

Elena Balsamo

# Sono qui con te

*L'arte del maternage*

Seconda edizione aggiornata e ampliata



Il leone verde

Dedico questo libro  
a mia madre che mi ha messo al mondo,  
a mio padre che mi ha insegnato a raccontarlo,  
a mio marito Manuel che mi ha reso madre,  
a Sarah, Luis e Noah che mi hanno insegnato giorno per giorno a diventarlo,  
a tutte le mamme che hanno condiviso con me la loro esperienza e a coloro  
che non ho conosciuto, perchè imparino ad ascoltare prima di ogni altra la voce del cuore e  
quella dei propri figli,  
e a tutti i bambini del mondo della cui voce ho voluto farmi portatrice.

Poiché, come diceva il saggio Alce Nero, “nessuna cosa buona può essere opera di una sola persona“, desidero rivolgere un ringraziamento particolare a quanti, amiche e amici, hanno contribuito alla realizzazione di questo libro con utilissimi consigli, prezioso sostegno e incoraggiamento, nonchè ai fotografi di svariate parti del mondo che hanno gentilmente concesso l'utilizzo delle loro immagini per rendere il testo più vivo e più bello.  
Ognuno di questi meravigliosi compagni di viaggio mi ha confermato la profonda verità del detto Lakota “Mitakuye oyasin”: nel cerchio della Vita “siamo tutti parenti”.



Questo libro è stampato su carta FSC®

In copertina: image Jane McCrae [www.janemccraephoto.com](http://www.janemccraephoto.com)

ISBN: 978-88-6580-112-3

© 2007, © 2014 2° edizione, tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

[leoneverde@leoneverde.it](mailto:leoneverde@leoneverde.it)

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

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

PRESENTAZIONE  
di Grazia Honegger Fresco

Illuminante questo testo sulla nascita, sul bambino – averlo e curarlo: davvero originale, nel suo approccio insolito per il tempo presente, tutto efficienza medica e progressivo allontanamento dalla natura e dall’ascolto di ogni essere umano. Elena Balsamo è una pediatra che unisce al sapere della sua formazione professionale la storia da cui veniamo e i legami con la natura, che sa cogliere al crocevia di culture diverse gli aspetti comuni e le tradizioni che hanno protetto per secoli la sopravvivenza della nostra specie: hanno ancora un senso in questa nostra epoca tutta velocità, efficienza e ritmi innaturali di vita? Si pensi solo al mangiare: finto, malgrado l’argomento “cucina” sia uno dei più diffusi sui media, finto persino per il neonato che viene privato del cibo a lui più adatto – sangue materno trasformatosi in latte – o lo riceve solo per pochi mesi, perché presto deve andare altrove, presto affidato ad altri non sempre attenti alle sue personalissime esigenze. Ma anche i genitori – ahimé! – quanto ormai distratti, presi da un’idea di cura molto meccanizzata e fin dai primi mesi di vita.

Questo libro, così gradevole e rassicurante, conduce le madri – a partire dal feto nella sua culla privilegiata mai immobile – alla scoperta del pianeta bambino nella sua realtà sempre nuova e unica, lui che fin dalla nascita ha sensibilità e capacità di comunicazione che dovrebbero guidarci al rispetto che gli è dovuto. Pagine illuminanti sulla nascita, sul latte, sul sonno, sui sensi, sul bisogno di contatto e, indirettamente, sullo spazio affettivo che una madre e un padre dovrebbero creare nella loro mente per accogliere veramente il proprio bambino, come sollecitava Maria Montessori, più volte citata dall’Autrice.

## 6 Sono qui con te

Il contatto con lui non è solo un insieme di pratiche, ma soprattutto un'intesa corporea e amorosa che si crea giorno per giorno, un legame profondo, davvero "per sempre". Insieme a frammenti di poesia e a pensieri provenienti da etnie anche molto lontane, ci sono pareri di esperti che sono davvero dalla parte dei bambini, che hanno toccato con mano la ricchezza che viene da un'apertura pluriculturale e da saggezze che rischiamo di perdere per sempre, ma di cui abbiamo invece bisogno urgente per la salute della nostra specie, prima che questa si riduca a una selva di macchine, telefonini e altre diavolerie che ogni giorno ci preannunciano un mondo in cui la fragilità, il rispetto, rischiano di non avere più ascolto. Nei bambini è la speranza: non dobbiamo mai dimenticarlo. Le separazioni incaute, la fretta, il passar per tante mani nei primi due anni di vita sta mettendo a rischio l'equilibrio dei futuri adulti, ma ancora, come ci propone Elena Balsamo, non tutto è perduto.

*Grazia Honegger Fresco*

## PREFAZIONE

Questo che avete tra le mani è un libro “vissuto”, a più dimensioni. È fatto di passato, presente e futuro.

È fatto di passato: come un albero affonda le sue radici nella terra per trarne nutrimento. Nasce infatti non solo da anni di studio, ricerche, letture, ma anche e soprattutto dall’esperienza del mio essere mamma di tre bambini, cresciuti, per quanto possibile, secondo gli usi e le tradizioni della cultura del loro papà, africano della Guinea-Bissau: allattamento a domanda e prolungato nel tempo, *co-sleeping* nel lettone familiare, *portage* sulla schiena con il *bambaràn*.

Nasce poi dall’esperienza di numerosi viaggi e soggiorni in diversi paesi africani, che mi hanno dato modo di osservare la grande diversità nelle pratiche di *maternage* nelle culture cosiddette “tradizionali” e mi hanno spinto a pormi delle domande e ad andare in cerca di risposte.

Che cosa è meglio (nel senso di più “fisiologico”) per un bebè: essere allattato a orari o a richiesta? dormire da solo in una culla o a fianco della mamma nel lettone? essere portato in giro in carrozzina o in un marsupio? E ancora, che legame c’è tra biologia e cultura? Quali sono i motivi che stanno alla base delle nostre scelte in fatto di “accudimento” dei bambini?

Le pratiche di puericultura occidentali poggiano sempre su reali basi scientifiche? La puericultura occidentale è la sola valida o non è piuttosto una tra le tante e forse neanche la migliore?

Questo libro nasce anche dall’esperienza maturata per un decennio all’interno dell’Associazione Bambaràn, che mi ha portato a contatto diretto con mamme di nazionalità e culture diverse, permettendomi di compiere ulteriori riflessioni riguardo agli stili parentali e di raccogliere le testimonianze a questo proposito di tante donne di paesi diversi.

## 8 Sono qui con te

La scoperta della nascita, proprio in quegli anni, dell'etnopediatria e dei bellissimi lavori di Small e Stork non ha fatto che confermare la validità delle mie intuizioni e supposizioni dandomi nuovi spunti per approfondire il percorso.

Mi sono ben presto resa conto che paradossalmente, proprio nel momento in cui le mamme europee stanno riscoprendo nuove modalità di relazione con i loro bambini, improntate a un contatto più intenso e ravvicinato, in cui stanno rivalutando la bellezza e i benefici dell'allattamento al seno, in cui, sempre più numerose, utilizzano tecniche di parto e *maternage* tipiche delle culture del sud del mondo (o anche della nostra solo 50-100 anni fa), in questo stesso momento le mamme africane, asiatiche, sudamericane immigrate in Occidente stanno sempre più perdendo valori e tradizioni tipiche delle loro culture per adeguarsi ai modelli proposti dalle società industrializzate.

Ecco perché ho pensato che fosse urgente e importante raccogliere le loro testimonianze e metterle a disposizione di tutte le mamme in modo da suscitare un dialogo e un confronto di saperi femminili riguardo al tema della maternità e dell'educazione dei bambini piccoli.

Ma questo libro ha radici che affondano ancora più lontano, che vanno a pescare nella storia di una bambina nata anzitempo, i cui primi mesi di vita sono stati segnati dall'incubatrice e dall'immane biberon, così in voga negli anni '60.

Una bambina che, non per caso, una volta grande, ha deciso di diventare mamma e pediatra con uno spiccato interesse per i neonati e i lattanti e che tanto si batte nel suo lavoro perché ogni bambino che nasce abbia la possibilità di godere del contatto e del nutrimento materno.

Questo libro è intessuto di passato ma anche di presente, imbevuto della quotidianità, dell'attuale peregrinare alla ricerca di sempre nuove domande e nuove risposte.

È nel presente, nell'oggi, infatti, che la storia passata è stata dolorosamente ripercorsa tappa dopo tappa, attraverso la mente e il corpo, e riscritta per trarne nuovi frutti.

Il libro che tenete fra le mani è fatto però anche di futuro: come un albero tende i suoi rami verso il cielo. È intessuto di sogni, perché nel seme è contenuto il fiore che un giorno sboccherà nei luoghi più impensati.

È un libro a una sola voce ma anche collettivo, in cui alle note del solista fanno da sfondo le voci di un coro.

È un libro a più dimensioni, in cui si mescolano ieri, oggi e domani, in cui la scienza si sposa alla poesia, le parole alle immagini, il singolare al plurale, il qua al là, a indicare che tutto è correlato e nel centro ogni cosa converge a diventare Uno.

È infine un libro dedicato a più personaggi: ai genitori, alle mamme in particolare, di ogni nazionalità e cultura, per aiutarle a riscoprire quei saperi ancestrali che giacciono – anche se sommersi e sepolti – nel profondo del loro animo, in quanto patrimonio comune di tutte le femmine di mammifero; agli operatori – medici o educatori che siano – per offrire loro un contributo alla comprensione dell'universo delle donne e dei bambini venuti d'altrove; e soprattutto ai bambini, i veri protagonisti di questo volume. Se il mio lavoro, anche solo in minima parte, servirà ad aiutarli a crescere felici potrò dire di aver realizzato lo scopo per cui un giorno ho deciso di nascere.

PRIMA PARTE

*La voce del bambino*

## PROLOGO

*ovvero*

ALLA SCOPERTA DEL BAMBINO: UN VIAGGIO IN 4x4...

*Il Bambino è essenza.*  
G.I.Gurdjeff

*Il bambino viene dal mistero. E sa.*  
F. Leboyer

*Occorre che l'adulto trovi in sé l'errore ancora ignoto  
che gli impedisce di vedere il bambino.*  
M.Montessori

*Se non diventerete come bambini non entrerete nel Regno dei Cieli.*  
Vangelo di Luca 18,17

Tutti i genitori – io credo – si pongono prima o poi la faticosa domanda: “che cosa possiamo fare per aiutare nostro figlio a crescere bene?”

La mia personale esperienza di pediatra, nonché madre di tre bambini, mi porta ad affermare che il primo passo da compiere è senza dubbio cercare di conoscere chi è questo essere straordinario che sta per venire al mondo o che ci sta di fronte e quali sono i suoi bisogni e le sue necessità.

Per far questo occorre partire per un lungo viaggio, munirsi di una bussola e di una mappa dettagliata. Il presente libro ha proprio lo scopo di fornirvi questi strumenti. Il resto però dovrete mettercelo voi. Fate vostro l'atteggiamento degli esploratori e disponetevi con grande umiltà a mettervi all'ascolto del bambino: è lui che vi parlerà attraverso queste righe per dirvi ciò che più gli sta a cuore. È la sua voce che udirete, a volte sussurrata, a volte gridata con forza. È la voce del bambino che è dentro ognuno di noi, una voce spesso soffocata, ignorata, malcompresa, una voce che reclama di essere ascoltata.

Se avrete il coraggio di farlo fino in fondo, grandi saranno i doni che riceverete.

Il bambino vi ricompenserà offrendovi ciò che di più prezioso porta con sé: la sua semplicità, la sua spontaneità, la sua vitalità, il suo entusiasmo.

L'entusiasmo è una dimensione divina: essere entusiasti significa "essere in Dio" (*en theòs*) e il bambino è sicuramente la creatura più vicina al Grande Spirito.

"Il Bambino è essenza". È slancio, potenzialità pura.

È come un seme che contiene il germe di centinaia, di migliaia di altre future piante. Per farlo crescere e sbocciare occorre fornirgli ciò che serve ai fiori: un buon terreno in cui affondare le proprie radici, spazio per non soffocare, aria, luce e nutrimento.

I bisogni dei bambini sono semplici ma spesso misconosciuti.

I miei studi, le mie ricerche, ma soprattutto la mia personale esperienza di vita, mi hanno portato a ritenere che i bisogni dei bambini, e conseguentemente le pratiche che li soddisfano, possono essere rappresentati con un sistema in base quattro.

Quattro sono gli elementi archetipici: aria, acqua, terra e fuoco.

Quattro sono gli elementi che compongono la materia: carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto. Quattro sono i punti cardinali: nord, sud, est, ovest. Quattro le stagioni che scandiscono il trascorrere dell'anno e quattro le età della vita: infanzia, giovinezza, maturità e vecchiaia.

Non per nulla il numero 4 è ritenuto sacro in molte culture, specialmente quelle native-americane. In numerologia lo si considera il numero della stabilità, della struttura solida, della costruzione, dell'equilibrio.

Esattamente come un tavolo, dunque, che per essere stabile ha bisogno di quattro gambe, così anche la salute del bambino, intesa come stato di benessere fisico-psichico e io aggiungerei spirituale, come ci insegnano le medicine tradizionali di tutti i popoli, poggia su quattro pilastri fondamentali:

- *Una buona vita prenatale*
- *Una buona nascita*
- *Un buon maternage*
- *Una buona educazione*

Ognuno di questi elementi, a sua volta, rappresenta un "tavolo" con quattro gambe.

## 14 Sono qui con te

Così una vita prenatale ottimale significa:

- *Sintonia* ovvero *comunicazione empatica mamma-bambino*
- *Stile di vita sano*
- *Contenimento*
- *Consapevolezza*

Sintonia tra mamma e bambino, perché per nove mesi si vive in tandem; armonia nell'ambiente intra ed extrauterino; contenimento della mamma da parte del partner cosicché lei sia in grado di contenere il bambino; consapevolezza di sé della donna a cui si presenta la grande opportunità di esplorare il suo passato in modo da trarne esperienze preziose per trasformare il presente e rinascere insieme a suo figlio.

Una buona nascita vuol dire:

- *Intimità*
- *Non interferenza*
- *Cooperazione*
- *Accoglienza*

Una atmosfera di intimità è ciò che occorre per l'espletamento ottimale del parto; un atteggiamento di non interferenza da parte degli operatori è essenziale per non disturbare il delicato processo del nascere; una stretta ed efficace collaborazione tra mamma e bambino è importante perché tutto si svolga nel migliore dei modi e perché il piccolo che sta per venire al mondo si senta sostenuto e protetto; una degna accoglienza al neonato è ciò che lo invoglia a restare tra noi.

Un buon *maternage*, come sono soliti ricordare ai genitori e agli operatori, poggia su 4 pilastri:

- *Allattamento*
- *Massaggio*
- *Baby-carryng*
- *Co-sleeping*

Queste pratiche di *maternage* sono diffuse, come avremo modo di vedere, in tutte le società tradizionali del nord e del sud del mondo e rappresentano una sorta di “pacchetto di cure materne”, un *care-taking package* come lo chiamano gli anglosassoni. Si tratta di un insieme di attenzioni, tutte correlate tra loro, inscindibili l’una dall’altra, in quanto parte di un continuum che è la vita stessa del bambino. Tali pratiche di *maternage* mirano a soddisfare i bisogni del neonato e del lattante nei primi due anni di vita, quando è ancora un tutt’uno con la mamma. Questo approccio al bambino improntato su un “alto contatto” è quello che ha caratterizzato tutta la storia dell’uomo fin dagli albori della sua evoluzione. È lo stile di accudimento tipico dei mammiferi e quindi quello più fisiologico e adatto alla crescita anche del cucciolo d’uomo. Soltanto in seguito alla rivoluzione industriale, negli ultimi cento anni della nostra storia, questo modello a “contatto prossimale” è stato soppiantato da uno a “basso contatto”, caratterizzato cioè da una distanza fisica tra il corpo della mamma e quello del bambino e da una relazione tra i due basata prevalentemente sul contatto visivo e uditivo anziché tattile. Sembra un paradosso eppure proprio in questi ultimi decenni, quando in Occidente si stanno riscoprendo modalità di accudimento tipiche di altre culture e la scienza ne convalida l’efficacia, queste stesse culture stanno abbandonando gli stili parentali tradizionali in nome della modernità e di una equivocata visione dell’emancipazione femminile.

Una buona educazione, infine, significa un’educazione secondo natura, che rispetti cioè le leggi fisiologiche dello sviluppo infantile, i suoi tempi e i suoi ritmi.

Anch’essa poggia, a mio avviso, su quattro pilastri:

- *Amore incondizionato*
- *Fiducia*
- *Libertà*
- *Rispetto*

L’amore condizionato (“ti voglio bene se...”) non è amore. L’amore vero, quello che tutti affannosamente cerchiamo nel corso della nostra esistenza e solo raramente troviamo, è incondizionato: ti amo comunque tu sia. Per un bambino è fondamentale sentirsi amato così, accettato nella tota-

## 16 Sono qui con te

lità del suo essere, con tutti i suoi difetti, i suoi problemi e le sue peculiarità. Amato per il solo fatto di esistere, di essere lì con noi. Solo se un bambino conosce l'amore, lo sperimenta dentro di sé, potrà poi donarlo anche agli altri: giacché si può dare solo ciò che si possiede.

L'amore richiede fiducia, piena fiducia nell'essere amato. Un bambino ha bisogno di sapere che ce la farà, qualunque siano le prove che la vita gli offre.

Un bambino ha bisogno di libertà, di poter agire e sperimentare nel mondo che lo circonda, senza essere soffocato, come una piantina, da erbe infestanti.

E sempre e comunque ha bisogno di essere rispettato nella sua individualità, nei suoi tempi, nei suoi ritmi.

Questo è ciò che in realtà ci chiedono i nostri figli, piccoli o grandi che siano.

Queste sono le solide fondamenta su cui possono costruire la loro casa.

Un bambino veramente in buona salute, nel senso più ampio del termine, è dunque anche un bambino felice, ben inserito nell'ambiente in cui vive, che si sente amato e quindi, a sua volta, ama. Un bambino che viaggia nel mondo, su qualsiasi terreno, in 4x4...

### *I bambini sono specchi*

I bambini sono anche degli specchi, particolarmente limpidi, visto che sono appena arrivati dal mondo della Luce. Riflettono molto chiaramente la nostra immagine e ciò che più amiamo o detestiamo in loro è in genere qualcosa che appartiene a noi. Essi non fanno altro che mostrarcelo per indurci a prenderne atto, a riconoscere le nostre zone d'ombra, i lati del nostro carattere o gli aspetti problematici del nostro io che non vorremmo vedere.

È come se volessero dirci "Guardati in me e riconosci: tu sei così!"

Ecco perché i bambini sono nostri maestri se solo abbiamo l'umiltà di ascoltarli e di comprenderli.

Essi si portano spesso sulle spalle un "fagottino", che a volte è proprio un pesante fardello, rappresentato dall'eredità familiare, non intesa in senso semplicemente genetico ma anche psicologico.

Oggi gli studi di psicogenealogia ci danno indicazioni preziose a questo riguardo, ricordandoci che l'eredità familiare si iscrive nelle nostre cellule fin dal momento del concepimento con conseguenze a lungo termine importanti e significative. Il carico di situazioni irrisolte e ripetitive (per esempio lutti non elaborati, segreti di famiglia, incidenti ecc.) si trasmette inconsapevolmente di generazione in generazione fino a che un membro familiare riesce, attraverso un'analisi introspettiva e un impegnativo lavoro, a spezzare la catena, liberando così da un peso opprimente se stesso e i suoi discendenti.

Il disagio che il bambino si porta dentro si esprime attraverso il linguaggio del corpo: otiti, eczemi, tonsilliti, broncopolmoniti non sono altro che una manifestazione della sua rabbia, della sua solitudine, del suo malessere nei confronti della vita stessa. Come ci ricorda l'omeopata Didier Grandgeorge, in francese il termine *maux* (mali) si pronuncia esattamente allo stesso modo del termine *mots* (parole) a indicare che i sintomi non sono altro che messaggi che il nostro corpo vuole trasmetterci. Significativo come anche il termine "malattia" in francese (*maladie*) suoni in modo identico a *mal a dit* cioè "il male ha detto". Compito dell'adulto è quindi mettersi all'ascolto del bambino per comprendere ciò che egli cerca di dirgli in modo più o meno diretto, più o meno mascherato. Con molta umiltà e senza idee preconconcette.

E ora, se siete pronti, possiamo partire per il nostro viaggio alla scoperta del bambino nel mondo. In 4x4...

# I

## DUE IN UNO: LA COPPIA MAMMA-BAMBINO

*La storia dell'uomo durante i nove mesi che precedono la sua nascita sarebbe, probabilmente, assai più interessante e conterrebbe eventi di maggior importanza dei settant'anni che ad essa seguono.*

Samuel Taylor Coleridge

*La pace comincia nel ventre materno.*

Eva Reich

*Si potrebbe migliorare l'umanità, ma solo a condizione che si cominci dall'inizio: dalla madre mentre porta in grembo il suo bambino.*

O.M. Aivanhov

All'origine si è due in uno. La vita del bambino inizia come vita di coppia e incomincia molto prima della sua nascita.

Non per nulla i Cinesi contano l'età di una persona dall'epoca del suo concepimento.

Noi occidentali invece ci dimentichiamo spesso dei nove mesi che precedono il nostro ingresso nel mondo. Eppure essi rappresentano un periodo di fondamentale importanza per la vita di ogni individuo. La scienza oggi ha confermato quanto il sapere tradizionale di tutti i popoli conosceva da tempo: l'avventura umana ha inizio molto prima della fuoriuscita dal canale del parto.

Come dice una levatrice Chippewa: "Ci è stato detto che il bambino è un essere umano fin dal momento del concepimento".<sup>1</sup>

Il bambino è già tale quando è ancora nell'utero materno ed è proprio lì

<sup>1</sup> Hilger I., *Chippewa child life and its cultural background*, p. 5.

## 20 Sono qui con te

che si pongono le basi del suo futuro sviluppo. L'utero è la prima "casa" del bambino, il suo primo mondo e il modo in cui lo sperimenta, come ambiente ospitale od ostile, crea delle predisposizioni per la sua vita a venire.

"Il corpo della madre rappresenta l'ambiente ecologico del feto e le sue caratteristiche segneranno lo sviluppo del futuro bebè" scrive Cramer, un celebre psicanalista e psichiatra infantile.<sup>2</sup>

"L'esperienza in utero del feto costruisce l'architettura cerebrale che determinerà il suo comportamento dopo la nascita e probabilmente per il resto della sua vita" aggiunge Wirth, un neonatologo americano che ha lavorato a lungo con bambini prematuri.<sup>3</sup>

"Si è visto che la nostra salute è in gran parte costruita durante la vita intrauterina" afferma l'ostetrico Michel Odent.<sup>4</sup>

È ormai noto che gli stati d'animo della madre durante la gravidanza vengono percepiti dal bambino quasi come se fossero propri. Le emozioni materne – paura, rabbia, tristezza – modificando la biochimica dell'ambiente possono riflettersi sul bambino con conseguenze immediate e a lungo termine.

Una madre ansiosa e depressa durante i mesi dell'attesa trasmette al feto nell'utero le sue sensazioni cosicché questo si "impregna" di esse come se respirasse i vapori di una nube tossica. Si è visto che i cuccioli nati da una madre fortemente stressata in gravidanza nascono con un numero più elevato di recettori per il cortisolo e sono quindi più vulnerabili di fronte agli stimoli dell'ambiente esterno: è come se vivessero in continua tensione, sempre all'erta e con la paura di possibili, imminenti pericoli.

Spesso occorrono anni di lavoro su di sé, una volta adulti, per potersi liberare di queste memorie intrauterine che si sono iscritte nel corpo e nella mente del bambino e che egli si porta dietro, pur senza esserne consapevole, anche quando è ormai divenuto grande.

Come ci ricorda Eva Reich, il corpo serba memoria di tutto ciò che ci è accaduto a partire dal momento del concepimento e risente dell'influsso di almeno due generazioni precedenti! Gli eventi più antichi sono quelli che "plasmano l'individuo con la massima intensità e perciò possono avere

<sup>2</sup> Cramer B. *Profession bébé*, p. 147.

<sup>3</sup> Wirth F., *Prenatal parenting*, p. 6.

<sup>4</sup> Odent M., *L'Agricoltore e il Ginecologo*

l'effetto traumatico più persistente" (E.Reich).<sup>5</sup>

"Gli antichi cinesi ritenevano che l'esperienza in utero fosse uno dei momenti più importanti della vita di un individuo e la consideravano il primo anno di età. ...Mia nonna – scrive Bridges – era solita affermare che la personalità di un bambino è condizionata da quella della madre durante la gravidanza. Questo è uno di quei racconti da vecchia comare di cui recentemente i moderni scienziati hanno provato la veridicità. I neuropeptidi (i messaggeri emotivi del cervello) vengono trasmessi per mezzo del flusso sanguigno attraverso la barriera placentare e finiscono nel flusso sanguigno del feto incidendo sui futuri stati d'animo del bambino. Inoltre, quando una donna vive una situazione di forte stress nel corso della gravidanza (eventi come il decesso di un genitore o del marito, un incidente o una brutta malattia), il flusso di sangue verso il feto si riduce. In quel momento, siccome il sangue è cibo e il cibo è uguale ad amore e nutrimento, il feto soffre e finisce col nascere molto teso e provato.

Ogni evento traumatico o stressante viene registrato dall'amigdala e il dolore causato da tale evento può generare un ricordo fisico o psicologico: l'amigdala non li distingue. I ricordi preverbalmente si insediano più profondamente in questa parte del cervello, ed ecco una delle ragioni per cui i nostri problemi primari o fondamentali sono così difficili da affrontare" (L.Bridges).<sup>6</sup>

Occorre procedere a una "liberazione emozionale" di tali ricordi per poter riuscire a vivere la propria vita in modo consapevole e non semplicemente reattivo.

Le ferite che risalgono al momento del concepimento e della nascita lasciano il loro segno anche sul fisico dell'individuo, e ci sono terapeuti cinesi che riescono per esempio a diagnosticare attraverso una attenta lettura dei segni presenti sul volto e in particolare sull'orecchio i traumi e gli eventi legati al periodo della gestazione e all'esperienza della nascita. Insomma il modo in cui abbiamo vissuto i primi momenti della nostra avventura terrena pare proprio che "ce l'abbiamo scritto in faccia"!

Un famoso omeopata indiano, Sankaran, sostiene che la malattia non

<sup>5</sup> Reich E., Zornànszky, *Bioenergetica dolce*, p. 53.

<sup>6</sup> Bridges L., *Leggere il volto secondo la Medicina Tradizionale cinese*, pp. 20-21.

sia altro che una falsa percezione del presente che viene vissuto dall'individuo sulla base di un'esperienza passata. È come se la persona continuasse a comportarsi e a reagire con la stessa modalità richiestagli un tempo in una particolare situazione anche quando tale situazione non esiste più. Tipica per esempio è la sensazione di provare un'ansia sproporzionata alle circostanze. Sankaran si è accorto che tale schema di reazione nasce dalla presenza in ognuno di noi di "radici", cioè di "tendenze che, se sollecitate, portano alla manifestazione di stati patologici specifici. Queste tendenze rappresentano delle impressioni lasciate da determinate situazioni vissute in passato dal soggetto (o da qualcuno delle generazioni precedenti) che lo inducono a provare sensazioni identiche o a reagire come se si trovasse realmente nella situazione che ha dato origine alla falsa percezione".<sup>7</sup> Tali impronte possono essere riattivate anche a distanza di tempo e si formano a partire dall'esperienza intrauterina: "se la madre ha avuto uno stato molto intenso durante la gravidanza il figlio quasi sempre lo eredita".<sup>8</sup>

Ma Sankaran va ancora più in là, affermando di aver rilevato una similitudine tra lo stato dei genitori al momento del concepimento e lo stato dei figli. Non solo: le radici possono essere addirittura ereditate da generazioni precedenti e in questo caso sono molto profonde. È il concetto che sta alla base della psicogenealogia. Per dar vita a un nuovo germoglio, e far sì che cresca il più sano possibile, non basta potare i rami della vecchia pianta, occorre estirpare le radici della zizzania...

### *La saggezza dei popoli*

Che il nascituro sia un essere emotivamente attivo, che vive delle emozioni materne in tutte le culture tradizionali del mondo ogni mamma lo sa e si comporta di conseguenza.

La mamma guatemalteca, come ci ricorda Rigoberta Menchù, "quando arriva al settimo mese, è il momento che si deve porre in relazione con tutta la natura, come vuole la nostra cultura. Uscirà per i campi, se ne andrà a

<sup>7</sup> Sankaran R., *Lo spirito dell'omeopatia*, p. 30.

<sup>8</sup> *Ibidem*, p. 46.

camminare per i monti. E così il bambino comincia ad affezionarsi alla natura. La madre è come obbligata a queste uscite, deve insegnare al bambino la stessa vita che vive lei. La madre sbriga i suoi lavori, poi esce a camminare, in comunione con gli animali e con tutta la natura, ben consapevole che il bambino sta assorbendo tutto questo e inizia un dialogo costante con il figlio mentre è ancora nel suo ventre. Gli dice che dovrà avere una vita difficile. È come se stesse accompagnando un turista, a cui spiega ogni cosa. Gli dice ad esempio: ‘Di questa natura che ci circonda non dovrai mai abusare e dovrai vivere la tua vita allo stesso modo in cui la vivo io.’ Se ne va così per i campi e spiega ogni particolare al figlio. È un obbligo per lei, qualcosa che la madre deve fare.”<sup>9</sup>

In tutte le culture tradizionali, siano esse africane, asiatiche o americane, si ritiene che durante la gestazione la donna debba essere circondata di bellezza.

“Si insegna alla donna ad avere pensieri positivi ed essere felice” dice un indiano Pueblo.

E una mamma dello Sri Lanka così afferma: “Bisogna fare di tutto per essere felici. Se si è felici lo sarà anche il bambino”.

Le donne del subcontinente indiano durante la gravidanza leggono testi sacri e si soffermano a osservare immagini di divinità.

Deve essere evitato assolutamente ogni contatto con la morte: è vietato partecipare a funerali, assistere all’uccisione di animali ma oggi anche di ascoltare le notizie del telegiornale...

Secondo i nativi americani gravidanza e parto sono opportunità di trasformazione per la donna ed eventi altamente spirituali.

“Dal momento in cui la donna si accorgeva del concepimento sino alla fine del secondo anno di vita, ossia la normale durata dell’allattamento, noi eravamo persuasi che l’influsso spirituale della madre contasse più di ogni altra cosa.

Il suo comportamento e le sue meditazioni segrete dovevano essere tali da infondere nell’animo ricettivo del bambino non ancora nato l’amore per il Grande Mistero e un senso di fratellanza con tutta la creazione. Silenzio e isolamento sono le regole della donna incinta. Ella vaga in preghiera nella

<sup>9</sup> Burgos E., *Mi chiamo Rigoberta Menchù*, p. 10.

## 24 Sono qui con te

pace delle foreste o nel seno delle praterie solitarie.” (Eastman).<sup>10</sup>

Da tempi immemorabili nelle culture tradizionali di tutto il mondo si raccomanda alla donna incinta di vivere la gravidanza con calma, serenità, circondandosi di bellezza e di armonia: le scoperte scientifiche contemporanee valorizzano sempre di più l'antica saggezza dei popoli nativi.

### *Il feto competente*

Solo da poco noi occidentali abbiamo scoperto che il feto è “competente”: a sole 3 settimane di vita ha già un cuore che batte, a 15 settimane sono già presenti 16 schemi di movimento distinti: trasalimento, singhiozzo, suzione, deglutizione, stiramento, sbadigli, movimenti dell'intero corpo o di sue parti.

A 4 mesi sa già succhiarsi il dito, aprire e chiudere la bocca, corrugare la fronte e socchiudere gli occhi.

Nella sua piccola piscina il feto nuota, cambia tutti i giorni posizione e compie vere e proprie capriole.

Il bambino non ancora nato non conosce l'immobilità anche perché per sé l'utero è un luogo mobile. La mamma cammina, si muove, nuota, balla, si siede, si sdraia e tutti questi movimenti si ripercuotono sull'utero che in questo modo culla continuamente il bambino.

Sembra ci sia un legame tra l'incessante movimento del corpo materno e la maturazione dell'apparato vestibolare. Alcuni ricercatori sostengono che il feto si serva proprio di questo apparato per orientarsi nella posizione di presentazione al momento del parto.

Degli studi effettuati su due gemelli bicoriali, eseguiti all'Università di Milano, a partire dalla 18° settimana di gestazione fino al termine, hanno messo in luce la ricchezza e la finezza dei movimenti fetali. Hanno mostrato due fratellini che addirittura passano il tempo a giocare tra loro, in un continuo toccarsi, attraverso la membrana di divisione, e ritrarsi ai movimenti dell'altro.

La frequenza e la modalità dei movimenti inoltre è tale da permettere di

<sup>10</sup> Eastman C.A., *L'anima dell'indiano*, p. 27.

individuare una precipua personalità per ogni feto che verrà poi confermata con le osservazioni effettuate sui due bambini dopo la nascita.<sup>11</sup>

Il feto, fin dalla ottava settimana, è sensibile al tatto: se incidentalmente gli si solletica il cuoio capelluto, si affretta a spostare la testa.

Il feto poi è sensibile alla luce: riesce perfino a capire, dai raggi solari che lo raggiungono, quando la mamma prende il sole!

È poi in grado di discriminare i sapori che gli giungono attraverso il liquido amniotico. Si è visto che introducendo in questo sostanze dolci o amare si determinano rispettivamente movimenti di deglutizione o smorfie che dimostrano come il bambino sia in grado di sperimentare le differenze. Le sostanze provenienti dal cibo materno producono “memorie olfattive” (e forse gustative) che possono in seguito facilitare l'accettazione da parte del bambino dei cibi del suo ambiente.

L'apparato olfattivo si sviluppa molto presto: tra le undici e quindici settimane di vita.

Anche l'apparato uditivo si forma in epoca molto precoce, a sole sedici settimane di vita il feto è già in grado di reagire a stimoli sonori compresi tra i 250 e i 500 Hz, come per esempio le variazioni del battito cardiaco materno. Ma c'è chi sostiene, come A. Tomatis, che la percezione uditiva debutti prima del quarto mese di vita fetale e sia quindi addirittura embrionale.

Secondo questo eminente e geniale studioso, l'embrio-feto è “concepito per ascoltare”. Ma molto spesso si trova di fronte al silenzio. “È poco. Il feto si aspetta molto di più. E se il desiderio di ascolto che lo sostiene non riesce ad elaborarsi, progressivamente si spegnerà, mentre l'orecchio continuerà a udire.” (A. Tomatis).<sup>12</sup>

A partire dalla 24<sup>a</sup> settimana il feto è in grado di udire come un adulto e ha molti suoni da percepire dal momento che l'utero è un ambiente piuttosto rumoroso: oltre al battito ritmico del cuore materno, ci sono i brontolii del ventre della mamma, le voci e i rumori che arrivano dall'esterno. Quando le stimolazioni sono troppo forti si hanno variazioni del battito cardiaco e dei movimenti fetali che possono essere facilmente registrate.

Una ricerca ha dimostrato che i neonati la cui madre aveva passato la

<sup>11</sup> Si veda *Neuropsichiatria della prima infanzia*, pp. 151-152.

<sup>12</sup> Tomatis A., *La notte uterina*, p. 173.

gravidanza vicino all'aeroporto di Osaka erano abituati al passaggio degli aerei e non si svegliavano per questo rumore, mentre altri, che non avevano sperimentato suoni così forti, erano disturbati nel loro sonno.

Ciò significa che il feto è in grado di registrare i suoni nel suo inconscio, di "engrammarli" per ritrovarli dopo la nascita e riviverne per esempio alcuni come esperienze rassicuranti e rilassanti: il suono del tamburo o del valzer, ricordo del battito cardiaco materno, il rumore del mare, così simile al respiro della mamma, la voce del padre o le canzoncine cantate dalla mamma in gravidanza.

Lo psichiatra Verny racconta che le sue ricerche sulla vita prenatale cominciarono proprio dall'esperienza vissuta con una mamma incinta che cantava una dolcissima ninna-nanna al suo bambino ancora nel ventre. Ella poi gli riferì, dopo la nascita del figlio, che questa canzone aveva un effetto magico sul bimbo: per quanto disperatamente egli piangesse, appena lei cantava la ninna-nanna lui si acquietava.<sup>13</sup>

Il bambino nell'utero materno dunque lavora intensamente per prepararsi alla vita che verrà. È una creatura consapevole, che sente, capace di provare sensazioni e stabilire legami di relazione. Le mamme e anche i papà sanno come sia possibile richiamare l'attenzione del bambino, provocandone il movimento e lo spostamento, semplicemente premendo o anche solo poggiando una mano sul pancione. Il piccolo sembra rispondere in modo sorprendente ai giochi tattili proposti dai genitori.

Il feto è anche in grado di sognare: a 23 settimane di gestazione l'attività onirica è già riscontrabile. A 30 settimane il nascituro passa quasi il 100% del tempo di sonno in fase REM (che è la fase di sonno leggero in cui si sogna), alla nascita questa sarà ridotta del 50%.

Ma, acquisizione ancora più stupefacente e straordinaria, è che il feto è in grado di ricordare.

Un esperimento condotto da De Casper ha mostrato come neonati a cui fossero state fatte ascoltare due favole diverse mostrassero preferenza per quella che la mamma aveva raccontato loro tutti i giorni per 10 minuti nell'ultimo trimestre di gravidanza.

Numerose sono le testimonianze a questo proposito, riportate in lettera-

<sup>13</sup> Si veda Verny T., *Vita segreta prima della nascita*.

tura, di bambini che dimostravano di ricordare pezzi musicali o testi di canzoni udite durante la vita prenatale e mai più ascoltate dopo la nascita. Ma Verny riferisce anche il caso di una donna adulta, adottata a quattro mesi di vita, che gli raccontò di essersi ricordata improvvisamente all'età di 3-4 anni, il nome che le era stato dato alla nascita: improvvisamente sentì una grande collera e tra le lacrime chiese ai genitori perché l'avessero chiamata Cheryl, visto che il suo nome era Illeen!<sup>14</sup>

Una ricercatrice giapponese ha raccolto testimonianze di bambini intorno ai due anni che raccontano addirittura la loro esperienza nel pancione: "Conosco questo posto. L'ho visto da dentro il pancione di mamma" oppure "Sentivo la voce di mamma e papà. Papà cantava la canzone dell'elefante. Quando sono uscito dalla pancia di mamma c'era una luce forte forte. Ho visto tante persone, c'era anche papà".<sup>15</sup>

Quelli che sembrano essere racconti da fantascienza sono invece realtà documentate e comprensibili grazie alle informazioni che ci provengono dagli studi più recenti di neuroscienze. Basti pensare ai dati, veramente stupefacenti, sull'accrescimento del cervello durante la vita fetale: le cellule nervose aumentano di 20.000 unità al minuto e raggiungono il loro numero definitivo di circa 100 miliardi già al 7° mese di vita intrauterina. Dopo aumenteranno sole le connessioni nervose e il volume cerebrale. Il grosso del lavoro dunque viene svolto nei primi nove mesi di vita e il cucciolo dell'uomo, come ci ricorda Quattrocchi Montanaro, è un essere che nasce già miliardario!<sup>16</sup>

#### *Endo ed esogestazione: un valzer da ballare insieme*

Come ci ricorda Verny, il legame dopo la nascita è in realtà il prolungamento di un legame o contatto che ha avuto inizio molto tempo prima, nell'utero.

Mamma e bambino sono una coppia non solo durante la gestazione ma fino ai primi due anni di vita di quest'ultimo. Il cucciolo d'uomo, infatti, diversamente dagli altri primati nasce fortemente immaturo e ha bisogno di

<sup>14</sup> *Ibidem.*

<sup>15</sup> Ikegawa A., *Quando ero nella pancia della mamma*, pp. 55 e 53.

<sup>16</sup> Si veda Quattrocchi Montanaro S., *Comprendere il bambino*.

completare il suo accrescimento a stretto contatto con il corpo materno.

Dopo nove mesi di stretta convivenza ecco che si rende necessario un ulteriore periodo di “cova”: la cosiddetta “esogestazione” di cui ha tanto parlato l’ostetrico Braibanti. Si è visto che la madre funziona da corazza, da protezione per il bambino da un punto di vista energetico. Se la madre non c’è perché non è presente fisicamente o perché non lo è emotivamente e spiritualmente (per esempio una madre depressa chiusa nella sua sofferenza) il bambino si sente vulnerabile, scoperto. È come se avesse bisogno di essere avvolto nell’“aura” materna fintanto che non ha costruito i suoi propri gusci protettivi.

Questo è il motivo per cui in tutte le culture tradizionali del mondo i primi due anni di vita del bambino sono caratterizzati da uno stato di simbiosi con la madre, di cui il piccolo rappresenta una sorta di “prolungamento”. Madre e bambino in queste realtà non si considerano due entità distinte ma una sola: essi sono una vera e propria coppia, che funziona all’unisono, che balla lo stesso valzer. Tra i due danzatori esiste una sorta di cooperazione, l’uno aiuta e influenza l’altro, in un gioco di delicati equilibri ormonali, biochimici e psicorelazionali. Essi sono veramente un cuor solo e un’anima sola.

Esiste a questo proposito un termine della lingua araba che esprime in modo efficace il concetto di involucro psichico che unisce in modo indissolubile mamma e bambino: *nafs*, come scrive lo psicologo algerino Z. Bouabdallah, significa nello stesso tempo anima, calore, alito, odore, è una sorta di vera e propria “aura” che protegge e nutre come il latte.

In India esiste una branca particolare della medicina ayurvedica che si chiama *kumaravartia*, che si occupa proprio della coppia mamma-bambino, sia da un punto di vista biologico che psicologico, dal momento del concepimento fino ai primi anni di vita.

Una visione globale, olistica della diade madre-bambino, antica di millenni eppure per noi estremamente moderna e innovativa.

#### *Per una ecologia della vita prenatale*

Se la vita prenatale è così importante per il futuro di ogni essere umano perché non prepararsi adeguatamente per offrire ai nostri figli il miglior “ecoambiente” possibile?

“L’educazione inizia prima della nascita” sostiene Aivanhov, i genitori

“bisogna che si preparino prima della nascita o meglio ancora prima del concepimento. È allora che ha inizio la vera educazione, quella potente, efficace, reale, indistruttibile”<sup>17</sup>

In molte culture del mondo questo avviene da secoli.

I Dagara del Burkina Faso pongono molta attenzione alla preparazione della donna ai fini del concepimento. Esistono diversi rituali di “pulizia” dell’utero che predispongono la futura mamma ad accogliere il nascituro, “a farsi abitare da una nuova anima”.<sup>18</sup> Alcuni di questi prevedono per esempio che essa passi la notte in una caverna (simbolo dell’utero) insieme ad altre donne, pregando e facendosi massaggiare.

Secondo i Dagara, la gravidanza fisica non può instaurarsi se prima non si è verificata una “gravidanza spirituale”, fase in cui la donna si rende disponibile a farsi raggiungere dal bambino.

Anche in India la medicina ayurvedica prevede tutta una serie di norme e di pratiche per favorire la fertilità, tra cui il massaggio: esso viene svolto dapprima per prepararsi al concepimento, poi durante la gravidanza per prepararsi al parto. Nei primi mesi di gestazione viene effettuato in modo molto delicato e leggero, intensificato nell’ultimo trimestre, e serve a fortificare la donna sia dal punto di vista fisico che psicologico. Per favorire l’armonia corpo-mente-spirito vi si associano tecniche di meditazione e rilassamento come lo Hatha Yoga.

Anche nella medicina cinese viene praticato il massaggio in gravidanza: si stimolano punti specifici di agopuntura a seconda del periodo di gestazione per favorire il fluire equilibrato delle energie.

La medicina cinese ritiene che il concepimento e l’annidamento della cellula uovo sia il risultato di un armonico bilanciamento delle energie del fegato, del cuore e dei reni. Per proteggere quest’ultima nell’antica Cina le donne incinte si fasciavano l’addome con uno scialle di seta blu, che apportava calore ai reni e, per il suo colore – il colore del fegato – ne stimolava la funzione difensiva.

In tutte le culture poi un’importanza particolare è riservata alla dieta della donna durante la gravidanza. Numerosi sono i tabù alimentari da osservare e le regole da seguire, i cibi da evitare e quelli da consumare.

<sup>17</sup> Aivanhov O.M., *L’educazione inizia prima della nascita*, p. 83.

<sup>18</sup> Si veda Somè S.E., *Welcoming spirit home*.

### 30 Sono qui con te

Nei paesi asiatici è importante per esempio mangiare cibi “freddi” (non da un punto di vista della temperatura ma secondo criteri energetici) durante la gravidanza e “caldi” dopo il parto.

Le levatrici nativo-americane ritenevano che il cibo consumato dalla madre, e in qualche misura anche dal padre, avrebbe influenzato sia lo sviluppo del carattere del bambino non ancora nato sia quello del suo corpo. Il cibo indiano nutriva dunque sia il corpo sia l’anima della madre incinta e del suo bambino.

Le più recenti ricerche scientifiche ci indicano quanto sia importante la dieta ai fini della salute della gestante e del bambino che porta in grembo: si sa ad esempio che una alimentazione ricca in acidi grassi polinsaturi a lunga catena, contenuti per esempio negli oli di pesce, è fondamentale per la salute della madre e del bambino, così come un adeguato apporto di acido folico è una misura preventiva nei confronti dello sviluppo di spina bifida nel feto.

Da quanto detto fin qui, appare chiaramente che, se vogliamo porre le basi per un ottimale sviluppo del cucciolo d’uomo, dobbiamo dedicare tutta la nostra attenzione al periodo della gestazione e promuovere una vera e propria “ecologia” della vita prenatale. Essa poggia, a mio avviso, ancora una volta su quattro elementi essenziali: uno stile di vita il più sano possibile, che significa anche una corretta alimentazione materna, una comunicazione “empatica” mamma-bambino, un contenimento della gestante da parte del partner o del gruppo cosicché lei sia poi in grado di contenere il figlio e, *last but not least*, una buona ed efficace preparazione della donna sul piano psicologico-spirituale per eliminare eventuali blocchi emotivi e preparare il terreno per la migliore accoglienza possibile alla creatura partita per la grande avventura del venire al mondo.

Consigli di lettura:

Odent M., *Ecologia della nascita*, RED, Como, 1989

Ikegawa A., *Quando ero nella pancia della mamma*, Cairo Ed., Milano, 2002

## IL TEMPO DELL'ATTESA

La gravidanza è un evento naturale e come tale va vissuta. È un momento privilegiato, un'occasione speciale che viene offerta alla donna per guardare dentro di sé e prendere contatto con la sua interiorità, con la parte più profonda del suo essere. E anche a volte per sciogliere nodi del proprio passato.

Cogli pertanto questa opportunità e vivila fino in fondo: potrà portarti doni inaspettati.

Ecco qualche consiglio per affrontarla nel modo migliore:

- scegli fin dai primi mesi un corso di preparazione e accompagnamento al parto basato sull'ascolto del corpo (per esempio yoga) e che proponga un approccio naturale alla gravidanza, al parto e all'accoglienza del neonato.

- ritagliati ogni giorno uno spazio tutto per te: momenti in cui rilassarti, meditare, ascoltare musica, leggere (pochi libri ma di qualità), passeggiare nel verde.

- cerca di stare in compagnia di persone che ti piacciono e di circondarti di cose belle, crea intorno a te, per quanto possibile, un'atmosfera di armonia e serenità.

- parla al bambino che porti dentro di te, spiegagli e raccontagli ogni cosa, specialmente nel caso di eventuali esperienze negative che dovete affrontare (per es. in caso di amniocentesi o altro intervento spiegagli cosa succederà proprio come se fosse un adulto e rassicuralo che tu sei con lui in ogni momento) o durante il travaglio: il bambino ne trarrà un beneficio enorme.

- insieme al tuo partner accarezza il bambino attraverso la pancia, imparate a toccarlo e a giocare con lui ancora prima che nasca: vi risponderà.

- in caso di difficoltà, traumi emotivi, eventi spiacevoli, non esitare a chiedere aiuto all'esterno a terapeuti di tua fiducia.

- scegli con cura la persona da cui farti seguire durante la gravidanza e il parto, ostetrica o ginecologo che siano, e per tempo il luogo in cui pensi di partorire (ospedale, casa ecc.).

BIBLIOGRAFIA

- Aivanhov O. M., *L'educazione inizia prima della nascita*, Ed. Prosveta, Tavernelle (PG), 2005.
- American Academy of Pediatrics, *Breastfeeding and the use of human milk*, "Pediatrics", 1997, vol.100, n°6.
- Anzieu D., *L'Io-pelle*, Borla, Roma, 1994.
- Anisfeld E., Camper V. et al., "Does infant-carrying promote attachment? An experimental study of the effects of increased physical contact on the development of attachment", "Child Development", 1990; 61(5): 1617-27.
- Ba A.H., *Sur les traces d'Amkoullel l'enfant peul*, Actes Sud, Arles, 1998.
- Balsamo E., *Lui, lei, noi*, EMI, Bologna, 1994.
- Balsamo E., *Bambini immigrati e bisogni insoddisfatti: la via dell'etnopediatria, in Mille modi di crescere*, F. Angeli, Milano, 2002.
- Balsamo E., *Il bambino africano*, in *Etnopediatria, bambini e salute in una società multietnica*, vol.1°, Fimp, Milano, 2003.
- Barrie Kavasch Karen Baar E., *L'arte della guarigione naturale negli Indiani d'America*, Mondadori, Milano, 1999.
- Barr Y H.-Paxson L.M., *Infancy and early childhood: crosscultural codes*, "Ethnology", 10:466-508, 1971.
- Bartoli L., *Venir au monde, Les rites de l'enfantement sur les cinq continents*, Plon, 1998.
- Bettelheim B., *Un genitore quasi perfetto*, Feltrinelli, Milano, 1987.
- Bouton J., *Pedagogia del sonno*, RED, Como, 1996.
- Braibanti L., *Nascere meglio*, Editori Riuniti, Roma, 1980.
- Braibanti L., *Nascita senza violenza: endogestazione-parto-esogestazione*, Atti del Seminario, Il Melograno, Ancona, 1986.
- Bridges L., *Leggere il volto secondo la Medicina Tradizionale cinese*, Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2006.
- Burgos E., *Mi chiamo Rigoberta Menchù*, Giunti, Firenze, 1987.
- Cavaglieri R., *Partorire in casa*, RED, Como, 1983.
- Chamberlein D., *I bambini ricordano la nascita*, Bonomi, Pavia, 1998.

- Charpak N., *Una mamma canguro*, Red!, Milano, 2006.
- Chopra D., *Le sette leggi spirituali del buon genitore*, Sperling e Kupfer, Milano, 1999.
- Commons M., in *Articles about bringing baby in bed with you*, www.littlekoala.com 1998.
- Cramer B., *Profession bébé*, Paris, Calmann-Levy, 1991.
- Cunningham N., Anisfeld E. et al., *Infant carrying, breast-feeding and mother-infant relations*, "The Lancet", febbraio 14, 1987.
- "Da mamma a mamma", n° 62, 2000, (La Leche League Italia)
- Dichiarazione degli Innocenti, Firenze, 1° agosto 1990, ora trascritta in Negri P., *Tutte le mamme hanno il latte*, Il leone verde, Torino, 2006.
- Didierjean-Jouveau C-S., *Antologie de l'allaitement maternel*, Jouvence, Geneve, 2002.
- Didierjean-Jouveau C.S., *L'allaitement maternel . La voie lactée*, Jouvence, Geneve, 2003.
- Didierjean-Jouveau C.S., *Allaiter; c'est bon pour la santé, de la mère et de l'enfant*, Jouvence, Geneve, 2004.
- Didierjean-Jouveau C.S., *Pour une naissance à visage humain*, Jouvence, Geneve, 2004.
- Didierjean-Jouveau C.S., *Porter bébé*, Jouvence, Geneve, 2005.
- Didierjean-Jouveau C.S., *Partager le sommeil de son enfant*, Jouvence, Geneve, 2005.
- Eastman C.A. , *L'anima dell'indiano*, Adelphi, Milano, 1983.
- Esquivel L., *La voce dell'acqua*, Garzanti, Milano, 2007.
- Field T. et al., *Tactile-kinesthetic stimulation effects on preterm neonates*, "Pediatrics", 77, 1986.
- Field T., *Les bienfaits du toucher*, Petite Bibliothèque Payot, Paris, 2006.
- Grandgeorge D., *Homéopathie, chemin de vie*, EdiComm, Juan les Pins, 1998.
- Gray L., Miller L-W., Philipp B.-L., Blass E-M., *Breastfeeding is analgesic in healthy newborns*, "Pediatrics", aprile 2002, n°109 (4).
- Greiner T., *One of the most intact breastfeeding cultures in the world: Bangladesh, 2001*, <http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/3156/angla.htm>
- Helsing E., Savane King F., *Breastfeeding in practice*, Oxford University Press, Oxford, 1985.
- Hilger I., *Chippewa child life and its cultural background*, Minnesota Historical Society Press, St. Paul, 1992.
- Honegger Fresco G., *Facciamo la nanna*, Il leone verde, Torino, 2006.

- Hunziker U.A., Barr R.G., *Increasing carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial*, "Pediatrics", 77:641-648, 1986.
- Ikegawa A., *Quando ero nella pancia della mamma*, Cairo Editore, Milano, 2002.
- Isnard G., *La memoria del bambino*, Xenia, Milano, 1993.
- Joiythimayananda S., *Thaimai. Maternità*, Joytinat Centro Yoga e Ayurveda, Genova, 1998.
- Kabat-Zinn M. e J., *Benedetti genitori*, Corbaccio, Milano, 1999.
- Kaitz M., Lapidot P., Bronner R., Eidelman A.I., *Parturient woman can recognize their infants by touch*, "Developmental Psychology", 28, 1992, p.35-39.
- La materia medica dei latt. Antologia di 14 rimedi omeopatici* (da Homeopathic Links), Salus Infirmorum, Padova, 2003.
- Leboyer F., *Per una nascita senza violenza*, Bompiani, Milano, 1986.
- Leboyer F., *Nascere e Shantala*, VHS, RED, Como, 1993.
- Liamputtong Rice P., *Asian mothers, western birth*, Ausmed publications, Melbourne, 1999.
- Louv R., *Last child in the woods, saving our children from nature-deficit disorder*, Algonquin Books, New York, 2005.
- Lozoff B., Wolf A.W. et al., *Cosleeping in urban families with young children in the United States*, "Pediatrics", 74:171-182, 1984.
- McClure V., *Massaggio al bambino, messaggio d'amore*, Bonomi, Pavia, 2001.
- McKenna J., *Il sonno salutare dei neonati e dei bambini: nuove considerazioni*, in "L'allattamento moderno" della Leche League Italia, n°0, estate 1993.
- McKenna J., *Cultural influences on infant and childhood sleep biology and the science that study it: toward a more inclusive paradigm*, 2000, [www.nd.edu/alfac/mckenna](http://www.nd.edu/alfac/mckenna)
- Mead M., *Maschio e femmina*, Il Saggiatore, Milano, 1979.
- Mead M., *Sesso e temperamento in tre società primitive*, Il Saggiatore, Milano, 1983.
- Montagu A., *Il linguaggio della pelle*, A.Vallardi, Milano, 1981.
- Montessori M., *The child*, in "The Theosophist", december 1941.
- Montessori M., *Formazione dell'uomo*, Garzanti, Milano, 1968.
- Montessori M., *Il segreto dell'infanzia*, Garzanti, Milano, 1972.
- Montessori M., *La mente del bambino*, Garzanti, Milano, 1987.
- Montessori M., *L'autoeducazione*, Garzanti, Milano, 1992.
- Montessori M., *Il metodo del bambino e la formazione dell'uomo. Scritti docu-*

- menti inediti e rari*, Ed. Opera nazionale Montessori, Roma, 2002.
- Morgan M., *Il cielo, la terra e quel che sta nel mezzo*, Mondadori, Milano, 1998.
- Morris D., *Le bébé révélé*, Calmann-levy, Paris, 1993.
- Negri P., *Tutte le mamme hanno il latte*, Il leone verde, Torino, 2005.
- Neuropsichiatria della prima infanzia*, Borla, Roma, 1990.
- Norberg-Hodge H., *Una lezione di saggezza dal Ladhak: il piccolo Tibet. Il futuro nel passato*, Arianna Ed., Bologna, 2005.
- Odent M., *L'amour scientifique*, Jouvence, Geneve, 2001.
- Odent M., *L'agricoltore e il ginecologo*, Il leone verde, Torino, 2006.
- Osho, *I figli, una nuova visione*, Arona, NSC, 2005.
- Osho, *Médecine et méditation*, Almasta Ed., Geneve, 2004.
- Paciornik M., *Come partorire accoccolate*, I.P.S.A Editore, Palermo, 1985.
- Pereboom van den I., *Peau à peau. Technique et pratique du portage*, Jouvence, Geneve, 2006.
- Prescott J.W., *Body pleasure and the origins of violence*, "The Bulletin of the Atomic scientist", novembre 1975.
- Quattrocchi Montanaro S., *Comprendere il bambino*, Ed. Sestante, Ascoli Piceno, 1993.
- Reich E., Zornànszky, *Bioenergetica dolce. Guida al massaggio del bambino per risvegliare l'energia vitale*, Tecniche Nuove, Milano, 2006.
- Relier J.P., *L'aimer avant qu'il nasse*, Laffont, Paris, 1993.
- Respect for life, the traditional upbringing of american indian children*, a cura di S.M. Morey e O.Gilliam, Myrin Institute Books, New York, 1974.
- Restak R., *Il cervello del bambino*, Mondadori, Milano, 1987.
- Sankaran R., *Lo spirito dell'omeopatia*, Salus Infirmorum, Padova, 2000.
- Scarpa A., *Etnomedicina*, F. Lucisano, Milano, 1980.
- Seldin T., *Eveiller, épanouir, encourager son enfant. La pédagogie Montessori à la maison*, Nathan, Paris, 2007.
- Sears W., *Bambini "capricciosi"*, RED, Como, 1996.
- Serban-Shreiber D., *A reply to the Consumer Product Safety Commission statement on co-sleeping*, 1999, in *The family bed page*, www.littlekoala.com
- Small M., *Our babies, ourselves*, Anchor Books, New York, 1999.
- Somé S.E., *Welcoming spirit home, ancient african teachings to celebrate children and community*, Novato, New World Library, 1999.

### 300 Sono qui con te

- Somé M. P., *La saggezza guaritrice dell'Africa*, Ed. Il Punto d'incontro, Vicenza, 2000.
- Steiner R., *L'educazione dei figli*, Mondadori, Milano, 2007.
- Stork H., *Enfances indiennes*, Bayard, Paris, 1986.
- Stork H. et al. , *Les rituels du coucher de l'enfant-variations culturelles*, ESF, Paris, 1993.
- Stuart-Macadam P., Dettwyler K.A., *Breastfeeding. Biocultural perspectives*, Aldine de Gruyter, New York, 1995.
- Tappin D., Ecob R., Brook H., *Bedsharing, roomsharing and Sudden Infant Death Syndrome in Scotland: a case-control study*, "Journal of Pediatrics", 147:32-37, 2005.
- Thevenin T., *The family bed*, Wayne, Avery Publishing Group, New Jersey, 1987.
- Thich Nhat Hanh, *Insegnamenti sull'amore*, Neri Pozza, Vicenza, 1999.
- Tomatis A., *La notte uterina*, RED, Como, 1996.
- Triplett J., Arneson S., *The use of verbal and tactil control to alleviate distress in young hospitalized children*, "Research in Nursing and Health", 2 , 1979.
- Verny T.R., Kelly J., *Vita segreta prima della nascita*, Mondadori, Milano, 1981.
- Volta A., *Apgar 12*, Bonomi, Pavia, 2006.
- Wild R., *Educare ad essere, una scuola dalla parte dei bambini*, Armando Editore, Roma, 2000.
- Winnicott D.W., *Il bambino e la famiglia*, Giunti Barbera, Firenze, 1973.
- Wirth F., *Prenatal parenting*, Regan Books, New York, 2001.

## INDICE

<i>Presentazione</i> , di Grazia Honegger Fresco	5
Prefazione	7
PRIMA PARTE – LA VOCE DEL BAMBINO	11
Prologo. Alla scoperta del bambino: un viaggio in 4 x 4	12
I Due in uno: la coppia mamma-bambino	19
II Nascere: la grande avventura	33
III Il neonato, questo sconosciuto	42
IV Latte e amore	56
V Tatto e contatto	76
VI Portare ed essere portati	91
VII Il sonno: problema o vita condivisa?	101
VIII Educare alla vita	116
Epilogo	136
SECONDA PARTE – VOCI DI MAMME E PAPÀ	139
I Nove mesi o dieci lune	140
II Dare alla luce... e poi?	147

302	Sono qui con te	
III	Benvenuto tra noi!	159
IV	Latte di mamma	164
V	L'arte del massaggio	174
VI	Sulla schiena della mamma	178
VII	Buona notte, bambino mio	182
VIII	A fianco del bambino che cresce	190
	TERZA PARTE - VOCI DI ESPERTI	195
I	Il tempo della gravidanza: attesa, preparazione, trasformazione	196
II	Il parto a domicilio: l'esperienza di un'ostetrica	199
III	Il parto a domicilio: l'esperienza di un neonatologo che si crede un re mago	204
IV	Un pediatra amico dell'allattamento	207
V	Il tocco magico	215
VI	Accompagnare i genitori a portare i loro piccoli	218
VII	Il sonno del bambino	222
VIII	Una scuola a misura di bambino	226
	UN NUOVO SGUARDO SULLA VITA PRENATALE E LA NASCITA	230
	Bibliografia aggiornamento 2014	294
	Glossario	295
	Bibliografia	239
	Indice	301