

1-7 OTTOBRE 2017



**Bibliografia realizzata in occasione della
Settimana Mondiale dell'allattamento
al seno 2017**

SISTEMA
BIBLIOTECARIO
INTERCOMUNALE

Vignola - Castelnuovo - Castelvetro - Marano - Savignano - Spilamberto - Zocca

	<p>Marco Bianchi, <i>Noi ci vogliamo bene: gravidanza, allattamento, svezzamento: emozioni, scienza e ricette per mamma, papà e bebè</i>, Mondadori 2016 Biblioteca di Castelvetro e Spilamberto</p> <p>Un libro innovativo e originale per la capacità di mettere insieme, con uno sguardo orientato alla prevenzione, le tappe principali dello sviluppo prenatale e del primo anno di vita del bambino.</p>
	<p>Tiziana Catanzani, Paola Negri, <i>Allattare, un gesto d'amore</i>, Bonomi 2005 Biblioteche di Castelfranco, Delfini di Modena, Formigine [et al.]</p> <p>Una guida aggiornata e completa sull'allattamento, nei suoi molteplici aspetti e momenti, e sulla vita in famiglia con un bebè. A partire dall'esperienza maturata in anni di lavoro a contatto con donne in gravidanza e durante l'allattamento, le autriche forniscono uno strumento concreto per genitori e operatori sanitari.</p>
	<p>Tiziana Catanzani, <i>Lavoro & allatto: metodi semplici e efficaci per farlo bene e senza stress</i>, Bonomi 2012 Biblioteche Delfini di Modena e Pavullo</p> <p>In questo manuale una consulente professionale in allattamento materno risponde in modo semplice e diretto ai dubbi più frequenti: posso tornare a lavorare dopo la nascita del bambino e continuare ad allattarlo? Come faccio a tirarmi il latte sul posto di lavoro? Il latte materno può essere conservato? Il biberon è necessario? La legge italiana sostiene in modo concreto la mia scelta di allattare? Una guida pratica che offre alle mamme lavoratrici informazioni e suggerimenti per una gestione serena dell'allattamento senza dover rinunciare al lavoro.</p>
	<p>Giorgia Cozza, <i>Allattare è facile! Suggerimenti da seguire e errori da evitare per allattare a lungo e facilmente</i>, Il Leone Verde 2012 Biblioteche di Carpi, Castelfranco, Sassuolo, Formigine</p> <p>Quando la teoria è un po' confusa e la pratica anche peggio, quando il seno fa male, gli altri criticano, il pianto è inconsolabile (del bebè e/o della mamma) è il momento di sedersi. E di aprire questo libro.</p>
	<p>Carlos Gonzales, <i>Un dono per tutta la vita: guida all'allattamento materno</i>, Il Leone Verde 2008 Biblioteca di Vignola</p> <p>Dopo <i>Bésame mucho</i> e <i>Il mio bambino non mi mangia</i>, Carlos González torna ad occuparsi di una delle sue grandi passioni: la difesa dell'allattamento materno. L'autore intende offrire informazioni pratiche per aiutare le madri che desiderano allattare a farlo senza stress e con soddisfazione.</p>

	<p>Marta Guoth-Gumberger, <i>L'allattamento del tuo bambino: come nutrire vostro figlio nel modo più completo, dalla prima poppata allo svezzamento</i>, Tecniche Nuove 2006 Biblioteca di Castelnuovo</p> <p>Una guida ricca di informazioni utili per le neomamme e di spunti preziosi per un allattamento al seno sereno. Una parte pratica spiega come allattare bene fin dall'inizio, quali sono le posizioni migliori, quando e con quale frequenza attaccare il bambino al seno. È importante sapere se il bambino mangia a sufficienza, che cosa fare in caso di problemi e come affrontare uno svezzamento senza traumi per mamma e figlio.</p>
	<p>La Leche League International, <i>L'arte dell'allattamento materno: testo italiano tratto dalla quarta edizione del libro The womanly art of breastfeeding</i>, La Leche League International 1990 Biblioteca di Savignano</p> <p><i>L'arte dell'allattamento materno</i> è il primo e più famoso manuale de La Leche League, nata nel 1956 da un blocchetto di appunti di alcune mamme statunitensi che iniziarono a raccogliere informazioni su questa pratica che era stata abbandonata negli "anni del benessere". A quei primi foglietti si aggiunsero pareri medici, ricerche scientifiche, approfondimenti, fino a raggiungere oggi le oltre 500 pagine di analisi ed esperienze, vissute e condivise da molte mamme in tutto il mondo.</p>
	<p>Franca Mazzei, <i>Primo cibo, primo amore: l'importanza dell'allattamento materno e della relazione favorevole</i>, Franco Angeli 2000 Biblioteca di Castelnuovo</p> <p>Facendo riferimento agli studi che nell'ultimo ventennio, da più punti di vista (biologico, medico e nutrizionale, psico-pedagogico), hanno intensificato l'interesse attorno al bambino piccolo e al neonato in particolare, questo libro vuole favorire la conoscenza del bambino da parte dei genitori aiutandoli a vedere le cose dal suo punto di vista. L'autore analizza poi le caratteristiche del latte materno lasciando infine la parola a medici, psicologi e ricercatori.</p>
	<p>Paola Negri, <i>Allattamento: guida pratica per iniziare bene e continuare meglio</i>, Urrà 2012 Biblioteca di Vignola</p> <p>Il libro, con un taglio molto concreto e ricco di informazioni e consigli, sarà una guida preziosa per tutte le mamme che desiderano fare dell'allattamento un'esperienza positiva, gratificante ed essenziale per sé e per il proprio bambino.</p>
	<p>Paola Negri, <i>Sapore di mamma: allattare dopo i primi mesi</i>, Il Leone Verde 2009 Biblioteche di Vignola, Savignano e Montale</p> <p>La pratica dell'allattamento si sta diffondendo grazie a iniziative e interventi per la sua promozione. Sono quindi sempre di più le donne che allattano secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ovvero fino a due anni di vita del bambino e anche oltre. Opinioni, suggerimenti, dubbi e scambio di esperienze per le mamme che scelgono di allattare il loro bambino oltre i primi mesi.</p>

	<p>Paola Negri, <i>Tutte le mamme hanno il latte</i>, Il Leone Verde 2005 Biblioteche di Castelnuovo e Montale</p> <p>Il libro chiarisce ai genitori sia gli straordinari benefici dell'allattamento sia gli ostacoli e i motivi per cui questa pratica non viene incoraggiata, mettendo in rilievo le differenze con le pratiche legate all'allattamento artificiale.</p>
	<p>Paola Paschetto, <i>Allattamento al seno: come nutrire felicemente il tuo bambino</i>, De Agostini 2011 Biblioteca di Vignola</p> <p>Sono numerose le difficoltà che si incontrano nell'allattamento, e molte le madri che rinunciano scoraggiate, optando per il biberon. Paola Paschetto e Giorgia Cozza, mamme prima ancora che esperte di allattamento, in termini semplici ma esaustivi, guideranno le neomamme nelle diverse fasi dell'allattamento al seno, a partire dalla nascita del bambino fino al completo abbandono del latte materno.</p>
	<p>Bettina Salis, <i>Le ricette per la neomamma: per la salute della donna che allatta e del bambino</i>, Red 2011 Biblioteche di Castelnuovo e Montale</p> <p>Frutto della collaborazione tra un'ostetrica e un'esperta di cucina, questo libro fornisce alle neomamme informazioni dettagliate sulle corrette abitudini alimentari durante l'allattamento, sfatando gli innumerevoli pregiudizi e luoghi comuni che circolano sull'argomento. Il libro è rivolto anche alla neomamma che non allatta, perché le ricette proposte la aiutano a fare il pieno di energia per i primi impegnativi mesi di vita del bambino.</p>
	<p>William Sears, <i>Tutto sull'allattamento naturale</i>, Red 2009 Biblioteche di Castelvetro, Montale, Savignano e Vignola</p> <p>Questo libro, semplice e completo, è una guida sicura all'allattamento del bambino. Scritto da due esperti, tratta tutti i problemi che le nuove mamme si trovano ad affrontare: i vantaggi, per mamma e bambino, dell'allattamento al seno, le tecniche dell'allattamento in condizioni normali o particolari (dopo il parto cesareo, se il bambino sviluppa l'ittero, se nasce prematuro), l'alimentazione e l'attività fisica per mantenersi in forma durante l'allattamento, i disturbi più frequenti della mamma che allatta.</p>
	<p>Stefano Tasca, <i>Allattamento, svezzamento e nutrizione del bambino: dalla nascita a due anni</i>, Mammeonline 2006 Biblioteca di Vignola</p> <p>Obesità, malattie metaboliche e cardiopatie sono in aumento. La causa è soprattutto un'errata conduzione alimentare, la cui origine è da ricercare nell'infanzia. Come prevenire tutto questo? È possibile svezzare e nutrire i bambini in modo naturale, usando prodotti freschi, seguendo da vicino la fisiologia della crescita e rispettando i peculiari fabbisogni di ogni singolo? L'autore risponde fornendo sia le spiegazioni scientifiche che illustrando il suo schema di svezzamento.</p>

	<p>Heather Welford, <i>Allattamento al seno e con il biberon: per vivere un'esperienza serena e senza timori</i>, Red 2014 Biblioteca di Vignola</p> <p>Il volume aiuta a scegliere il modo migliore di alimentare il proprio bambino per garantirgli uno sviluppo fisico ed emotivo armonioso e per affrontare l'esperienza dell'allattamento con gioia e senza preoccupazioni.</p>
--	--

ALLATTAMENTO E SVILUPPO SOSTENIBILE

Spunti per approfondire i concetti chiave della SAM 2017

	<p>Giorgia Cozza, <i>Bebè a costo zero: guida al consumo critico per future mamme e neogenitori</i>, Il Leone Verde 2008 Biblioteche di Castelnuovo e Vignola</p> <p>Un utile manuale che aiuta i neogenitori ad orientarsi nel vasto mondo dei prodotti per l'infanzia, dalle carrozzine ai pannolini, dagli sterilizzatori agli omogeneizzati, per imparare a discernere ciò che sembra indispensabile ed in realtà non lo è e aiutare le famiglie a quantificare e contenere i costi che l'arrivo di un bebè porta con sé.</p>
	<p>Peter J. D'Adamo, <i>L'alimentazione su misura per la mamma e il bambino</i>, Sperling & Kupfer 2004 Biblioteche di Formigine, San Cesario e Delfini di Modena</p> <p>Il libro viene in aiuto a tutti i genitori 'in attesa', a chi ha già dei bambini e anche a chi, genitore, desidera diventarlo al più presto. Il volume, basandosi su studi relativi ai gruppi sanguigni, suggerisce quali alimenti privilegiare per favorire il concepimento, quali adottare nei diversi mesi della gravidanza e - ancora - quali assumere durante l'allattamento.</p>
	<p>Paolo Ernani, <i>Pensare come le montagne: manuale teorico-pratico di descrescita per salvare il pianeta cambiando in meglio la propria vita</i>, Terre di Mezzo 2011 Biblioteche di Marano e Vignola</p> <p>Questo manuale teorico-pratico è diviso in due parti: la prima contiene una ricca analisi della realtà italiana e mondiale, che si sofferma su temi fondamentali come ambiente, salute, alimentazione, potere, tecnologia. La seconda parte del volume illustra delle alternative concrete ai modelli di vita dominanti: l'alimentazione biologica e vegetariana, le medicine non convenzionali, le energie rinnovabili, la riduzione dei consumi, la cooperazione solidaristica, l'autoproduzione, il recupero della comunità, l'ecovicinato sono solo alcuni esempi di come provare a uscire dalla crisi ambientale e sociale attuale.</p>

	<p>Elizabeth Perle McKenna, <i>Donne che lavorano troppo: vita privata, lavoro, identità</i>, Mondadori 2002 Biblioteca di Spilamberto</p> <p>Ma davvero le donne, all'alba del terzo millennio, sono obbligate a questa dolorosa scelta tra vita privata e lavoro? Secondo l'autrice esiste una terza via. Per individuarla le donne devono rivedere la gerarchia dei loro valori, affrontare in modo diverso il lavoro e dare una definizione femminile di successo. Così potranno finalmente scoprire un nuovo equilibrio fra carriera e vita privata.</p>
	<p>Luca Mercalli, <i>Prepariamoci: a vivere in un mondo con meno risorse, meno energia, meno abbondanza e forse più felicità</i>, Chiarelettere 2013 Biblioteche di Marano, Montale, Vignola e Zocca</p> <p>Mai tante crisi tutte insieme: clima, ambiente, energia, risorse naturali, cibo, rifiuti, economia. Eppure la minaccia della catastrofe non fa paura a nessuno. Come fare? Secondo Luca Mercalli ci vuole una nuova intelligenza collettiva. Stop a dibattiti tra politici disinformati o in conflitto d'interessi: se aspettiamo loro sarà troppo tardi, se ci arrangiamo da soli sarà troppo poco, ma se lavoriamo insieme possiamo davvero cambiare.</p>
	<p>Maurizio Pallante, <i>La felicità sostenibile: filosofia e consigli pratici per consumare meno, vivere meglio e uscire dalla crisi</i>, Rizzoli 2009 Biblioteca di Vignola</p> <p>Maurizio Pallante sostiene da anni che la crescita non può andare avanti all'infinito, che ci sono limiti imposti dalle risorse disponibili e dalla necessità di salvaguardare l'ambiente, e che è indispensabile scegliere un modello alternativo, l'unico che ci può offrire un futuro sostenibile: la Decrescita Felice. In questo libro, Pallante offre consigli pratici per applicarlo in prima persona, traendo grandi benefici nella nostra vita quotidiana: dal ritorno all'autoproduzione dei beni alla creazione di orti comuni, da una nuova organizzazione per essere autosufficienti anche nei servizi (per esempio per l'assistenza a bambini e anziani) a idee brillanti per il risparmio energetico.</p>
	<p>Cinzia Picchioni, <i>Semplicità volontaria: come consumare di meno e vivere meglio, in armonia con l'ambiente</i>, Anteprima 2008 Biblioteca di Vignola</p> <p>Dalla casa ai viaggi, dal lavoro al tempo libero, dalle scarpe agli elettrodomestici, su ogni cosa l'autrice ha un consiglio da dare. Lo sviluppo sostenibile, il commercio equo e solidale, il risparmio etico sono grandi temi che possono però tradursi in realtà, giorno dopo giorno, con un impegno minimo.</p>
	<p>Federico Rampini, <i>Slow economy: rinascere con saggezza</i>, Mondadori 2009 Biblioteca di Vignola</p> <p>Federico Rampini ci racconta, in un viaggio attraverso tre continenti e decine di città, quale forma sta per prendere il nostro futuro: abbiamo di fronte a noi una lenta e inesorabile rivoluzione verde che ci porterà a produrre e a consumare in modo più consapevole. Si percepisce nei comportamenti dei governanti e degli elettori il desiderio di un modello sociale che spinga gli Stati ad assumere iniziative politiche più ponderate e attente alla qualità dei servizi, del welfare e della vita in generale.</p>



Livio de Santoli, Angelo Consoli (a cura di), *Territorio zero: per una società a emissioni zero, rifiuti zero e chilometri zero*, Minimum Fax 2015
Biblioteca di Vignola

Gli autori presentano un libro/manifesto rivoluzionario, chi lo sottoscrive si impegna ad adottare comportamenti e modelli di sviluppo innovativi, verso un'idea di società in cui emissioni, rifiuti, sprechi, speculazioni sui beni agricoli e sull'economia reale, consumo del territorio e distruzione del valore/lavoro vengano progressivamente ridotti a zero.



Chiara Valentini, *O i figli o il lavoro*, Feltrinelli 2012
Biblioteca di Vignola

Qualcuno l'ha paragonata a un campo di battaglia. È la maternità delle donne che lavorano e vorrebbero continuare a farlo senza subire stress, umiliazioni e fenomeni di mobbing quando scelgono di mettere al mondo un bambino. Chiara Valentini racconta per la prima volta nel suo complesso la realtà dura e preoccupante delle donne lavoratrici e mamme, raccogliendo testimonianze di donne impegnate in ambiti di lavoro molto diversi tra loro.