

Prendiamocela un pò piú comoda!

E' utile che ogni donna durante la gravidanza avvii a livello psichico e pratico un lavoro di ripianificazione dei propri tempi e spazi.

di Chiara Gambino*

Attualmente si verifica spesso che la maggior parte delle donne in gravidanza siano impegnate nel proprio lavoro fino quasi all'ultimo mese, faticando pertanto a ritagliarsi un tempo adeguato per prendersi cura, soprattutto psichicamente, di sé e del nascituro.

Molto spesso le donne decidono di riservare tutti i mesi di congedo per maternità al periodo post-natale, al fine di dedicare più tempo possibile al piccolino. Certamente tale decisione è positiva e funzionale, poiché un neonato ha bisogno di molte cure e presenza materna. E' fondamentale però ricordarsi che in questo periodo tutto non si può fare e che è necessario iniziare a dedicare più tempo alla cura di sé ed alla preparazione all'evento nascita, che è una vera e propria rivoluzione nella vita di due genitori.

E' utile pertanto che ogni donna durante la propria gravidanza avvii a livello sia psichico che pratico un lavoro di ripianificazione dei propri tempi e spazi, in cui dedicare maggiore attenzione alla propria salute psicofisica ed a quella del piccolino.

La gravidanza, infatti, è un periodo speciale, molto intenso, in cui non solo il corpo cambia, ma anche la propria identità subisce profonde trasformazioni. I ruoli si ampliano e si arricchiscono, il passaggio dal ruolo di figlia e compagna a quello di madre, porta inevitabilmente ad una rielaborazione dei propri legami affettivi. Il rimescolio di ciò che sembravano ormai schemi prefissati e certezze, getta la donna durante la gravidanza e nel post partum, in stati emotivi altalenanti. A momenti ci si sente invincibili, forti, onnipotenti e gioiose, quasi all'improvviso ci si percepisce vulnerabili, fragili e bisognose di coccole e protezione. Tutti questi cambiamenti e trasformazioni non vanno trascurate, è importante imparare ad ascoltarsi e a confrontarsi con altre mamme.

I corsi di preparazione al parto, attivi sia nei servizi pubblici, quali ospedali e consultori familiari, sia in strutture del privato sociale, rappresenta-

no non solo un momento preventivo e informativo, ma soprattutto un'occasione di rielaborazione e ridefinizione di sé. Nei consultori ad esempio i corsi sono rivolti anche a donne straniere temporaneamente prive di permesso di soggiorno e nell'equipe degli operatori, oltre a ostetriche, infermiere, psicologi, pediatri, genetisti, talvolta è possibile avere a disposizione la figura del mediatore culturale. I corsi generalmente vertono su argomentazioni pratiche quali la cura del corpo in gravidanza e nel post partum, la fisiologia del parto, le tecniche di rilassamento, nozioni di pediatria e puericultura, ecc. Affrontare tali questioni in gruppo è un modo per aiutare le future mamme a giungere al "fatidico momento" più consapevoli e preparate, in modo da gestire la situazione attivamente, senza doverla subire. Un altro aspetto fondamentale di tali corsi è l'incontro e la conoscenza con altre donne, che stanno vivendo la stessa esperienza. Tale confronto è fonte di condivisione e scambio su un piano pratico ed emotivo. Ad esempio l'incontro tra le neomamme e quelle già navigate arricchisce entrambi, poiché il racconto di esperienze già vissute rispetto a gravidanze, parti e accudimento

figli, rassicura molto le primipare sul fatto che in fondo la maternità è la cosa più naturale che possa esistere e che ogni donna ce la può fare. Anche le intense emozioni e le frequenti domande e dubbi delle neomamme durante gli incontri, inducono le mamme alle seconde o terze prese, a rivivere il tutto come se fosse sempre la prima volta.

La possibilità di condividere paure, preoccupazioni e gioie simili, aiuta la donna a sentirsi meno sola, a ridimensionare le proprie difficoltà e ad arrivare

al parto meno spaventata e più pronta ad affrontare il dolore, anziché evitarlo. Le paure più frequenti in gravidanza sono principalmente legate ai seguenti fattori:

- **lo stato di salute del feto e del bambino alla nascita** (cresce, sta bene, sarà

E' utile che ogni donna durante la gravidanza avvii a livello sia psichico che pratico un lavoro di ripianificazione dei propri tempi e spazi, in cui dedicare maggiore attenzione alla propria salute psicofisica ed a quella del piccolino.



sano e bello?)

- **il dolore del parto** (quanto soffrirò, le contrazioni sono molto dolorose, mi lacererò durante l'espulsione?)

- **il periodo post-natale e le competenze materne** (sarò una buona madre, sarò capace di accudire e crescere il mio bambino senza sbagliare, mi uscirà il latte, ce la farò a riorganizzare il lavoro e a conciliarlo con la famiglia?)

- **la forma fisica** (ritornerò in forma, ingrasserò durante l'allattamento, cosa devo fare per eliminare smagliature e cellulite?)

- **il rapporto di coppia** (quando potrò riavere rapporti sessuali con il mio compagno, si dimostrerà comprensivo, sarà un papà affettuoso e collaborativo?).

Le questioni in gioco sono tante, perciò è consigliabile non isolarsi durante la gravidanza e cercare in tutti i modi di frequentare dei corsi o dei semplici incontri, perché non è tempo sprecato.

Ad esempio nell'Associazione in cui opero "Donna e Politiche Familiari" all'interno della Casa Internazionale della Donna organizzò proprio per

le "mamme di corsa e senza tempo" degli incontri in full immersion nell'arco di un'unica giornata, di solito il sabato, in cui si affrontano le tematiche della gravidanza e maternità, soprattutto sul piano psico-socio-affettivo. Se proprio ci sono impedimenti a tutto ciò, non ci si deve allarmare o sentire in colpa, a tutto c'è un rimedio. Può essere infatti utile seguire qualche accorgimento. Innanzitutto leggere qualche libro o articolo, che aiuti a prendere più consapevolezza di sé e dei cambiamenti profondi che si stanno vivendo. Documentarsi con tranquillità, evitando di accanirsi ossessivamente in letture troppo approfondite, consente di affrontare con sicurezza e serenità le decisioni e le difficoltà che ogni gravidanza riserva.

Se la mamma durante gli ultimi mesi non avesse ancora trovato un luogo dove partorire e non avesse nessuno a cui chiedere consiglio, potrebbe essere rassicurante prima di scegliere una struttura a caso, andare di persona a visitare alcuni ospedali, magari quelli più vicini alla propria abitazione, specialmente per chi abita in grandi città.

Ci si reca direttamente nel reparto di ostetricia e ginecologia e si chiede alla caposala se sia possibile visitare le varie stanze, la sala travaglio e parto, il nido e ricevere informazioni sul corredo ed il necessario da portare in ospedale al momento del parto. Può essere importante informarsi anche delle modalità del travaglio e del parto, ovvero se il proprio compagno può assistere, se durante il travaglio ci si può alzare e

camminare e quali sono le posizioni adottate durante il parto. Una volta raccolte le informazioni ed esplorati diversi ambienti, la mamma potrà scegliere più liberamente la struttura dove partorire, tenendo in considerazione le proprie sensazioni, se cioè si è sentita accolta dal personale e se ha percepito un ambiente professionale, rassicurante e sereno.

Infine oltre ad approfondire le proprie conoscenze in merito, è consigliabile durante la gravidanza acquisire uno stile di vita, che tenga conto di alcuni semplici accorgimenti quali:

- Non abusare delle proprie forze
- Fermarsi e riposarsi quando ci si sente stanche
- Imparare a chiedere aiuto ed a delegare compiti e incombenze non strettamente necessari
- Coinvolgere il proprio compagno durante le varie tappe della gravidanza e poi dopo nella crescita del bimbo, cercando di mantenere un dialogo aperto, sincero e rispettoso
- Adottare un'alimentazione ricca ed equilibrata
- Smettere di fumare
- Evitare un uso eccessivo di alcolici
- Fare attività fisica, come ad esempio nuoto, ginnastica dolce, stretching, yoga o semplicemente lunghe passeggiate in qualche parco
- Mantenere viva la propria vita sociale, uscire, frequentare amici e parenti e soprattutto concedersi ogni tanto diversivi che arrechino piacere
- Ricorrere principalmente a rimedi naturali ed omeopatici per curare eventuali disturbi, evitando l'uso di farmaci
- Prepararsi a diventare una **mamma imperfetta**, allontanando i sensi di colpa ed imparando al contrario ad ascoltare attentamente i propri bisogni, quelli del frugoletto e del proprio partner.

*Psicologa-Psicoterapeuta

Preparati a diventare una MAMMA IMPERFETTA, allontanando i sensi di colpa ed imparando al contrario ad ascoltare attentamente i propri bisogni, quelli del frugoletto e del proprio partner.