

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Ovest Milanese

Appunti di viaggio nel percorso del diventare genitori



**Programma innovativo finanziato da Regione Lombardia
“Prevenzione e cura dei disturbi psichici per il periodo perinatale”**

Brochure 04 Rev 0-28/05/2018

A cura di U.O.S.D. Psicologia Clinica

Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze

Gentile Signora,

nel darle il benvenuto all'incontro con la psicologa all'interno del "Corso di accompagnamento alla nascita" le consegniamo questa brochure informativa nella quale abbiamo riassunto le informazioni utili a conoscere il percorso psicologico relative alla gravidanza e al diventare genitori

‘APPUNTI DI VIAGGIO NEL PERCORSO DEL DIVENTARE GENITORI’ di Allegra Fisogni

Cosa sta succedendo dentro di noi?

I nove mesi di gestazione sono necessari per la maturazione fetale e per la maturazione genitoriale.

I cambiamenti corporei si integrano con i cambiamenti psicologici che attraversano il mondo delle relazioni: familiari, di coppia, sociali e lavorative.

Madri non si nasce ma si diventa' (Stern, 1998). Il diventare genitori è un lungo processo che passa dall'essere figlia/figlio e dalla relazione con la propria madre/padre.

Crescerà il bambino e l'immagine che il nostro bambino occupa nei nostri pensieri. Il bambino immaginato', fatto di desideri, attese, timori, sogni e fantasie precede e facilita l'incontro con il bambino reale. Il bambino visto, toccato, sentito nel proprio ventre sarà un bambino preconosciuto (Bion, 1962) già 'visto' e sentito e immaginato con gli occhi della fantasia.

"Madri sufficientemente buone", come scriveva Winnicott, e non perfette, madri insicure, madri capaci di "preoccuparsi" (da to take care = "prendersi cura di"), grazie al "lavoro" anticipatorio e all'attesa dei nove mesi, che le ha rese in grado di "sentire" dentro di sé la possibilità di essere, per il proprio figlio, una buona madre.

L'inizio del viaggio.... (primo trimestre)

Gioia e timore si intrecciano strettamente: si è felici per la possibilità che si apre con l'avvento del figlio, ma si è anche preoccupate per il proprio futuro ("Come sarà essere mamma?ò ancora fare le

cose che faccio? Ritornerò quella che sono? Resterà del tempo anche per me?"). Credo che qualunque donna che ci sia passata possa testimoniare di questa sottile voce dissonante che attraversa la gravidanza, anche la più gioiosa e cercata, specialmente nel primo trimestre.

Il primo trimestre è il periodo più complesso della gravidanza da molti punti di vista: lo è anche per l'embrione, che ancora non si può percepire e con cui ancora non è possibile entrare in contatto, ma che in questi mesi compie la grande fatica di annidarsi, formare i suoi organi più importanti, superare la fase più dura della selezione naturale. A livello interiore si oscilla tra il piacere di un legame che comincia a crearsi e il terrore che quel filo si spezzi: gli aborti spontanei nelle prime settimane non sono un evento raro e ogni donna lo sa.

Nello stesso tempo si vive la forte ambivalenza tra un legame fortemente desiderato con un bambino ancora protetto dall'immaginario e la consapevolezza che, proprio per quel bambino, bisogna salutare delle parti di sé. A tratti non si è certe di desiderarlo veramente. E' un pensiero che spesso rimane celato, troppo difficile da esprimere.

In questo trimestre si affrontano la donna che siamo e le proiezioni della donna che "dovremo" ("dovremmo?") essere: la donna di oggi e la futura madre di domani.

E' il periodo dedicato all'accettazione della gravidanza.

La luna di miele... (secondo trimestre)

Il secondo trimestre, invece, rappresenta una fase di distensione e pienezza. L'ormone prevalente è il progesterone, l'ormone che sorregge la gravidanza, rilassando i muscoli e alleviando le tensioni. Le nausee si attenuano, normalmente il secondo trimestre è caratterizzato da pace e da una crescita impetuosa e finalmente visibile del feto nella pancia. Madre e figlio entrano in contatto evidente.

Il bimbo infatti ha ancora tanto nell'utero, che cresce molto in proporzione al feto, lasciandogli quindi la possibilità di galleggiare con agio e muoversi liberamente. In generale, si può dire che in questa fase molti dei conflitti del primo trimestre siano risolti e che la diade madre e figlio finalmente percepisca il legame e l'armonia. Spesso si continua a lavorare, si vive la nascita del bambino come qualcosa a cui si pensa con gioia, ma non ancora così imminente. Ci si muove agevolmente continuando la vita di sempre, con l'aggiunta di cose piacevoli come occuparsi dello spazio in cui dormirà e i suoi abiti.

Verso la fine del viaggio... (terzo trimestre)

Il terzo trimestre rappresenta normalmente una nuova fase di crisi. E' una fase faticosa: il corpo del bambino occupa uno spazio che va a comprimere parti del corpo femminile e questo crea disagio nel muoversi. E' il periodo in cui la donna che lavora interrompe i contatti con i colleghi e il mondo che le era abituale. Di solito ha passato mesi a fantasticare questo periodo immaginando di recuperare del tempo per sé in attesa del nascituro. Spesso rimane delusa: lei non è più quella di prima, né ancora madre. E' qualcosa di rotondo che fatica a riconoscersi quando passa davanti ad uno specchio. Che oscilla tra il desiderio che il tempo trascorra in fretta, per poter vedere chi nasce, per riappropriarsi di sé, e il desiderio che mai quel bambino, che sta crescendo nella sua pancia, possa uscirne. La priverebbe di quella sensazione di pienezza, che pur nei suoi inevitabili disagi, è estremamente piacevole.

Il livello di progesterone cala, risalgono gli estrogeni che rendono l'utero ricettivo: spesso ogni calcetto del bambino o colpo involontario della madre determina degli indurimenti fastidiosi. Il corpo materno avvisa madre e figlio che presto dovranno staccarsi.

Il distacco psicologicamente non è semplice, ma una serie di condizioni oggettive limitano il prolungarsi della gravidanza.

Importante è il ruolo del compagno, il padre del bambino che nascerà, che ha il ruolo di chi accompagna la madre durante il periodo della gravidanza. La madre ha bisogno di sentire che il suo compagno la accoglie come lei accoglie il bambino. E accoglie le sue paure e il suo corpo che cambia, insieme al lutto di quella di "lei senza figli". Ma non sempre questo succede e questo non favorisce l'accettazione di sé.

Il travaglio si annuncia con dolori sempre più ravvicinati. L'esperienza del parto, anche nel dolore, è uno strumento creato dalla natura per rendere possibile il distacco, la fine della gravidanza, l'addio al bambino immaginario che ha abitato lungamente il nostro corpo e permettere l'incontro con il bambino reale.

Mamme sempre felici? Un mito da sfatare

La nascita di un figlio rappresenta un delicato, importante e prezioso momento di snodo e di cambiamento nella vita di una coppia che purtroppo è ancora poco compreso, confuso, sottovalutato, e molto spesso non trattato adeguatamente.

La mamma sempre contenta. Radiosa. Fiera del suo bimbo, ma che non trascura il compagno e se stessa. La gravidanza raccontata dalle amiche come una straordinaria cura di bellezza. Sono queste le immagini che offrono i media della donna che aspetta un figlio. Ma la realtà, come sempre, è più complessa. Il mito fittizio della mamma perennemente felice è da sfatare.

La *depressione in gravidanza e nel post parto* colpisce il 10-15% delle donne. Ma il 50% delle donne che ne soffre non chiede aiuto, o lo rifiuta. Non manifesta subito il disagio. Perché i timori sono tanti. Qualcuno pensa: 'mi porteranno via il mio bambino', 'è naturale avere un figlio, l'ho tanto desiderato, non è normale sentirsi tristi per un evento così gioioso'. Sono donne che si sentono tristi, sole e inadeguate che non sono aiutate dalla rassicurazione 'ma poi passa, vedrai!'.

Per *maternity blues* o *baby blues* invece si intende un disturbo dell'emotività transitorio, più frequente nella prima settimana del dopo parto, che si può protrarre per circa 10-15 giorni e si manifesta nell'80% dei casi. E' caratterizzata da sintomi quali pianto, labilità dell'umore, irritabilità, umore depresso o ansioso. Tale sintomatologia in genere non richiede uno specifico trattamento che vada al di là della comprensione, ascolto ed empatia, associate alla rassicurazione rispetto al significato del divenire madre e alle difficoltà che tale compito comporta.

La nascita di un figlio rappresenta per i neo genitori un cambiamento legato al passaggio da coppia a famiglia, implica un mutamento del proprio ruolo che si arricchisce di complessità, in termini di responsabilità e nuovi compiti genitoriali.

Con la nascita di un figlio, madre e padre si trovano a costruire una nuova identità di ruolo e costruire insieme un percorso di crescita, 'genitori non si nasce, ma si diventa'. Un percorso che racchiude in sé gioie, sorprese, ma anche difficoltà e momenti di incertezza che si ha timore ad esplicitare perché si pensa che 'diventare madri è naturale, esiste l'istinto materno' ma in realtà come in ogni situazione nuova, anche se desiderata, è importante darsi il permesso di imparare a conoscere cosa significa per ognuno di noi e darsi tempo per sentire e riconoscere le emozioni che si provano di fronte ad un'esperienza importante ma tutta da scoprire e fare nostra.

Nella pratica della cura dei bambini non esiste un sapere certo, molti sono gli interrogativi e poche le ricette disponibili. E' importante che la mamma si senta bene e viva sentimenti positivi, perché è attraverso lei che il neonato inizierà a sentire il proprio essere al mondo.

Alcuni suggerimenti per le neo e future mamme:

- Durante la gravidanza molte cose cambiano e i cambiamenti sono fonte di stress: siatene consapevoli e parlatene
- Programmate di avere un aiuto supplementare durante i primi due mesi dopo il parto
- Parlate col partner dei cambiamenti nella vostra vita che pensate deriveranno dalla nascita di un figlio e dei cambiamenti che saranno necessari. Per esempio contrattate il modo di dividere le faccende domestiche
- Cercate di non affrontare importanti cambiamenti di vita (trasloco, cambiamenti lavorativi etc.) nei primi mesi dopo aver avuto un bambino
- Condividete le vostre preoccupazioni con qualcuno di cui avete fiducia
- Abbiate fiducia nelle vostre capacità e ricordate a voi stesse che le cose diverranno più facili quando avrete fatto esperienza con il vostro nuovo ruolo
- Conservate un po' di umorismo nell'affrontare quello che vi capita
- Coinvolgete fin dall'inizio il vostro partner nella cura del bambino
- Cercate di riposare quando il vostro bambino sta dormendo
- Individuate supporti e riferimenti disponibili nella vostra zona in grado di aiutarvi in caso di problemi
- Cercate di programmare e di conservare un po' di tempo da dedicare a voi stesse per leggere, guardare la tv, fare una doccia
- Cercate qualcuno di fiducia o una baby-sitter per avere un po' di tempo per restare sola col vostro partner

Alcuni suggerimenti per i neo e futuri papà:

- Se necessario incoraggiate la partner a cercare un aiuto professionale e magari accompagnatela
- Curate il vostro benessere e la vostra salute e cercate voi stessi un aiuto professionale se vi sentite depressi a vostra volta
- Date aiuto e rassicurazioni alla vostra partner
- Partecipate attivamente alla cura del vostro bambino
- Cercate di capire le necessità della vostra partner e modificate le vostre aspettative nei suoi confronti
- Accettate le ragionevoli offerte di aiuto da parte di altri.

- Programmate attività di coppia e fate insieme alla partner qualcosa di quello che vi piaceva prima di avere il bambino
- Sappiate che spesso le donne hanno una riduzione del desiderio sessuale dopo la nascita del bimbo
- Mostrate affetto e intimità senza essere troppo pressanti nel richiedere attività sessuali

Succede che la fatica della cura può far vivere sentimenti negativi che possono mettere in crisi l'idea che la madre ha di sé, in questi casi il poter condividere la propria esperienza con altre madri, discutere dubbi, può aiutare ad accettare le reali difficoltà e turbamenti e imparare a rispondere con equilibrio emotivo. Il gruppo è quindi occasione per definirsi persona e aprirsi al confronto con il mondo esterno. Uno spazio di condivisione con altre mamme per parlare, confrontarsi e ascoltarsi, un luogo dove imparare a chiedere aiuto se ci si sente in difficoltà.

I corsi di accompagnamento alla nascita sono condotti in collaborazione con gli operatori sanitari e socio sanitari dell'ASST.

Per mamma e papà. Da leggere insieme

Alberto Pellai e Barbara Tamburini 'I papà vengono da Marte e le mamme da Venere. Il manuale per i genitori a uso terrestre', De Agostani editore

Sara Roveraro, Caterina Cattaneo, Valentina Chiorino, Roberta Salerno, Elena Macchi, Giorgia Bertolucci 'Parto in arrivo. Appunti di viaggio per donne in camicia da notte anche di giorno', Red editore

Chiara Cecilia Santamaria 'Quello che le mamme non dicono', Best Bur editore

Paola Maraone 'Ero una brava mamma prima di avere figli. Guida pratica per sopravvivere al primo anno di vita del bambino', Rizzoli editore

Il programma innovativo “Prevenzione e cura dei disturbi psichici per il periodo perinatale” è finanziato dalla Regione Lombardia e i servizi proposti sono gratuiti e non necessitano di impegnativa del medico curante.

E' possibile rivolgersi a:

Ospedale di Legnano,
presso Poliambulatorio in
via Canazza, 2 - 20025 Legnano.
tel: 0331.1776815

Oppure contattare:

Centro Psicosociale di Legnano

Tel. 0331. 1776001

Centro Psicosociale di Abbiategrasso

Tel. 02. 9486290

Centro Psicosociale di Cuggiono

Tel. 02. 9733478

Centro Psicosociale di Magenta

Tel. 02. 97963611

Centro Psicosociale di Parabiago

Tel. 0331. 1776241