

# Introduzione

Benvenuta... Che emozione che tu sia qui insieme a me!

Stiamo per partire per un viaggio importante – se puramente informativo o pratico, lo deciderai tu – e, prima di imbarcarci, è necessario che ti fornisca le istruzioni per l'uso.

Questo libro è scritto e pensato per le mamme di bambini di almeno 12-18 mesi. Quando si inizia a ridurre o togliere le poppate prima dei 12 mesi, è necessario sostituire il latte materno con quello formulato per garantire un adeguato apporto nutritivo. Siccome a questa età il latte materno o formulato rimane la fonte primaria di nutrimento, cruciale per il benessere del piccolo, se si vogliono ridurre le poppate occorre prestare particolare attenzione e adattare la modalità al singolo caso; per quanto alcuni spunti presenti nel volume (soprattutto nella seconda parte) possano essere utili, ti raccomando di farti supportare da una professionista.

Superato il primo anno di vita, il processo di slattamento assume una dimensione più complessa, coinvolgendo non solo aspetti nutrizionali, ma anche emotivi. Sebbene il latte materno continui a offrire benefici, la necessità di sostituire ogni singola poppata con un'altra fonte di cibo diventa meno pressante. Si inizia quindi a parlare di trasformare, far evolvere una parte del legame emotivo che si è instaurato durante l'allattamento. In questa fase, l'introduzione

di nuovi metodi e routine può facilitare la transizione per entrambi, mamma e bambino.

Tra i 15 e i 18 mesi, il processo di slattamento avviene in modo graduale e in linea con le nuove competenze sociali del piccolo, che allargano la sua sfera di interazione al di là del nucleo diadico formato da lui e dalla sua mamma. A questa età il bambino sviluppa una maggiore capacità di comprendere e accettare i limiti imposti sull'allattamento, il che permette una transizione più dolce, ma progressiva. Per i bambini più grandi è probabile che siano già state introdotte alcune modifiche nella routine di allattamento, come limitazioni per quanto riguarda i luoghi o gli orari delle poppate, facilitando ulteriormente il processo di slattamento.

Questo percorso è, in sostanza, un *continuum* che si evolve con il crescere del bambino, affondando le radici su esperienze precedenti e adattandosi alle nuove necessità emotive e nutrizionali.

C'è un altro concetto importante che voglio tu tenga saldo nella mente: il seno non è *il bisogno*, ma *una soluzione* a uno o più bisogni. *Una* tra le soluzioni, non l'unica, anche se ora ti sembra tale.

Il testo è diviso in tre parti:

- la sezione *I pilastri dello slattamento dolce* spiega che cosa significa smettere di allattare dolcemente;
- la sezione *Tu come guida sicura e serena* porta a comprendere che cosa vuol dire, per una mamma, essere una guida sicura e serena per accompagnare il proprio figlio in questo passaggio;
- la sezione *La tua cassetta degli attrezzi* offre consigli pratici per ridurre le poppate.

Potresti esser tentata di passare direttamente ai capitoli che ti interessano di più, ma ti consiglio di pazientare e seguire l'ordine del libro perché è organizzato come un perfetto e funzionale meccanismo, con il giusto ordine degli ingranaggi.

Ho cercato di prendermi cura di te anche con le parole, favorendo quelle incoraggianti, in modo che diventino una sorta di allenamento di cui beneficerai anche dopo aver concluso il libro. Per esempio, ho scelto di non abusare dell'espressione "togliere le poppate" perché al cervello umano non piace più di tanto "togliere" e lasciare un vuoto: espressioni di questo tipo tendono a stimolare un istinto di protezione e mantenimento dello *status quo*. Inoltre, in un percorso di slattamento dolce non si toglie proprio nulla, si creano semplicemente e meravigliosamente nuovi modi di stare insieme.

Nel volume troverai vari esempi che ti saranno d'ispirazione. In alcuni casi ho specificato l'età del bambino o della bambina, in altri no: è stata una scelta consapevole dettata dall'esperienza. Troppo spesso, infatti, ci si focalizza sull'età degli altri bambini che già hanno vissuto il passaggio dello slattamento e si fanno paragoni che sono privi di alcun fondamento oggettivo. Tutte le volte in cui l'età del bambino non è specificata, significa che il dato anagrafico non è rilevante.

Infine, questo libro è utile sia se il tuo obiettivo è concludere l'allattamento, sia se vuoi unicamente modificarne i ritmi mantenendo determinate poppate.

Ora è tutto pronto: il nostro viaggio ha inizio!

ti senti sicura di ciò che stai facendo. Essere “sicura” non significa che tu non possa avere alcun tipo di dubbio o incertezza, ma che ti senti sufficientemente motivata ad ampliare il ventaglio di risorse e di modalità di interazione, accanto e oltre alla suzione al seno.

## INDIVIDUARE IL MOMENTO GIUSTO

E veniamo a un altro quesito: come capire qual è il momento giusto per fare questo passo? Ti consiglio di partire da un bilancio molto semplice: analizza l’andamento attuale delle poppate.

- Come si distribuiscono nelle 24 ore?
- Sono più le poppate che ami fare – per piacere o per comodità – oppure quelle che vorresti eliminare?

L’ideale sarebbe, prima di tutto, dedicare alcuni giorni a osservare quello che provi in relazione ai ritmi delle poppate. Più tempo concedi a questa analisi, più ti sarà facile conoscere i tuoi intenti in modo oggettivo, riducendo l’impatto di variabili come “la giornata (o nottata) no” o “la settimana stressante”, che possono indurre a fare un passo non effettivamente sentito. Trascrivere nero su bianco le tue annotazioni ti aiuterà a fare chiarezza.

Per agevolare questo lavoro, ti metto a disposizione alcune pagine dedicate al tuo personale diario delle poppate.

## Diario delle poppate Data:



FOCUS PRINCIPALE DEL GIORNO	NOTE AGGIUNTIVE
-----------------------------	-----------------

Orario o momento della giornata	Durata	Andamento della poppata (sostanziosa, attacca-stacca...)	Qual è il bisogno dietro la richiesta? Se non sei certa, prova a ipotizzare	Come ti sei sentita tu? (La poppata mi è piaciuta, mi ha infastidita...)

OGGI È STATA  feriale standard/routine  weekend/festiva  
 UNA GIORNATA:  feriale con tante eccezioni  altro:

# Indice

7 Introduzione

## I PILASTRI DELLO SLATTAMENTO DOLCE

- 13 Perché e quando smettere di allattare?
- 23 Che cosa significa slattare dolcemente?
- 25 Che cosa significa slattare gradualmente?
- 28 Qual è il momento giusto per iniziare?

## TU COME GUIDA SICURA E SERENA

- 33 Guidare e accompagnare il passaggio
- 35 “Mio figlio è più forte di me!”
- 44 Perché non ha senso aspettare il momento “perfetto”
- 47 Due parole sui sensi di colpa
- 53 “Non so proprio come togliere il seno...”
- 58 “E se piange?”
- 66 “Vorrei smettere di allattare, ma è così comodo...”
- 71 Mettere la relazione al centro
- 75 Scardinare gli automatismi

- 78 Abbandonare le soluzioni inefficaci
- 82 Darsi tempo
- 84 La mamma che vorresti essere

## LA TUA CASSETTA DEGLI ATTREZZI

- 89 Da quale poppata iniziare?
- 96 “La pastiglia per inibire la lattazione può aiutare?”
- 99 “Come lo spiego a mio figlio?”
- 102 Il ruolo del papà e di altri caregiver
- 107 La poppata del buongiorno
- 110 La poppata del ricongiungimento
- 114 La poppata della noia
- 117 La poppata della nanna
- 124 Le poppate notturne
- 129 Le poppate fuori casa
- 132 Regressioni e “reset”
- 138 Slattare i gemelli
- 142 “Allatto ‘in tandem’ e voglio smettere di allattare il grande”
- 145 Cosa succede dopo aver smesso di allattare?
  
- 149 Conclusione
- 153 Bibliografia
- 155 Grazie...