editore, 2004.
- González C., *Bésame mucho*, Coleman Editore, 2005.
- González C., *Un dono per tutta la vita. Guida all'allattamento materno*, Il leone verde, 2008.
- González C., *Il mio bambino non mi mangia*, Bonomi, 2004.
- Gutman L., *Maternità tra estasi e inquietudine*, Terra Nuova Edizioni, 2011.
- Honneger Fresco G. e Honneger Chiari S., *Una casa a misura di bambino*, Red edizioni, 2000.
- La Leche League International, *L'arte dell'allattamento materno*, LLLIt Editore, 2004.

La Leche League, *Allattamento al seno: il libro delle risposte*, Volume I, LLLIt, 2003.

La Leche League, *Svezzamento, passo dopo passo*, LLLIt, 2002.

La Leche League Italia, *La strategia vincente per iniziare bene l'allattamento al seno*, numero 00, 1992.

La Leche League, *Da mamma a mamma*, numero 74, 2003-2004.

La Leche League, *Da mamma a mamma*, numero 75, 2004.

La Leche League, *Da mamma a mamma*, numero 77, 2004.

Leboyer F., *Per una nascita senza violenza*, Bompiani, 1975.

Letardi S., *Il mio bambino non mi dorme*, Bonomi Editore, 2008.

Maffei F., *Primo cibo, primo amore*, Franco Angeli/Le Comete, 2000.

Mazza A., *Vivere semplice. Come spendere bene quel che ci è rimasto ed essere felici*, Castelvecchio, 2006.

Negri P., *Tutte le mamme hanno il latte*, Il leone verde, 2005.

Odent M., *Ecologia della nascita*, Red edizioni, 1989.

Odent M., *L'agricoltore e il ginecologo*, Il leone verde, 2006.

Pearce F., *Confessioni di un eco-peccatore. Viaggio all'origine delle cose che compriamo*, Edizioni Ambiente 2009.

Pennac Daniel, *Come un romanzo*, Feltrinelli, 2000.

Piermarini L., *Quando svezzare il lattante? Quando vuole lui*. Quaderni acp 2004; 11(2): 94.

Poquet P. e Gardair F., *Giochi, giocattoli e carezze*, Red edizioni, 2003.

Progetto Spazio Famiglia, a cura dell'Ufficio di Piano-Ambito di Sondrio, 2006.

Segal M., *Il mio bambino da 0 a 1 anno*, Red edizioni, 2004.

Segal M. e Adcock D., *Il mio bambino da 1 a 2 anni*, Red edizioni, 2004 .

Schor Juliet B., *Nati per comprare. Salviamo i nostri figli, ostaggio della pubblicità*, Apogeo, 2005.

Società Italiana Neonatologia, *Raccomandazioni relative all'allattamento materno per i nati a termine, di peso appropriato, sani*, 2001.

Valentino Merletti R. e Tognolini B., *Leggimi forte*, Salani, 2006.

Valentino Merletti R., *Leggere ad alta voce*, Mondadori, 2000.

SITI DI INTERESSE

Gravidanza e parto

www.anep.org - Sito dell'Associazione Nazionale per l'Educazione Prenatale (ANEP).

http://www.snlg-iss.it/cms/files/LG_Gravidanza.pdf - In questa pagina del sito dell'Istituto Superiore della Sanità è disponibile il testo delle Linee Guida per la gravidanza fisiologica che contiene molte informazioni e suggerimenti utili.

www.mipaonline.com - Sito del Mipa Centro Studi, Movimento Internazionale Parto Attivo.

www.creattivamenteostetriche.it - Sito gestito da un gruppo di ostetriche che contiene articoli e approfondimenti a proposito di gravidanza e parto per promuovere la consapevolezza e le competenze femminili.

www.nascereacasa.it - Sito dell'Associazione Nazionale Culturale Ostetriche Parto a Domicilio.

www.nascereincasaumbria.it - Sito di genitori, ispirato alla gemella "Nascere in casa" di Torino.

www.innecesareo.it - Sito dell'associazione nazionale per la prevenzione di cesarei non necessari, che offre informazioni a proposito della fisiologia della nascita. In particolare, l'associazione garantisce sostegno alle donne che dopo un cesareo desiderano, per una nuova gravidanza, vivere l'esperienza di un parto naturale.

www.bambinonaturale.it - Sito della collana *Il Bambino Naturale*.

www.melograno.org - Il Melograno. Centri informazione maternità e nascita, con sedi in numerose città italiane.

www.psicologiaperinatale.it - Articoli e approfondimenti per una maternità da vivere con serenità e consapevolezza, prima, durante e dopo la nascita.

www.douleitalia.it - Sito dell'Associazione Doule Italia, che presenta questa figura di "accompagnamento e sostegno" per la donna che sta vivendo l'esperienza della maternità.

www.saperidoc.it - Sito del Centro di documentazione sulla salute Perinatale e Riproduttiva curato dal Dipartimento di ostetricia e ginecologia/Salute donna dell'Azienda sanitaria locale di Modena e dal CeVEAS (Centro per la valutazione dell'efficacia dell'assistenza sanitaria).

www.epicentro.iss.it - Sito del Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute (Cnesps) dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS).

Nascita prematura

www.piccolipassiprematuri.it - Sito del gruppo Piccoli Passi Prematuri che offre ascolto e sostegno ai genitori di bambini nati pretermine.

www.vivereonlus.com - Sito di Vivere Onlus, Associazione di Coordinamento Nazionale delle Associazioni per la Neonatologia.

Allattamento materno

www.mami.org - Sito del MAMI, il Movimento Allattamento Materno Italiano: una vera e propria miniera di informazioni e utili risorse sull'allattamento al seno.

www.aicpam.org - Sito dell'Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno.

www.lllitalia.org - Sito della Leche League Italia, organizzazione di volontariato che dispone di una rete capillare di consulenti per l'allattamento materno.

www.allattare.net - Sito della Dr.ssa M. Ersilia Armeni, specialista in Pediatria e Neonatologia, che offre un servizio di consulenza gratuita online sui temi dell'allattamento materno.

www.allattiamo.it - Sito curato da Ulrike Schmidleithner ricchissimo di informazioni corrette ed aggiornate sull'allattamento al seno.

www.ibfanitalia.org - Sito di Ibfan Italia, associazione che si occupa della protezione dell'allattamento materno dalle pratiche scorrette di commercializzazione dei sostituti del latte materno.

<http://reteallattamentomo.blogspot.com/> - Sito delle associazioni per l'allattamento materno della provincia di Modena.

<http://www.allattamentomaterno.org/wp/> - Sito del GAAM, Gruppo Aiuto Allattamento Materno di Carpi.

Accudimento e crescita del bebè

www.nontogliermiilsorriso.org - Sito 'dalla parte dei bambini' con articoli e approfondimenti dedicati alla relazione genitori-bimbi e all'importanza del contatto e dell'empatia.

www.uppa.it - Sito della rivista "Un Pediatra Per Amico", nata all'interno dell'Associazione Culturale Pediatri, raccoglie contributi di numerosi esperti, associazioni, genitori.

www.vocidibimbi.it - Sito che contiene articoli e approfondimenti a proposito dei bimbi da 0 a 2 anni di età.

www.natiperleggere.it - Sito dedicato al progetto nazionale Nati per leggere che promuove la lettura ad alta voce dal sesto mese di vita.

www.natiperlamusica.it - Sito dedicato al progetto Nati per la musica che promuove l'educazione precoce al suono proponendo esperienze musicali fin dai primi mesi di vita.

www.acp.it - Sito dell'Associazione Culturale Pediatri, con una sezione dedicata ai genitori che contiene articoli legati alla crescita e alla salute del bambino.

Difesa dei consumatori

www.babyconsumers.it - Sito della prima associazione in Italia a difesa dei consumatori più piccoli, i bambini, e dei loro genitori.

www.nograziepagoio.it - Sito di un gruppo di operatori della salute che "vigilano" sul rapporto tra operatori sanitari e industria del farmaco, segnalando eventuali conflitti di interesse. Con articoli e informazioni utili per i futuri e neogenitori.

www.famiglienumerose.org - Sito dell'Associazione Nazionale Famiglie Numerose, che promuove e salvaguarda i diritti delle famiglie numerose e il riconoscimento del loro ruolo sociale, educativo e formativo per la società.

Stili di vita eco-compatibili

www.ecoblog.it - Un blog per discutere di tecnologie innovative ed ecocompatibili.

www.viviconstile.org - Approfondimenti e indicazioni per tutelare l'ambiente (e risparmiare) nella vita di tutti i giorni. A cura di Legambiente.

www.mammacanguro.blogspot.com

www.nonsprecare.it

www.greenme.it - Portale dedicato agli stili di vita ecosostenibili con notizie, articoli e approfondimenti a proposito di scelte alimentari, riciclo, fai da te, trasporti pensati in un'ottica sostenibile.

Scambio tra mamme e baratto on-line

www.zerorelativo.it - La prima community italiana dedicata al baratto on-line. Nella sezione Kindergarten&Bebè è possibile scambiare o donare corredini, giocattoli e accessori prima infanzia.

www.spaziomercatino.blogspot.com - Il mercatino delle neomamme per fare rete con un occhio al portafogli e uno all'ambiente. Il blog comprende uno spazio mercatino per lo scambio di accessori e vestitini per il bebè e una sezione risorse con libri e articoli di approfondimento sul tema del riuso, della condivisione, del consumo critico e del rispetto dell'ambiente.

www.reoose.com - Sito dedicato al baratto, dove è possibile trovare anche abiti e accessori per bambini.

Fai da te per mamme e bebè

<http://paneamoreecreativita.it/>

www.equazioni.org - Sezione Tutorial

<http://lavoretti.crescebene.com>

Consumo critico

www.consumietici.it - Il quotidiano dei consumi etici ed alternativi.

www.peacelink.it - Consigli pratici, documenti e informazioni per un consumo critico, responsabile e consapevole.

www.altreconomia.it - Mensile che dà visibilità a stili di vita e iniziative produttive, commerciali e finanziarie ispirate ai principi di sobrietà, equità, sostenibilità, partecipazione e solidarietà.

www.retegas.org - Rete nazionale di collegamento dei Gruppi di Acquisto Solidale.

Pannolini lavabili

www.nonsolociripa.it

INDIRIZZI UTILI

Nascita e parto

Mipa Centro Studi, Movimento Internazionale Parto Attivo, fondato da Piera Maghella, tel. 030/6896597, e-mail info@mipaonline.com.
Sito www.mipaonline.com

Il Melograno. Centri informazione maternità e nascita, con sedi in numerose città italiane. Segreteria nazionale: e-mail info@melograno.org,
www.melograno.org

Allattamento al seno

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

La Leche League Italia, tel. 199/432 326, sito www.lllitalia.org

Massaggio infantile

AIMI, Associazione Italiana Massaggio Infantile, tel. 051/397394, e-mail info@aimionline.it, sito www.aimionline.it

Portare i bambini

Associazione culturale Portare i Piccoli, tel. 045/6500462, e-mail info@portareipiccoli.it, sito www.portareipiccoli.it

Portare i Piccoli (PIP), sito www.portareipiccoli.it

Portare i piccoli, associazione culturale, sito www.portareipiccoli.org, e-mail associazione@portareipiccoli.org

Bimbinfascia, sito <https://bimbinfascia.wordpress.com>

Mamma Canguro, www.mammacanguro.blogspot.com, e-mail s.mammacanguro@gmail.com

Famiglie numerose

Associazione Nazionale Famiglie Numerose, che promuove e salvaguarda i diritti delle famiglie numerose e il riconoscimento del loro ruolo sociale, educativo e formativo per la società. Tel. 030/2294033, e-mail segreteria@famiglienumerose.org, sito www.famiglienumerose.org

Questo libro è disponibile su

bambinonaturale.it

ACQUISTA

