

ALTRI TITOLI IN BIBLIOTECA

Allattamento filiale: la fortuna: colloquio di Urbino, 28-29 aprile 1998, a cura di Roberto M. Danese ... [et al.]; in appendice due poesie di Andrea Zanzotto, Urbino, Quattroventi, 2000

Berry T. Brazelton, *Il bambino da zero a tre anni*, Milano, Fabbri, 2003

Berry T. Brazelton, Joshua D. Sparrow, *Il bambino da tre a sei anni*, Milano, Fabbri, 2004

Giorgio Calabrese e Caterina Calabrese, *Bambini, a tavola: alimentazione, diete e consigli per farli crescere sani*, Casale Monferrato, Piemme, 2000

Carmela Cipriani, *Mangia che ti racconto*, Milano, Sperling & Kupfer, 1998

Peter J. D'Adamo con Catherine Whitney, *L'alimentazione su misura per la mamma e il bambino*, Milano, Sperling & Kupfer, 2004

Enciclopedia di puericultura, Milano, Garzanti, 1997

Eduard Estivill, Montse Domènech, *Si mangia!: metodo Estivill per insegnare a mangiare*, Milano, Feltrinelli, 2004

Italo Farnetani, *I primi 1000 giorni del tuo bambino: una guida diversa che ti dà le informazioni al momento giusto*, Milano, Mondadori, 1998

Elizabeth Fenwick, *Il libro completo della mamma e del bambino: dal concepimento al terzo anno di età*, Novara, Istituto geografico De Agostini, 1995

Giuseppe Ferrari, Gabriella Caroni, *Il bambino dalla A alla Z*, Milano, Fabbri, 2003

Manuela Gasteiger-Klapfer, *Idee in cucina per neonati e bambini: guida pratica per una alimentazione sana e naturale*, Bolzano, Athesia, 1993

Sheila Kitzinger, *Il bambino: il primo anno di vita*, Milano, Mondadori, 1998

Penelope Leach, *Il bambino: dalla nascita ai 6 anni*, Milano, Mondadori, 1998

Negri, Paola, *Tutte le mamme hanno il latte: rischi e danni dell'alimentazione artificiale*, Torino, Il Leone Verde, 2005

Pietas e allattamento filiale: la vicenda, l'exemplum, l'iconografia: colloquio di Urbino, 2-3 maggio 1996, a cura di Renato Raffaelli, Roberto M. Danese, Settimio Panciotti, Urbino, Quattroventi, 1997

Miriam Stoppard, *La cura del bambino*, Milano, Mondadori, 1998

Peter Walker e Fiona Walker, *Il libro dei nuovi genitori: guida completa per essere, o diventare, ottimi genitori*, Como, Lyra libri, 1988

Heather Welford, *Tutti i consigli per allattare il tuo bambino*, Novara, De Agostini, c2001

Frances Williams, *L'ABC del neogenitore*, Milano, Mondadori, 1997

Beth Wilson Saavedra, *Mediazioni per mamme ai primi passi*, Milano, Sonzogno, 1998

Anne Yelland, *I primi anni del mio bambino*, Novara, De Agostini, 1999

No problem! [Videoregistrazione], regia Massimo Cangiano, Empoli, AUSL 11 Empoli Valdelsa Valdarno, c2000

Nurse [Videoregistrazione]: 1927, 1947, 1967, regia di Massimo Cangiano, Empoli, AUSL Empoli Valdelsa Valdarno, c2000



SITI INTERNET



Allattare.net

<http://www.allattare.net/>
Sito di promozione dell'allattamento materno e di sostegno alle madri

ANEP

<http://www.anep.org/>
Sito dell'Associazione Nazionale per l'Educazione Prenatale. Offre consulenza gratuita alle madri e rappresenta un utile strumento di ricerca e divulgazione sul tema della gestazione e della nascita

Donna & donna

<http://www.catpress.com/donnaedonna>
Periodico trimestrale on-line delle ostetriche. Raccoglie una selezione di articoli e di servizi estratti dall'edizione cartacea

La Leche League International

<http://www.lalecheleague.org/>
Sito dell'omonima associazione internazionale che offre informazione, supporto e aiuto a tutte le mamme che desiderano allattare al seno

MAMI

<http://www.mami.org/>
Sito ufficiale del Movimento Allattamento Materno Italiano

Mammeonline.net

<http://www.mammeonline.net/>
Sito di informazione e di incontro tra donne sui temi dell'infertilità, della maternità e della famiglia



Le biblioteche di Rea.net Capraia e Limite, Castelfiorentino, Cerreto Guidi, Certaldo, Empoli, Fucecchio, Montespertoli, Santa Croce sull'Arno, Vinci aderiscono all'iniziativa promossa in tutto il mondo dal WABA (World Alliance for Breast-feeding Action) e in Italia dal Movimento Allattamento Materno Italiano (MAMI), per la diffusione dell'allattamento al seno materno. Quest'anno la settimana dell'iniziativa è dedicata ad "Allattamento e cibi per la famiglia: salutarità e fatti con amore". In ciascuna delle biblioteche aderenti viene allestita una vetrina tematica di libri disponibili per il prestito.

Biblioteca comunale "Renato Fucini"

Via Cavour, 36 - 50053 Empoli (FI)
Tel. 0571/757840 Fax 0571/757832
E-mail: biblioteca@comune.empoli.fi.it
<http://www.comune.empoli.fi.it/biblioteca/biblioteca.htm>

Orario di apertura:

dal lunedì al venerdì ore 9.00-19.00
sabato ore 9.00-13.00

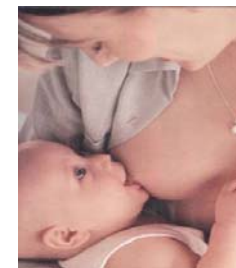
A cura di Francesca Pepi e di Francesca Palareti

Biblioteca comunale "Renato Fucini"

In occasione della Settimana per l'allattamento materno

1-7 ottobre 2005

A cura del Gruppo di Lavoro
Area Materno Infantile
ASL 11 - Empoli



Allattamento e Cibi per la famiglia

© 2005 Comune di Empoli



La Leche League International

L'arte dell'allattamento materno
Franklin Park (Illinois), La Leche League International, 1987

Allattare un neonato al seno è una azione naturale, che però è stata resa difficile e complicata, in un'epoca in cui la tecnologia è esaltata ed il corso della natura spesso ostacolato, anche per l'intervento di tanti esperti. Il nostro tempo è stato chiamato "l'età delle professioni": ognuno di noi è innanzitutto un cliente o un consumatore. Per ogni esigenza umana si può trovare l'esperto giusto, esponente di qualche professione riconosciuta. Alla metà del secolo scorso, al culmine dell'età delle professioni, alcune madri che allattavano al seno hanno scoperto di avere bisogno non tanto dei consigli degli esperti, quanto di sentirsi sicure di sé e trovare una certa solidarietà. È nata così nel 1956 la Leche League, un'associazione di sostegno all'allattamento basata sull'aiuto reciproco delle madri. Le sette fondatrici hanno capito che il segreto per il successo nell'allattamento è quello di poter contare sul sostegno di altre madri cui potersi rivolgere per un consiglio o per essere semplicemente rassicurate. Il volume, curato da questa associazione, include informazioni aggiornate basate sulla moderna ricerca scientifica e fornisce consigli pratici basati sull'esperienza delle madri di tutto il mondo. "Soltanto le madri che allattano sono in grado di trasmettere convinzioni, fiducia, certi atteggiamenti verso la vita... e conoscenza autentica, che è diversa da semplici informazioni".



Franca Maffei

Primo cibo, primo amore: l'importanza dell'allattamento materno e della relazione favorevole
Milano, Angeli, 2000

Il cucciolo della razza umana non è un uomo in miniatura, ma rappresenta un mondo sostanzialmente diverso rispetto all'adulto che pure esso contiene *in nuce*. La prima parte del libro prova a comporre una fisionomia complessiva del neonato partendo da lui, cercando di adottarne l'ottica e le categorie. La seconda analizza le caratteristiche del latte materno, fornendo informazioni basilari con risvolti pratici di immediata comprensione. L'ultima parte porta al lettore la parola diretta di medici, psicologi e ricercatori coinvolti nella scoperta affascinante e mai conclusa del piccolo dell'uomo, delle sue interazioni con il mondo, delle sue aspettative, del nutrimento giusto per lui. Il latte materno rappresenta molto più di un alimento: è comunicazione, affettività e conoscenza, rassicurazione, fiducia nella bontà del mondo ed in sé. In termini psicologici un "buon seno" sta ad indicare cure materne e parentali nel complesso soddisfacenti. Il contenimento e la manipolazione del lattante sono molto più importanti come indice della qualità delle cure della reale esperienza dell'allattamento al seno. Se infatti non è convinta e partecipe, essa non trasmette al bambino sensazione di benessere e protezione.



Riccardo Davanzo

Allattare al seno: come e perché
Roma, Il pensiero scientifico, 2001

L'allattamento al seno, con tutte le sue problematiche, è un'esperienza elementare dell'umanità. Ma a partire dal secolo scorso, in ossequio alla cultura industriale, la pratica dell'allattamento si è trasformata, sostituendo il biberon al seno materno. Ultimamente, però, si è avuta un'inversione di tendenza, col recupero dell'allattamento naturale; ci si è resi conto, infatti, del valore unico di quest'ultimo, anche per merito delle più recenti acquisizioni scientifiche. Il manuale si rivolge alle madri con l'obiettivo di rendere noti gli aspetti teorici e quelli pratici relativi all'allattamento al seno. I contenuti teorici trovano il loro supporto nei dati più recenti della letteratura; quelli più squisitamente pratici si fondano sull'esperienza del personale infermieristico del Nido dell'Ospedale Infantile di Trieste, centro che da oltre vent'anni è attivo nella promozione dell'allattamento. Scritto in maniera semplice, chiara ed equilibrata, il libro dà indicazioni precise, ma mai in maniera dogmatica. Particolarmente utili i consigli sull'avvio dell'allattamento al seno nei primi giorni dopo il parto, con l'offerta di strumenti e suggerimenti per superare dubbi e difficoltà.



William e Martha Sears

Allattamento e svezzamento
Novara, Red, 2003

Creare una relazione di armonia e di fiducia con il proprio bambino è fondamentale per lui, fin dai suoi primi momenti di vita, ma è importante anche per mamma e papà! Per questo, il libro offre ai neo-genitori una serie di consigli pratici, in stile semplice e diretto, affrontando tipologie di situazioni che si presentano normalmente o in casi particolari, come dopo il parto cesareo, la nascita di gemelli, di bambini prematuri o con difficoltà. L'allattamento, costituendo il momento più intimo e delicato del rapporto fisico e psicologico tra la mamma e il piccolo, è descritto in modo approfondito, con una ricchezza di informazioni utili a seguire con cura e serenità la crescita del bambino. Specifici capitoli sono dedicati a singoli aspetti: le poppate, l'ittero, gli ingorghi mammari, la carenza di latte della madre, ma anche la sua alimentazione e gli esercizi fisici più adatti per ritrovare e mantenere la forma migliore. Un ruolo non secondario viene riconosciuto alla figura del padre, coinvolto nella creazione di un ambiente accogliente, attento ai ritmi delle diverse fasi di vita del bambino, anche durante l'allattamento e la pausa per il riposo. Anche a lui vengono riservati consigli per sostenere in modo attivo e partecipe il nuovo nato e per favorirne l'interazione con la famiglia e con il mondo circostante.



Italo Farnetani

L'alimentazione del bambino
Milano, Mondadori, 2004

Una alimentazione sana ed equilibrata è la prima garanzia di una crescita corretta del bambino, sempre più spesso vittima di abitudini alimentari scorrette. Il rapporto tra psiche e cibo si manifesta fin dai primi momenti di vita ed è quindi indispensabile che da subito venga instaurato un giusto rapporto con il cibo, per evitare l'inappetenza o l'insorgenza di obesità infantile. Per aiutare i genitori a raggiungere un regime alimentare bilanciato, l'autore illustra le caratteristiche nutrizionali e caloriche dei vari cibi. Servendosi di numerosi box e di semplici tabelle esplicative, indica gli alimenti più importanti per le diverse fasi della crescita, dalla nascita all'adolescenza. Per prevenire, poi, i disturbi alimentari più diffusi, compito primario dei genitori è quello di creare intorno alla tavola un'atmosfera rilassante e conviviale. È necessario assecondare le inclinazioni naturali del bambino senza forzature, che sortiscono il solo effetto di generare inappetenza e rifiuto del cibo. Meglio non ingaggiare scontri di forza, ma gestire il momento dell'incontro con il cibo in modo equilibrato e tranquillo.



Carmela Cipriani, Arrigo Cipriani

Pappe da favola
Milano, Sperling paperback, 1999

Spesso le mamme si trovano a combattere quotidianamente con figli svogliati e inappetenti ed il momento del pasto diventa un vero e proprio campo di battaglia in cui il bambino sfodera tutte le sue armi di ricatto per lasciarsi convincere a mangiare. Come poter vincere questa sfida, trasformando l'ora della pappa in un gioco piacevole e divertente? Il segreto sta nel preparare pranzetti gustosi e nutrizionalmente bilanciati e nel rendere appetibili cibi sani, ma poco gradevoli per i giovanissimi. Il libro suggerisce alle mamme anche meno esperte menù rapidi e di facile esecuzione e ciascun piatto è accompagnato da una simpatica filastrocca o da un breve racconto che, accendendo la fantasia, stimola a degustare la buona cucina. Sono tanti e preziosi i consigli e le curiosità legate alla nostra migliore tradizione gastronomica, per aiutare ed invogliare le mamme a cimentarsi nella preparazione di piatti stuzzicanti e a confezionare ricette golose, per educare il palato del bambino spesso pigro e abituato a ripiegare sui medesimi sapori e farne un buongustaio grazie al prezioso aiuto di ricette appetitose e di allegre storielle corredate di simpatiche illustrazioni.