

Veronika Sophia Robinson

Allattare secondo natura



**Tutto quello che
non vi hanno mai detto
sull'allattamento al seno**

Terra Nuova
EDIZIONI

Veronika Sophia Robinson

Allattare secondo natura

**Tutto quello che non vi hanno mai detto
sull'allattamento al seno**

Terra Nuova Edizioni

Allattare secondo natura

Tutto quello che non vi hanno mai detto sull'allattamento al seno

Autore: Veronika Sophia Robinson

Titolo originale: The Drinks Are On Me

Everything your mother never told you about breastfeeding

© 2007 Published by Starflower Press. www.starflowerpress.com

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Traduzione: Antonella Sagone

Editing: Alessandra Pelli, Clara Scropetta e Cristina Michieli

Impaginazione: Leela Zanotti

Copertina: Nicholas Bawtree e Andrea Calvetti

©2009, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

II edizione luglio 2010

ISBN 88-88819-45-7

Collana: Mamma e bambino

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*Questo libro è dedicato alla memoria dei 4.000 bambini
che muoiono ogni giorno perché sono nutriti
artificialmente con biberon di formula;
e delle loro madri, che continuano a vivere
con il cuore dolente e desolato e le braccia vuote.
Questa tragedia globale ci mostra la follia di ignorare la Natura.*

NOTE ALLA TRADUZIONE

Mentre la lingua inglese consente di usare parole senza connotazione di genere, nella lingua italiana necessariamente vi è un "lui" o una "lei". Ho scelto, quando si parlava dei bambini, di riferirmi sempre a un "lui", per il semplice motivo di distinguerlo dalla mamma che è ovviamente una "lei"; la mia non vuole essere assolutamente una "dimenticanza" nei riguardi delle bambine.

Il linguaggio, oltre a comunicare informazioni, trasmette sempre una ben determinata visione del mondo, perciò la scelta dei termini è stata particolarmente ponderata.

Nel tradurre la scelta è stata quella di riportare l'allattamento materno allo standard, ad una consuetudine quotidiana alla quale tutto il resto deve rapportarsi. Si è deciso pertanto di non parlare dei "vantaggi" del latte umano (rispetto a quale normalità?), ma bensì dei benefici; i termini latte e allattamento sono stati usati in riferimento solamente a quello materno, mentre la controparte è stata definita "formula" e "alimentazione artificiale" proprio per non avallare tacitamente una presunta equivalenza fra latte e "latte". L'autrice va oltre e chiama i sucedanei del latte materno, senza mezzi termini, "finto latte". Sempre partendo dalla stessa logica, l'allattamento oltre i primi mesi non viene definito, come spesso avviene, "prolungato" (prolungato rispetto a quale durata standard?), ma "a termine" (proprio come viene definita a termine una gravidanza che dura il suo tempo fisiologico), intendendo così un allattamento che non venga forzatamente interrotto, ma prosegua invece fino alla sua conclusione naturale.

Alcuni adattamenti sono stati necessari rispetto alla versione originale, allo scopo di proporre i contenuti del libro in modo più vicino alla

cultura italiana (ad esempio relativamente a determinati cibi o rimedi fitoterapici), nonché di offrire integrazioni aggiornate sugli argomenti trattati. L'autrice è nata e cresciuta in un altro continente situato nell'emisfero opposto al nostro, eppure, è sorprendente notare quanto pochi siano stati gli adattamenti necessari, a testimonianza del fatto di quanto l'allattamento accomuni madri e bambini di tutto il mondo e parli un linguaggio veramente universale.

Rispetto alla versione originale, questa traduzione italiana è in grado di offrirvi approfondimenti integrati con annotazioni a piè di pagina e aggiornamenti alle più recenti acquisizioni della ricerca. Questo lavoro è stato anche il frutto di una fitta corrispondenza con la stessa autrice, che generosamente ha contribuito con competenza e disponibilità.

A completare l'opera una nutrita bibliografia arricchita di riferimenti recenti, nonché integrata con testi in lingua italiana, organizzata a tema.

Il linguaggio di Veronika Robinson, vivace, colloquiale, ricco di battute e giochi di parole, ha costituito una sfida stimolante; spero che vi piacerà leggere questo libro almeno quanto a me è piaciuto tradurlo.

Antonella Sagone

RINGRAZIO...

Mio padre, Albert Harbers, perché ha allietato la mia giovinezza con un rifugio per i mammiferi! Papà, mi hai donato così tanto, ma solo ora, a metà della mia vita, vedo veramente quanto ho ricevuto.

Angelikah Om' Namaha, la mia bellissima mamma, la donna che mi ha dato i primi insegnamenti sull'allattamento. Come avrei potuto scegliere una madre diversa da lei? Non ci sono parole per descrivere il dono che ci hai fatto quando Eliza era in NICU*. Non importa quanti oceani ci separano, tu sei sempre appena a un palpito di cuore da noi.

Barbara Sheppard e Paula Lernelius, del mio primo gruppo La Leche League (LLL), a Lakeland. Grazie per tutto il sostegno.

Barbara Sturmfels del gruppo LLL di Central Auckland, che mi ha aperto gli occhi e il cuore sull'allattamento a pieno termine.

Bethany Angelika Robinson, per aver dichiarato, davanti a un incredulo pubblico britannico, che «L'allattamento al seno è meglio di un milione di meloni, persino meglio del mango!». Quei magici momenti che ho passato allattando te, la mia prima bambina, li conserverò sempre come un tesoro.

Cindy Beaudin, che si stagliava come un faro agli incontri de La Leche League, e che mi ha accompagnato in questo viaggio proprio come un'anima gemella; e grazie per aver pubblicato *The Mother Magazine* in Nuova Zelanda. Quando penso all'amicizia, penso a te.

Eliza Serena Robinson, le prime parole che mi hai detto sono state «Ti amo». Cioè, in realtà era più «Tii aaaa oooo»; ma certamente lo avevi imparato al mio seno dopo una lunga notte di diiferite.

* Neonatal Intensive Care Unit (Unità di terapia intensiva neonatale).

Emma Lewis, un'anima gemella dedita a perorare appassionatamente la causa dell'ascolto dei bisogni dei bambini. Grazie infinite per aver letto la prima stesura di questo manoscritto ed essermi stata così di sostegno.

Gaylene Wickham, per avermi incoraggiato ad andare agli incontri de La Leche League. Avevi ragione: ho trovato gente che la pensava come me, e questo ha cambiato la mia vita.

E la grande e compianta Jeannine Parvati Baker, l'ostetrica più amata dagli americani, autrice, visionaria e sacra custode della nascita, per tutte le conversazioni che abbiamo condiviso, e che hanno portato in me chiarezza e comprensione, a livello sia professionale che personale. La tua saggezza ci accompagnerà per sempre nelle prime edizioni di The Mother Magazine. Sei la stella più luminosa dei miei occhi, sei un nodo alla gola. Ci hai lasciato un mondo migliore!

Katie Buchanan, per aver portato all'attenzione del pubblico il messaggio che l'allattamento può continuare fino al suo termine naturale, e per avermi davvero spinto fuori dal mio comodo angolino. Ancora non so se devo ringraziarti per questo... Però sei fantastica!

Linda Cook Sawyer, consulente professionale in allattamento materno, amica favolosa e mio giullare personale. MYNBOTS!

Madhu Bhana, una fantastica terapeuta cranio-sacrale di North Shore, nell'Auckland, in Nuova Zelanda. Per la mia famiglia tu sei un angelo. Non potremo mai dimenticare la tua gentilezza, come ti sei presa cura di noi, non solo aiutando immensamente Eliza quando era in NICU, ma anche nei mesi seguenti, quando ci hai aiutato a "tirare avanti", come dicevi tu. Ti vogliamo bene!

Marshall Lefferts, grazie tantissimo per aver fotografato la mia famiglia, e aver catturato per noi i nostri ricordi di gravidanza e allattamento.



Le mie splendide, favolose "ombre" piene d'amore: Eliza e Bethany.
Cumbria, 2000

OMBRE

*Ho visto una giovane madre
con gli occhi pieni di risate
e due ombre piccine
che la seguivano vicine.*

*Dovunque lei andava
quel gruppetto la seguiva
alle gonne aggrappate
sulla poltrona arrampicate
davanti, dietro
le stavano incollate.*

*«Non ti senti mai sfinita
giorno dopo giorno
con quelle due piccole appendici
sempre d'intorno?».*

*La sua graziosa testolina
scosse sorridendo
e mai dimenticherò
quello che andò dicendo:*

*«È bello avere ombre che
canticchiano con te
corrono se correndo vai
ridono se sei serena
perché le ombre le hai
se di sole hai la vita piena».*

Autore sconosciuto

PREFAZIONE

Questa è la storia del viaggio della mia famiglia attraverso l'allattamento, e molto altro. Esploro con un approccio olistico un argomento poco noto alla maggioranza delle persone. Ci sono molti specialisti che influiscono direttamente sulla possibilità che una donna ha di allattare suo figlio. Nonostante siano "esperti", molti medici, ostetriche e operatori sanitari conoscono davvero poco l'allattamento al seno e, purtroppo, diffondono molta disinformazione.

Ho imparato che in ogni storia di un allattamento riuscito ci sono due fattori che si danno la mano: le conoscenze acquisite e la determinazione. Se non avessi avuto le informazioni giuste, cioè non fossi stata testimone di esempi viventi di allattamento materno, o non avessi avuto accesso a forme di sostegno, so bene che la mia storia e il mio percorso di madre sarebbero stati scritti in modo completamente diverso.

In un mondo ideale, le nostre madri ci avrebbero insegnato tutto sull'allattamento. Non avremmo dovuto "imparare" che, quando il bambino nasce, il colostro contiene tutto quello che serve al suo corpo e al suo cervello in pieno sviluppo. Ahimè, non viviamo in quel mondo ideale, e molte donne sono state tagliate fuori dal loro sapere più profondo. La comprensione intuitiva dell'allattamento, tramandata attraverso i secoli, è stata accantonata a causa di cambiamenti culturali, per la commercializzazione del finto latte e per la demolizione della famiglia allargata. Molte donne hanno perso il contatto con le madri e con le donne sagge che avrebbero potuto condividere con loro le informazioni contenute in questo libro. Le conoscenze comuni sono diventate nozioni insolite.

Allattando i nostri figli, passiamo loro questa antica conoscenza e consapevolezza intuitiva a un livello profondo, cellulare, senza bisogno

di libri o parole. Per la prima volta nella storia, siamo sull'orlo di una crisi biologica che potrebbe significare la scomparsa dell'allattamento materno. Se gli esseri umani cessano di allattare, la specie rischia l'estinzione.

Anche se non sono tua madre, spero di offrirti quel sostegno per l'allattamento che avrebbe potuto darti una madre, se lei stessa l'avesse sperimentato; e allora, mettiti comoda e buona lettura: "The drinks are on me", offro io da bere!

*Veronika Sophia Robinson
Eden Valley, Cumbria, UK
Autunno 2007*

Indice

Prefazione	11
Le mie storie di latte preferite	13
La mia storia	14
Imparare ad allattare	23
Seni penduli!	29
Lezione di biologia	30
la Vitamina K	37
Inizia l'allattamento	39
Colostro L'oro liquido della Natura per i nostri bambini	41
Genitori distaccati	44
I "Puppi"	52
Ciuccio a chi??	56
Bambini prematuri	61
Ingorgi, dotti bloccati e mastite	65
Allattamento e AIDS	70
Cesareo e allattamento	71
Ittero	74
Anchiloglossia – frenulo corto	76
Labio/palatoschisi	77
Allattare i gemelli	78
la Sindrome di Down	79
la Vitamina D	80
Nutrire la nutrice	81
I Pizzoli!	91
Dentizione e coliche	101
Ma non si guasta il latte?	105
Allattare in gravidanza	105
Fammelo doppio!	111
Perché allattare dopo i primi mesi	118
Bambini o vitellini?	124
L'annunciatrice delle previsioni del tempo	128
«Allattami ADESSO!»	129
L'unione fa la forza	132
Allattamento clandestino	139

Fuori dai gabinetti	141
In latteria	145
Giù le mani dai miei seni!	147
Un approccio olistico alla sessualità	152
Ma i tuoi seni sono “bio”?	154
Cibi per la nutrice	157
Svezzamento	159
Quando muore un bambino	176
Il nostro cervello affamato	178
Allattamento a termine	183
Suzione non nutritiva	190
L’armadietto dei medicinali	192
Donne che pensano di non poter allattare	194
Erbe da evitare durante l’allattamento	197
Allattamento e adozione	202
Rivendicare il femminile sacro	204
Trovare il proprio centro del cuore	206
Latte umano per bambini umani	215
Stendilo fuori ad asciugare	217
Postscritto <i>La nascita e la formazione del legame</i>	220
Note	235
Altri riferimenti bibliografici	254



Veronika Sophia Robinson è nata e cresciuta in Australia, insieme ai suoi sette fratelli e sorelle. Da dieci anni vive nelle campagne di Cumbria nell'Inghilterra del Nord, con il marito Paul e le due figlie Bethany ed Eliza. Insieme al marito, Veronica edita la rivista internazionale *The Mother Magazine*, dedicata alle scelte dei genitori consapevoli.

Le figlie di Veronika sono state entrambe allattate al seno fino a quando non si sono svezzate da sole, verso i sette anni. La loro storia appare nel celebre documentario *Extraordinary Breastfeeding*. Veronika ha molte passioni, fra cui il giardinaggio, la musica e la psicologia astrologica. Ha scritto anche *The Birthkeepers - reclaiming an ancient tradition* (Le custodi della nascita: rivendicare una tradizione antica).

Il latte che fluisce dal seno è un'espressione fisica dell'amore incondizionato: è amore liquido.

www.terranuovaedizioni.it

- Fra biberon e manualetti ti senti una madre venuta da un altro pianeta?
- Vorresti coccolarti di più tuo figlio, ma ti hanno messo in guardia di non viziare?
- Hai una difficoltà di allattamento da superare?
- Vorresti crescere tuo figlio non solo nel rispetto dei suoi bisogni, ma anche compiendo una scelta etica, ecologica, nonviolenta?

Questo libro potrebbe contenere le risposte che stai cercando, e anche molto di più. Se ti riconosci in questa descrizione, leggendolo scoprirai di non essere «una sciroccata, una pazza furiosa o un'extraterrestre» e, soprattutto, di non essere sola.

«Quanto spesso abbiamo sentito dire che ci vorrebbe un manuale per diventare genitori? La natura ce lo ha dato!

È in ogni cellula del nostro essere, e il nostro bambino ce lo presenta.»

ISBN 88-88819-XX-X

€ XX,00