

## Sessione 11

### INFONDERE FIDUCIA E DARE SOSTEGNO

#### Introduzione

La terza e la quarta sessione sul counselling riguardano le abilità necessarie per infondere fiducia e dare sostegno.

Una madre che allatta al seno può scoraggiarsi facilmente. Ciò potrebbe indurla a ricorrere al latte artificiale anche quando non è necessario, a volte anche a causa delle pressioni della famiglia e degli amici. Dovete imparare ad aiutarla ad avere fiducia in se stessa. La fiducia aiuta una madre ad allattare con successo, oltre che a resistere alle pressioni esterne.

È importante che le madri non abbiano la sensazione di aver sbagliato qualcosa. Spesso le donne che allattano al seno credono che ci sia qualcosa che non va in loro o nel loro latte. Ciò le rende insicure.

È importante evitare di dire ad una madre che allatta cosa deve fare. Aiutatela piuttosto a decidere da sola cos'è meglio per sé e per il bambino. Ciò accrescerà la sua fiducia in se stessa.

#### Note sulle abilità per infondere fiducia e dare sostegno

##### *Abilità 1. Accettare ciò che una madre pensa e sente.*

Qualche volta una madre pensa qualcosa che voi non condividete, ha cioè una *convinzione errata*. Se la criticate o le dite apertamente che sbaglia, avrà meno fiducia in se stessa e potrebbe interrompere la comunicazione. Ma è importante anche non mostrare accondiscendenza verso una convinzione errata. Può risultare difficile, se avete già detto di essere d'accordo, dare poi dei suggerimenti del tutto diversi. Dovete invece *accettare ciò che la madre pensa o sente*. Accettare significa rispondere in maniera neutra, senza mostrare né accordo né disaccordo. *Rispondere di rimando e dare risposte che dimostrino interesse* sono due modi utili per mostrare accettazione, oltre che buone abilità di ascolto e comprensione.

A volte una madre può sentirsi preoccupata per un problema che voi invece non ritenete importante. Se le dite qualcosa come: "Non ti preoccupare, non c'è nulla di serio" penserà che sta sbagliando a preoccuparsi. Penserà che voi non la comprendete e la sua fiducia in se stessa diminuirà. Se invece accettate la sua preoccupazione, penserà di non essersi sbagliata e non perderà la fiducia in se stessa. *Creare empatia* è un modo utile per mostrare accettazione di ciò che la madre pensa e sente.

##### *Abilità 2. Riconoscere ed elogiare ciò che una madre e un bambino fanno in modo corretto.*

Come operatori sanitari siamo formati per individuare problemi. Spesso, ciò significa

che noi siamo abituati soprattutto a vedere gli errori e a tentare di correggerli. Quando facciamo counselling, dobbiamo identificare ciò che le madri e i loro bambini fanno in modo corretto e congratularci o mostrare approvazione. Congratulandosi per ciò che è fatto bene, si ottengono i seguenti vantaggi:

- si infonde fiducia alla madre;
- si incoraggia la madre a continuare a far bene;
- si facilita l'accettazione di eventuali suggerimenti.

### **Abilità 3. Dare aiuto pratico.**

A volte, invece di parlare è più utile dare un aiuto pratico. Per esempio:

- quando una madre si sente stanca, non in ordine e a disagio;
- quando ha fame o sete;
- quando ha già ricevuto molti consigli;
- quando volete mostrare sostegno e accettazione;
- quando ha un reale problema pratico.

Qui di seguito sono elencati alcuni modi di fornire un aiuto pratico:

- aiutatela a mettersi in ordine e a sentirsi a suo agio.
- offritele una bevanda calda, o qualcosa da mangiare.
- tenetele il bambino mentre si mette a suo agio, o mentre si lava o va al bagno.

Figura 26 (Lucido 11.3)



Qual è la risposta più appropriata?

1. "Dovresti allattare subito il bambino, per affrettare la montata latteata."
2. "Mettili comoda; io intanto ti porto qualcosa di caldo da bere."

### **Abilità 4. Dare informazioni concise e rilevanti**

Le informazioni rilevanti sono quelle che ad una madre servono **in quel momento**. Quando date informazioni ad una madre, ricordate i punti seguenti:

- Sugeritele qualcosa che sia utile per oggi, non per le prossime settimane.
- Ad ogni incontro, date solo una o due informazioni, specialmente se una madre è stanca e ha già ricevuto molti consigli.
- Aspettate fino a quando la madre abbia acquisito fiducia in se stessa, accettando ciò che dice e congratulandovi per ciò che fa in modo corretto. Non è necessario darle subito nuove informazioni o correggere una concezione errata.
- Fornite informazioni in modo positivo, in modo che non suonino come critiche e che non diano alla madre la sensazione che sta sbagliando.

***Abilità 5. Usare un linguaggio semplice***

Dando spiegazioni alle madri è importante far uso di termini semplici e comuni. Ricordate che la maggior parte delle persone non capisce i termini tecnici usati dagli operatori sanitari.

***Abilità 6. Dare uno o due suggerimenti, non comandi***

Fate attenzione a non dare consigli sotto forma di comandi, perché questo non aiuta la madre ad avere fiducia in se stessa. Al contrario, quando fate del counselling, datele dei suggerimenti su cosa potrebbe fare. La madre sceglierà se provare o meno, si sentirà libera di decidere ed aumenterà la fiducia in se stessa.

**ABILITÀ PER INFONDERE FIDUCIA E PER DARE SOSTEGNO**

- Accettare quello che una madre pensa e sente
- Riconoscere ed elogiare ciò che una madre e il suo bambino fanno in modo corretto
- Dare un aiuto pratico
- Dare informazioni brevi e rilevanti
- Usare un linguaggio semplice
- Dare uno o due suggerimenti senza dare comandi