

FONTE DI VITA E DI GIOIA

periodico di informazione, confronto, riflessione



"Venite in disparte,
in un luogo solitario,
e riposatevi un po'". (Mc 6, 31)

PARMA, 13 - 16 LUGLIO 2008

Associazione Madri
che Allattano al Seno

A
M
A
S
L
Æ
T
I
T
I
A

Come sempre, non avrei voluto partire; come al solito, non sarei tornata a casa così presto.

Nel senso che mi costa sempre molto affrontare una vacanza o, ancora di più, un periodo di distacco da casa per un breve ritiro spirituale, specialmente perché mi dispiace non potervi partecipare con tutta la mia famiglia. D'altronde, mio marito preferiva le ferie per trascorrerle in vacanza con tutti noi e i figli hanno i loro impegni estivi e iniziano a far valere le loro ragioni che, sempre più difficilmente coincidono con le nostre. Questioni di età, si dice.



Anche questa volta avrei voluto trovare una scusa per sottrarmi a quello che ritenevo un impegno in più, alla fine di un lungo periodo fitto di molti altri impegni...uno di quei periodi in cui ti sembra sempre di vivere in affanno.

Non lo avrei mai fatto, perché per natura non riesco a "dare il bidone" a nessuno, men che meno alle mie amiche di AMAS Lætitia. Poi, quest'anno, c'era anche una ragione in più per "tener duro" e non mancare alla promessa e all'appuntamento a lungo programmato: anche mia sorella aveva deciso di partecipare e Dio sa quanto ne avesse bisogno. Tanto che nei pochi giorni precedenti la partenza, io mi ritrovai ad insistere

SOMMARIO

perché lei non desistesse dall'impegno di venire, ricordandole che aveva bisogno di un distacco deciso e coraggioso da una quotidianità che da molto tempo le logorava la vita, con complicazioni che non sto a spiegare, ma che la stavano provando gravemente.

Partimmo. Il viaggio fu tranquillo, perfino veloce. All'arrivo fummo soddisfatte della camera che ci avevano assegnato: bella e ordinata, comoda e pulita, con 4 posti letto, perché con noi c'erano Martina, mia figlia di 13 anni, e Luca, suo figlio di 3 anni.

Dormire insieme è stata una bella esperienza, che ci ha uniti ancora di più.

L'accoglienza dei frati e delle suore è stata cordiale, come sempre: sono tutti giovani e vogliosi di conoscere le persone che accolgono e sanno comunicare in modo semplice la loro curiosità e la loro voglia di condividere: ciò avviene soprattutto nella sala da pranzo, dove i frati e le suore si siedono sempre in posti diversi e a tavoli diversi per incontrare più persone possibili e dialogare con loro. Parlano spesso volentieri di loro stessi e delle loro scelte di vita coraggiose e decisamente contro-corrente.

Padre Daniele ci ha dedicato uno spazio riservato ogni giorno, durante il quale ci ha guidato ad un'esperienza profonda di perdono, dapprima con una spiegazione sul perdono cristiano, poi con un'opera di revisione personale ed infine con adorazione e confessione generale: un vero e proprio "BAGNO DI LUCE", come lui stesso lo ha definito. Rigenerante. Rafforzante. Una nuova strada su cui imparare a camminare. Impegnativo? Sì, certo, ma solo così si cresce, mettendosi sempre alla prova.

Per l'anno prossimo? Si replica e l'invito è "provare per credere".

con affetto

Monica

Bruna testimonia



Partenza da Bergamo ore 13.30. fa caldo e l'auto è sovraccarica. Non ho voglia di partire ...preparare le valigie per me e per il bimbo piccolo, lasciare la casa in ordine e con tutto programmato per gli altri 2 figli e il marito che lavora è sempre una vera fatica... e poi devo ancora affrontare il viaggio. Per fortuna che viaggio con mia sorella e due dei suoi tre figli . mi sento un più rassicurata. E' la prima volta che vengo a Parma , alla confraternità francescana di Betania. La comunità vista dalla strada è molto bella. Vedo una costruzione rotonda in piastrelle rosa e tanto verde attorno. Le colline parmensi accolgono la casa d'accoglienza in quadrati e rettangoli colorati , come la vecchia coperta di lana della bisnonna. Bel posto davvero e ... che pace. La camera è semplice ma confortevole con il bagno. I 4 letti con lenzuola e comodini. Appoggio la valigia sulla sedia e spoglio l'orologio, spengo il cellulare e inizia la rinascita. Mi sembra di respirare più ossigeno di quanto ne posso tenere dentro. Stacco la spina e non voglio pensare al mondo la fuori, quel mondo che mi fagocita e mi sbrana di pensieri, impegni e ansie. Il gruppo di mamme e bambini che si è ritrovato qui a Parma vive quest'esperienza di condivisione da alcuni anni per riflettere anche sulle linee guide dell'associazione delle mamme che allattano al seno. Un'esperienza vissuta da donne di varie età e provenienza che mette in risalto l' universo donna e lo stimola nella sua naturale evoluzione.

Frate Daniele ci convoca per un incontro nel quale pro-

pone il percorso spirituale delle giornate. Il frate arriva con passo sostenuto e deciso, dimostra di avere tra i 45/50 ani, uno sguardo profondo e indagatore, occhi sereni e amorevoli. Il suo corpo tonico e giovanile sprigiona un'energia e una reverenziale timore. Lo osservo con interesse. Dalla sua presenza percepisco una sensazione di vitalità intimamente contagiosa tuttavia austera, autorevole e sincera. Ci propone di ripercorrere tre tappe fondamentali:

1. Rielaborare il senso del peccato nelle nostre azioni quotidiane , senza ombre e giustificazioni, per avere la decisa volontà di perdonare.
2. Pregare per la nostra guarigione interiore, in adorazione al SS Sacramento in e comunione con Cristo, vera e unica forza del perdono.
3. Confessare le nostre mancanze e colpe, rivivendo all'indietro nel tempo le esperienze e le ferite che il peccato ha lasciato "nel nostro io" più profondo.

Tutte quante restiamo frastornate dalla richiesta elevata del percorso spirituale che ci viene richiesto e , qua-

si impaurite, nel nostro intimo, cerchiamo di capire cosa fare e soprattutto come. Il silenzio, la meditazione, lo spazio libero da impegni e stress ci favorisce. E ognuna di noi si apparta e ascolta i luoghi reconditi e dimenticati del proprio cuore. Senti emozioni accentuarsi e attutirsi, i sensi assopirsi e acuirsi, vivi lo sdoppiamento del chi sei e del chi avresti voluto essere. Le emozioni e i pensieri continuano a lavorare nella mente anche durante la notte. Prima di addormentarmi rielabora i miei pensieri in punti essenziali:

- Il peccato si stratifica nella nostra anima e nel nostro essere più profondo. Così gradatamente e silenziosamente si adombra la luce, diminuisce la serenità e l'anima viene invasa da ansie, paure, rabbia.... Aumenta il senso di disagio diffuso e scontentezza che non ci lascia assaporare le piccole gioie quotidiane.
- Nel sacramento del perdono ritroviamo la grazia e la forza di scalfire lo strato corneo che soffoca la nostra anima e le impedisce di librarsi in volo, libera, leggera. Ci deve essere la nostra volontà di perdonare quella persona e offesa ricevuta. Avere la determinazione di visualizzare l'oggetto del nostro male e dire con fermezza "io ti perdono" e che Dio ci conceda la forza di perdonare, dimenticare l'offesa ricevuta perché non possa più bruciare dentro di me, facendomi soffrire e incattivendo i miei pensieri e le mie azioni.
- Confessiamo tutti i nostri peccati per chiedere la grazia del perdono che viene da Dio

Mi addormento profondamente Mi sembra di aver dormito un attimo e suona la sveglia delle ore 7.30. mi devo preparare per la colazione.

Nei momenti liberi è molto piacevole trascorrere il tempo a pregare, a guardare le colline, i frati nel loro lavoro quotidiano, i bimbi che giocano. Questa è un'occasione importante, e forse unica nel suo genere, per riflettere, per capire e rimettere ordine nei pensieri.

I momenti di colazione, pranzo e cena si condividono con compagni diversi che si

alternano ai tavoli. Ogni tavolo ha sempre una frate e una suora che animano la conversazione e facilitano la reciproca conoscenza. C'è il tavolo dedicato ai bambini e ai ragazzi. Dopo la benedizione si mangia scambiandosi informazioni generali e riflessioni sulle attività e le esperienze vissute. Anche pensieri profondi si scambiano con una naturalezza e semplicità inverosimili che difficilmente si ritrova nella vita quotidiana. Regna un'armonia che da fuori gradatamente entra dentro, ti pervade di intensità e favorisce il processo di introspezione profondo e sereno, obiettivo e distaccato, sincero e a volte sofferto. Riprende l'altalena e il pulsare delle emozioni in ascesa e discesa.

Siamo in adorazione davanti al SS Sacramento. La chiesina è piccola, calda e accogliente. Al lato destro dell'altare la statua di Maria Santissima con le mani allargate in segno di accoglienza. Noi stanchi pellegrini ci fermiamo nel nostro penoso viaggio e ci ristoriamo davanti al Corpo di Cristo. Nella preghiera di guarigione ci guida la voce del frate che, intensa e vibrante, mette a nudo le debolezze, le sofferenze, i peccati commessi, volontari e involontari. Il tuffo nel profondo "io" diventa così intenso davanti al SS Sacramento che il corpo si anestetizza e i sensi s'addormentano. Profonda sale un'immagine, più immagini... un raggio di luce e una colomba che vola nella luce abbagliante che mi travolge, quasi mi tramortisce; il caldo entra dentro e mi provoca quasi un malessere per la sua intensità scorrono, involontarie alcune lacrime. E ancora immagini appaiono alla mia mente aperta e sensibile: due mani chiuse a coppa contengono un calice d'oro; sullo sfondo vedo Gerusalemme e la luce la illumina poco a poco. Ritorna il buio. Faccio fatica a staccarmi dalle stupende

immagini e dalle emozioni che hanno suscitato. Il mio corpo è indolenzito. Resto seduta ancora un po'. Non so quanto. Ma questo non importa.

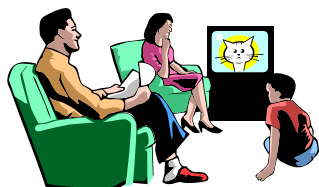
Mi riprendo e scrivo su un foglio le immagini e l'esperienze vissute. Quando tornerò a casa e vedrò il buio nero e totale intorno a me.

Partenza per ritornare a casa. Non ho voglia di affrontare il viaggio. Lo confido a mia sorella. Intoniamo un rosario e il tempo vola. I bambini dormono e sono tranquilli.

Siamo a Brescia ancora pochi minuti e incontreremo l'uscita di Seriate.

Grazie a Dio per avermi concesso questa grazia.... Qualche giorno in Sua presenza, più vicino che mai. Grazie e ancora grazie.

Bruna



Riflettiamo su: la storia che sono io

Alla sera seduti sul divano, vediamo passare sullo schermo tanti tipi di storie: storie d'orrore, d'amore, poliziesche, di criminalità, di passione, di sesso, di malattia, di disperazione, di camorra, di violenza, alcune volte di santi, ma comunque tutte storie di altri.

Permettetemi una domanda lecita, che mi è salita dal cuore: ma la mia storia, la tua storia personale, dov'è? È vero che ce l'hai scritta nel tuo cuore, ma se non ne parli mai, nessuno la conoscerà.

Noi non siamo fatti per questo mondo, ci dice Cristo, ma è anche vero che una piccola traccia del nostro passaggio è giusto lasciarla; come puoi fare se ai figli non trasmetti ciò che più conta per te? Come possono sentire i figli di appartenere a qualcuno se tu non trasmetti a loro la storia della tua e loro famiglia? Quante cose vissute dalla famiglia i figli non conoscono, perché nessuno gliel'ha mai raccontate; quante buone tradizioni non sono mai state trasmesse e neppure testimoniate.

Credo che sia giusto riappropriarci dei nostri spazi per raccontarci le avventure, i giochi, le gioie, i dolori, la vita vissuta da ognuno di noi, le nostre fatiche, le soddisfazioni e le delusioni e come si è riusciti a superare il tutto ed essere ancora qui, uniti, presenti come famiglia che desidera camminare ancora insieme.

E anche questa è storia, ma a differenza di quella vista in TV, essa è la nostra e ci appartiene ed è quella che i nostri figli desiderano conoscere anche per non perdere le radici della loro origine.

Non perdiamo questa occasione!

vostra Daniela

Figlio di Dio, e mio



Continuiamo a proporvi brevi stralci scritti da una donna a beneficio delle altre donne, una donna che ha saputo gustare la bellezza del suo

essere femminile, valorizzandolo.

L'indirizzo e il numero telefonico che vi abbiamo segnalati risultano essere vecchi: se qualcuno conoscesse il nuovo recapito della coppia Gusmini, ce lo comunichi. Vi informiamo anche che questi sposi sono da anni impegnati sul fronte delle crisi di coppia e aiutano le coppie in difficoltà.

Creare e dare la vita

Il cuore dell'uomo, il suo corpo, le sue energie, il suo sentimento sono creati per dare vita. Tutto in lui è in evoluzione dalla nascita per l'eternità, la morte infatti non è altro che una trasformazione. Dal momento in cui siamo concepiti diveniamo una realtà che continua a rigenerarsi. Avere un figlio significa dare spazio alla più grande potenzialità di vita che è in noi. Pensate al rapporto sessuale, in ogni eiaculazione l'uomo produce una incredibile quantità di spermatozoi, la donna ogni ciclo ha la possibilità di concepire e portare alla luce un figlio. Perché tanta abbondanza? Dio ha voluto farci partecipi della Sua opera di creatore, ha voluto che sperimentassimo come Lui dà vita.

Quando caccia **Eva** dal paradiso le dice: **«Moltiplicherò le tue gravidanze, tu partorirai con dolore»**.

Si potrebbe interpretare così:

«Sperimenterai più volte la maternità per comprendere il mio desiderio immenso di creare. Capirai con quanto amore e cura io ho dato vita all'uomo». Ad **Adamo** dice: **«Col sudore della tua fronte trarrai il cibo**

di Marusca Paganessi Gusmini
richiedere copie a Fam. Gusmini
via Polinori 9
06080 Costano (PG)
tel. 075/8001513

dalla terra». Come a dire: **«Il tuo desiderio di veder crescere e vivere ciò che fai ti costerà fatica, così capirai la speranza che ho riposto io nel trarre te dalla terra»**. L'energia di vita che ci portiamo dentro è una cosa innata, che non ha un principio o una causa, fa parte di noi. In ogni gesto che l'uomo fa c'è il desiderio profondo di creare. Guardate come abbiamo cambiato il mondo, cosa abbiamo costruito, inventato. Perché una persona dipinge, un'altra scrive, un'altra suona. È irrefrenabile il desiderio di creare come lo è quello di lasciare qualcosa di me. Moltissime persone hanno dedicato la vita per fare cose mai fatte, superare record, stupire con la loro storia, il loro coraggio. Non è infondo lo stesso per una donna che rischia la vita per mettere al mondo un altro essere umano? Il dare la vita è scritto in noi, si potrebbe definire un istinto di sopravvivenza. Dio ci ha creati così, con questa forza e potenza, rispondere sì alla vita significa rispondere alla nostra natura dietro la quale c'è sempre Dio. Quante volte ho visto persone che dopo la nascita del figlio, soprattutto quando è il primo, scoprono una sensazione di pienezza, guardano quell'esserino come la meraviglia più grande del creato. Non esiste più il lavoro, la macchina, gli amici. In quei primi giorni c'è solo lui, il miracolo che è venuto fuori da me. Un amico ci ha detto: «Quando guardo mio figlio mi sembra impossibile e dico "era dentro di noi"». Alla domanda di Lorenzo a un neo papà: «Allora cosa mi racconti?» Risposta: «Ti racconto Alice». La vita è una forza così grande che a volte addirittura ci sfugge.

"L'AVVENTURA FAMILIARE DELLA NASCITA"

di Mariateresa Zattoni,
psicopedagogista e consulente per la famiglia.
Edizioni San Paolo

NUOVI RUOLI

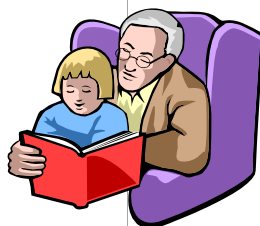
*Libricino agile da leggere e prezioso nelle riflessioni, brevi e pratiche.
Vi proponiamo alcuni brani liberamente tratti, a cui diamo un titoletto per aiutarvi ad orizzontarvi meglio.*

I nonni d'oggi

Se ci sono due neogenitori, ci sono quattro neo-nonni, sempre che la vita li regali al nuovo nato. Anche a questo proposito, si danno innovazioni socio-culturali: oggi è possibile trovare «giovani nonne» ancora impegnate nel mondo attivo, con propri interessi e compiti, con tanto di auto e magari di navigazione in internet. E non solo in attesa di un nipotino come ragione per vivere.

Per i neonati di oggi, l'immagine della nonna (o del nonno) tutta chiusa in casa, rallentata nei movimenti, paziente e sempre presente coincide piuttosto con quella della bisnonna.

Giovani nonni, che davanti al nipotino appena nato sperimentano una tenerezza inedita, alleggerita dalle preoccupazioni e dalle responsabilità, quel piccolo essere, dunque, dice che la vita continua. Dice che valeva la pena. Quel neonato celebra la continuità, l'andare avanti e nel contempo permette alle radici di essere più radici. Se c'è un figlio di un figlio, quello è un segno buono. *Bonifica* le radici. Crediamo che i neogenitori non sappiano fino in fondo quale regalo fanno ai genitori anziani. E giustamente, presi come sono dal guardare in avanti, magari ancora impegnati a distinguersi, staccarsi, tracciare i confini.



Divenire nonni come speciale ritorno

Ma i nonni sanno che un nipotino è un *ritorno*. Non che siano legittimati a dire: «Ho un nipotino» nel senso dell'averlo, del possederlo, dell'averne il diritto. Piuttosto possono dire:

«Mi è stato donato *l'esserci* di un nipotino», poiché un neonato appartiene (sia pure provvisoriamente!) ai genitori e *non* ai nonni, nemmeno quando questi ultimi lo curano. Se *diventano* davvero nonni, scoprono di diventare man mano

liberi da legami di appartenenza, non dicono più «mio», «nostro» come una volta. Se lo accudiscono durante il giorno, non si danno diplomi di genitori per procura, sanno che il nipotino appartiene ad altri. Essi lo custodiscono come un bene prezioso. Non lo hanno nemmeno in prestito. Il loro custodire, talora perfino così indispensabile, diviene segno di un mondo altro, poiché custodiscono senza possedere (o avere ritorni monetizzati!). Un *segno del distacco*.

Ma *l'esserci* del nipotino, la pura sua presenza nel mondo, è un ritorno, dicevamo. I neononni scoprono che il proprio figlio/a ha generato: nella linea intergenerazionale, e cioè nel flusso della vita, egli/ella non è più soltanto un figlio, ma un genitore. Va guardato con occhi nuovi, carichi di meraviglia.

Ruoli materno e paterno

«Noi due siamo pari, ci divideremo equamente compiti e mansioni della gestione familiare, del tipo: io cucino e tu stiri».

Con la nascita del neonato, le belle idee sulla parità, interscambiabilità di ruoli, uguaglianza maschio-femmina, ricevono un duro colpo. Meglio essere realisti, per saper cogliere anche qui il positivo.

Con la nascita, la madre si ritroverà più donna e il padre più maschio. Il che comporta che si troveranno «più diversi», avranno comportamenti e attese diversi, dando un bel calcione alla tanto conclamata parità intesa come assenza di differenze. Qualche padre pensa subito, sentendosi magari in minoranza: «Bella farsa, io non posso allattare». O magari, pensa qualche madre: «A casa per maternità, almeno i primi tre mesi, devo starci io. Lui va al lavoro, riprende la vita di prima, io resto a casa con il neonato, ho tutto sulle spalle, per forza mi occupo di lui almeno cinque volte tanto! ». Ma poniamo un neonato allattato a biberon



(non auspicabile) e poniamo che l'assenza dal lavoro sia data ad ambedue (auspicabile) e poniamo che ambedue abbiano le stesse abilità di cura del neonato: per questo sparirebbero le differenze? Certo che no. Lo stesso

fisico della madre, dopo nove mesi di gestazione, è adattato da un punto di vista psico-ormonale alla sopravvivenza del neonato: lei lo *sente* in modo tutto suo, prima ancora dei suoi stessi pensieri. Ciò è un bene. Per un padre, un neonato è sempre stato e-

sterno a lui, per quanta e naturale accettazione egli possa dargli. Sullo spartito della vita del neonato la madre è «la direttrice d'orchestra».

È bene che ambedue accettino questa priorità. È soltanto la nostra mentalità viziata dalla logica competitiva che ci fa dire che allora il padre è «meno». Il padre, che accoglie la direzione d'orchestra e accetta di fare la sua parte anche nel materiale accudimento, non fa di meno, ma rende possibile tale direzione d'orchestra.



SONNO

*CONTINUIAMO AD OCCUPARCI DI QUESTO DIFFICILE ARGOMENTO,
CHE PRESUPPONE TANTA VOGLIA DI METTERSI IN GIOCO E
UN'INFINITA PAZIENZA...E LE MAMME LO SANNO MOLTO BENE.
QUANDO NOI ASSISTENTI VORREMO "DIRE LA NOSTRA",
INSERIREMO LE OSSERVAZIONI TRA PARENTESI QUADRA.*

Riportiamo uno stralcio da: "**Sleeping through the night?**" (Dormire tutta la notte?)

Autrice: Dott.ssa Katherine Dettwyler PhD (Professore Associato per l'Antropologia e la Nutrizione), Texas A & M University

So per esperienza personale che, quando si diventa genitori per la prima volta, comincia un difficile periodo di assestamento, specialmente quando le aspettative non corrispondono alla realtà, e quando la nostra cultura ci ha insegnato che i bambini hanno certi bisogni/esigenze/comportamenti, mentre poi i nostri bambini sembrano non entrare in questo schema. Può essere difficile per i nuovi genitori adeguarsi a questa situazione ed accettarla. Qualche volta un bambino può essere incoraggiato/convinto/forzato ad entrare nello schema delle aspettative culturali, e sentirsi bene. Altre volte invece, anche se alla fine si adegua, ciò viene fatto a danno della sua personalità, della sicurezza di sé, qualche volta anche a danno della salute o della vita stessa o della capacità di vedere il mondo come un luogo sicuro ed affidabile. Probabilmente in nessun campo le aspettative culturali sono così tanto in conflitto con i bisogni dei bambini come nelle due aree "frequenza delle poppate" e "comportamento del dormire".

I bambini sono predisposti (non importa se si crede da milioni di anni di evoluzione o da Dio) per **poppare molto frequenti**. Ciò è basato

- sulla composizione del latte della nostra specie;
- sul fatto che i piccoli di tutti i primati più vicini all'uomo (i primati sono l'ordine zoologico al quale l'uomo appartiene e i più vicini includono le scimmie e le scimmie antropomorfe) vengono tenuti fra le braccia della madre oppure sulla sua schiena per diversi anni;
- sulla grandezza dello stomaco dei neonati;
- sulla rapidità con la quale il latte materno viene digerito;
- sul bisogno di una quasi costante risorsa di nutrimento per far crescere il "grande" cervello (specialmente nell'uomo).

Con "molto frequenti" si intende 3-4 volte all'ora per pochi minuti alla volta. Il modo in cui alcuni neonati vengono nutriti nella nostra cultura - cercando di farli adeguare a programmi di 3-4 ore fra le poppate, con poppate di 15-20 minuti, va contro la nostra natura. Ma l'uomo è molto adattabile e alcune madri sono in grado di produrre abbastanza latte con queste poco frequenti stimolazioni e alcuni bambini si adattano a pasti abbondanti e molto distanti. Purtroppo però, alcune madri non riescono a produrre abbastanza latte con questo tipo di poppate e alcuni bambini non vi si abituano e diventando irrequieti: piangono molto, sembrano voler poppare "prima del tempo" non crescono bene e non prosperano. Naturalmente viene accusato il corpo della madre - "Non hai abbastanza latte" - invece di ricercare la causa nelle aspettative imposte dalla nostra cultura, cioè che poppate a distanza di 3-4 ore dovrebbero bastare; di conseguenza la madre comincia a dare un'aggiunta di





latte artificiale creando una spirale che porta verso lo svezzamento completo dal seno. I bambini sono anche predisposti per ricevere latte materno come parte della loro dieta per un minimo di 2,5 anni, con molte indicazioni che suggeriscono che la vera durata fisiologica dell'allattamento nell'uomo sia 6-7 anni - quali che siano le credenze culturali. Posso dare le referenze della mia ricerca su questo argomento, a chi è interessato a saperne di più.

[PUR NON POTENDO NEGARE LA VERIDICITÀ DELLE AFFERMAZIONI DELL'AUTRICE, MOLTI NEONATI SI ATTESTANO SU UN NUMERO DI POPPATE CHE OSCILLA TRA 7 E 12, DI DURATA MOLTO VARIABILE - TRA I 15 E I 60 MINUTI -.

CHI SCEGLIE DI PROSEGUIRE CON UN ALLATTAMENTO PROLUNGATO, FREQUENTEMENTE SMETTE DI ALLATTARE TRA I 3 E I 4 ANNI DEL BAMBINO.

RIBADIAMO CHE SI TRATTA SEMPRE DI UNA QUESTIONE DI SCELTE PERSONALI CHE CIASCUNO DEVE MATURARE, INDIPENDENTEMENTE DAI CONSIGLI CHE RICEVE.]

Lo stesso vale per il **sonno**. I bambini sono predisposti per dormire con i loro genitori. Il senso tattile è il senso più importante nei primati, insieme alla vista. I giovani primati vengono portati sul corpo della loro madre e dormono con lei per anni dopo la nascita, spesso anche per molto tempo dopo lo svezzamento. L'aspettativa per madre e figlio è di dormire insieme e per il bambino di essere in grado di poppare durante la notte tutte le volte che ne sente il bisogno. Bambini normali, sani e allattati al seno, che dividono il sonno con i loro genitori, non dormono "per tutta la notte" (diciamo 7-9 ore senza svegliarsi) finché non arrivano a un'età di 3-4 anni quando non hanno più bisogno di poppare durante la notte.

Ripeto: ciò è NORMALE e SALUTARE. La ricerca del dott. James McKenna sulla condivisione del sonno dimostra chiaramente che è pericoloso per il neonato dormire da solo perché entra in un tipo anormale di sonno molto profondo dal quale è difficile per lui uscire da solo quando sperimenta un episodio di apnea (quando smette di respirare). Quando il bambino dorme insieme alla madre, questa controlla il sonno del bambino e il suo modo di respirare, anche quando lei stessa sta dormendo. Quando il neonato ha un'episodio di apnea, lei lo induce a respirare di nuovo con i suoi movimenti e toccandolo. Si pensa che questo sia il motivo più importante perché dormire con il bambino protegge dalla sindrome della "morte in culla". In altre parole, si pensa che in molti casi di SIDS in bambini che dormivano da soli, ciò era dovuto al fatto che gli si insegnava in tenera età a dormire per lunghi periodi, così si trovavano in un

profondo sonno, e se avevano un episodio di apnea, non essendoci nessuno che se ne accorgesse e gli ricordasse di respirare, semplicemente non ricominciavano mai più a respirare. Inoltre dormire insieme permette alla madre di controllare la temperatura del bambino durante la notte, di essere lì, quando ha un rigurgito e comincia a tossire, e semplicemente di offrire un'ambiente normale e sicuro secondo le aspettative innate del bambino.

E' conveniente per i genitori? No!

E' difficile per alcuni nuovi genitori? Sì!

Non c'è dubbio, che c'è un abisso fra quello che la nostra cultura ci insegna ad aspettarci per quanto riguarda le abitudini del sonno dei neonati (leggere una storia, spegnere la luce e non vederli più per 8 ore) e il modo in cui dormono realmente se sono sani e normali.

Ma il primo passo per accettare il fatto che un neonato non dorma per tutta la notte oppure che non voglia dormire senza la madre, è rendersi conto che:

- Non dormire per tutta la notte fino a un'età di 3-4 anni è un comportamento normale e sano per i bambini.
- Il bambino non è difficile e non vuole manipolare la madre, ma è normale e sano e si comporta in modo appropriato per la nostra specie.

Una volta che si comprendono queste semplici verità, diventa più facile occuparsi del bambino durante la notte. Una volta che si è abbandonata l'idea di avere 8 ore di sonno ininterrotto e si comincia a vedere le interazioni notturne con il proprio bambino come preziose e passeggiere, ci si abituerà velocemente. Si raccomanda la lettura del libro del Dr. Sears "Fare i genitori durante il giorno...e la notte" (disponibile alla La Leche League n.d.t.). I primi anni dei bambini sono i più importanti e influiscono su tutta la loro vita. Passano velocemente. Ma venire incontro ai bisogni del bambino durante questi primi anni, verrà ripagato in tanti modi negli anni a venire.



Copyright by Katherine A. Dettwyler, Texas A&M University; può essere stampato per uso personale oppure per scopi educativi senza ulteriore permesso; Per l'utilizzo in altre pubblicazioni si contatti l'autrice via e-mail: kadettwyler@HOTMAIL.COM

Traduzione a cura di Ulrike Schmidleithner

Nel Nome del..

quando il segno conta

Diversi anni fa, ero alla Santa Messa dei bambini nella mia parrocchia quando, con il sacerdote, ho notato che tanti bimbi non erano capaci di fare il Segno della Croce e molti altri, anche diversi adulti, lo facevano storpiato e quasi di nascosto. In quell'occasione ero sull'altare e vedevo per la prima volta ciò che i nostri sacerdoti vedono ad ogni messa; in quel segno di croce sbagliato o rachitico si riflette la nostra povertà e vergogna nel professarci cristiani.

Mi ricordo di aver pregato il Signore per chiedergli perdono, ma anche perché mi illuminasse su come potevo insegnare ai nostri figli a fare questo segno, con consapevolezza ed entusiasmo.

Ho iniziato col chiedermi perché il primo gesto del segno di croce inizi dalla fronte. Dopo alcuni giorni, mi è arrivata l'ispirazione che ho subito condiviso con entusiasmo con la mia famiglia. Anche i miei familiari hanno ritenuto che il suggerimento che mi era giunto fosse cosa buona e da allora abbiamo imparato un nuovo tipo di segno della Croce, che noi chiamiamo "il segno lungo".

Ora provo a spiegarlo anche a voi:

**Nel nome del Padre
che mi ha creato,
del Figlio
che mi ha redento e salvato e
dello Spirito Santo
che mi illumina e mi santifica.
A M E N.**



primo gesto del segno di croce inizi dalla fronte.

Dopo alcuni giorni, mi è arrivata l'ispirazione che ho subito condiviso con entusiasmo con la mia famiglia.

Anche i miei familiari hanno ritenuto che il suggerimento che mi era giunto fosse cosa buona e da allora abbiamo imparato un nuovo tipo di segno della Croce, che noi chiamiamo "il segno lungo".

Ora provo a spiegarlo anche a voi:

**Nel nome del Padre
che mi ha creato,
del Figlio
che mi ha redento e salvato e
dello Spirito Santo
che mi illumina e mi santifica.
A M E N.**

Il segno della croce ci identifica come cristiani e non lo si può trascurare.

Il segno della croce fatto all'inizio di qualsiasi preghiera, ci proietta ad avere un contatto con il mondo spirituale, cioè con Dio. Se è fatto con consapevolezza e meditando sulle parole che pronunciamo, ha una grande potenza e ci difende contro il maligno, perché con quel gesto richiediamo la presenza del Padre celeste. Se detto male e senza capirne il significato, perde di importanza, ma soprattutto di efficacia. Dobbiamo riflettere ancor di più su ciò che diciamo e facciamo, se lavoriamo per Gesù.

E sapete perché si inizia dalla fronte a fare il segno di croce?

Il Padre sta in cielo (mano sulla fronte);

il figlio Gesù è sceso sulla terra

(mano sul cuore, centro del corpo);

lo Spirito Santo è Colui che ci apre le braccia al Padre (mano sulla spalla sinistra e poi destra, segno di apertura).

Queste intuizioni sono ovviamente personali e non sono riconosciute ufficialmente dalla chiesa, ma se ci aiutano a vivere meglio e più concretamente la nostra fede, mettiamole in pratica.

Per maggior sicurezza, ho comunque condiviso queste riflessioni col mio sacerdote, che ne ha confermato la validità e la correttezza.

**Buon Santo Natale
a tutte le vostre famiglie.**

*Monica tiene gli
incontri mensili
il secondo giovedì
del mese
dalle 15 alle 17
presso lo
Spazio Gioco
di Villa di Serio.*

OTTOBRE È IL MESE DEL SANTO ROSARIO

Un invito a tutti gli sposi perché provino a pregare il Santo Rosario insieme, anche solo balbettando qualche decina. Affidandovi a Maria, donateLe tutte le vostre gioie e le vostre preoccupazioni: toccherete con mano quale balsamo sia questa preghiera nella vita coniugale e lavorativa di ogni giorno.

I genitori in attesa affidino a Maria nella preghiera del Rosario tutte le loro aspettative e le loro angosce sul nascituro.

I genitori continuino assiduamente a chiedere la protezione di Maria su di sé e sui loro figli.

Ci piacerebbe davvero ricevere qualche testimonianza di mamme e papà che fanno esperienza dei doni che si ricevono dalla devozione a Maria.



.....
 • Vi informiamo che i vostri dati sono trattati esclusivamente da "AMAS Laetitia" per l'invio di documentazione, •
 • periodici e circolari inerenti l'associazione. In ogni momento è possibile richiederne la modifica o la cancellazio- •
 • ne, secondo quanto previsto dal D.Lgs.196/03, scrivendo alla sede legale in Via Trebeschi, 9 – 25030 Roncadelle •
 • (BS) o inviando una e-mail a info@amaslaetitia.it. •

LE ASSISTENTI DI AMAS LAETITIA

<http://www.amaslaetitia.jimdo.com>
 e-mail: amaslaetitia@gmail.com

LOMBARDIA

Daniela Taglietti Gatti Via A. Trebeschi, 9
 25030 Roncadelle (BS) tel. 030/2583482
 c/c postale 35341767

Monica Brena Marchesi Via Monte Grappa 3/G
 24020 Villa di Serio (BG) tel. 035/655554

PIEMONTE

Rosanna Piano Crossetto Viale del Sole, 15
 12058 Savigliano (CN) tel. 0172/711373

ABRUZZO E MOLISE

Maria Luisa Giangiulio Palumbo Via N. De Fabritiis, 1
 64018 Tortoreto Alto (TE) tel. 0861/788355

EMILIA ROMAGNA

Adelina D'Onofrio Giva Via Caravaggio, 151
 41056 Savignano (MO) tel. 059/732080

Gioia Montanari Frascaroli Via Pasteur, 15
 41100 Modena tel. 059/356812

PUGLIA

Angela Astone Gallo Via Aldo Moro, 1
 74023 Grottaglie (TA) tel. 099/5665107

Redazione a cura di Monica Brena
 Revisione a cura di Adelina D'Onofrio e Gioia Montanari
 Stampa e spedizione a cura di Daniela Taglietti e Antonio Gatti