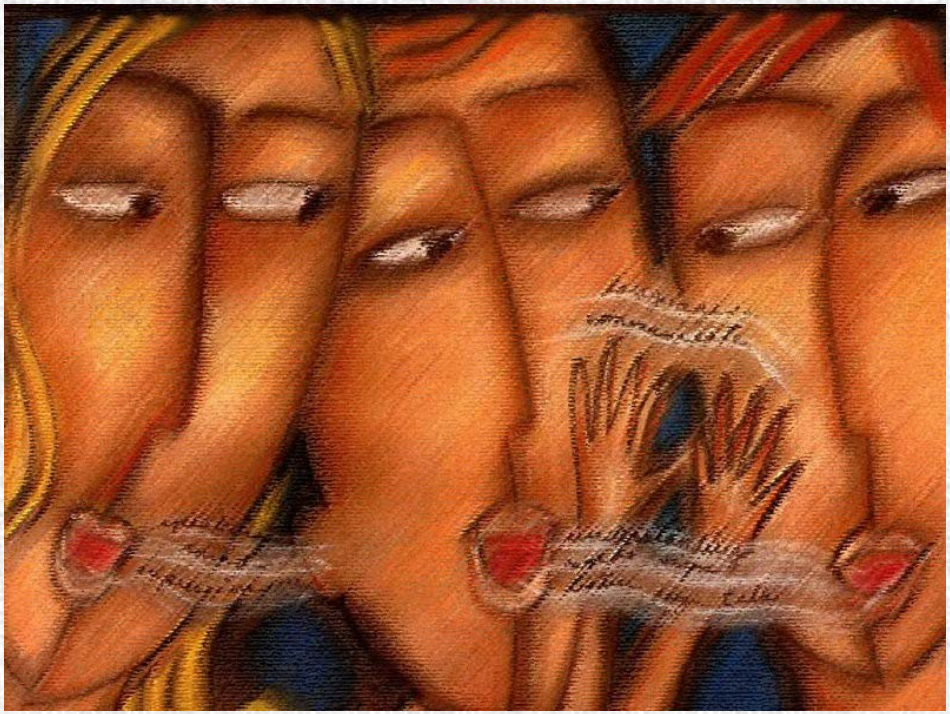
Sostenere l'allattamento al seno: contesti comunicativi e metodologie

Pesaro
17 Dicembre 2016

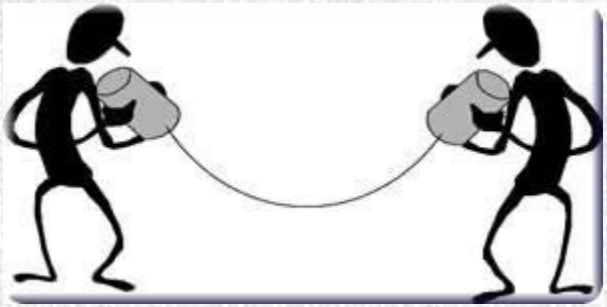
Che cosa vuol dire comunicare ?

Il termine deriva dal latino e vuole dire "mettere in comune", "rendere partecipi"



Che cosa è la comunicazione?

E' la trasmissione di informazioni
da un emittente ad un ricevente



Definizione semplicistica,
se rapportata alla complessità dell'animo umano

Definizione più completa

Comunicare non significa solo passare informazioni ma anche e soprattutto

<u>entrare in relazione</u>

con soggetti estranei a noi

Con la comunicazione noi interagiamo con il mondo esterno

L'uso delle parole

L'arte del comunicare pone l'accento sull'importanza del potere suggestivo delle parole

L'uso delle parole

Per comunicare serve:

- un **mezzo**: parole, immagini, suoni
- un **codice**: il significato del messaggio
- una **decodificazione**: l'interpretazione del messaggio

SAPER PARLARE
NON SIGNIFICA
SAPER COMUNICARE

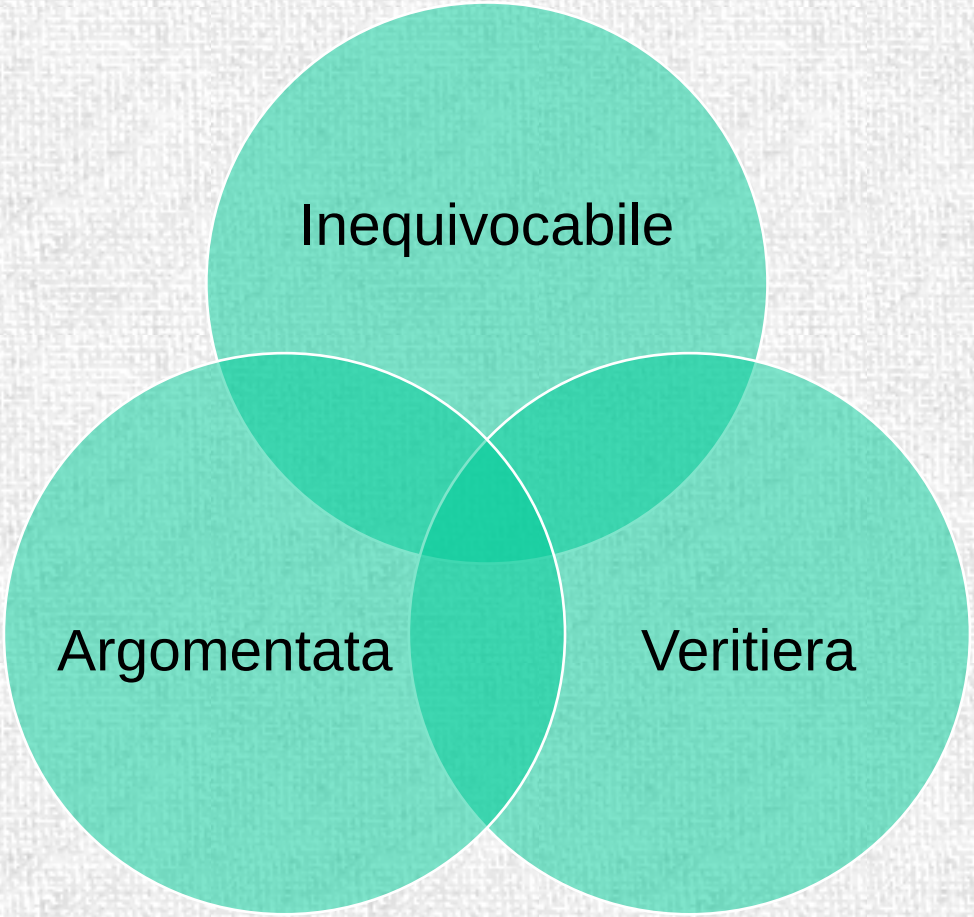
La comunicazione richiede la capacità di esprimersi in modo chiaro e con proprietà di linguaggio, **rappresenta un processo di scambio**, presuppone una influenza reciproca

Se l'informazione non arriva o arriva distorta significa che qualcosa non ha funzionato

La responsabilità non è quasi mai dei **destinatari** che non capiscono:

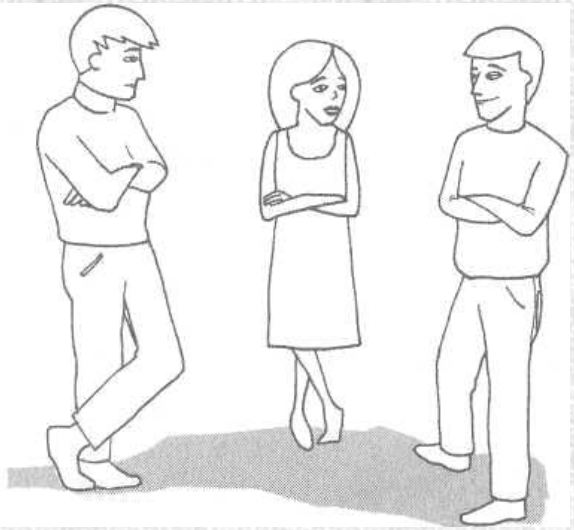
è dell'**emittente** che non sa farsi capire dai destinatari a cui si sta rivolgendo

Regole della Comunicazione



Non è solo importante **cosa** si dice, ma **come** lo si dice: sia le parole che il silenzio hanno peso e valore, reale e simbolico

Con il silenzio si comunica di non essere interessati, di stare riflettendo ,ecc.



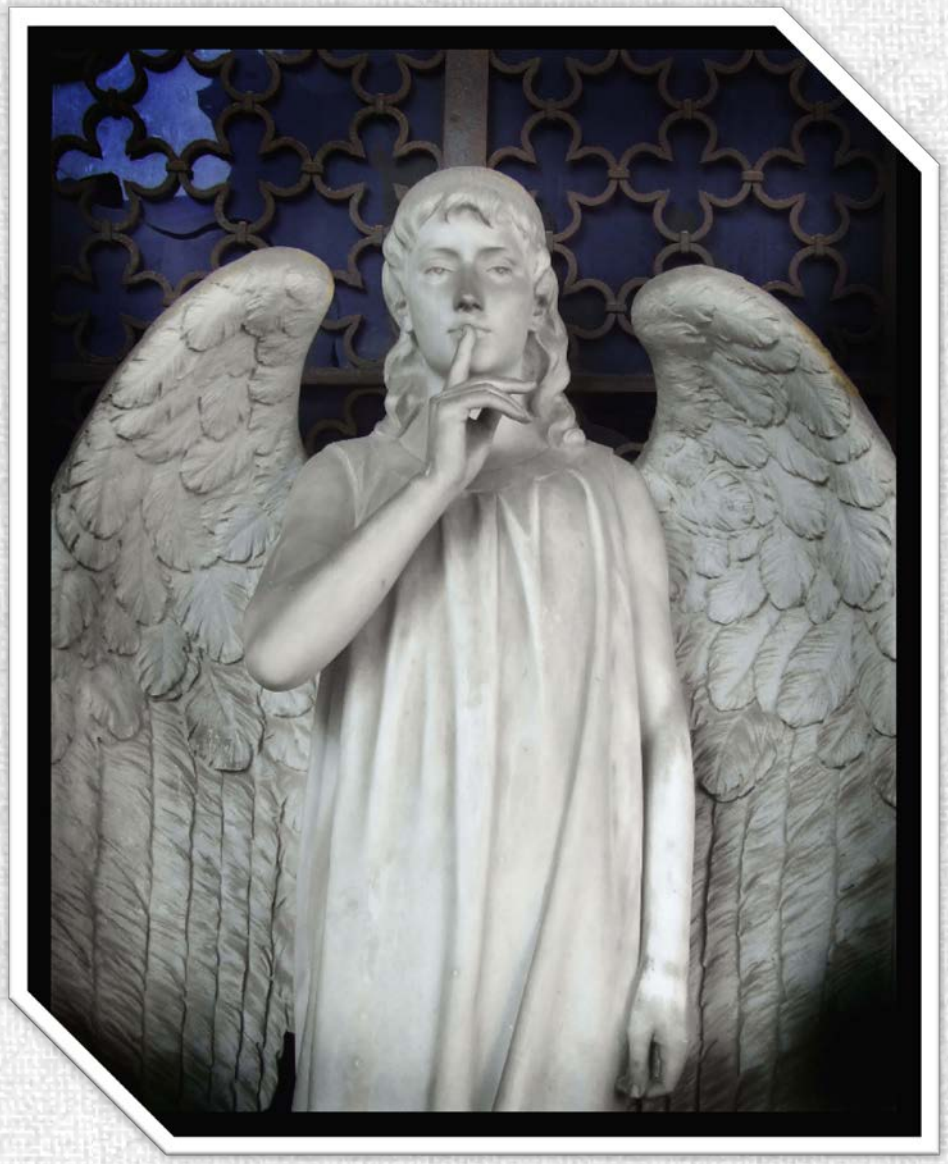
La parola, al contrario del silenzio, ha una valenza suggestiva, positiva o negativa

Ciò che è detto è impresso!

Le parole possono essere anche armi !

Gli antichi dicevano:

" Pondera le parole… il silenzio è d'oro, la parola d'argento"



Con il nostro linguaggio dobbiamo cercare di evocare suggestioni positive per creare **atteggiamenti di apertura** e di **predisposizione all'ascolto**

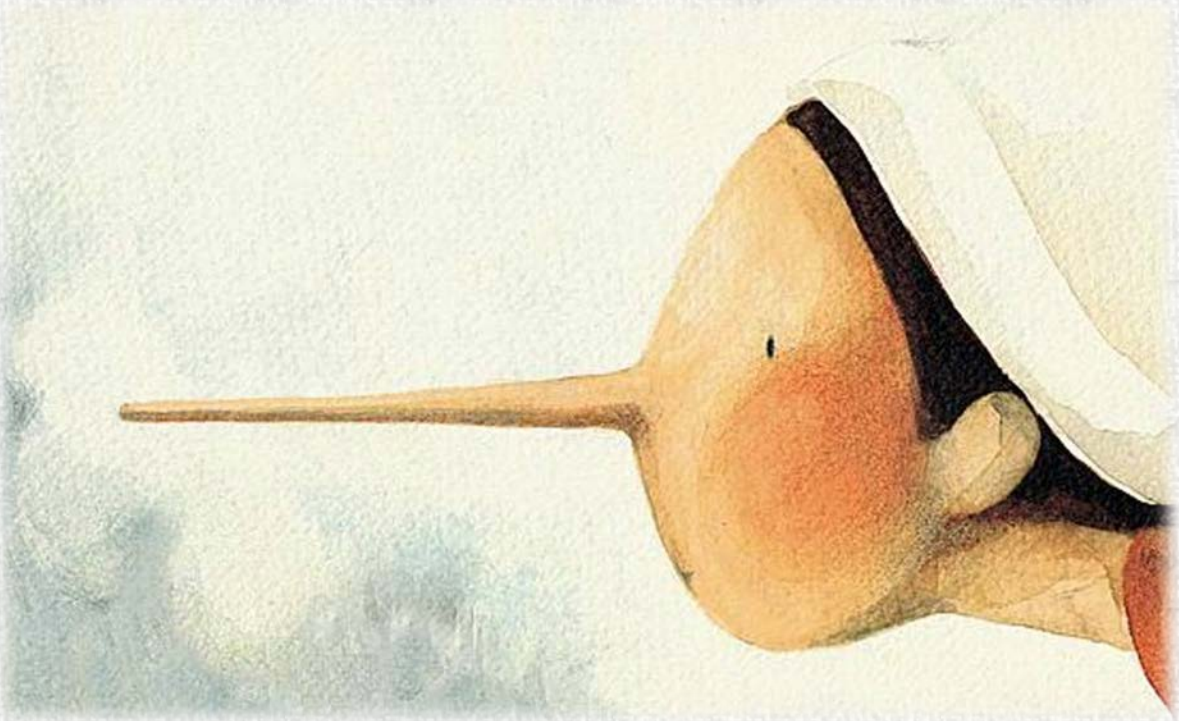
La valenza positiva crea,

anche in momenti di difficoltà,

una situazione psicologica più stabile ed equilibrata,

apre un credito in chi ascolta

(puerpera)



Ciò non significa
dare una visione distorta dei fatti…

Parlare è un arte,

ma prima di parlare bisogna avere **qualcosa da dire**

e bisogna sapere **come** dirla

Comunicazione

Tempo

Spazio

Lingua

Comunicazione non verbale

Scarsa consapevolezza degli aspetti non verbali della comunicazione

Comunicazione non verbale
Come si manifesta?

Postura, posizione del corpo

Mimica

Distanza interpersonale

Gestualità

Come comunicare con la puerpera

COMUNICAZIONI NON VERBALI UTILI

Sedersi allo stesso livello e vicino alla madre

Prestare attenzione alla madre

Rimuovere le barriere fisiche

Non avere fretta, non rispondere al cellulare, non guardare l'orologio

Contatto fisico adeguato al contesto culturale

Porre domande aperte

"Porre a qualcuno domande a <u>risposta chiusa</u>, lo salva dal dovere pensare alla risposta, porre domande a <u>risposta aperta</u> , lo costringe a pensare con la propria testa"

(John Whitmore)

Come sta il bambino?

Come lo alimenta?

Come vanno le mammelle?

Quali altri problemi ci sono ?

Evitare di giudicare mentre si parla

DOMANDE GIUDICANTI
Mamma-operatore sanitario

L'allattamento procede normalmente?

Succhia bene?

Ha abbastanza latte?

E' aumentato bene nell'ultimo mese?

Le scariche sono normali?

E di notte piange molto?

Il bambino dorme bene?

Parole da evitare

”TROPPO”

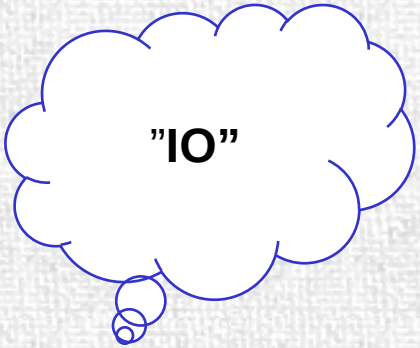
”POCO”

Sono parole che inserite in un discorso **evocano sensazioni negative** e influenzano negativamente lo stato d’animo della mamma

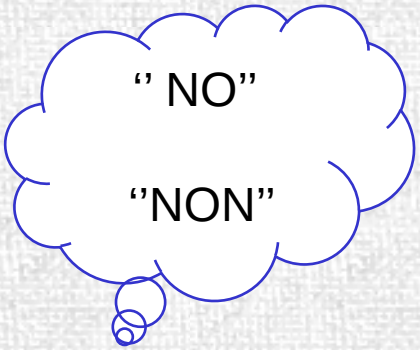
‘’SBAGLIO”

‘’PROBLEMA”

Parole da evitare



Va usato con cautela perché evoca una difesa personale ad oltranza



Se usati ripetutamente, creano negatività

Competenze nel dare sostegno e fiducia

- Accettare ciò che la madre pensa e sente
- Usare un linguaggio appropriato al contesto
- Dare un aiuto pratico
- Dare informazioni rilevanti
- Riconoscere e lodare ciò che le madre e bambino fanno bene
- Dare suggerimenti e non ordini

USARE UN LINGUAGGIO SEMPLICE

"Il bambino, per succhiare efficacemente il tuo latte, deve poter raggiungere i seni galattofori"

Il bambino, se prende una parte abbastanza grande di mammella, succhierà più facilmente il latte"

DARE AIUTO PRATICO

è importante quando
una madre:

si sente stanca, non in ordine e a disagio

ha fame o sete

ha un reale problema pratico

ha già ricevuto molti consigli

ha bisogno di sostegno ed accettazione

DARE INFORMAZIONI CONCISE E RILEVANTI

Dare suggerimenti utili per oggi

Dare una o due informazioni ad ogni incontro

Aspettare che la madre abbia acquisito fiducia in sé prima di correggere una concezione errata o di dare nuove informazioni

Fornire informazioni in modo positivo, con parole semplici

RICONOSCERE ED ELOGIARE
CIO' CHE UNA MADRE ED IL SUO BAMBINO
FANNO IN MODO CORRETTO
ci permette di:

Infondere fiducia alla madre

Incoraggiare la madre a continuare a fare bene

Facilitare l'accettazione di eventuali suggerimenti

Dimissione dall'H ed integrazione H-territorio

La dimissione del neonato deve essere **appropriata**, vale a dire pianificata e concertata con la famiglia, tenendo conto del grado di sicurezza della coppia madre-bambino e delle risorse territoriali disponibili per il sostegno della nuova famiglia

Alla dimissione

Si fornirà alla famiglia la lista dei servizi territoriali di riferimento disponibili al sostegno (professionali o volontari)

Se necessario, gli operatori di questi servizi territoriali andranno informati/attivati

Possibili figure di supporto per le donne

personale sanitario:

tempestivo accesso al PLS, ai consultori

consulenti della LLLI

peer counsellors (sostegno tra pari)

IBCLC (international board certified lactation consultant; attualmente operatori sanitari e non; destinate ad essere in futuro solo appartenenti all'ambito sanitario)

donne (amiche, parenti) esperte

Saper ascoltare

Comunicare significa anche saper ascoltare

Saper ascoltare garantisce:

minori incomprensioni

permette alla mamma di rilassarsi e di parlare senza timori

Non ci dimentichiamo che.....

Dio ci ha dato una bocca e due orecchie

Ascoltare

E’ una abilità che si apprende

Mostrare alla mamma che la si sta ascoltando (guardandola negli occhi)

Restituire alla mamma, con parole diverse, ciò che si è compreso

Non assumere atteggiamenti che possono minare la relazione e la comunicazione

Parole e gesti di accoglienza

Interventi di incoraggiamento

Empatia

Abilità di **percepire** accuratamente ciò che l'altra persona sente e di **comunicare** tale percezione

Cogliere non solo gli stati emotivi visibili, ma anche quelli sommersi

“La comunicazione con il curante è costantemente identificata come l’elemento più importante nella qualità delle cure”

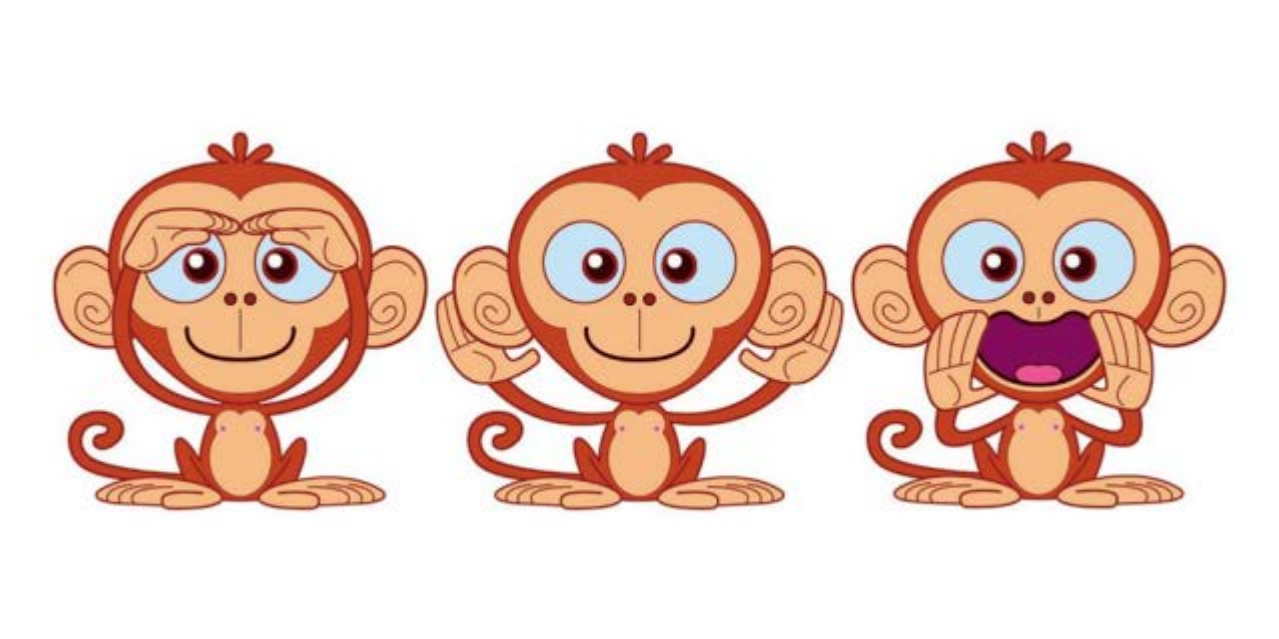
Levy M

Mediamente per i 2/3 di un colloquio, parla l'operatore

Se facciamo parlare di più la mamma, il livello di soddisfazione aumentacala l'incidenza di conflitti

Iter formativi sulla comunicazione?

Fondamentali



L'ALLATTAMENTO AL SENO E' L'ARTE DEL SOSTEGNO

Grazie per… l’ascolto !