

## Sessione 12

### ESERCIZI SU COME INFONDERE FIDUCIA

#### Esercizio 6. Accettare ciò che una madre pensa

Gli esempi da 1 a 3 sono concetti errati in cui le madri potrebbero credere. Accanto a ciascun concetto errato ci sono tre risposte. Una è in accordo, una in disaccordo, la terza accetta l'idea della madre senza esprimere né accordo né disaccordo.

Il formatore leggerà ad alta voce le concezioni errate. A turno leggete le risposte indicando se mostrano disaccordo, accordo oppure se accettano il concetto errato.

---

#### Esempi 1-3:

##### Formatore:

##### Partecipante:

- |  |  |
|--|--|
| 1. Gli do dell'acqua perché fa molto caldo.  | <p><i>“Oh, non è necessario! Il latte materno contiene molta acqua.”</i></p> <p><i>“Sì, i bambini possono aver bisogno d'acqua quando fa caldo.”</i></p> <p><i>“Pensi che qualche volta il bambino abbia bisogno di bere acqua?”</i></p>                                     |
| 2. Poiché non ho potuto allattare per due giorni, credo che il mio latte possa avere un sapore sgradevole. | <p><i>“In effetti il latte materno non è molto buono dopo alcuni giorni di interruzione.”</i></p> <p><i>“Sei preoccupata che il tuo latte possa essere sgradevole?”</i></p> <p><i>“Ma il latte nel seno non diventa mai cattivo!”</i></p>                                    |
| 3. Il mio bambino ha la diarrea, è meglio che per ora non lo allatti al seno!                              | <p><i>“In questo periodo dunque non vorresti dargli il tuo latte?”</i></p> <p><i>“Conviene invece allattare un bambino al seno quando ha la diarrea.”</i></p> <p><i>“In genere, quando un bambino ha la diarrea, è preferibile interrompere l'allattamento al seno.”</i></p> |
- 

Gli esempi da 4 a 10 mostrano altre idee errate. Accanto non vi sono risposte. Il formatore leggerà a voce alta le idee errate. A turno pensate ad una risposta che accetti ciò che dice la madre, senza esprimere disaccordo o accordo.

**Esempi 4 - 10:****Risposte dei partecipanti****Formatore:****Possibili risposte:**

4. Ora che ha due mesi devo dargli il latte in formula. Il mio latte non gli basta più.

5. Sono di nuovo incinta, dovrò smettere subito di allattare.

6. Non potrò allattare nei primi giorni dopo il parto, non avrò ancora latte.

7. Il colostro non è sufficiente; non posso allattare bene finché non arriva il latte.

8. Non posso mangiare cibi piccanti, potrebbero disturbare il mio bambino.

9. Non lo lascio succhiare per più di 10 minuti, potrebbe farmi male al capezzolo.

10. Non ho abbastanza latte perché il mio seno è troppo piccolo.

**Esercizio 7. Accettare ciò che una madre sente.**

*Come svolgere l'esercizio:*

Dopo le Storie A, B e C, ci sono tre risposte. Mettete una  $\checkmark$  vicino alla risposta che mostra di accettare ciò che la madre sente. Per la Storia D pensate voi stessi ad una risposta che mostri accettazione.

*Esempio:*

Il bambino di Maria ha il raffreddore, il naso chiuso e ha difficoltà a succhiare. Mentre Maria ve ne parla, scoppia a piangere. Mettete una X vicino alla risposta che dimostra accettazione per come Maria si sente.

- a) Non ti preoccupare, sta bene.
- b) Non c'è bisogno di piangere, starà presto meglio.
- c) Ci si preoccupa quando un bambino si ammala, non è vero?  $\checkmark$

**Rispondere:****Storia A**

Michela è in lacrime. È convinta di avere poco latte, dato che il suo seno è diventato morbido. Il suo bambino ha solo tre settimane.

- a) Non piangere, sono sicura che hai ancora tanto latte.
- b) Lo so, sei preoccupata per questo fatto.
- c) Spesso le mammelle diventano più morbide in questo periodo. Ma ciò non significa che hai meno latte!

**Storia B**

Dora è molto preoccupata. A volte, il suo bambino non evacua per uno o due giorni. Quando poi lo fa, tira le ginocchia al petto e il viso diventa rosso. Le feci sono morbide e di colore marrone giallastro.

- a) Non devi preoccuparti, questo è normale.
- b) Alcuni bambini non evacuano anche per 4-5 giorni.
- c) Ti preoccupi molto quando non evacua, non è vero?

**Storia C**

Rosa piange. Togliendo il vestito al suo bambino ti mostra un arrossamento sulle natiche, che sembra dovuto al pannolino.

- a) Sei veramente preoccupata per quest'arrossamento, non è vero?
- b) Molti bambini hanno quest'arrossamento, possiamo farlo star bene presto.
- c) Non piangere, non è nulla di grave.

**Storia D**

Marta sembra molto preoccupata. È sicura che il suo bambino sia molto malato. La sua lingua è coperta da puntini bianchi, che voi diagnosticaste come mughetto. Sapete che non è grave e che è facile da curare. Scrivete ciò che le direste, per dimostrare che accettate la sua preoccupazione.

**Esercizio 8. Esprimere apprezzamento per ciò che una madre e il suo bambino fanno in modo corretto**

*Come svolgere l'esercizio:*

Per le Storie E, F e G, che leggerete tra poco, ci sono tre possibili risposte che potreste dare ad una madre. Segnate con una ✓ la risposta che indica apprezzamento per ciò che la madre e il bambino fanno in maniera corretta. Quest'elogio ha l'obiettivo di creare

sicurezza in una madre (in seguito potrete fornire altre informazioni). Per le Storie H e I, pensate voi stesse ad una risposta che dimostri approvazione per quello che la madre e il bambino fanno in modo corretto.

*Esempio:*

Una madre allatta al seno il suo bambino di 3 mesi e gli dà anche del succo di frutta. Il bambino ha una lieve diarrea. Indicare la risposta che dimostra approvazione per ciò che la madre fa.

- a) Dovresti sospendere il succo di frutta; probabilmente è la causa della diarrea.
- b) È un bene che tu allatti al seno; il latte materno contribuirà ad affrettare la guarigione. ✓
- c) È meglio, fino ai 6 mesi di vita, non dare al bambino null'altro al di fuori del latte materno.

**Rispondere:**

### **Storia E**

Una madre ha cominciato ad allattare artificialmente il suo bambino dal giorno in cui è tornata al lavoro. Lo allatta appena ritorna a casa, ma il bambino non sembra voler succhiare come prima.

- a) È molto saggio da parte tua allattarlo non appena sei a casa.
- b) Sarebbe meglio se tu gli dessi il latte artificiale con la tazza e non con il biberon.
- c) Quando si comincia ad usare il biberon, spesso i bambini smettono di succhiare al seno.

### **Storia F**

Una madre riferisce che il suo bambino di 3 mesi la sera piange molto ed attribuisce il pianto ad una diminuzione del latte. Il bambino è cresciuto normalmente nell'ultimo mese.

- a) Molti bambini piangono di sera, non c'è da preoccuparsi.
- b) Sta crescendo molto bene, e solo con il tuo latte.
- c) Lascialo succhiare più spesso; in questo modo la tua offerta di latte aumenterà rapidamente.

### **Storia G**

Un bambino di 15 mesi di età è allattato al seno, mangia pappe di cereali e qualche volta tè e pane. Non aumenta di peso da 6 mesi ed è magro e debole.

- a) Ha bisogno di una dieta più equilibrata.
- b) È un bene continuare ad allattarlo al seno fino a quest'età, come pure dargli altri alimenti.
- c) A quest'età dovresti dargli qualcosa di più del latte materno e delle pappe con cereali.

**Storia H**

Un bambino di 3 mesi è allattato solo artificialmente e ha la diarrea da alcuni giorni. La curva di crescita mostra che pesava alla nascita 3.5 kg e che è aumentato solo di 200 g nell'ultimo mese. La madre aggiunge alcuni biscotti al latte artificiale.

Risposta possibile:

**Storia I**

Sara viene al consultorio per avere consigli su come staccare dal seno suo figlio Marco di 3 mesi in quanto ha ripreso a lavorare. Marco però rifiuta il biberon e Sara vi chiede un consiglio. Marco è attivo e vivace.

**Esercizio 9. Dare informazione concise e rilevanti**

*Come svolgere l'esercizio:*

Qui di seguito vi è presentata una lista di sei madri con bambini di diverse età. Accanto ci sono sei informazioni (a, b, c, d, e, f) che possono servire alle madri; ciascuna informazione non è però accoppiata con la madre giusta. Accoppiate l'informazione con la madre ed il bambino che ne hanno maggiormente bisogno in quel momento.

Dopo la descrizione di ogni madre ci sono sei lettere. Segnate un cerchio attorno alla lettera che corrisponde all'informazione più importante per lei. Come esempio, la risposta corretta della Madre n. 1 è già racchiusa tra parentesi. Per le Madri 7 e 8, pensate ad una frase che dia informazioni importanti.

**Rispondere:****Madri da 1 a 6****Informazioni**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Madre che torna a lavoro<br>a b c d (e) f                         | a. Generalmente, il primo latte sembra acquoso, e quello dell'ultima parte della poppata più denso. |
| 2. Madre con bambino di 12 mesi<br>a b c d e f                       | b. L'allattamento esclusivo al seno è l'ideale fino ai 6 mesi di età.                               |
| 3. Madre convinta che il suo latte sia troppo leggero<br>a b c d e f | c. Più il bambino succhia, più aumenta la produzione di latte.                                      |

- |  |   |
|--|---|
| 4. Madre preoccupata che il suo latte non sia sufficiente  | d. In questo momento, il colostro è tutto ciò di cui il bambino ha bisogno. |
| a b c d e f  |   |
| 5. Madre di un bambino di 2 mesi che allatta esclusivamente al seno  | e. L'allattamento notturno è utile e mantiene elevata l'offerta di latte.   |
| a b c d e f  |   |
| 6. Madre che ha partorito recentemente e vuole dare al suo bambino biberon di acqua e zucchero o di latte in polvere prima della montata latte | f. L'allattamento al seno è utile per un anno o più.                        |
| a b c d e f  |   |

### **Madre 7**

Il giorno dopo il parto una madre, sentendo il suo seno ancora morbido, vorrebbe affrettare la montata latte:

### **Madre 8:**

Una madre che ha un bambino sano di 6 mesi e lo allatta esclusivamente al seno:

### **Esercizio 10. Fornire informazioni in modo positivo**

*Come svolgere l'esercizio:*

Qui di seguito vi sono delle concezioni errate, comprese alcune dell'esercizio 7, e ciò che dovrete dire per dimostrare accettazione per ciò che la madre pensa. Scrivete quello che vorreste dire ad una madre, per correggere le sue concezioni errate. Fornite le informazioni in modo positivo, senza che suonino come critiche.

*Esempio:*

Una madre dice: non ho abbastanza latte perché il mio seno è piccolo.

Accettate ciò che dice:

*Le madri spesso si preoccupano per le dimensioni del loro seno.*

Date informazioni corrette in modo positivo:

*Come saprai, i seni più grandi contengono solo più grasso. La parte di mammella che produce latte è uguale in tutti i seni.*

**Rispondere:**

1. Una madre dice: non lascio succhiare il mio bambino per più di 10 minuti, perché potrebbe danneggiare il mio capezzolo.

Accettate ciò che dice:

*Sì, questa può essere una preoccupazione.*

Fornite informazioni corrette in modo positivo:

2. Una madre dice: ho dato dell'acqua al mio bambino, perché oggi fa molto caldo.

Mostrate approvazione per ciò che dice:

*Hai l'impressione che a volte abbia bisogno di bere qualcosa in più?*

Fornite informazioni corrette in modo positivo:

3. Una madre dice: userò un biberon di latte artificiale di sera, in modo da conservare il mio latte per la notte.

Accettate ciò che dice:

*Hai la sensazione che di sera non sia soddisfatto?*

Fornite informazioni corrette in modo positivo:

**Esercizio 11. Usare un linguaggio semplice**

*Come svolgere l'esercizio:*

Qui di seguito ci sono 5 informazioni che vorreste dare alle madri, comprese alcune dell'Esercizio 9. L'informazione è corretta, ma si usano termini tecnici che una madre, non essendo un operatore sanitario, potrebbe non capire. Riscrivete l'informazione in un linguaggio semplice e facilmente comprensibile per una madre.

*Esempio:*

Informazione:

*Il colostro è tutto ciò di cui un neonato ha bisogno nei primi giorni di vita.*

Usando un linguaggio semplice:

*Il latte giallastro che fuoriesce nei primi giorni è esattamente ciò di cui un neonato ha inizialmente bisogno.*

**Rispondere:**

1. Informazione:

*L'allattamento esclusivo al seno è l'ideale fino ai 6 mesi di età.*

Usando un linguaggio semplice:

2. Informazione:

*Il primo latte generalmente appare acquoso e l'ultimo latte più bianco.*

Usando un linguaggio semplice:

3. Informazione:

*Quando il tuo bambino succhia, la prolattina è liberata e fa secernere al tuo seno più latte.*

Usando un linguaggio semplice:

4. Informazione:

*Per succhiare in modo efficace, un bambino dev'essere ben attaccato al seno.*

Usando un linguaggio semplice:

**Esercizio 12. Dare uno o due suggerimenti, non comandi**

*Come svolgere l'esercizio:*

Qui di seguito sono riportati alcuni comandi che vorreste dare ad una madre che allatta. Tramutate i comandi in suggerimenti. Le domande 4 e 5 sono facoltative.

*Esempi:*

Comando:

*Tieni il bambino con te nel letto, così durante la notte lo puoi allattare.*

Suggerimento:

*Se dormisse con te nel letto, sarebbe più facile allattarlo di notte.*

Qualche esempio alternativo su come dare un suggerimento (la vostra risposta dev'essere solo una):

Suggerimento in forma di domanda:

*Se il bambino dormisse con te, sarebbe più facile allattarlo di notte?  
Hai pensato a farlo dormire nel tuo letto? In questo modo sarebbe più facile allattarlo di notte.*

La domanda è seguita da qualche informazione:

*Come ti sentiresti se il piccolo dormisse nel letto con te? In questo modo sarebbe più facile allattarlo.*

**Rispondere, offrendo suggerimenti anziché comandi.**

1. Comando:

*Non dare al tuo bambino né acqua né soluzione glucosata, prima che abbia compiuto almeno 6 mesi di età!*

Suggerimento:

2. Comando:

*Allattalo più spesso, ogni volta che ha fame, così il tuo latte aumenterà!*

Suggerimento:

3. Comando:

*Dovresti farlo bere da una tazza e non dal biberon, altrimenti poi rifiuterà il tuo seno!*

Suggerimento:

Domande facoltative:

4. Comando:

*Devi tenerlo più vicino, altrimenti non riuscirà a prendere in bocca una porzione di mammella sufficientemente grande!*

Suggerimento:

5. Comando:

*Devi sederti su una sedia più bassa per allattare, o non sarai abbastanza comoda!*

Suggerimento:

□