

A close-up photograph of a pink lotus flower in full bloom, surrounded by large green lily pads. The flower has many layers of pink petals and a bright yellow center. The lily pads are dark green with prominent veins. The background is a soft-focus green.

Bianca Buchal

CORSO DI INTRODUZIONE ALLA GRAVIDANZA

WWW.GRAVIDANZACONSAPEVOLE.ORG

CORSO DI INTRODUZIONE ALLA GRAVIDANZA

A cura di Bianca Buchal

www.gravidanzaconsapevole.org



BREVE INTRODUZIONE

Quando nasce in voi il desiderio di avere un figlio, è bene pensare a un'informazione di base, esattamente come quando si intende svolgere una professione o affrontare un compito importante: **in ogni situazione si rende necessaria un'adeguata preparazione.**

La nascita di un figlio è un momento determinante nella vita di ogni Donna e di ogni Uomo, momento che merita una profonda conoscenza di ciò cui si va incontro.

Mi auguro che questo corso sia di grande aiuto per voi, futuri genitori.

Io non vi presento un trattato scientifico sul tema, ma soltanto quelle informazioni di base che ogni donna, ogni coppia, deve conoscere per seguire con consapevolezza ciò che avviene nei nove mesi di gestazione.

Non posso che augurare di cuore a voi tutti, futuri genitori che, fatto tesoro di quanto apprenderete, possiate ottenere il migliore risultato a tutti i livelli per il bene vostro e del vostro bambino, bene che si ripercuoterà sulla società del domani.

Grata dei suggerimenti e delle domande che vorrete farmi pervenire, vi auguro di vivere in serenità la vostra avventura verso una gioiosa maternità.

Con tanto amore Bianca.

INDICE

PREFAZIONE

1. Impariamo a conoscere la vita prenatale

- 1.1 La vita prenatale
- 1.2 Quello che tutte le donne dovrebbero sapere
- 1.3 Il padre - Diventare genitori insieme

2. Il concepimento

- 2.1 Il concepimento
- 2.2 La genitorialità

3. La gravidanza

- 3.1 La gravidanza
- 3.2 L'alimentazione
- 3.3 Il massaggio
- 3.4 Il fumo e l'alcool
- 3.5 Il suono e la musica

4. Il parto

- 4.1 Il travaglio e il parto
- 4.2 Il parto in casa
- 4.3 Il parto in acqua
- 4.4 Il parto cesareo
- 4.5 L'accoglienza del bambino alla nascita
- 4.6 La ferita che la Medicina non conosce e che non è in grado di guarire

5. L'allattamento materno

6. Il puerperio

- 6.1 La marsupio-terapia
- 6.2 Il massaggio del bambino

9. Lo svezzamento



PREFAZIONE

LETTERA APERTA A TUTTE LE DONNE

*Care Amiche,
Oggi vi voglio svelare un segreto.*

Lo sapete chi siete voi?

Non ve lo ha mai detto nessuno?

No? Allora ve lo dico io.

Voi siete le Madri dell'umanità.

Si parla tanto di Pace. Tutti vorrebbero che nel mondo regnasse la Pace. Si indicano Giornate della Pace. Tutti auspicano di vivere in un mondo dove regni la Pace.

Ma, invece di ottenere un po' di Pace, la violenza, la criminalità e tanti altri aspetti negativi aumentano a macchia d'olio. La Polizia arresta, i Tribunali puniscono, si fa tanto per cercare di frenare questo aspetto negativo che non lascia spazio alla Pace non solo fra le Nazioni, ma persino fra le persone. Infatti, la Pace non è soltanto l'assenza di guerre.

La Pace è il risultato di una vita impostata sulle cose giuste, chiare, sincere, oneste, sulla collaborazione, sulla tolleranza, in sostanza sull'AMORE.

La Pace è insita nel genere umano, è Amore in azione.

Ma allora, come si spiega che a noi donne venga detto che siamo le Madri dell'umanità ?

Lo siamo perché a noi donne è dato il privilegio di mettere al mondo i nostri figli. Se trascorriamo la gravidanza facendo giungere ai nostri piccini in formazione flussi di Amore, parlando con loro di cose belle, cantando per loro, facendoli crescere nella gioia di essere attesi, amati, accompagnati in questo loro cammino da mamma e papà, entrambi protesi verso la nuova creatura che porterà la gioia nella loro famiglia, saranno le nuove generazioni a portare la Pace nel mondo. Basterà mettere al mondo i nostri figli con tanto Amore, concependoli nell'Amore e impregnandoli di Amore. E se tutti i bambini nasceranno impregnati di Amore, a mano a mano che cresceranno, l'Amore che diventerà parte della loro indole, si trasformerà in rispetto dell'altro, in tolleranza, in tutte quelle qualità di cui attualmente sentiamo la mancanza e che consentiranno una convivenza pacifica.

La Pace ha inizio nell'utero materno. Questo lo ha detto Gandhi e tanti altri filosofi. Il segreto per migliorare l'avvenire dell'umanità sta proprio nella vita prima della nascita.

Da quasi mezzo secolo, numerosi scienziati e ricercatori, grazie a strumenti resi possibili dalla biotecnologia, hanno iniziato a sondare il mondo intrauterino, ed è così che è stato possibile conoscere la vera identità del bambino in utero. Una volta si credeva che il bambino in gestazione fosse soltanto una massa di cellule totalmente insensibile. Oggi invece si sa per certo che il bambino vive in simbiosi con la madre partecipando a ogni suo pensiero, a ogni suo sentimento e comportamento. Quindi, la ma-

dre deve impostare il suo modo di vivere in funzione del compito che sta svolgendo: la creazione di un nuovo individuo, che dovrà portare nel mondo soltanto cose positive. E questo dipende per la maggior parte dalla madre, ma anche dal padre e dall'ambiente circostante. La madre, è in grado di compiere miracoli, poiché è lei che detiene la chiave delle forze della vita. E' così che si può forgiare un'Umanità rinnovata. Vi sembra poco?

Non è questo un compito meraviglioso? Essere noi donne quelle che ripuliranno il mondo da tutto il negativo?

Naturalmente, tutto questo è, per un certo verso, - almeno per ora - soltanto un sogno, ma se ci pensate bene, se ci mettiamo tutte di buona lena e comprendiamo il senso di quello che vi sto dicendo, dovrete ammettere voi stesse che tutto potrebbe cambiare. Le Madri, dopo aver generato i loro figli, dovranno continuare l'educazione al rispetto, alla rettitudine, al Bene in generale, e allora gli uomini guarderanno le loro donne con altri occhi e vedranno in loro delle creature che meritano tutta la fiducia, la collaborazione e l'appoggio. E se quello che vi sto dicendo vi convince, passate l'informazione alle vostre figlie, alle sorelle, alle amiche, ma anche agli uomini della famiglia, perché tutti devono sapere. Riuscite a immaginare come sarebbe un mondo in cui nascano soltanto bambini improntati all'Amore? Non sarebbe una cosa meravigliosa? Dipende soltanto da noi donne, affiancate dai nostri uomini, naturalmente, ma siamo noi donne che dobbiamo portare avanti questo nuovo modo di far nascere i nostri figli. Lo dice anche un noto ginecologo francese, Michel Odent: "Non si potrà mai cambiare la società se prima non si cambia il modo di far nascere i nostri figli."

Vi abbraccia tutte con fiducia la vostra, Bianca

Capitolo 1

IMPARIAMO A CONOSCERE LA VITA PRENATALE

Il bambino in gestazione non è affatto un essere passivo ma va visto da subito come una persona, bisognosa e degna di tutte le cure, ma soprattutto, di tanto Amore.

- 1.1 La vita prenatale
- 1.2 Lettera aperta a tutte le donne
- 1.3 Quello che tutte le donne dovrebbero sapere
- 1.4 Il padre - Diventare genitori insieme



LA VITA PRENATALE

È uno spunto questo che dà adito allo sviluppo in tante direzioni.

Quello che qui interessa maggiormente è prendere in considerazione la fase prenatale, periodo determinante per tutto il resto dell'esistenza, ma del quale si parla ancora troppo poco.

Per dare un esempio: quando si parla di bambini, si intendono sempre solo i bambini già nati. I bambini in gestazione non vengono quasi mai considerati, se non per aspetti puramente medici, aspetti che riguardano però soprattutto le mamme. Invece ora è venuto il momento di dedicare tutta l'attenzione al bambino in gestazione, il quale, sulla base di ricerche fatte in tutto il mondo nel campo della vita intrauterina, non è affatto un essere passivo ma va visto da subito come una persona, bisognosa e degna di tutte le cure, ma soprattutto, di tanto Amore. L'Amore è cibo per i bambini in gestazione; infatti, per loro, tutto il benessere parte dall'Amore.

Bambini non desiderati sono a rischio sin dal primo momento. Uno psicoanalista tedesco, Ludwig Janus di Heidelberg,

nel suo libro intitolato "Bambini non voluti" (Ungewollte Kinder) illustra numerosi casi di persone venute da lui in analisi perché tormentati da sensazioni alle quali non erano in grado di dare una spiegazione. Poi, nel corso dell'analisi è risultato che erano tutti figli non voluti o rifiutati in partenza da uno o da entrambi i genitori. Situazioni come queste creano la premessa per esistenze infelici e, non da ultimo, malattie.

Questo spiega con quanta consapevolezza tutte le donne dovrebbero vivere la loro gravidanza quale evento straordinario che arricchisce profondamente la loro vita, dando solo il meglio di sé alla nuova creatura che si affaccia sul mondo.

L'evoluzione non solo fisica ma anche psichica del bambino inizia sin dal momento del concepimento. I risultati delle numerose ricerche iniziate circa 40/50 anni fa mostrano qual è la vera identità del bambino in gestazione, affermando che il nascituro è dotato di capacità sensoriali, reagisce alle condizioni ambientali, è capace di provare sentimenti ed emozioni ed è felice quando si sente in stretta relazione con i genitori. Infatti il legame con i genitori è determinante, specialmente

con la madre, ed è alla sua voce che il bambino è particolarmente sensibile. Ora anche alla figura del padre viene attribuita un'importanza sempre maggiore. Entrambi i genitori sono indispensabili, ognuno con un compito diverso ma uniti nel dare Amore al figlio atteso. Legame questo che darà i suoi frutti anche durante l'infanzia, l'adolescenza e oltre. I figli hanno bisogno di un punto di riferimento saldo in cui riporre la massima fiducia, e le basi di questo rapporto si possono gettare già durante la vita prenatale.

Michel Odent, noto ginecologo francese che ora vive e lavora a Londra, convinto pioniere della psicologia prenatale, afferma che la salute dell'individuo inizia nel grembo materno. Egli afferma anche che "Non si potrà mai cambiare la società se non si cambia il modo di far nascere i propri figli". Questa frase fa capire che anche nel mondo della ginecologia e dell'ostetricia ci sarebbe molto da rinnovare, da aggiornare, da rendere più in armonia con i valori che le nuove conoscenze mediche e psicologiche richiedono a favore del percorso prenatale.

Infatti, è venuto il momento di dare grande valore all'aspetto psicologico del processo. E' vero e va riconosciuto che da quando la medicina si è impossessata del 'percorso nascita', la mortalità di donne e bambini è sensibilmente diminuita, e molti disturbi specifici della gravidanza sono diventati curabili, ma è vero anche che si sono persi tanti aspetti che in passato davano alla nascita di un figlio un senso di sacralità, aspetti e valori che ora vanno ripristinati.

Se entrambi i genitori sono profondamente consapevoli del compito che stanno svolgendo e della responsabilità che si sono assunti nel preparare un nuovo individuo da dare non soltanto alla famiglia ma alla società, essi dovranno essere in grado di rinunciare a tutto ciò che potrebbe danneggiare il bambino (fumo, alcolici, alimenti inadatti, ecc.) per dare al figlio il meglio di loro stessi a tutti i livelli e vivere in funzione del loro momentaneo ruolo controllando anche pensieri e sentimenti in modo che giungano al bambino i migliori modelli, quelli che rimarranno per sempre indelebili nella sua coscienza. Molte volte questo compito richiede un'auto-educazione.

Infatti, il bambino prenatale vive tutto ciò che vive la madre, in quanto madre e figlio durante la gravidanza sono un corpo solo, anche se entrambi portano avanti un proprio progetto di vita.

Il bambino, già nella fase prenatale, è un essere profondamente relazionale, in grado di dare e ricevere amore. Se una relazione amorevole con la madre, ma anche con il padre, inizia già durante la gestazione, ciò dà adito a un'impronta psicologica profonda che condiziona lo sviluppo fisico e psichico del bambino in modo positivo. Tutto questo serve a formare nel profondo la memoria cellulare del bambino, creando le premesse per la sua salute fisica e mentale.

Le nuove conoscenze che ci vengono date dalla scienza e dalla psicologia ci informano quindi che la salute fisica e psichica delle future generazioni dipende dal comportamento e dai sentimenti che nutrono i genitori verso il nascituro.

Ne deriva che la coppia attuale possiede uno straordinario strumento di formazione e di trasformazione della società, strumento questo che dovrebbe essere presentato ai giovani nel periodo scolastico, in modo che, da adulti, siano già in possesso delle basi necessarie per dare a sé, alla famiglia e alla società una migliore qualità di vita.

Va da sé che una gravidanza improntata all'amore rappresenta uno straordinario strumento di prevenzione non solo contro la malattia, ma anche contro la violenza, la criminalità, e tutto ciò che attualmente turba così tanto il mondo.

In sintesi, va ribadito che l'Amore è il migliore elemento per forgiare una società sana e amante della Pace.

QUELLO CHE TUTTE LE DONNE DOVREBBERO SAPERE

Lo scopo e l'importanza dell'informazione è quello di trasmettere alla futura madre tutte quelle indispensabili e utili informazioni sulla vita prenatale che le potranno servire per vivere la gravidanza con maggiore consapevolezza e serenità, per il bene suo ma soprattutto del bambino.

I vantaggi sono: far nascere il proprio figlio in un'atmosfera di amore, di attesa e di attenta partecipazione alla sua formazione, in modo da dargli da subito le basi per una vita sana e serena, contribuendo così allo sviluppo delle sue straordinarie potenzialità innate fisiche e psichiche.

Infatti, una cosa da tenere presente durante tutta la gestazione è che, sin dall'inizio, non si forma soltanto il corpo fisico del bambino, ma anche la sua psiche e, di conseguenza, il suo carattere. Questo è il perno attorno al quale si muove questo nuovo sapere.

L'accompagnamento prenatale è compito dei genitori i quali, con continue manifestazioni di amore e di attenzione, tra-

smettono al bambino quei valori umani e spirituali di cui egli ha bisogno per impostare bene la propria vita e anche per sviluppare le sue straordinarie doti innate.

Mentre fino a pochi anni fa, la nascita di un bambino era in massima parte un evento che sembrava legato unicamente alla fisicità del parto, ora gli studi in questo campo dimostrano che il bambino, durante tutta la sua vita prenatale non è affatto un essere passivo. I risultati delle recenti ricerche dimostrano che il nascituro è bene equipaggiato di capacità sensoriali, è reattivo alle situazioni ambientali, è in grado di provare sentimenti ed emozioni ed è intimamente coinvolto nel mondo affettivo e relazionale dei genitori.

Per esempio, se fra i genitori si scatena una lite violenta, il bambino può essere colto da un attacco di tachicardia tale da protrarsi per diversi giorni prima di ritornare alla normalità. Il ripetersi di casi analoghi darebbe adito a pesanti traumi che l'individuo si porterebbe appresso per tutta la vita.

Questo dimostra la grande sensibilità e partecipazione del piccolo essere in via di formazione, sensibilità a tutto ciò che lo

turba come rumori sgradevoli, musiche rock, voci disarmoniche, ecc., ma anche alle cose piacevoli come la voce della mamma e del papà e di tutte le persone care che lo circondano. Il bambino in utero segue tutto ciò che avviene nell'ambiente circostante, sviluppando così le sue innate capacità di apprendimento e stimolando nel contempo la funzione dei suoi organi sensoriali.

Durante la gestazione, non è sufficiente seguirne il buon andamento soltanto mediante esami ecografici, analisi cliniche e controlli medici per accertarsi del perfetto stato di salute di madre e bambino. Occorre preoccuparsi anche di alimentare correttamente la relazione madre-padre-bambino sul piano affettivo, affinché possa davvero nascere una creatura completa, non soltanto sana di corpo ma anche di mente.

Allora, che cosa fare? Trasmettere al bambino sentimenti ed emozioni positive e soprattutto tanto amore ed accettazione gioiosa della sua esistenza.

L'amore è cibo per il bambino. L'amore lo aiuta nella sua crescita. Entrambi i genitori dovranno parlare con lui, cantare per lui, giocare con lui, fargli ascoltare fiabe, canzoncine e melodie dolci. Fra le musiche classiche, Mozart e Vivaldi sono quelle preferite, specialmente le composizioni giovanili.

Dopo la nascita, il bambino riconoscerà tutti i suoni già uditi e comprenderà che la nascita era solo un momento di passaggio dal 'prima' al 'dopo' e che in tutto ciò che già conosceva c'è una continuità. Si può affermare, quindi, che tutto quanto il bambino vive durante la vita prenatale si riflette sul resto della sua esistenza formandone le basi. E, se la prima fase è

positiva a tutti i livelli, questa costituirà il fondamento per tutte le fasi successive, che potranno a loro volta pure evolvere positivamente.

Ogni cenno di attenzione e di tenerezza che si dà al bambino non si limita al solo fatto in sé, ma serve da stimolo dei corrispondenti organi sensoriali in formazione. Sono queste le esperienze che egli vive in simbiosi con la madre. Questo ci fa capire quanto sia importante intrattenersi in tanti modi col bambino, il quale, alla nascita, porterà con sé nove mesi di esperienze.

Ecco perché, durante la gravidanza, la futura madre, nel periodo in cui è intimamente coinvolta nella funzione più importante del suo ruolo di donna, dovrà adeguarsi sin dai primi istanti al proprio compito di formatrice, cercando di controllare i propri pensieri, i sentimenti nonché il proprio comportamento.

Le osservazioni psicologiche e psicoanalitiche dimostrano che il bambino percepisce le emozioni della madre e registra i sentimenti, i pensieri e gli ideali che ne occupano il cuore e lo spirito.

La voce della futura mamma riveste un ruolo strutturante nei confronti dello psichismo del bimbo. Tutto questo viene trasmesso in parte per via ormonale, ma anche grazie all'empatia che sta alla base del legame madre/bambino. Quindi, la futura madre può offrire all'embrione prima e al feto poi, gli elementi migliori e le condizioni più favorevoli affinché il

bambino sviluppi al meglio tutte le straordinarie potenzialità contenute nel suo capitale genetico.

Anche il padre, che condivide l'attesa con la madre e che deve creare attorno a lei un'atmosfera di rispetto, di amore, di sostegno, di protezione e di serenità, comunicando con il bambino attraverso la propria voce e col tatto, crea il primo legame, legame che andrà successivamente consolidandosi sempre più. Ora non si parla più soltanto di legame Madre/Bambino ma di Madre/Padre/Bambino. Infatti, la presenza e il coinvolgimento del padre è di estrema importanza per lo sviluppo del bambino in tutti i sensi. E se anche il padre segue consapevolmente tutte le fasi di sviluppo del bambino in gestazione, si crea già in partenza nella triade quel "bonding", ovvero quel legame empatico che rappresenta per il nuovo essere la prima esperienza d'amore e per la coppia il consolidamento della loro unione.

Per il bambino, l'assenza della relazione affettiva equivale a paura, e la paura è fonte di molti traumi che si manifesteranno nel corso della vita dell'individuo, generando molta sofferenza.

È sulla base di tutti questi elementi che gradualmente si diventa genitori. Purtroppo la genitorialità è un ruolo per il quale la società non ci prepara affatto. Ma l'informazione su tutto quanto concerne "La Vita Prenatale" sta creando anche a questo riguardo nuovi modelli.

L'accompagnamento alla nascita non costa nulla; esso richiede semplicemente una presa di coscienza da parte dei futuri

genitori e di tutti coloro che sono loro vicini: ginecologi, ostetriche, psicologi, operatori, familiari, la società in generale. Il concetto dell'accompagnamento prenatale dovrebbe, infatti, entrare nella coscienza della collettività. E' importante cogliere ogni occasione per diffondere questa informazione.

Proviamo a immaginare un mondo in cui nascano soltanto bambini desiderati, in cui la creatura che deve nascere sia amata ancor prima di essere concepita, in cui la nascita di un figlio sia considerata un evento sacro, nel rispetto della donna che partorisce e del bambino che viene alla luce.... Se ciò potesse realizzarsi, vivremmo in un mondo certamente migliore. Ed è proprio a 'quel mondo migliore' che aspiriamo, per la felicità dei nostri figli, nipoti e di tutti coloro che arriveranno in futuro.

In sostanza, lo scopo finale dell'Accompagnamento Prenatale è quello di assicurare una migliore qualità della vita al bimbo, alla famiglia, alla società e di conseguenza al mondo intero. E' meglio mettere al mondo un bimbo psicologicamente e fisicamente sano, anziché dover ricorrere ai ripari dopo.

IL PADRE - DIVENTARE GENITORI INSIEME

In passato, la maggior parte degli studi sul comportamento dei genitori durante la vita prenatale e il loro effetto sul bambino in utero si focalizzavano sul comportamento delle madri. Quasi nessuno si era soffermato sul comportamento dei padri. Iniziare a introdursi in questo campo rappresenta un passo molto importante.

Attualmente si incontrano giovani padri che denotano un comportamento protettivo e amorevole verso la propria donna in gravidanza; sono quei padri che attendono di dare il benvenuto al loro bambino a braccia aperte.

I padri che manifestano questo comportamento proteggono e amano il loro bambino prenatale, si accertano che esso cresca in buona salute, che sia bene accudito e che riceva tutte le attenzioni necessarie. Essi parlano col bambino, cantano per lui, giocano con lui e lo accarezzano attraverso il pancione della madre, gioiscono quando sentono i colpetti dei suoi piedini e ascoltano il battito del suo cuoricino. Questi sono padri presenti, e, benché non se ne rendano conto, sono in comuni-

cazione col bambino anche quando si dimostrano amorevoli verso la madre. Questi padri dimostrano empatia quando la madre è affaticata o non sta bene, e si danno da fare in casa più del solito.

Essi sono quei padri che accompagnano la madre al corso di preparazione al parto, che imparano a massaggiare la loro donna e che si sentono coinvolti con un interesse sorprendente, come se fossero loro a dover partorire.

La gravidanza non è esclusiva della donna, ed è giusto che la coppia la viva insieme, perché è proprio durante la gravidanza che si instaurano i giusti equilibri all'interno della coppia.

Per la donna, il periodo della gestazione può presentare varie difficoltà sia dal punto di vista fisico che psicologico. In questi casi il padre reagisce con molta dolcezza e una buona dose di pazienza e di comprensione.

Durante il parto, il padre rappresenta un importante sostegno per la donna, e nella maggior parte degli uomini la parte-

cipazione viene vissuta positivamente. Gli uomini seguono le contrazioni, respirano insieme alla donna e soprattutto agiscono da continuo e amorevole incoraggiamento. E' proprio durante questo periodo che si rendono evidenti i ruoli di ognuno, specialmente il ruolo del padre che, già iniziato durante la gravidanza, per troppo tempo gli era stato negato.

Infatti, per infondere in sé una nuova immagine paterna e per assolvere bene a tale funzione, è bene iniziare a creare un saldo legame in seno alla triade sin dal primo momento della gestazione, possibilmente ancor prima, territorio ancora vergine per la maggior parte degli uomini in quanto i padri del passato non avevano mai affrontato questo argomento. Gli uomini non possiedono una chiave di accesso al mondo intrauterino, tuttavia ora sono in grado di attivare un legame profondo e soddisfacente con i loro figli già molto prima della loro nascita, con grande gioia della madre.

A nascita del bambino avvenuta, dichiarano di aver vissuto tale esperienza con un'intensità e una felicità che non avevano mai immaginato di essere in grado di provare.

Questi sono i padri della nuova generazione. Nessuna nostalgia, quindi, per la figura autoritaria del passato che non partecipava alla nascita dei bambini e che otteneva obbedienza assoluta dai figli di qualunque età, lasciando per sempre danni impressi nell'anima. Fortunatamente non erano proprio tutti così, ma pur sempre troppi.

Oggi ci vogliono padri che sappiano rispondere nel modo più vero alle necessità dei figli, a qualunque età., che rappresentino un punto di riferimento importante. E non c'è modo migliore di conoscere il proprio figlio per poter svolgere in pieno il proprio ruolo di genitore, come quello di averlo seguito con amore sin dal concepimento.

Il padre rappresenta il terzo polo nel triangolo familiare, cioè l'elemento maschile che favorisce – quando è giunto il momento – il distacco dalla madre proiettando il figlio verso il mondo.

Il ruolo del padre è quello di iniziare il figlio alla vita, di fargli da ponte verso la società, soprattutto a partire dai 7, 8 anni, indicando, attraverso i suoi comportamenti, le norme e i limiti e sostenendolo nelle prove che deve affrontare, a cominciare dalla scuola.

Ed è nello spirito del dono, non dello scambio, che il padre svolge la sua funzione educativa, senza aspettarsi alcuna ricompensa. La ricompensa, se ci sarà, verrà quando il figlio sarà cresciuto.

A chi volesse saperne di più, consiglio il libro dal titolo "Il papà incinto"

Autore Jack Heinowitz – Bonomi Editore

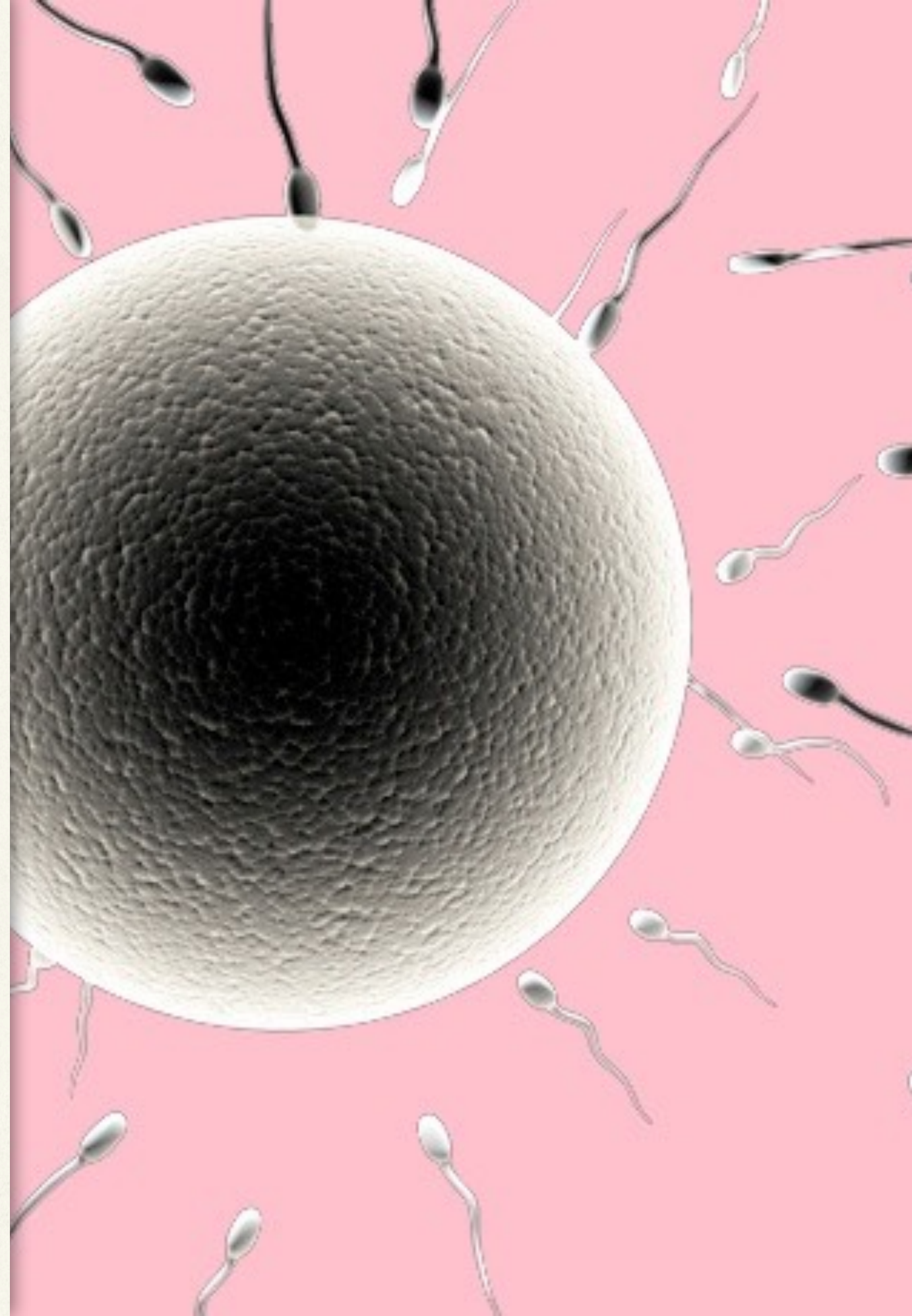
Capitolo 2

IL CONCEPIMENTO

Mettere al mondo un figlio non è una decisione che si possa prendere alla leggera. Il ritmo della nostra giornata, le nostre incertezze, le nostre paure, le nostre esigenze, tutto ci impone di riflettere.

2.1 Il concepimento

2.2 La genitorialità



IL CONCEPIMENTO

Mettere al mondo un figlio non è una decisione che si possa prendere alla leggera.

Il ritmo della nostra giornata, le nostre incertezze, le nostre paure, le nostre esigenze, tutto ci impone di riflettere. Ed è giusto. Infatti, la presenza di un bambino assorbe per parecchi anni tutta la nostra attenzione, e si deve essere disposti a rinunciare a tanti momenti della giornata che normalmente ci appagano. Nell'affrontare l'arrivo di un bambino ci si deve preparare a cambiare totalmente il nostro stile di vita per adattarci al nuovo compito. In compenso, però, si va incontro a una gioia così grande, capace di annullare il disagio di ogni rinuncia.

Per poter fare una valutazione corretta e imparziale, i potenziali futuri genitori dovrebbero essere adeguatamente informati su tutti gli aspetti positivi e gioiosi, ma anche su quelli più impegnativi dell'avere un figlio e la relazione con lui non solo dopo la nascita ma anche prima, vale a dire durante la gestazione intesa quale periodo determinante della vita di ogni individuo nel quale si rispecchia tutta l'esistenza futura.

Al giorno d'oggi sono ormai molte le coppie che, per affrontare un compito così determinante come quello di diventare genitori, cercano di affinare la loro sensibilità e accrescere le loro competenze preparandosi per tempo all'impresa.

Fra tante altre cose, è utile che sappiano che, come ci insegna la fisica, ogni cellula che possiede determinate caratteristiche, moltiplicandosi, trasmette alle nuove cellule le medesime qualità.

Quindi, se la cellula iniziale è impregnata di forti vibrazioni d'Amore, lo saranno anche tutte le altre. Nascerà così un bambino concepito nell'Amore.

Infatti, l'Amore è cibo, è vita per il bambino in formazione. Ogni bambino dovrebbe nascere all'insegna dell'Amore, solamente se veramente desiderato. Non dovrebbero più venire al mondo bambini non voluti.

Inoltre, come il contadino che, per ottenere un buon raccolto, ara la terra del suo campo, la ripulisce da sassi e da erbacce, poi la concima e, quando tutto è pronto, prima di gettare

il seme, cura che questo sia fresco e sano, così dovrebbero fare anche i futuri genitori : preparare il terreno migliore sul quale far nascere una nuova vita. Ciò vuol dire: non soltanto controllare il proprio stato di salute, ma anche risolvere tensioni e vecchi rancori nei confronti di genitori, parenti e amici, per andare incontro alla genitorialità senza vecchie zavorre che spesso appesantiscono l'esistenza.

Un figlio ? Sì, ma quando si è sicuri di potergli dare tutto ciò di cui ha bisogno.

La stabilità affettiva, la sicurezza economica, il tempo e lo spazio sono certezze che oggi si cerca di raggiungere prima di mettere al mondo un figlio. Ed è proprio questo il fattore che contribuisce a dar luogo a una maternità e a una paternità più consapevoli.

Oggi è sempre più raro che un bambino sia figlio della fatalità, del caso. Sempre più spesso invece, è figlio del desiderio. La contraccezione, diffusa dagli anni settanta, ha cambiato il modo di diventare genitori. Un figlio dovrebbe comunque essere concepito quando fra i due partners si è stabilita una forte e profonda intesa. Infatti, un figlio dovrebbe nascere quando lo si vuole davvero, non quando “arriva”, come succedeva in passato.

Ma il desiderio di un figlio non può sottostare sempre alla logica della ragione. E' qualcosa di molto forte, istintivo, “passionale”, che proviene anche dalle regioni dell'inconscio, che a volte fa irruzione nel legame di coppia magari proprio nel momento meno opportuno.

E' importante, comunque, riuscire a dare spazio anche all'imprevisto e accettare che accada qualcosa di non completamente programmato.

Una volta avvenuto il concepimento, vivere la gravidanza solo nell'ansiosa attesa di conoscere finalmente il proprio bambino sarebbe perdere l'occasione unica e irripetibile di assaporare il periodo di nove mesi come uno dei momenti più ricchi e belli in termini di dialogo e di affettività non solo nella relazione con il bambino ma anche fra i futuri genitori.



LA GENITORIALITA'

Sia la madre che il padre intrecciano fantasie attorno al bambino che verrà, ancora tutto da inventare, processo interiore questo molto importante per diventare genitori. Si prepara così anche uno spazio mentale, affettivo, nel quale accogliere il piccolo ospite.

L'uomo, prima ancora che egli nasca, proietta sul figlio una futura realtà, con contorni precisi, come i comportamenti e i progetti che lo legheranno al figlio. E' quindi un modo molto attivo e concreto di immaginare il figlio e la relazione con lui basata sul 'fare insieme'.

La donna, invece, tende a immaginare il bambino ancora come parte di sé, all'interno del suo corpo e della sua mente. E, se lo immagina già nato, è un bambino ancora molto piccolo, da stringere fra le braccia, da nutrire, coprire, riscaldare, coccolare ...

Comunque, durante l'attesa, è bene non consolidare il proprio desiderio che nasca un maschietto piuttosto che una femminuccia. Se nasce una bambina mentre i genitori desideravano tanto un maschietto, la bambina percepisce di non essere

quel figlio che i genitori volevano, e questa sensazione le potrebbe turbare l'esistenza.

Finché la fantasia dei genitori si esprime in un ventaglio molto ampio di possibilità, l'avvenire del bambino rimane aperto, non pregiudicato dai loro desideri. Se gli si lascia spazio, sarà poi il bambino stesso a pretendere, a poco a poco, di essere accettato per ciò che è e non per ciò che avrebbe potuto essere: un maschietto o una femminuccia.

Non va comunque dimenticato che, mentre durante la gravidanza, mamma e bambino formano un corpo unico, al tempo stesso si tratta di due persone distinte, ognuna con un proprio destino e un proprio progetto di vita. Il bambino nasce infatti libero, e costruire limiti per chi nasce libero è un delitto.

Fino che il bambino è piccolo, ingenuo e portato a credere a tutti, è facile che venga a trovarsi nella rete delle costrizioni, ma poi, a mano a mano che prende coscienza, sente che gli manca l'ossigeno, la luce e lo spazio vitale di cui ha bisogno per la sua crescita. Ed è così che nasce l'infelicità e la perdita

della stima di sé, che porta all'inversione di marcia. La strada in salita diviene un percorso in discesa, un tragitto di ripiego, un cammino all'inverso, una resa, un'oscura ritirata. Di fronte a una disparità di forze, il bambino si adegua per garantirsi la sopravvivenza. Ma questa accettazione obbligata è il seme della ribellione, della prepotenza e della violenza. Un'incomprensione, infatti, può rallentare una crescita più della mancanza di un pasto. Per crescere ci vuole soprattutto Amore. La mancanza di Amore, di gioia, di armonia con sé e con gli altri porta inevitabilmente alla malattia e alla rottura del proprio equilibrio.

Oggi il desiderio di paternità è più legato a sentimenti, sogni, fantasie, spesso inconsci. Il figlio che l'uomo desidera è un bambino immaginario, come la parte migliore di sé, ciò che avrebbe voluto essere e non è stato, un bambino al quale dare tutto ciò che lui avrebbe voluto avere e che non ha avuto. E questo rende l'uomo più incline a raccogliere i messaggi e le fantasie inconsce, legate a un sogno di paternità più affettivo che sociale.

Ora sta emergendo una nuova figura di padre, un padre che sa scendere dal suo piedestallo per vivere in sintonia con la propria donna e il proprio bambino. Questo nuovo padre è più a contatto con le esperienze quotidiane, anche perché oggi l'uomo è più capace di un tempo di accettare e utilizzare le componenti "femminili" della propria personalità, come la tenerezza. Si tratta di una trasformazione del tutto nuova, ancora in atto.

C'è anche una maggiore capacità da parte dell'uomo di condividere quel misterioso evento che la donna vive dentro di sé con la gravidanza. E lo dimostra in molti modi, anche attraverso la tenerezza del contatto corporeo, della vicinanza fisica e non solo sessuale, come quando accarezza il pancione o vi accosta l'orecchio per sentire il battito cardiaco del bambino. Il padre partecipa alla felicità, alla soddisfazione, all'orgoglio della donna per il bambino che cresce dentro di lei. Ma anche alle sue ansie, alle sue preoccupazioni. La accompagna dal ginecologo, ai corsi di preparazione al parto, sceglie con lei il corredino, la culla, il nome. Si sente meno lontano dal bambino anche attraverso la visibilità dell'ecografia.

Si tratta di un fenomeno di costume che rivela un profondo cambiamento, una partecipazione molto più intensa dell'uomo alla gravidanza su tutti i piani: fisico e affettivo.

Se il nuovo Papà segue con tanta partecipazione l'evoluzione del proprio bambino ancor prima della nascita, continuerà indubbiamente a farlo anche dopo, accompagnandolo passo per passo durante l'infanzia, l'adolescenza e oltre, fino che il figlio avrà acquisito in seno alla famiglia basi solide per spiccare il volo, rendersi indipendente, autosufficiente e vivere la propria vita. La famiglia sarà per lui sempre comunque un importante punto di riferimento. Un figlio cresciuto in un ambiente sano non sentirà mai il bisogno di aggregarsi a un "branco" per trovare compagnia. Anche se lontano dai genitori, un figlio cresciuto nell'amore, nell'armonia, nel rispetto e nella comprensione sarà sempre riconoscente per quel prezioso bagaglio di valori che ha ricevuto.

Capitolo 3

LA GRAVIDANZA

Sei soprattutto tu, Mamma, che puoi aiutare il bambino a valorizzare tutte le sue doti innate facendogli giungere una serie di stimolazioni che lo aiuteranno nella sua evoluzione sia fisica che psichica.

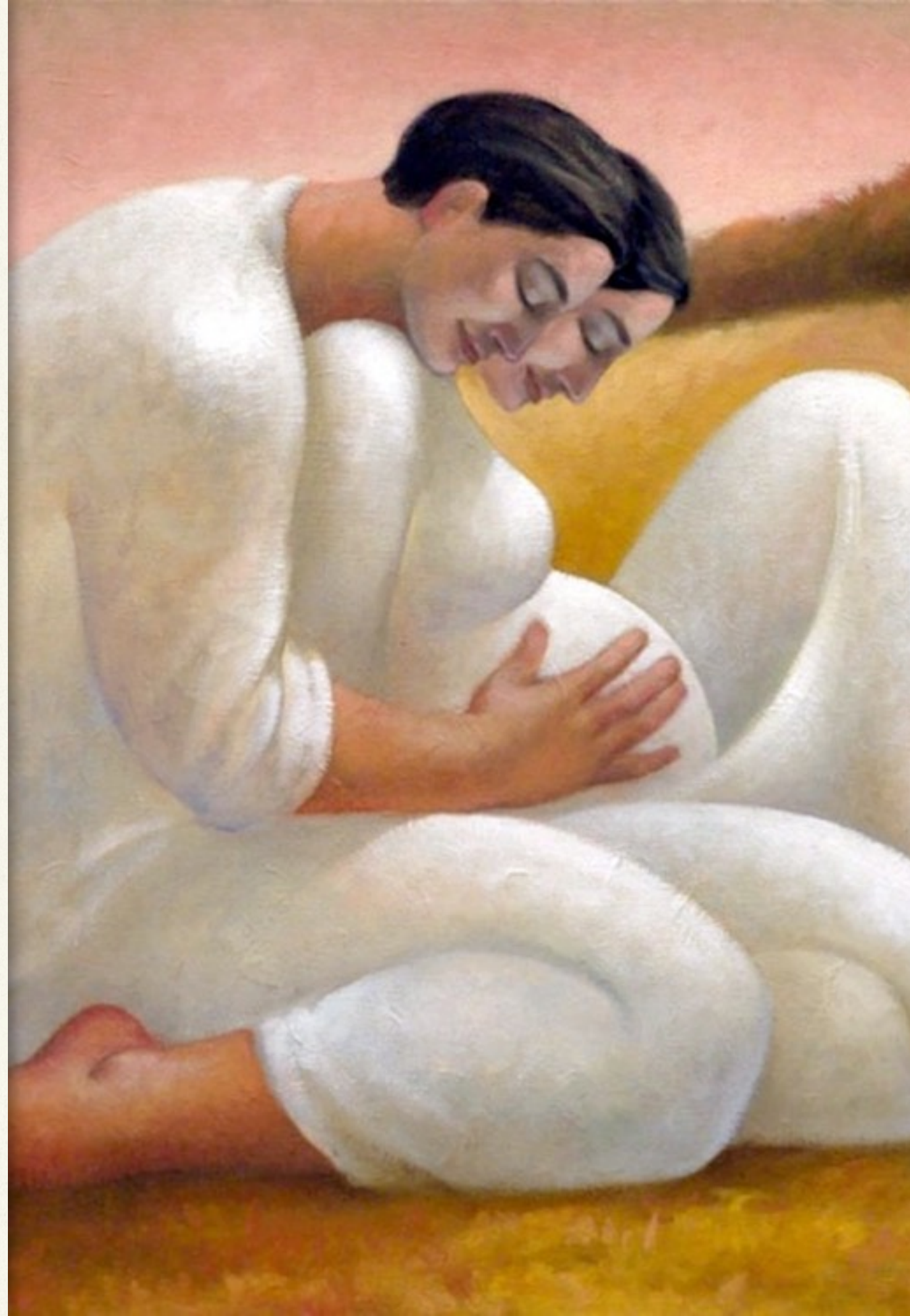
3.1 La gravidanza

3.2 L'alimentazione

3.3 Il massaggio

3.4 Il fumo e l'alcool

3.5 Il suono e la musica





LA GRAVIDANZA

La vita prima della nascita è un tema affascinante che coinvolge aspetti fisici, scientifici, psicologici e sociali che mai fino a qualche anno fa si sarebbero immaginati. Infatti, ora si sa che l'essere umano è la somma delle esperienze fatte già durante la vita intrauterina, esperienze che avranno un grande impatto su tutto il resto della sua esistenza.

Durante il periodo della gestazione, il bambino, immerso nel sacco amniotico, è come un registratore acceso sul quale viene inciso tutto ciò che la madre compie, pensa e sente, in modo consapevole e non. Sin dall'inizio, non si forma soltanto il corpo fisico, ma anche la psiche del bambino. Quindi, tutto ciò che riesce a dare alla madre benessere, gioia, serenità ed equilibrio andrà sicuramente a vantaggio anche del piccino.

Oggi la scienza ci presenta il bambino come un piccolo essere intelligente, socievole, bisognoso di affettività e desideroso di dialogo, di attenzioni e di amore, dotato di sorprendenti capacità di apprendimento.

Sei soprattutto tu, Mamma, che puoi aiutare il bambino a valorizzare tutte le sue doti innate facendogli giungere una serie

di stimolazioni che lo aiuteranno nella sua evoluzione sia fisica che psichica; egli giungerà così alla nascita con un ricco bagaglio di esperienze positive.

Per esempio, accarezzando il pancione e parlando dolcemente al bambino gli farai comprendere quanto è desiderato e amato. Inoltre, le tue carezze stimoleranno il suo sistema nervoso. Anche cantare è molto utile. Le dolci melodie che gli farai sentire non serviranno soltanto a dargli il piacere di udire suoni gradevoli, ma anche a favorire lo sviluppo del cervello. Inoltre, le vibrazioni che giungono al suo orecchio – che al quinto mese di gravidanza avrà raggiunto la sua forma definitiva – contribuiranno a far nascere in lui l'amore per la musica. Mozart e Vivaldi sono i compositori preferiti.

Nelle tue preghiere e meditazioni immaginalo dentro di te seduto nella posizione del loto. Farà bene anche al tuo piccino sentirsi incluso nei tuoi momenti di elevazione spirituale.

Tutto questo accumulerà nel bambino un vissuto che egli porterà con sé alla nascita e che emergerà negli anni successivi in forma positiva.

Per lo sviluppo del bambino è estremamente importante anche la partecipazione del Papà. Se anche il Papà seguirà consapevolmente tutte le fasi della formazione del figlio, si creerà già in partenza la triade Mamma/Papà/Bambino, che rappresenterà per il nuovo essere la prima esperienza di amore e per la coppia il consolidamento della loro unione.

L'amore e la gioia sono due elementi indispensabili per consolidare il benessere del bambino. Ma non deve mancare il rispetto del lavoro che sta avvenendo dentro di lui se si pensa con quale rapidità e con quanta saggezza si moltiplicano le cellule nel suo corpicino per arrivare al termine dei nove mesi con una struttura completa e funzionante. È un compito straordinario al quale non si pensa mai, ma che ha del miracoloso. Quindi, non solo amore, ma anche molto rispetto va dato alla nuova creatura da parte di tutti.

L'aspetto che più colpisce di questo affascinante periodo della vita umana è che madre e feto, sebbene uniti nella più intima delle relazioni fisiche, sono due persone distinte, ognuna con un proprio progetto di vita.

Qualora tu dovessi vivere momenti difficili – purtroppo, nel corso della vita possono presentarsi momenti di grande dolore, come un lutto o altro – è bene che spieghi al bambino che lui non deve sentirsi coinvolto in quanto è accaduto, ma che continui pure tranquillamente a badare alla sua crescita, protetto dall'amore di Mamma e Papà che lo vogliono sereno. Spiegagli solamente che nella vita le cose non sempre vanno come vorremmo, ma che con la buona volontà tutto si appia-

na. Queste parole lo aiuteranno a formarsi un carattere forte, pronto a tutto ma, al tempo stesso, desideroso di pace.

Anche tu, Papà, potrai parlare e giocare col tuo bambino. Potrai dare dei leggeri colpetti sul pancione e riceverai la risposta con altrettanti calcetti.

Questo è un gioco molto divertente che, se ripetuto, va fatto in ore gradite a Mamma e Papà, perché il bambino registra l'ora e, dopo la nascita, puntualmente a quell'ora pretende di giocare.

Per la donna che sta vivendo una gravidanza, questo è il momento di essere consapevole del suo straordinario potenziale che le dà la capacità di gestire un compito così grande: quello di donare alla famiglia, alla società e al mondo intero un individuo sano di corpo e di mente, equilibrato e capace di portare con sé unicamente principi positivi e costruttivi, per migliorare la qualità della vita per le future generazioni.

*Da una donna sana nasce un bambino sano.
Nessun mezzo tecnologico potrà mai migliorare il processo
del parto fisiologico e spontaneo, ma soltanto disturbarlo.*

Michel Odent

*A chi volesse saperne di più, consiglio il libro dal titolo
“Un tempo per nascere”*

Autore: Peter W.Nathanielsz – Editore : Bollati Boringhieri

L'ALIMENTAZIONE



Sarà bene sfatare prima di tutto il mito secondo cui “la gestante deve mangiare per due”. Essa dovrà piuttosto badare a due cose importanti:

- ❖ *la qualità del cibo, che dovrà essere privo di conservanti, provenire possibilmente da culture biologiche ed essere integrale;*
- ❖ *raggiungere giornalmente un totale di circa 2000/2500 calorie.*

In gravidanza, l'apporto calorico non dovrà essere inferiore a 1600 calorie giornaliere, per non provocare un rallentamento nella crescita del bambino. Ciò va osservato scrupolosamente specialmente durante l'ultimo trimestre. Quando subentrerà l'allattamento, sarà necessario integrare l'alimentazione con ulteriori 200 calorie sotto forma di latte, yogurt e frutta di stagione.

Va tenuto presente che la dieta più adatta per una donna in gravidanza deve iniziare molto prima del concepimento, per continuare anche durante l'allattamento. Si getteranno così le basi per la salute futura del bambino.

La gestante deve quindi sapere che cosa si deve o non si deve mangiare nei nove mesi della gravidanza. Ciò è importante, in quanto una cattiva alimentazione può influire negativamente sia sulla salute della mamma che su quella del bambino. Le regole da osservare sono semplici. Non sarà necessario modificare le proprie abitudini alimentari; ma sarà importante seguire una dieta il più possibile varia ed equilibrata.

La dieta potrà includere: pasta, cereali, carne, pesce, pollame, verdura, latticini e frutta. Se assunti in quantità ragionevole, que-

sti alimenti forniranno il giusto apporto di proteine, vitamine, carboidrati, lipidi (grassi) e sali minerali necessari per assicurare il benessere di mamma e bambino. La dieta non dovrà essere monotona per non togliere il piacere del pasto, ma non dovrà nemmeno essere ricca di cibi elaborati, come fritti e intingoli difficili da digerire.

Per quanto riguarda l'aumento del peso in gravidanza, una donna in buone condizioni di salute, con un peso che rientra nella norma, dovrebbe ritrovarsi alla fine della gravidanza con 9/12 Kg. in più, così distribuiti: 1 Kg. al mese per i primi tre mesi e 1/1,5 Kg. al mese per il resto del tempo.

Diverso è il discorso se già in partenza vi è un sovrappeso. In questo caso sarà meglio seguire i consigli del medico.

Naturalmente sarà necessario osservare l'apporto di proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali minerali, ferro, magnesio e calcio nella giusta proporzione.

Tutto questo riguarda il benessere fisico, che deve essere osservato per offrire al bambino in formazione le sostanze e gli elementi necessari più puri affinché cresca sano di corpo. Ma oltre tutto questo dobbiamo occuparci anche della mente. Si dice sempre "sano di corpo e di mente". Allora, che cosa si deve fare?

Gli scienziati hanno dedicato molto tempo alla nutrizione e hanno scoperto che il cibo, così come ci viene presentato dalla natura, contiene elementi magici, capaci di mantenere o di ristabilire la salute non solo fisica ma anche psichica. Non si

può negare che il problema 'cibo' non sia alla base di tutto. Un tale atteggiamento nei confronti del cibo non è altro che un istinto che gli uomini hanno in comune con gli animali. Purtroppo, però, gli uomini non hanno ancora compreso l'importanza spirituale del cibo e di come assumerlo; infatti, essi lo ingeriscono in modo meccanico, pensando ad altro, chiacchierando o a volte persino litigando. Un pasto consumato in un tale stato d'animo non può che provocare pesantezza e sonnolenza.

Ma allora, come bisogna mangiare?

La maniera ideale sarebbe: prima di mettersi a tavola, calmare la mente e poi mangiare in silenzio. Quando si è preso il primo boccone, masticarlo a lungo con consapevolezza, fino a renderlo liquido. Non dimenticare che il momento più importante di ogni azione è l'inizio, perché dà il segnale per la messa in moto di determinate energie. Quindi, se si inizia in uno stato armonioso, anche il seguito avverrà armoniosamente.

È bene mangiare lentamente e masticare a lungo non solo per facilitare l'opera dello stomaco, ma anche perché la bocca, che è la prima a ricevere il cibo, è un laboratorio importante in quanto compie anche una funzione più elevata, più sottile, si può dire quasi spirituale. Su un piano più elevato, la bocca non elabora e trasforma solo la parte materiale del cibo – l'amido in zucchero, ecc. - ma preleva anche le particelle eteriche, cioè le energie più sottili e potenti, quelle che ci danno forza, che ci danno vita, quelle che vanno ad alimentare immediatamente il sistema nervoso.

Si tratta delle sostanze eteriche, quelle che danno vita a tutto. Le piante, la terra, l'acqua, l'aria, tutto le contiene ed è grazie a tali particelle che tutto vegeta e vive, persino i sassi. E, se le assorbe la mamma, le riceve anche il bambino.

Per chi non ha mai approfondito questo campo, sappia che la funzione biologica avviene comunque, però sarà molto più efficace se accompagnata dalla nostra consapevolezza e dalla nostra gratitudine. Noi non ringraziamo mai Madre Natura che pensa a tutto per il nostro bene. Proviamo a farlo ora, proprio mangiando. Ringraziare, ringraziare sempre per tutto quanto la Natura ci offre per tenerci in vita e in salute. Ringraziare per le sostanze solide e per quelle sottili contenute nel cibo, ringraziare per la varietà di forme, di colori, di sapori e di profumi, ringraziare sempre. Ne beneficerà anche il bambino che imparerà così ad amare la Natura.



IL MASSAGGIO

L'arte del massaggio è nata con la vita e appartiene tanto al genere umano quanto a quello animale. E' il mezzo più antico, naturale e istintivo per rigenerare il corpo e la mente. In ogni cultura e in ogni epoca, il massaggio è stato utilizzato anche durante la gravidanza, nonché come supporto al travaglio e al parto, senza trascurare la sua estrema utilità durante il puerperio e come “linguaggio” comunicativo tra madre e bambino.

Durante la gravidanza, ogni madre, anche inconsapevolmente, massaggia il bambino e si lascia massaggiare da lui interpretando i bisogni e i desideri che egli esprime tramite movimenti e posizioni.

Il tatto è il più importante dei cinque sensi: da esso dipende la coscienza di noi stessi e la percezione della realtà che ci circonda. E' il tatto che ci dà il senso della profondità, dello spessore e della forma delle cose che si trovano al di fuori della nostra mente e del nostro corpo. Ogni emozione, prima di penetrare in noi, viene filtrata dai sensori tattili della pelle.

Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell'embrione umano a sole otto settimane di gestazione; quando esso è lungo appena tre centimetri, basta un lieve sfioramento della zona dove si stanno formando le labbra perché il nascituro reagisca muovendo la testa.

Il bisogno di contatto fisico e di stimolazione — necessità primaria dell'uomo — rimane costante per tutta la vita.

Attraverso il massaggio, non soltanto rispondiamo a un bisogno primario, ma ci “apriamo” fisicamente e mentalmente all'ascolto dell'altro, favorendo l'instaurarsi di una relazione precoce. Il massaggio è dunque una lezione vissuta e appresa sulla nostra pelle, massaggio che ci mette in contatto con la nostra interiorità e i nostri bisogni.

Sul piano fisiologico, il massaggio procura benefici evidenti, migliora la tonicità della muscolatura e la rivitalizza, allenta le tensioni anche profonde favorendo il ritorno a un normale trofismo; favorisce la circolazione del sangue e linfatica, giovando così al sistema immunitario; inoltre ha un effetto sedati-

vo sul sistema nervoso, rilassa i muscoli e abbassa la pressione arteriosa, facilita la respirazione e la rende più ampia.

Non vanno trascurati gli effetti sul piano emozionale: il massaggio riattiva e accresce la sensibilità, l'energia e la sensazione di benessere psicofisico riducendo lo stress, alleviando i dolori originati dalle tensioni, facilitando il sonno e sviluppando i legami fra le persone. Dal massaggio nascono infatti fiducia, rispetto, comprensione, nonché un forte senso di reciproca conoscenza fisica.

Un ambiente sereno aiuta a vivere serenamente la gravidanza; più momenti di benessere viviamo, più ne facciamo vivere al nostro bambino, aiutandolo così a crescere in un'armonia fisica, psicologica, emotiva e spirituale.

Un'attenzione particolare può essere posta sull'uso del massaggio per la coppia che si prepara ad avere un figlio.

Il massaggio reciproco prima del concepimento fa entrare in sintonia i partners e, aprendo i centri e i canali energetici (chakra e meridiani), permette all'energia fisica di scorrere in modo equilibrato.

Riscoprire il nostro corpo e quello del compagno cementa il rapporto, rafforza l'unione e eleva la vibrazione energetica di entrambi, creando la premessa necessaria per rendere magico, luminoso e unico l'atto del concepimento. Il massaggio nella preparazione al concepimento serve per accordare gli strumenti (gli organi), in modo che le loro "note" armoniose diano vita a una dolce e amorevole "melodia", che sarà la prima culla, il primo dono per il vostro figlio.

La salute e la vita affettiva del bambino, futuro adulto, si alimentano soprattutto di contatto e di carezze della madre, del padre, dei familiari e amici. Questo è il nostro primo alimento, e per tutta la vita ameremo sul modello di questo primo imprinting.

A partire dal concepimento e per tutta la gravidanza, nella donna avvengono quindi molteplici cambiamenti sia sul piano fisico che su quello mentale e spirituale. Il corpo assume nuove forme, il ventre si apre per accogliere un essere in formazione, dipendente in tutto e per tutto dalla madre. La mente sperimenta nuovi pensieri e nuove responsabilità, ritrovando un legame sottile con una mente più aperta. Ma la trasformazione maggiore avviene sul piano sensoriale energetico: la donna sta vivendo un'esperienza che la avvicina alla Creazione Divina, ed è in una condizione di completa apertura, di contatto costante con le sue dimensioni sottili. Il 'sesto senso' che ogni madre possiede per intuito ne è la prova. Recenti ricerche hanno scoperto che l'apparato cerebrale ricettore delle emozioni, il sistema libico è già completamente sviluppato nel feto a partire dalla sesta settimana di vita: ciò significa che il bambino, a un mese e mezzo dal concepimento, è già in grado di provare tutte le emozioni. Questo spiega come l'ambiente circostante, il vissuto della madre, i suoi valori e comportamenti, i suoi pensieri e le emozioni, siano informazioni che il nascituro riceve e che influenzano la formazione e il funzionamento delle sue cellule. Nel capitale genetico del bambino è iscritto il vissuto personale dei suoi genitori. Il ruolo del massaggio in gravidanza è di accompagnare la donna, rilassandola, all'ascolto dei suoi ricordi nel grembo mater-

no, il massaggio svolge un ruolo importante sul piano fisico prevenendo e limitando i piccoli disturbi di quel periodo, come nausea, gonfiori e stanchezza.

Come il 'bambino interiore' di ognuno si lascia accudire da un 'genitore affettivo' (l'ideale sarebbe dal proprio compagno), così il bambino si lascia cullare dai suoi genitori, stabilendo con loro una relazione equilibrata e armoniosa.

Durante la gravidanza, è importante che la madre riceva un massaggio rilassante preferibilmente una volta alla settimana, che la aiuti a sbloccare, calmare, distendere un corpo sottoposto a cambiamenti rapidissimi. In tal modo potrà attenuare e talvolta persino evitare il dolore alla schiena, il rilassamento dei tessuti, l'affaticamento e la pesantezza delle gambe.

Il secondo trimestre è il periodo migliore per approfondire la relazione madre-padre-bambino. La pancia ora è ben visibile e il padre, toccandola, accarezzandola, massaggiandola, entra in rapporto col figlio; egli non si sente un escluso come accadeva in passato, bensì, come è giusto, un protagonista diretto e attivo nella formazione psicofisica del proprio bambino. La donna, a sua volta, non si sente l'unica responsabile degli eventi, ma può condividere questa esperienza con il compagno. Entrambi provano le stesse emozioni, condividono lo stesso 'sentire', parlano la stessa lingua, si conoscono meglio e imparano ad accettarsi. E' in questo periodo che il massaggio della mamma al suo bambino in utero, già iniziato sul piano mentale ed emotivo fin dalle prime settimane, diventa più 'fisico'. Ora le sue mani 'sentono' il corpo 'contenuto' nel suo grembo. Il 'contatto' sia di mamma che di papà è tangibile.

La pratica del massaggio per la donna nell'ultimo periodo della gravidanza si concentra sulla zona lombare e sul ventre, che va accarezzato e coccolato con dolcezza. Utilizzando tecniche quali: digitopressione, moxa, riflessologia plantare, ecc. – a volte persino parlando al bambino nei termini giusti invitandolo ad assumere la posizione encefalica - è possibile intervenire anche sulla posizione del bambino nonché su problemi strutturali e funzionali della donna che compaiono negli ultimi mesi. Il sistema linfatico e circolatorio nonché le ghiandole endocrine, così importanti per la buona riuscita del parto, sono stimulate e potenziate dal massaggio. La sensibilità psicofisica acquisita durante i mesi precedenti, anche grazie al massaggio, serve ora più che mai a mantenere un 'contatto' costante con il nascituro. Il compagno (o chi per esso) ha già imparato dove toccare per rilassare, dove premere per stimolare, dove sfiorare per alleggerire. Il rapporto fisico che si è instaurato all'interno della triade è pronto per essere vissuto.

E' opportuno quindi mantenere un trattamento prenatale settimanale e dedicare sempre più tempo durante la giornata alla stimolazione e al contatto con il bambino e il compagno.

Subito dopo la nascita, la madre dovrebbe prendere il neonato e adagiarlo sul proprio ventre.

Questo primo importantissimo contatto 'pelle contro pelle' trova nel silenzio tutta la sua capacità di comunicare. Le mani della mamma abituate al massaggio, al tocco e al linguaggio tattile, sapranno trovare il 'giusto ritmo' per calmare, rassicurare e amare.



IL FUMO E L'ALCOOL

Il fumo è sempre pericoloso per la salute, ma il danno maggiore si verifica quando la donna fuma durante la gravidanza.

Il fumo ha delle conseguenze negative sull'ambiente intra-uterino e sullo sviluppo del feto: ematomi retroplacentari, anomalie nell'inserimento della placenta, nascita pre-termine, basso peso del bambino alla nascita, ritardo nella crescita intra-uterina, anomalie comportamentali e danno vascolare alla retina. Quest'ultimo riguarda sia le arterie che diventano rigide e strette che le vene che risultano tortuose e dilatate. Un aumento della pressione arteriosa è stata osservata nei bambini maggiormente esposti al rischio di emorragie oculari. Inoltre il bambino risulta maggiormente soggetto ad ammalarsi di tumore.

Queste anomalie fanno comunque comprendere l'intensità della sofferenza fetale nel dover subire il tabagismo materno. Inoltre, ci sono più casi di aborto spontaneo.

I risultati di studi fatti in Danimarca evidenziano che il fumo materno in gravidanza aumenta il rischio di coliche infantili, coliche che possono provocare agitazione e pianto per varie ore al giorno. Questo grave inconveniente scompare tuttavia nel giro di 5-6 mesi.

È stato dimostrato inoltre che in una madre fumatrice aumenta il rischio di mettere al mondo bambini soggetti ad asma.

Ma ancora più preoccupante è il dato secondo cui i bimbi nati da donne che hanno continuato a fumare in gravidanza hanno un alto tasso di mortalità improvvisa.

Le conseguenze del fumo in gravidanza sono direttamente proporzionali alla dose giornaliera di sigarette, tenendo presente che se la madre fuma in gravidanza, il figlio sarà maggiormente esposto alla probabilità di "prendere il vizio" quando sarà cresciuto.

Per le gestanti impenitenti è consigliabile una riduzione graduale della dose giornaliera piuttosto che una sospensione drastica, per evitare ripercussioni psicologiche indesiderate e spiacevoli crisi di astinenza (irrequietezza, instabilità di umo-

re, tremolii, insonnia, ecc.). Esistono vari metodi per aumentare la capacità di disassuefazione. Infatti, per aiutare le donne ad abbandonare la sigaretta, si può ricorrere a sostituti a base di nicotina - pastiglie, gomme da masticare, compresse - da prendersi anche durante l'allattamento.

Attenzione : anche il tabagismo passivo può essere la causa di tutti i rischi suaccennati.

Malgrado ciò, due donne gravide su dieci (19,5) continuano a fumare durante tutta o gran parte della loro gravidanza....

I danni provocati dall'alcool non sono inferiori.

Ora si sa che il consumo di bevande alcoliche durante la gravidanza possono essere molto dannose per la crescita del bambino. Per non turbare il suo naturale sviluppo, abolire totalmente l'alcool. Infatti, 4 bicchieri al giorno o ripetuti stati di ebbrezza sono sufficienti per turbare il decorso della gestazione. Possono verificarsi malformazioni fisiche e ritardo mentale. Ciò causerebbe al bambino un forte disagio (difficoltà di apprendimento e di socializzazione). Per la salute della mamma e del bambino l'astinenza è quindi raccomandata.

Va assolutamente tenuto presente che l'afflusso di ossigeno è indispensabile per garantire al vostro bambino una crescita intrauterina tranquilla e normale !

IL SUONO e LA MUSICA

*“.....tutto è suono, null’altro che suono.
Sono suoni gli astri, i loro pianeti e il loro contenuto.
Gli elementi appartengono al suono come pure ciò che formano, dai corpi
più semplici a quelli più complessi: il mondo vegetale e il regno animale.
L’essere umano è suono, anche se non lo sa o lo ha dimenticato”.*

Alfred Tomatis

Il suono

Fin dal primo momento, l’embrione comincia a essere immerso in un universo sonoro che lo accompagna durante i nove mesi di gestazione. Comincia così un massaggio sonoro che lo aiuterà a crescere. Il primo tentativo di ‘udito’ che compie l’embrione a poche settimane di vita altro non è che una “carezza vibratoria”.

Nel corpo della madre si propagano tante sonorità da creare un vero e proprio concerto ritmico, avvolgente e vitale. Innanzi tutto il battito cardiaco che “culla” l’embrione con la sua presenza costante e rassicurante; poi il flusso sanguigno, il

suono della respirazione e dei movimenti diaframmatici, i borborigmi intestinali, il rumore delle articolazioni e lo svuotamento dello stomaco sono tutte fonti sonore che costituiscono una stimolazione per il feto.

E poi la voce materna che giunge all’embrione dall’interno stesso del corpo, primo grande generatore della relazione mamma/bambino. Non appare strano, quindi, che il suono abbia un effetto così stimolante sullo sviluppo dell’embrione e del suo sistema nervoso.

Al sesto mese di gestazione il feto è realmente in grado di udire i suoni, ma non tutte le frequenze giungono al suo orecchio. Il liquido amniotico agisce da filtro che trasmette solamente determinate frequenze provenienti dall’esterno. Tra i suoni udibili dal feto vi sono quelli molto gravi e alcuni suoni acuti. I suoni troppo forti non sono graditi dal bambino in utero. Ci sono testimonianze di madri che si sono dovute allontanare da fonti sonore troppo forti, obbligate dalle scalcianti proteste del loro bimbo.

Il momento in cui la madre comincia ad avvertire i movimenti del bambino segna un notevole cambiamento nella loro relazione. Essa comincia a parlargli in una forma più profonda e diretta. E il suono che gli arriva è di conseguenza senza dubbio più intenso.

Il mondo sonoro della mamma

Abbiamo visto come i suoni materni riempiono l'universo vitale del feto. Ognuno di questi suoni è, per il bambino, portatore del messaggio della presenza della madre, presenza che non ha solo un valore fisiologico e funzionale, ma si carica anche di valenze emotive ed affettive molto profonde.

L'attività fisica della madre, i suoi pensieri, le sensazioni che prova e le emozioni che vive si rispecchiano all'interno del suo corpo con sonorità variabili. L'accelerazione del battito cardiaco e del flusso sanguigno, la velocità respiratoria e le contrazioni muscolari modificano le vibrazioni ritmico-sonore in cui è avvolto il bambino, con le quali empaticamente entra in risonanza e ne percepisce le variazioni. Lo stato d'animo della madre e il suo tono vibratorio sono percepiti perfettamente dal bambino, cosicché vibrando la mamma di gioia, fa vibrare anche il bambino di gioia, mentre calmandosi e rassicurandosi dopo una forte emozione, rassicura anche lui.

Ecco perché è così importante parlare e cantare al bambino, perché si instaura una vera e propria consonanza, in cui il suono è l'oggetto intermediario che permette e facilita la relazione, il dialogo e l'empatia.

Il suono è il veicolo privilegiato del contatto d'amore tra madre e bambino.

Nell'ultimo trimestre di gestazione, quando i movimenti del bambino sono maggiormente evidenti, l'ascolto di se stessa come madre si trasforma sempre più in ascolto del bimbo e nel suo dialogo con lui.

Per la madre diventa sempre più facile rendersi conto che il proprio bambino realmente percepisce, sente, ode. Egli riceve il suono materno ma anche gran parte dei suoni del mondo esterno.

E' in questo periodo che l'orecchio del bambino mette in funzione processi cognitivi di riconoscimento e di memorizzazione. Infatti, si è dimostrato che egli sa riconoscere determinate voci alle quali offre precise risposte motorie e fisiologiche (frequenza del battito cardiaco) e sembra prediligere alcune musiche piuttosto che altre.

Un fatto è certo: che egli, una volta venuto alla luce, sa riconoscere perfettamente le musiche ascoltate frequentemente durante la gestazione, e spesso reagisce rilassandosi e tranquillizzandosi al loro ascolto, come se lo riportassero verso il mondo accogliente e protettivo del ventre materno.

Ricapitolando, possiamo affermare che la madre vibra per il suo bambino come uno strumento musicale, offrendogli così la sua energia e la sua poesia, mentre egli vibra in lei in un dialogo sonoro che rende entrambi "per-sona", dialogo che rappresenta la culla sonora della vita.

E i papà ?

Anche i papà vibrano profondamente con il loro bambino. I nove mesi costituiscono una gestazione anche per loro, un tempo e un cammino necessari per essere condotti dall'identità di uomo a quella di padre.

Il suono dell'uomo è indispensabile per il buon decorso della gestazione e un pieno equilibrio di crescita del bambino nella pancia della mamma.

Come la madre incorpora il bambino nel vero senso della parola nel proprio essere fisico, così il padre lo “incorpora” nel proprio nucleo psichico e immaginario, avvolgendolo in una sorta di abbraccio mentale e affettivo.

Il pensare e l'amare il bimbo da parte del padre rappresentano una “musica” sottile che sicuramente giunge al feto, preparando per lui la migliore accoglienza che si possa immaginare. Ma se questi pensieri e questo amore si fanno voce, allora l'accoglienza diventa un vero legame precoce in cui padre e bambino possono realmente percepirsi reciprocamente ed entrare in risonanza.

Sappiamo che le frequenze basse sono quelle che giungono con maggior facilità al feto attraverso il filtro del liquido amniotico. Le voci maschili entrano bene in questo raggio di frequenze per cui il bambino può udire facilmente la voce del papà. La percezione più chiara è possibile quando la voce risuona a una distanza di 10-20 cm. dalla pancia. Il padre può così parlare vicino al bambino, cantare per lui, e se al suono della voce si aggiunge il contatto della mano sul ventre, la sua

presenza sarà ancora più diretta e gradita. Allora le risposte del feto non mancheranno, risposte anche qui di carattere fisiologico e motorio, alcune molto evidenti come i calcetti e le capriole che permettono al bimbo di spostarsi in utero per avvicinarsi al punto di provenienza del suono e del contatto.

Questo può essere uno dei primi giochi divertenti da fare con il papà !

Si è riscontrato che le frequenze più gravi vibrano nella parte bassa del corpo e soprattutto a livello osseo e muscolare, così come le frequenze acute vibrano nella parte alta e a livello nervoso. Potremmo dire, quindi, che la voce maschile contribuisce a un consolidamento della struttura corporea del bambino, offrendo così forza e stabilità al fisico in crescita.

Il suono della voce paterna è importante anche perché rappresenta la prima porta verso una realtà esterna. Mentre i suoni uterini e la voce della madre permettono al feto, a poco a poco, di differenziarsi dall'ambiente fluido che lo avvolge e lo aiutano a plasmare una prima identità del sé come essere separato da lei, la voce del padre è il primo suono affettivo e vibrante che gli parla dal mondo esterno che dischiude per lui le porte che separano il dentro dal fuori e che lo accoglie in modo invitante alla vita che lo attende. Una volta nato, il bimbo riconoscerà questa voce fra tutte le altre e saprà che un legame è già esistente.

Musica e canto in gravidanza

Durante la gravidanza è consigliabile condurre attività artistiche ed espressive. Data l'importanza del suono nel processo di gestazione, il canto e la musica sono tra le attività più indicate.

Ogni essere umano possiede una propria “identità sonora” che lo caratterizza.

Ciò significa che ognuno entra in risonanza con certi stili musicali piuttosto che con altri dando la preferenza alle proprie modalità di espressione. Molte madri sono coscienti di ascoltare determinate musiche non solo perché piacciono loro, ma anche perché piacciono al bambino.

Abituarsi a comunicare con i suoni, con il corpo, con lo sguardo significa ampliare incredibilmente il proprio vocabolario, utilizzare un linguaggio intuitivo e affettivo che sarà poi la base del sistema comunicativo con il neonato.

Il canto è vita e nessuna madre è stonata per il proprio bambino. Nell'emissione vocale tutto il corpo entra in vibrazione. Le vibrazioni sonore aiutano il rilassamento dei tessuti e provocano l'autoanalgesia. Ma la voce umana non è solo pura frequenza sonora e vibratoria, ma si carica anche di valenze affettive ed emotive che la rendono preziosa.

Naturalmente questi processi avvengono automaticamente, al di fuori della coscienza, ma è pur sempre interessante conoscerli e sapere che una voce vibrante e piena di amore mette in movimento e in risonanza l'essere intero.

Per concludere:

- *la musica aiuta nello sviluppo di un carattere aperto, socievole, cooperativo, tollerante e ben disposto all'ascolto degli altri;*
- *la musica è una ricchezza culturale che offrirà al bimbo un'identità sociale e un rassicurante senso di appartenenza e al tempo stesso una possibilità di avvicinamento ad altre culture con apertura e tolleranza;*
- *fare musica con il proprio bambino. Ascoltare tanta musica, ma soprattutto cantare con lui, perché nessuna registrazione può sostituire la vitalità e il significato affettivo della voce;*
- *giocare, improvvisare, inventare e creare musica per vivere un'intera vita armoniosa e musicale!*

IL PARTO

Il corpo della donna è perfettamente predisposto alla funzione del partorire, come lo è per qualunque altra funzione: respirare, digerire.

4.1 Il travagli e il parto

4.2 Il parto in casa

4.3 Il parto in acqua

4.4 Il parto cesareo

4.5 L'accoglienza del bambino alla nascita

4.6 La ferita che la medicina non conosce e non è in grado di guarire



IL TRAVAGLIO E IL PARTO

I lunghi mesi della gravidanza stanno per scadere. Il parto è ormai imminente e negli ultimi giorni di attesa c'è aria di prove generali. Il piccino si appresta a fare il suo ingresso nel mondo, ed è lui che, collaborando con la madre, dà il via al travaglio. A tre o quattro settimane prima della nascita – periodo molto variabile – il bambino si mette a testa in giù avvicinandosi al collo dell'utero.

Ora si muove meno a causa del minor spazio che ha a disposizione; tuttavia un minimo di movimenti è necessario per segnalare che, in attesa del grande momento, il piccino sta bene.

Nell'organismo materno si verifica la secrezione di una serie di ormoni, secrezione alla quale concorre anche il bambino. Gli ormoni in questione sono quelli che andranno a dare il via al travaglio. L'ormone principale è l'ossitocina prodotta sia dalla donna che dal bambino. Questo dimostra che in questa importante fase vi è, fra i due, una perfetta e meravigliosa collaborazione.

Per il piccino non si tratta soltanto di prepararsi all'enorme sforzo fisico necessario per superare tutte le difficoltà del passaggio attraverso il canale del parto, ma anche dell'incontro con un ambiente totalmente nuovo al quale dovrà adattarsi.

Per la donna, la serie di ormoni dà il via al travaglio, dapprima con doglie leggere e distanziate, che gradatamente si intensificano in dolore e in frequenza. Questa fase può avere una durata variabile, ma la donna, facendosi coraggio, sa che deve affrontare e sopportare pazientemente questo processo; comunque, ognuna ha un proprio ritmo da seguire e le persone che assistono lo devono rispettare.

A seconda dell'interpretazione che si dà al dolore, si può affermare che quanto più se ne attribuisce un significato, tanto più si eleva la soglia della tollerabilità. Dare un senso al dolore del parto significa avere buoni motivi per accettare di vivere questa profonda esperienza psichica e insieme fisica che nulla ha di patologico.

L'apparato medico, con la sua regola "evitare il dolore" tende a creare una distanza tra la donna e il suo corpo, fra la donna e le sue sensazioni, impendendole di sentirsi, di conoscersi e di esprimersi.

La donna dovrebbe invece sapere che il suo corpo è perfettamente predisposto alla funzione del partorire, come lo è per qualunque altra funzione: respirare, digerire.

Il modo in cui vive il travaglio è spesso lo scopo basilare dei corsi di preparazione al parto che, portando la donna a dare una risposta alla sua sofferenza, tendono a debellare paura e tensioni. Dare un'interpretazione positiva al dolore del parto vuol significare trasformarlo e viverlo attivamente come occasione di crescita, e non subirlo come una condanna.

*".....Ecco, tutto è pronto:
luci soffuse, musica in sottofondo, raccoglimento.....
Il bambino sta arrivando.....Eccolo!
Esce prima la testolina e poi le braccia.....
Il bimbo è nato !*

*Quale luogo più adatto per deporlo se non il ventre materno !
Il ventre della donna ha la forma, la misura esatta del bambino.
Convesso poco fa, ora concavo, sembra in attesa, come un nido.
Il suo tepore, la sua elasticità, il fatto che salga e scenda secondo il ritmo della respirazione, la dolcezza, il calore vivo della pelle, tutto lo rende il luogo per eccellenza dove deporre il neonato."*
(F.Leboyer – La nascita senza violenza).

Questo è il modo giusto per dare il "Benvenuto" al piccolo essere venuto a far parte della nostra società. Infatti, sarebbe bello se la nascita di ogni nuovo individuo fosse vista come un atto al quale attribuire il senso di sacralità, considerato nel suo pieno valore da tutte le persone coinvolte. Le mani dell'Ostetrica che porta alla luce quel piccolo essere indifeso dovrebbero accoglierlo con amore e tenerezza, rispettando la dignità di quella creatura che, da adulto, dovrà svolgere il compito per il quale è venuto al mondo e "diventare una nota armoniosa nella grande sinfonia universale".

Gioia e sollievo per tutti, particolarmente per Mamma e Papà che vivranno i primi istanti alla presenza del loro bambino in un'atmosfera di grande intimità. In quei momenti non mancherà una profonda generale commozione ! (Vedi il capitolo: "[L'accoglienza del bambino alla nascita.](#)")

È importante che l'apporto di ossigeno continui a giungere al bambino attraverso il cordone ombelicale, fino che il bambino non riuscirà a respirare da solo. Per mettere in moto questa importante funzione, ci saranno le mani della mamma che, con tanta tenerezza, praticheranno un leggero massaggio al torace del bimbo per aiutarlo a fare funzionare l'apparato respiratorio e a renderlo così indipendente dal cordone che ancora lo tiene unito a lei. Questo dovrà essere reciso in una zona chiara che si formerà a qualche centimetro dall'ombelico quando non pulserà più e quando il bambino respirerà autonomamente. L'ideale sarebbe che il taglio del cordone venisse praticato dal Papà che avrà assistito all'intero processo

con profonda partecipazione e grande conforto per la partoriente.

Appena reciso il cordone ombelicale, il bimbo non dovrà essere allontanato dalla Mamma. Vicino alla mamma, nel momento delicato del grande passaggio da feto a bambino, il piccino potrà sentirsi più al sicuro, mentre nel suo cervello avverrà un repentino cambio di tutti i circuiti che governano le funzioni del suo piccolo organismo, per adattarsi alla nuova situazione.

Recentemente è stato reso noto da una ginecologa australiana un modo di procedere secondo cui il cordone non viene reciso ma, assieme alla placenta, lasciato collegato al bambino anche per parecchi giorni, affinché il sangue e gli ormoni in essi contenuti non saranno interamente defluiti verso il bambino, per non privarlo di una quantità di sostanze preziose che altrimenti andrebbero perse. Questo nuovo procedimento si chiama “Lotus Birth”. Quando cordone e placenta si sono completamente svuotati ed essiccati, il cordone si stacca da sé dall’ombelico. Pare che questo modo di procedere sia molto vantaggioso per il bambino che, così trattato, dia evidenti segni di benessere. Appena nato, il bambino viene quindi appoggiato sulla pancia della Mamma, da dove tende istintivamente verso il suo seno.

Pare che il profumo del latte materno sia molto simile a quello del liquido amniotico, per cui il bambino tende istintivamente verso qualcosa che conosce già.

A questo punto si avvera il sogno di entrambi: il bambino viene messo fra le braccia della Mamma per la prima poppata,

ed è questo un momento ricco di emozione, in cui gli sguardi di Mamma e bambino si incrociano. Finalmente il bimbo vede il viso della sua Mamma, e la Mamma tiene finalmente fra le braccia il figlioletto portato per tanti mesi nel suo grembo, sul quale poter riversare tutto il suo amore e dare il prezioso nutrimento che lo farà crescere sano e forte.

È utile che tutte le donne in gravidanza siano informate che, durante lo svolgimento dell’intero processo, godono di una preziosa e saggia collaboratrice e sostenitrice che le segue: LA NATURA. Infatti, la Natura ha pensato a tutto fino nei minimi particolari, sia che la donna ne sia cosciente o meno. Ha pensato persino a far secernere al momento del parto vari ormoni come: l’ossitocina = ormone dell’amore, le endorfine = ormoni della gioia e l’adrenalina = l’ormone della forza. Questi ormoni provvedono a trasformare il momento dell’incontro madre/bambino in quell’esperienza indimenticabile che crea l’impronta iniziale di tutta la loro futura relazione.

Nel caso in cui il decorso dovesse essere turbato da qualche lieve complicazione, come a volte può succedere, è pronta un’altra grande sostenitrice: LA MEDICINA. Negli ultimi decenni la Medicina ha creato tecniche veramente eccezionali e apparecchi sofisticati capaci di far fronte anche alle più difficili situazioni: il travaglio indotto, l’anestesia epidurale, il taglio cesareo e altro, tecniche alle quali si dovrebbe però ricorrere solamente in caso di assoluta necessità, in quanto, sebbene preziose al momento opportuno, non sono prive di conseguenze anche dopo parecchio tempo. Sarà quindi necessario valutare di volta in volta la necessità di ricorrervi.

IL PARTO IN CASA

La più importante delle trasformazioni è la nascita di una creatura.

Prima c'è una donna col pancione e dopo c'è una donna col suo bambino.

Prima c'è una figlia e dopo c'è una madre.

Questa realtà si presenta in modo visibile e ogni volta che ce la troviamo di fronte, suscita in noi meraviglia.

Parlare di parto in casa significa, per la coppia, fare una scelta importante e preferire la dimensione della propria casa, della propria intimità alla clinica di maternità; comunque, data la complessità di una tale esperienza così profonda e ricca di emozioni come dare alla luce il proprio bambino, prendere una decisione del genere non è facile, malgrado tutti i lati positivi che essa presenta.

La donna che preferisce partorire in casa, generalmente desidera vivere questo evento in tutta naturalezza.

È sottinteso che il parto in casa potrà essere affrontato solamente da donne che presentano una gravidanza normale e per le quali si prevede un parto senza problemi.

Attualmente non è raro incontrare donne che programmano di partorire in casa, dove, rimanendo nel loro ambiente, si sentirebbero più a loro agio, circondate dalle cure e dall'amore di chi le assiste e le sostiene.

L'ambiente adatto al parto dovrà essere provvisto di strumenti come la sedia da parto, maniglie a cui aggrapparsi ed altro, dove la donna, in presenza dell'ostetrica e possibilmente del proprio compagno, ha il potere di decidere come portare avanti il travaglio e scegliere le posizioni da assumere, nel rispetto dei propri tempi e dei tempi del bambino.

Tutto deve svolgersi secondo natura, in un ambiente silenzioso, con luci soffuse e una leggera musica in sottofondo.

La donna che partorisce in un'atmosfera come questa, in cui ogni passaggio viene considerato sacro, ne esce orgogliosa e felice di aver vissuto il parto nella maniera più naturale possibile avvalendosi solo delle proprie forze e seguendo i propri istinti.

Le donne sanno già tutto.

Hanno bisogno soltanto di una presenza pronta a intervenire in caso di bisogno. Anche per le ostetriche è una grande soddisfazione assistere donne che si gestiscono da sole, rassicurate soltanto dalla loro presenza non solo professionale ma soprattutto amorevole. Non ha importanza se, in questi casi, i tempi si allungano, purché tutto si concluda bene.

Esistono attualmente strutture ospedaliere provviste di luoghi attrezzati per il parto naturale, in cui si cerca di creare una situazione tranquilla, priva di attrezzature, dove, adiacente alla sala parto, è prevista una camera da letto arredata come a casa propria e dove la puerpera può soggiornare per un breve periodo dopo il parto assieme al proprio bambino e al proprio compagno.

In questo contesto, la figura dell'ostetrica assume un'importanza particolare quale aiuto e sostegno non solo durante il parto, ma anche prima e dopo e con la quale va stabilito un rapporto non solo di confidenza, ma soprattutto di profonda fiducia.

IL PARTO IN ACQUA

*“L’acqua è sempre stata il simbolo della madre in ogni tempo e luogo.
La vita ebbe inizio nell’acqua e, nel liquido amniotico,
noi ricatturiamo la storia della vita.*

Michel Odent

L’acqua è l’elemento femminile per eccellenza ed è fonte di vita. Essa contiene, sostiene, accarezza, massaggia ed evoca percezioni piacevoli e rilassanti.

L’acqua a una certa temperatura aiuta a entrare in uno stato di benessere sensoriale, a lasciarsi andare senza difese. Quindi, basterà “lasciarsi andare” per godere di un piacevole stato di rilassamento.

In gravidanza, l’acqua ha un impatto ancora più piacevolmente profondo ed efficace, anche perché ci si trova già in uno stato di naturale apertura ed espansione.

Il parto in acqua non elimina il dolore, ma generalmente lo riduce a un livello anche molto basso.

Anche il bimbo che deve nascere gode di numerosi vantaggi, uno dei quali è l’accoglienza, che avviene in un’atmosfera più distesa e rilassante. Anche in questo caso prevalgono gli aspetti positivi, tuttavia non vanno trascurate nemmeno le difficoltà che potrebbero presentarsi.

Un noto ginecologo francese, studioso del parto in acqua – Michel Odent – raccomanda di evitare di pianificare una nascita in acqua in quanto l’opportunità e le modalità di un parto in acqua vanno discusse di volta in volta con il team ostetrico che assiste.

Per una donna incinta, il parto può essere paragonato a un esame da superare. Come ogni esame da affrontare, anche il parto richiede un’adeguata preparazione.

Una volta ben preparato, durante lo svolgimento, il parto comporta un certo grado di tensione iniziale e una notevole concentrazione. Inoltre, richiede una quantità di energie fisiche e psicologiche; ma una volta superato, oltre alla stanchezza, sopravviene la soddisfazione e la gioia del risultato ottenuto.

Se la donna riesce a trascorrere i nove mesi senza problemi, essa arriva al momento del parto più serena e più sicura, e il parto avrà certamente un esito positivo.

Inoltre, preparando se stessa, la donna indirettamente prepara anche il bambino.

E' comunque un momento delicato per entrambi. Bisogna quindi cercare di creare le condizioni migliori affinché esso avvenga nel modo più adeguato. E l'acqua, in questa situazione, può essere di grande aiuto sia per la donna che per il nascituro.

Per la donna, l'acqua favorisce il rilassamento e l'isolamento da stimoli esterni, facilitando così il maggior contatto con la sua parte più intima, con le potenzialità istintive, cioè con le risorse e le conoscenze istintive necessarie per partorire, conoscenze che la donna possiede nel suo bagaglio di informazioni. Partorire, infatti, è un processo fisiologico e non patologico e, come tale, è iscritto nel patrimonio genetico della donna.

L'acqua aiuta quindi la donna a tralasciare la componente razionale e ad abbandonarsi al suo istinto, a quella saggezza primitiva grazie alla quale ella sa ciò che deve fare e come lo deve fare affinché l'esperienza si concluda felicemente.

Per il bambino, il passaggio da un ambiente liquido nell'utero materno a un ambiente acquatico esterno è sicuramente molto più dolce e meno traumatico.

L'acqua assume un significato ancora più profondo se si considera la nascita come un evento sacro.

L'immersione della donna nell'acqua durante tutta la gravidanza e poi durante il travaglio e il parto acquista un valore rituale che favorisce la sua trasformazione spirituale e psicologica. L'immersione può essere vista come la preparazione e la purificazione che precedono la celebrazione del parto, quale evento sacro. Quando questo concetto viene realmente compreso dalla donna e da coloro che assistono al parto, il bambino viene accolto in un'atmosfera di rispetto e di solennità.

L'acqua è sicuramente uno strumento di grande valore, di altissima potenzialità durante il travaglio e il parto. Tuttavia la donna non deve sentirsi obbligata a utilizzarla, ma deve fare esclusivamente ciò che si sente di fare, seguendo il proprio istinto.

Fase della dilatazione - Un fattore molto importante è la qualità dell'ambiente, che dovrebbe essere il più accogliente possibile, silenzioso, intimo e tranquillo, con poche persone presenti, con un'illuminazione soffusa e un leggero sottofondo musicale.

Il travaglio ha inizio quando vengono prodotti gli ormoni che stimolano le contrazioni uterine.

Ogni travaglio ha i suoi ritmi mentre la sua durata complessiva è variabile.

L'esperienza ha dimostrato che il momento migliore per immergersi nell'acqua è quando le contrazioni si fanno più intense e gli intervalli più brevi.

L'immersione nell'acqua può dare veramente notevoli vantaggi. Non solo ha un effetto rilassante sollecitando la dilatazione, ma abbrevia anche la durata del travaglio.

La quasi assenza di gravità permette di risparmiare forze ed energie. È molto saggio risparmiare le forze sin dall'inizio, con movimenti calmi, respirazione lenta e riposo fra una contrazione e l'altra. Tutto quello che si risparmia all'inizio potrà essere prezioso alla fine.

L'acqua non garantisce un travaglio indolore, ma aiuta a minimizzare la sofferenza. La sensazione di calore e il contatto dell'acqua sulla pelle aiutano a modificare la percezione del dolore e a renderlo più sopportabile. La conseguente secrezione di endorfine provoca una sensazione di benessere.

Fra una contrazione e l'altra, l'acqua favorisce il recupero di energia, aumentando così la probabilità di portare a termine il parto senza alcun intervento esterno.

Anche il bambino contribuisce a stimolare l'inizio delle contrazioni muovendosi durante il travaglio, assumendo così un ruolo attivo. Come la madre, anche il bambino secerne delle endorfine che aiutano a ridurre il dolore, l'ansietà e la paura. La madre, dal canto suo, può parlare al bambino e mandargli dei messaggi rassicurandolo, preparandolo a quanto dovrà ancora accadere e facendogli capire che va tutto bene, dicendogli anche quanto è desiderosa di vederlo. L'influenza è reciproca e talvolta è la madre che viene rassicurata dal bambino!

Fase espulsiva – C'è chi preferisce partorire fuori dall'acqua. Questo è il caso di chi ha una fase espulsiva lunga ed estenuante, oppure della donna che sente diminuire l'efficacia del riflesso espulsivo, a causa dell'effetto distensivo dell'acqua calda e della spinta idrostatica.

Se, invece, la donna si trova nella vasca quando iniziano le contrazioni espulsive, non c'è motivo perché ne esca.

Se il bambino nasce nell'acqua, continua a respirare attraverso il cordone ombelicale. Accompagnato delicatamente verso la superficie, il bambino viene messo a contatto con la madre con il viso rivolto verso il basso per favorire la fuoruscita dai polmoni del liquido amniotico. Il viso deve poi rimanere fuori dall'acqua affinché abbia inizio la respirazione, mentre il corpicino rimane immerso, rendendo così più graduale l'ingresso nel mondo della forza di gravità.

Sia nell'acqua che fuori, è bene non recidere il cordone ombelicale subito, ma attendere che la respirazione polmonare sia completamente stabilita. Si potrà tagliare il cordone quando questo diventa pallido e smette di pulsare. Quando non pulsa più, appare sulla superficie del cordone una macchia bianca e piatta, alla distanza di qualche centimetro dall'ombelico del piccino. Si legano le estremità della macchia con un filo di seta e si taglia a metà la macchia, sempre col filo di seta.

Appena iniziata la respirazione, si porta il bambino al seno della madre.

Questo avviene in genere spontaneamente, in quanto il bambino nasce con un istinto naturale che lo spinge a cercare il seno della madre. La suzione stimola nuove contrazioni uterine che provocano il distacco della placenta dalle pareti dell'utero, in modo che essa possa essere espulsa assieme alle membrane del sacco amniotico, contrazioni che serviranno a ridurre l'utero alle sue dimensioni primitive.

A questo punto la madre può riposare e rilassarsi con il suo bambino fra le braccia.



Foto di Alberto Perra and Angela Giusti, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org>

IL PARTO CESAREO

*Testo tratto dalla Tesi di Laurea in Psicologia Clinica,
sostenuta da Simona Franceschin di Torino.*

Nella vita di ogni donna, il parto è un momento molto delicato che va visto come la fine di un percorso ricco di mutamenti fisici e psichici. Infatti, durante la gravidanza inizia un'interazione fra la gestante e il bambino che sta crescendo dentro di lei.

Nei primi momenti dopo la nascita, sarà molto importante per la donna poter vedere e toccare il suo bambino, per dare inizio con questo primo contatto alla base affettiva della futura relazione.

A volte possono però intervenire situazioni tali da rendere necessario ricorrere alla chirurgia che negli ultimi decenni ha perfezionato tecniche veramente capaci di far fronte anche alle più complicate situazioni.

Il parto cesareo rappresenta l'operazione chirurgica che permette di estrarre il bambino per via addominale, non potendo avvenire per via naturale.

Quando esiste l'urgenza al rapido espletamento del parto o quando è controindicata la via vaginale, l'esecuzione del parto cesareo è necessaria e giustificata. È comunque una modalità di parto che non sempre può essere decisa in anticipo. Infatti, vi si ricorre a travaglio iniziato se ci si accorge che il bambino non è in grado di affrontare le varie fasi del travaglio e del parto in quanto si notano alterazioni del tracciato cardiotocografico.

In caso di taglio cesareo, si possono scegliere due tipi di anestesia: quella totale o quella epidurale. L'anestesia epidurale si effettua iniettando un analgesico nella parte bassa della spina dorsale. Questa rende insensibile l'addome dall'ombelico in giù, rendendo possibile il contatto precoce madre/bambino, in quanto, restando sveglia, la mamma potrà assistere alla nascita di suo figlio, come avviene nel parto spontaneo. In questo caso la mamma potrà attaccare al seno il suo piccino sin dal primo momento.

Durante l'intervento sarà posto un telo sterile tra lei e il campo operatorio, affinché non possa assistere alle procedure chi-

rurgiche. Anche se si evita lo stato di incoscienza, la donna perde totalmente la sensibilità della zona genitale, creando così un periodo estremamente delicato da attraversare.

Si ricorre all'anestesia totale nei casi urgenti come in presenza di grave sofferenza fetale. Qualunque sia il tipo di anestesia usata, proprio in conseguenza dell'anestesia stessa, nel bambino si potrà notare un aumento della sindrome da stress respiratorio e da depressione neonatale.

Il continuo aumento di donne sottoposte al taglio cesareo ha fatto nascere l'esigenza di sviluppare alcune riflessioni sulle implicazioni emotive che un tale evento può comportare. La maggior parte delle donne afferma di non aver mai preso in considerazione durante il periodo della gestazione l'ipotesi del taglio cesareo, sicure che a una buona gravidanza sarebbe seguito un parto naturale privo di complicazioni.

In alcuni casi, il fatto di non aver partecipato all'evento pare abbia creato difficoltà nel riconoscimento del bambino come proprio figlio.

Alcune donne, al primo incontro col bambino, esprimono dubbi riguardo a particolari che fanno parte della fisicità del neonato: la forma del corpo, le dimensioni paiono spropositate rispetto alla capacità contenitiva del proprio ventre.

Questo tipo di parto assume connotazioni di passività, andando ad accrescere il senso di inadeguatezza di molte neomamme.

In certi casi, le donne che hanno vissuto in precedenza un parto naturale definiscono la sofferenza del travaglio e del parto stesso come costruttiva e finalizzata a dare un significato al dolore, in contrapposizione a un vissuto di inutilità relativo al dolore post operatorio. Tutte affermano che con un parto naturale si soffre molto prima, ma dopo si sta subito meglio e si ha più tempo per accudire il bambino.

L'invalidità temporanea che impedisce loro di assecondare questa preoccupazione primaria fa della ripresa della forma fisica l'obiettivo più importante da raggiungere.

La convivenza con compagne di stanza che hanno partorito naturalmente induce a confrontare continuamente le proprie difficoltà di accudimento del bambino con la disinvoltura delle altre. Ciò acutizza la percezione di sé come madri temporaneamente inadeguate. Questo le induce a sollecitare una continuità di rapporto con il bambino, continuità che consenta un recupero rapido e compensativo di quanto è andato perso in sala operatoria.

L'allattamento acquista un valore fondamentale nel tentativo di entrare in relazione col neonato.

Inoltre si instaura un vero e proprio conflitto tra le esigenze del neonato e quelle della guarigione delle ferite chirurgiche, conflitto che viene vissuto con difficoltà. La necessità di riemergere da uno stato temporaneo invalidante denota il bisogno del recupero di un qualcosa che è andato perduto o che non è mai stato vissuto. In questi casi, molte donne avvertono

una forte esigenza di essere coccolate e nutrite di tenerezze come i loro bambini.

A seconda delle cause che hanno portato all'intervento, anche il travaglio assume una connotazione diversa.

Nel caso in cui sorgano complicanze di vario genere, ma che comunque non costituiscano di per sé un pericolo imminente, nella narrazione del travaglio è molto presente la propria sofferenza fisica e l'insofferenza emotiva. Ma nel momento in cui l'incolumità del bambino è minacciata, la sofferenza e l'incolumità della donna stessa sono messe in secondo piano.

L'incolumità del nascituro viene ripetutamente sottolineata come preoccupazione primaria e contemporaneamente utilizzata nel processo di accettazione e comprensione dell'intervento chirurgico. In certi casi, il cesareo è considerato il male minore rispetto ad alternative ben più rischiose, come il forcipe o la ventosa.

Dalla comunicazione dell'intervento del cesareo all'intervento effettivo trascorrono diverse settimane che permettono alle donne interessate di immaginare che cosa sarebbe potuto accadere. Tuttavia, il ricovero, che avviene con qualche giorno di anticipo, ha su di loro un effetto tranquillizzante. Anche l'ambientamento nel luogo e la conoscenza del personale contribuiscono a far vivere l'evento con un buon livello di accettazione e tranquillità apparente.

Nel caso di anestesia epidurale, l'assistere coscientemente al taglio induce a vedere i movimenti dei medici; udire le loro

comunicazioni procedurali, sentire nominare gli strumenti chirurgici aumenta notevolmente l'ansia della paziente e rende interminabile l'intervento. Inoltre, la perdita progressiva della mobilità degli arti inferiori che questo tipo di anestesia comporta, evoca fantasie angosciose sullo stato di invalidità che si spingono oltre l'atto operatorio. Il residuo di sensibilità tattile, invece, consente di percepire parzialmente il contatto prodotto dall'azione chirurgica. Questo viene considerato fastidioso nella maggior parte dei casi, ma può offrire la possibilità di percepire il momento dell'estrazione-nascita. Comunque il tipo di anestesia condiziona notevolmente i tempi e le modalità del primo incontro col bambino.

L'anestesia totale posticipa questo momento di alcune ore. Il risveglio è connotato da uno stato di confusione accompagnato dalla percezione crescente del dolore. La prima preoccupazione materna è sapere se il bambino stia bene, ma il desiderio di vederlo immediatamente, anche se espresso verbalmente, passa in secondo piano a causa degli impedimenti della fase post-operatoria. Infatti, alcune mamme chiedono espressamente di non incontrare il neonato fino al giorno successivo, perché dichiarano di non essere nella condizione adatta per accoglierlo.

L'anestesia epidurale permette alla madre di assistere all'evento e di vedere il bambino al momento della nascita. Questa condizione non è però vissuta come ci si aspetterebbe. Tutte le donne, infatti, lamentano che l'incontro dura solo pochi istanti in condizioni proibitive per qualsiasi tipo di contatto.

La brevità dell'incontro delude le aspettative delle pazienti sulla possibilità di poter vivere, grazie all'epidurale, alcuni momenti specifici del parto naturale, come l'allattamento al seno e il contatto corporeo.

Le diverse modalità di ricupero dai due tipi di anestesia non determinano però differenze rilevanti in merito al riconoscimento del neonato e alla prima relazione con lo stesso. È stato inaspettatamente rilevato che anche le pazienti in epidurale abbiano mostrato incredulità e difficoltà di riconoscimento del bambino come proprio.

Tutte le donne intervistate considerano il primo vero incontro nel primo contatto fisico con il bambino. È come se il peso, il calore emanato dal suo corpo e il contatto epidermico costituissero la comunicazione sensoriale privilegiata sulla quale può formarsi la relazione primaria.

Dalle affermazioni delle donne emerge, dunque, che questo intervento viene vissuto come privazione di un'esperienza fondamentale, come negazione di aspettative importanti e come ostacolo all'acquisizione del ruolo materno.

Il vuoto incolmabile di un'esperienza mancata, di un'aspettativa delusa o di una fantasia non materializzata è lo spazio nel quale un disagio emotivo importante può rimanere assopito, oppure crescere in seno alla relazione primaria fra la madre e il suo bambino.

Va detto, comunque, che ben venga il parto cesareo solo nei casi in cui è in pericolo l'incolumità della donna o del bambino.

L'ACCOGLIENZA DEL BAMBINO ALLA NASCITA

L'accoglienza da dare al bambino al momento della nascita si contrappone al momento del concepimento con eguale importanza e significato.

Questa informazione non deve sfuggire proprio a nessuno, in particolare ai medici, alle ostetriche, alle future mamme, perché di capitale importanza.

Prima di tutto, in sala parto (locale bene riscaldato) deve regnare l'intimità (la partoriente non ama essere osservata), il silenzio, la luce deve essere soffusa, la presenza delle persone ridotta a un massimo di tre: la partoriente, l'ostetrica e, se desiderato, il futuro padre, se questo desidera partecipare. Un medico interviene solo in caso di necessità. Una dolce musica in sottofondo, scelta dalla partoriente, può aiutare a creare un'atmosfera adatta al momento, un'intimità che va rispettata in tutte le forme, evitando ogni fonte di potenziale distrazione.

È risaputo che le funzioni istintive che accompagnano e rendono possibili il travaglio e la nascita spontanei sono regolate dal cervello primitivo. Mentre la donna si abbandona ad esse,

la parte nuova del cervello (la neocorteccia) non va assolutamente stimolata. Qualsiasi interferenza che costringa la donna a ragionare razionalmente o che risvegli in lei la sensazione di essere in pericolo, può rompere l'incanto. Un solo fattore di disturbo può provocare l'interruzione momentanea o totale del travaglio, rendendo eventualmente necessari interventi medici e farmacologici e, di conseguenza, prolungando l'intero processo.

Da quando il percorso nascita è diventato di competenza medica e sono stati creati i reparti di maternità, si applicano protocolli che hanno imposto, subito dopo la nascita, il taglio immediato del cordone ombelicale e l'allontanamento del neonato dalla madre per lasciarla riposare e sottoporre il piccino a una serie di esami e controlli. Queste rigide regole, applicate indiscriminatamente, possono avere conseguenze a lungo termine molto negative, come bene illustra la ricerca in salute primale. Fortunatamente, stanno aumentando gli ospedali e le ostetriche che aggiornano in base a questi dati i loro protocolli e favoriscono l'incontro immediato mamma/bambino, che è la cosa più giusta. Infatti, ci sono vari motivi per rispet-

tare questo momento, per farlo diventare un vero e proprio evento sacro, che pone alla base l'“Imprinting”, quell'impronta che eserciterà la sua funzione benefica per tutta la vita.

Alle neomamme raccomando caldamente di vivere questi primi momenti molto intensamente, perché formano una base per tutto il resto dell'esistenza al loro piccino, a loro stesse e a tutta la famiglia. Ne beneficerà inoltre anche l'intera società.

Appena il bimbo è nato, va subito messo sul ventre della madre, da dove il piccino stesso tenderà verso il seno della Mamma. A quel punto, col cordone ombelicale ancora intatto, il bambino viene adagiato fra le braccia della Mamma (pelle contro pelle) dove Mamma e bambino si scambieranno il primo sguardo, vivendo così un momento di profondo silenzio e di comunicazione sottile. La Mamma, assieme al Papà, faranno un breve rito di reciproca presentazione, pronunciando parole amorevoli di reciproco riconoscimento e di reciproca appartenenza. Ognuno esternerà quei sentimenti che prova in quel solenne momento, momento che lascerà nel bimbo, accolto in quel modo, un'impronta indelebile per tutta la vita.

Contemporaneamente, madre e bambino secernono un ormone, l'ossitocina, detto anche ‘ormone dell'amore’, che aiuterà a riconoscersi e a far nascere in loro il reciproco attaccamento.

Questo dolce incontro durerà fino al momento in cui “nascerà” anche la placenta, dopodiché il cordone ombelicale potrà essere tagliato, ma solo nel punto in cui si sarà formata una zona chiara. Generalmente, il taglio sarà compiuto dal Papà.

Quando tutto questo non avviene perché il neonato, separato prontamente dal cordone ombelicale e avvolto in un panno, viene subito allontanato dalla sala parto per essere sottoposto a vari esami e controlli, il brusco distacco dalla Mamma lascia nel bambino un vuoto molto doloroso, che si inciderà nel suo Io corporeo o memoria preverbale.

Provate a immedesimarvi nella situazione di un neonato che, al termine di un duro sforzo per riuscire ad arrivare fino in fondo a quel percorso così stretto e faticoso, si ritrova di colpo fra mani estranee che nemmeno lo mostrano alla sua Mamma. (Così è avvenuto in tutte le Cliniche di Maternità per decine di anni. Ora, fortunatamente, le cose stanno cambiando, ma ancora troppo lentamente!)

Infatti, il passaggio improvviso dall'essere un feto completamente dipendente dalla madre, all'essere un neonato, catapultato in uno spazio completamente nuovo, avviene nel giro di pochi minuti. In quel breve tempo, nel cervello del bambino si devono rinnovare tutti i circuiti per consentirgli di respirare, succhiare, vedere..... Il cambiamento è drammatico, rapido, intenso, e in quel momento, dove meglio che fra le braccia amorevoli della Mamma il bambino può sentirsi protetto e al sicuro?

Inoltre, non bisogna dimenticare che il bambino, quando nasce, appartiene ancora al mondo dal quale proviene, per cui lo si deve aiutare a entrare dolcemente nel mondo della materia. E chi lo può aiutare meglio della sua Mamma?

Un altro punto molto importante che va tenuto presente è il fatto che il bambino, alla nascita, è racchiuso nel campo ener-

getico (aura) della madre, formando ancora un tutt'uno con lei. Ecco un'altra ragione per la quale il bambino va tenuto giorno e notte a contatto con la madre, proprio perché fa ancora parte di lei a tutti i livelli. Fintanto che attorno al bambino non si sarà formato il suo campo energetico, egli dovrà stare il più possibile a contatto della Mamma, proprio perché, sia fisicamente (alimentandosi del latte materno) che sotto altri aspetti, Mamma e bambino sono ancora un corpo unico, esattamente come durante la gravidanza. Infatti, si parla di gravidanza di 18 mesi, 9 dentro e 9 fuori.

Il campo energetico del bambino va lentamente formandosi nel corso dei primi mesi dopo la nascita e, quando il piccino si sente pronto dopo essere stato portato ininterrottamente a contatto della Mamma, sarà lui stesso a manifestare il desiderio di scendere a terra per incominciare a esplorare il mondo, per ritornare sempre dalla Mamma quando ne sente il bisogno, da una Mamma sempre disponibile a soddisfare le sue esigenze.

Il taglio del cordone ombelicale richiede molto riguardo. Il cordone, che collega il bambino alla placenta – fonte di nutrimento di tutte le sostanze necessarie per la sua crescita – fa parte ancora della sua struttura fetale. Per cui, praticare rapidamente il

taglio provoca un forte dolore pari a un'amputazione. Ecco perché il taglio va praticato dopo che si sarà formata la zona chiara in un certo punto vicino all'ombelico, perché solo allora la funzione del cordone ombelicale è conclusa.

Un'altra ragione per cui il bambino appena partorito non deve essere allontanato dalla Mamma è perché, attaccato al suo seno, riceve il colostro, il primo latte, che lo rifornisce di tutte le sostanze immunitarie che lo proteggono dalla flora batterica che gli viene passata stando a contatto della Mamma. Persone estranee gli passerebbero altri batteri che richiederebbero difese immunitarie diverse. Contemporaneamente, la suzione facilita la nascita della placenta. Questo accorgimento è molto importante.

Non vi ho ancora descritto che cosa avviene nel corso della vita del bambino quando non è stato possibile, alla nascita, fare quel rito di accoglienza così importante, qui sopra descritto.

Il bambino, allontanato dalla Mamma, piange e si dispera perché si sente abbandonato. Lui la chiama, ma lei non viene ad aiutarlo. E questo porta il piccino alla disperazione, fino che smette di piangere perché esaurito e deluso. “Ho tanto bisogno della mia Mamma, ma lei non c'è!”. È così che nella psiche del bambino si accumulano paura dell'abbandono, rabbia, odio e delusione... Sentimenti questi che più tardi riaffiorano per manifestarsi nelle forme più disparate, anche violente, proprio perché nell'inconscio del piccino rimane indelebile il dolore della profonda ferita vissuta. È così che il bambino si procura la prima auto-consolazione infilando il pollice in bocca. Questo gesto rappresenta per il bambino il sostituto del seno materno. La Mamma glielo sostituirà col ciuccio. Poi segue il forte legame con un animaletto di peluche, da tenere stretto a sé giorno e notte (oggetto transaziona-

le). Crescendo, subentra il desiderio avido di cibo, di dolci; poi viene il fumo, l'alcool.... Col tempo scopre la droga, prima leggera e poi sempre più pesante, ecc. ecc.; intanto gli anni trascorrono e subentra, oltre a tutta una serie di devianze sempre più gravi, quelle che la cronaca tristemente ci presenta ogni giorno, anche una varietà di qualità caratteriali, che rendono la vita difficile all'individuo stesso e alle persone che gli stanno intorno. Sono tutti sentimenti di vendetta intesi a colmare quel terribile vuoto iniziale, quella dolorosa scissione rimasta celata nell'inconscio, ma sempre presente.

Se la madre, alla nascita della sua creatura, avesse voluto vivere con tutto il cuore, col proprio compagno, il momento dell'Imprinting ma, per ragioni di forza maggiore, ciò non fosse stato possibile (parto cesareo, epidurale o altre complicazioni), questo vuoto potrà essere colmato in seguito se la Mamma terrà il bambino vicino a sé il più possibile, giorno e notte, dimostrandogli tenerezza e tutto il suo amore inteso a colmare quel terribile vuoto iniziale creatosi nel momento in cui non era possibile fare diversamente.

La Mamma potrà parlare al bambino dicendogli tutto quello che avrebbe voluto fare dandogli tutte le spiegazioni che si sente di dare.

Il bimbo non comprenderà le parole, ma coglierà quel flusso di tenerezza e di amore che non conosce barriere. Si eviteranno così, nel limite del possibile, tutte le conseguenze dannose per il bambino stesso, per la famiglia e per la società.

Un consiglio alle future Mamme: nella scelta della clinica dove andare a partorire, assicuratevi che il protocollo contempli il trattamento giusto, per non andare incontro ai problemi descritti. Inoltre, il neonato dovrà rimanere 24 ore su 24 accanto alla Mamma, dove lei lo potrà osservare, accarezzare e imparare a conoscere, per

alimentare quel sentimento forte che rimarrà vivo in entrambi per tutta la vita. E se il protocollo della Clinica dovesse contemplare cose diverse, non esitate a pretendere quello che voi ritenere più giusto.

La conoscenza di tutti i particolari qui sopra descritti e la loro applicazione su larga scala potrebbero davvero contribuire a dare alla luce creature sane ed equilibrate, pronte per una vita migliore. Se ne avvantaggerebbero le generazioni future, le famiglie e tutta la società.

A chi volesse saperne di più, consiglio il libro dal titolo
"Senso di appartenenza - Imprinting e comportamento nell'essere umano"

Autore: Willi Maurer – Editore: Aam Terranuova

LA FERITA CHE LA MEDICINA NON CONOSCE E CHE NON E' IN GRADO DI GUARIRE

In alcuni ospedali e cliniche di maternità, come regola, il neonato viene allontanato dalla madre pochi minuti dopo il parto, 'per lasciarla riposare', così dicono.

Questa drastica separazione, che può durare anche molte ore, senza nemmeno aver mostrato alla mamma il frutto della lunga gravidanza durante la quale la donna aspettava soltanto il momento di poter tenere fra le braccia il suo bambino, crea nell'anima della neomamma una profonda ferita morale, che in seguito può avere vari risvolti negativi.

Ma come può una donna che ha concepito e cresciuto dentro di sé quel bambino riposare lontano da lui, se non ha avuto nemmeno il tempo di vederlo, di conoscerlo, di accettarlo, di toccarlo ?

È come se la donna, prossima al parto, fosse venuta in clinica per dar modo ai medici di esercitare la loro funzione, e non il contrario. La donna, nei primi momenti, nelle prime ore dopo il parto, ha bisogno di rispetto e di protezione, per instaurare subito il legame mamma/bambino. (Le femmine dei mammiferi si isolano dal gruppo in quel momento, per stare

indisturbate vicino ai loro cuccioli per conoscerli e per stabilire con loro quel legame che li terrà sempre vicino a sé.)

Le emozioni durante il parto sono così forti che non consentono di riflettere su ciò che realmente sta accadendo, così che, alla fine, la madre si trova sola, vuota, senza la possibilità di un contatto fisico con la creatura che ha partorito.

La nascita, che un tempo apparteneva al mondo della donna, in cui donne assistevano donne, è passata nelle mani del mondo medico. Ciò ha significato, nell'ultimo secolo: convogliare le partorienti verso le cliniche di maternità dove mettere al mondo i propri figli.

Va sottolineato che questo passaggio ha presentato numerosi aspetti positivi, come ad esempio la forte riduzione della mortalità sia della donna che infantile, nonché la possibilità di porre rimedio a numerose malattie o problemi sia mediante cure mediche che grazie alla chirurgia, possibilità che prima non esistevano. Tuttavia ciò ha comportato la perdita di tutti

quei valori che caratterizzano la venuta al mondo di un essere nuovo e che dovrebbero fare della nascita di un figlio un evento sacro.

La donna e il bambino spesso, purtroppo, sono trattati come pazienti impersonali e le procedure applicate non tengono conto dell'alto valore emotivo e intimo dell'evento della nascita.

Un'esperienza di importanza capitale per la coesione della famiglia viene svilita in nome della sicurezza. Eppure, una adeguata modifica dei protocolli permetterebbe di garantire un trattamento più rispettoso pur salvaguardando la sicurezza. L'esperienza di ostetriche attente e di medici sensibili come Michel Odent lo dimostrano ampiamente.

Spesso, la ferita che la donna subisce dopo la nascita del suo bambino, risveglia in lei ferite del passato, nascoste nell'inconscio o negli angoli più reconditi del cuore. Sono ferite gravi che possono creare un forte stato di depressione, e la donna depressa fa fatica a provare amore per il suo bambino e per le altre persone a lei vicine che vorrebbero esserle di aiuto. Oppure, prova amore, ma un amore tinto di dolore.

È una ferita grave, perché la innata abilità della madre di accudire e di coltivare un legame con il suo bambino è stata deteriorata.

È una ferita perché, anziché provare gioia per la nascita della nuova vita, la donna prova solo tristezza e inadeguatezza. Può esserci anche del dolore fisico, ma c'è soprattutto quel do-

lore profondo, quello emozionale o di sofferenza dell'anima, nel rimpianto di ciò che le è stato reso impossibile: l'immediato contatto col proprio bambino, cioè l'instaurarsi di quel rapporto intimo che doveva durare tutta la vita.

Anche i bambini ai quali manca quel primo contatto con la loro mamma, contatto importantissimo, soffrono per la mancanza di manifestazioni di amore. Essi si spengono psicologicamente. Lo stesso dicasi quando una madre è 'ferita': essa muore psicologicamente. Mancandole l'aspetto gioioso, difficilmente sarà una madre serena, contenta e positiva.

Solo un buon inizio dell'allattamento può essere un mezzo per prendere contatto col proprio bambino e cominciare a guarire.

Non va dimenticato che la mancanza di amore predispone all'aggressività e alla violenza.

A chi volesse saperne di più, consiglio il libro dal titolo "SONGS FROM THE WOMB" – Healing the wounded mother"

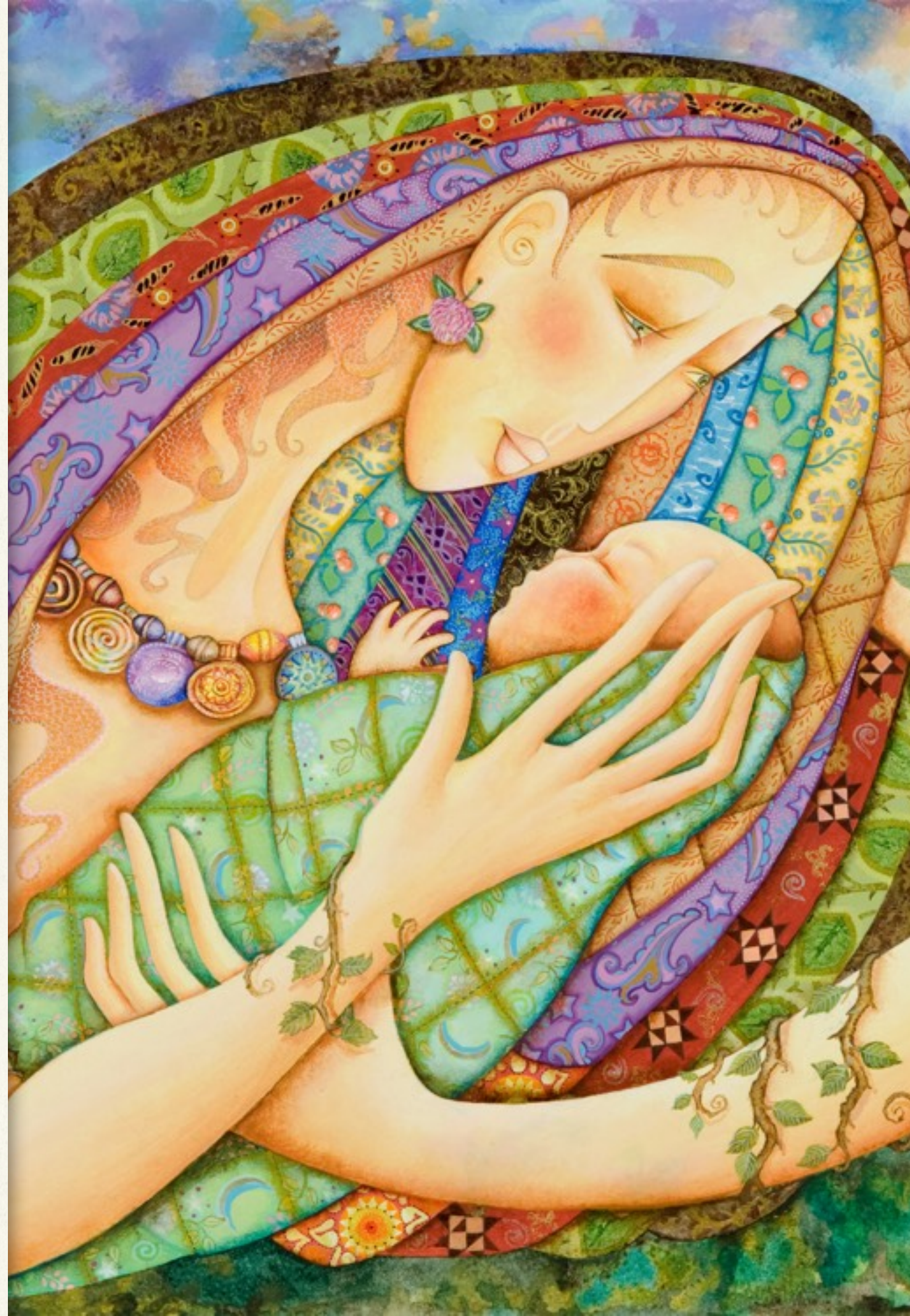
Autrice: Benig Mauger – Editore: The Collins Press - Dublino

Capitolo 5

L'ALLATTAMENTO MATERNO

La produzione del latte materno e l'allattamento rappresentano il proseguimento naturale della gravidanza e del parto.

Il latte materno è l'unico alimento adatto per il neonato.



L'allattamento materno è una funzione che esalta in maniera completa i valori femminili. Le conseguenze che ne derivano arricchiscono non soltanto mamma e bambino in prima persona, ma al tempo stesso tutta la società.

L'allattamento al seno offre una meravigliosa opportunità affinché madre e figlio imparino a conoscersi sin dalla nascita, perché la prima poppata avviene molto presto.

La produzione del latte materno e l'allattamento rappresentano il proseguimento naturale della gravidanza e del parto. Infatti la lattazione rappresenta un momento salutare nella sequenza della riproduzione, sequenza che comprende gravidanza, nascita e allattamento.

Le madri che allattano trovano in tale funzione un intimo appagamento.

Il latte materno è l'unico alimento adatto per il neonato. Per molte madri l'allattamento rappresenta il completamento della loro natura di donna.

La gravidanza, la nascita del bambino e l'allattamento caratterizzano una fase particolare della vita di una donna, una fase che porta con sé una serie di straordinarie emozioni.

Nel primo periodo della vita, il latte materno rappresenta per il bambino un alimento insostituibile. Esso presenta, infatti, caratteristiche specifiche che si differenziano non solo da specie a specie, ma anche da bambino a bambino.

Il latte delle donne che hanno partorito un bambino pre-termine, per esempio, ha un contenuto proteico maggiore rispetto a quello di donne il cui parto è avvenuto a termine. Inol-

tre, è stato dimostrato che i neonati non disturbati nel rapporto con la madre dall'uso del succhiotto e dall'aggiunta di acqua o di altri alimenti, riescono a far produrre dalla mamma quella quantità di latte che di volta in volta è loro necessaria. La letteratura medica e psicologica contemporanea è in pieno accordo con in fatto che l'allattamento al seno è l'unico modo adeguato di nutrire un neonato e un bambino nelle prime fasi evolutive. Inoltre mette in evidenza il fatto che latte materno cambia continuamente anche per lo stesso bambino, rispondendo immediatamente alle sue esigenze nutritive specifiche del momento.

A mano a mano che si approfondiscono le ricerche sulla composizione del latte materno, ci si rende conto di quanto perfetto sia tale alimento. Diviene quindi sempre più illusorio pensare che altri prodotti possano sostituirlo.

Infatti, il latte di donna è adatto per il cucciolo umano, mentre il latte vaccino è adatto per le esigenze del vitello. Il contenuto di proteine si differenzia notevolmente.

La qualità nutritiva superiore non è l'unico vantaggio; attaccare il neonato al seno dopo pochi minuti dalla nascita aiuta a prevenire il pericolo di emorragia, stimola la montata latte e fa della madre un'amorevole nutrice. Inoltre la suzione praticata dal neonato stimola la contrazione dell'utero e riduce il flusso sanguigno. Ciò provoca il rapido ritorno dell'utero a dimensione e forma normali.

Quando la bocca succhia avidamente il latte dal capezzolo, il bambino pratica un esercizio che gli servirà per sviluppare adeguatamente la mandibola e la struttura facciale, il che influirà sulla capacità di sorridere e, in seguito, sull'abilità di parlare chiaramente, evitando al tempo stesso problemi ortodontici.

Inoltre, l'allattamento al seno predispone all'acquisizione di un peso normale, garanzia questa contro la futura tendenza all'obesità.

Grazie agli ultimi progressi scientifici e medici, è stato confermato che l'allattamento al seno offre al bambino importanti vantaggi. Infatti, il latte materno è l'unica fonte di elementi immunitari importanti che proteggono il bambino durante il suo sviluppo il sistema immunitario del neonato durante il suo sviluppo. Infatti, col latte materno vengono trasmessi al bambino gli anticorpi specifici per l'ambiente in cui il bambino vive. Contiene inoltre fattori di crescita, che regolano la maturazione del sistema immunitario del bambino, maturazione che avviene a circa 7 anni di età.

Un altro dei grandi vantaggi che il bambino riceve dal latte materno, proprio grazie agli anticorpi, è la protezione contro le allergie.

Crescere è un compito impegnativo per il bambino e il latte ne è il mezzo ideale. Poiché è l'unico alimento adatto al neonato durante il periodo più delicato della sua crescita, il latte deve possedere due requisiti: essere un alimento completo e

contenere tutte le sostanze necessarie nelle proporzioni ideali. Nessun latte artificiale potrebbe rispondere a tali requisiti.

Il latte materno, idoneo all'apparato digerente del bambino in fase di evoluzione, contiene: grassi essenziali (DHA). proteine, aminoacidi, lattosio, grassi, calcio, fosforo, potassio, ferro, rame, zinco e vitamine D, E, C e K, tutto nelle proporzioni utili alla graduale crescita del bambino. Inoltre è ricco di ormoni ed enzimi. Infatti, si continuano a scoprire componenti nuovi. La madre deve, quindi, aver cura di alimentarsi nella maniera giusta, adatta al suo compito di nutrice, con speciale riguardo agli acidi grassi polinsaturi omega 3.

Al giorno d'oggi molte donne allattano con relativa facilità, e perché questo avvenga, l'allattamento deve essere precoce, a richiesta e non misto. Inoltre, il taglio del cordone ombelicale non deve essere praticato troppo presto, altrimenti il bambino, essendo in acidosi, ha meno forza di suzione, è debole e non riesce a succhiare. Se, invece, il taglio del cordone non è avvenuto troppo presto, la placenta ha la capacità di correggere l'acidosi iniziale. Ciò significa che la placenta non ha esaurito la sua funzione, ma che continua a inviare le sostanze che correggono l'acidità del bambino.

In questo modo diventa più facile l'immediata suzione del colostro materno, importante per il bambino affinché, nelle ore successive alla nascita, non perda quella forza di succhiare, forza che stenterebbe poi a ritrovare.

Per una buona riuscita dell'allattamento al seno, l'unica regola da adottare è che non devono esistere regole rigide. Il fattore che determina la frequenza e la durata della poppata è la fame del neonato, il quale possiede notevoli capacità di autoregolazione.

L'allattamento fa bene al bambino, ma anche alla mamma.

Infatti, diminuisce l'osteoporosi, il rischio di tumore alle ovaie, aiuta a perdere l'eccesso di peso accumulato in gravidanza e consolida quel rapporto col piccino che era iniziato già sin dai primi momenti della gravidanza, e forse, in certi casi fortunati, ancor prima del concepimento. Soprattutto, fa bene a lui. Nel bambino allattato al seno, le infezioni respiratorie sono tre volte meno frequenti rispetto ai piccoli nutriti con il biberon; sono meno frequenti anche le infezioni gastro-intestinali, le allergie e persino il pericolo di morte in culla. Non va trascurato nemmeno il notevole risparmio mensile, che si aggira attorno a una somma non indifferente.

Nell'allattamento fatto con amore, il latte, caricandosi di emozioni, trasmette al bambino quelle straordinarie particelle eteriche che fanno dell'alimentazione una funzione energetica completa. Infatti, il latte alimenta il corpo del bambino, ma anche la sua psiche, facendo così nascere in lui il bisogno di relazionarsi con la mamma.

Dal punto di vista psicologico, il contatto fisico mamma-bambino porta a rinforzare l'unione fra i due, il che consente alla madre di soddisfare il proprio bisogno di amare e di prestare

attenzione al suo piccino, venendo al tempo stesso incontro al suo bisogno di contatto con la sua mamma.

Lo svezzamento avviene gradatamente. Quando sente di non averne più bisogno, è il bambino stesso che smette l'allattamento, a volte dopo 2 anni e oltre – raramente prima dei 2 anni e mezzo, periodo in cui la crescita del cervello è maggiore.

Il neonato ha solo tre esigenze: il calore delle braccia della mamma, il latte del suo seno e la sicurezza che la mamma è presente, esigenze che l'allattamento materno soddisfa in pieno.

*A chi volesse saperne di più, consiglio il libro dal titolo
"Primo cibo, primo amore"*

Autore Franca Maffei – Editore Franco Angeli/Le Comete

IL PUERPERIO

Il periodo immediatamente successivo al parto detto appunto 'puerperio' deve servire a darle la necessaria tranquillità per una completa ripresa.

6.1 La marsupioterapia

6.2 Il massaggio del bambino



Sebbene la gravidanza e il parto non siano da considerarsi malattie, tuttavia essi assorbono una grande quantità di energie fisiche e psichiche della donna.

Il periodo immediatamente successivo al parto detto appunto 'puerperio' deve servire a darle la necessaria tranquillità per una completa ripresa.

Ora è invalso l'uso di far alzare la puerpera poche ore dopo il parto. Tale sistema si è rivelato valido, e anche la secrezione latte non ne risulta compromessa. Questo non significa però che la madre debba essere privata della possibilità di dormire e di riposare, soprattutto dopo le poppate.

Il movimento, una ginnastica adatta e i massaggi favoriscono l'involutione dell'utero e il rassodamento della muscolatura addominale. È dimostrato che anche l'allattamento contribuisce al processo involutivo dell'utero.

Durante il puerperio, dopo il parto, là dove era inserita la placenta, rimane una lesione che si deve rimarginare. Le forze di autoguarigione della donna, se sono coadiuvate da cure appropriate e da una adeguata alimentazione, raggiungono pienamente lo scopo, tuttavia è necessaria la massima igiene e l'assistenza ostetrica.

Il puerperio è un periodo in cui basta un raffreddore, una banale influenza, una bronchite o un'infezione alla gola per minacciare la salute della donna;

La puerpera dovrà misurare la temperatura due volte al giorno: mattino e pomeriggio. Questa non deve superare i 37,5°. Se dovesse andare oltre, bisognerà consultare il medico. Fortunatamente, la febbre puerperale è divenuta molto rara.

Il puerperio è per la donna una fase molto particolare della sua vita. Generalmente, dopo il parto, subentra un periodo di spossatezza che genera una leggera depressione chiamata 'post partum', durante la quale la donna è molto soggetta al pianto. Trovandosi a dover affrontare tante situazioni insolite per le quali teme di non essere all'altezza, la donna si lascia andare a un periodo malinconico, che però dura un tempo limitato.

In questo periodo, saranno le persone che la circondano a doverle dare appoggio e un amorevole sostegno.

La marsupioterapia

La marsupioterapia va diffondendosi sempre più ed è già entrata nella prassi normale in numerosi Paesi del mondo.

Il metodo ‘madre-canguro’ di assistenza al bambino che nasce pre-termine è l’efficace proposta adottata dal 1979 da due studiosi dell’Istituto Materno-Infantile di Bogotá (Colombia). Proposta che si è consolidata e diffusa come esperienza di alto valore scientifico a livello internazionale, in quanto si pone al servizio della qualità della vita dando valore alla relazione madre-bambino come elemento fondamentale per il superamento delle difficoltà dello sviluppo.

I principi di base su cui poggia il metodo della marsupioterapia sono tre: l’amore, il calore della mamma, e l’allattamento al seno, che prendono il posto dei guanti, dei camici e delle sonde di molti reparti di neonatologia.

Il calore della mamma che permette la sopravvivenza del bambino che non possiede ancora sufficienti organi di adattamento alla temperatura ambiente, viene generato e trasmesso

dal corpo materno. Il bambino viene fasciato al seno della madre, a contatto pelle contro pelle e in posizione verticale per evitare il reflusso e la broncoaspirazione. Naturalmente, non si tratta soltanto della trasmissione del calore, ma anche di un passaggio di fluidi che sono mancati al bambino in seguito all’anticipata interruzione della gestazione.

Sotto l’abbigliamento materno e tenendo libero solo il viso, il bambino rimane in questa posizione per tutto il tempo necessario al completamento del suo sviluppo. In questa fase, la madre potrà separarsi da lui affidandolo per brevi periodi ad altri (al padre, alla nonna o al fratellino...) affinché assicurino la medesima forma di trasmissione del calore.

Per alimentare la relazione madre-bambino e per lo sviluppo del neonato, l’amore è indispensabile; in questo modo la relazione fra i due non solo non viene interrotta, ma, al contrario, vengono rinforzati gli elementi di comunicazione e di riconoscimento reciproco, che sono alla base di un sano sviluppo della personalità del bambino.

È così che il bambino può instaurare un contatto con l'ambiente circostante, di cui continuano a giungergli stimolazioni uditive, olfattive, tattili e in parte visive. Le carezze, la voce, il cullamento e lo stesso battito cardiaco della madre sono importanti fattori di stimolazione della respirazione del bambino, soggetto a ricorrenti apnee.

L'allattamento materno è fondamentale non solo per l'alimentazione del bambino, ma anche e soprattutto per la sua azione immunologica che lo protegge da infezioni. La presenza nel latte materno di calcio, lipidi, zuccheri, ecc. sembra adattarsi gradualmente alle necessità del bambino in quello specifico momento, come se ci fosse un meccanismo di costante feedback fra i due organismi. Al tempo stesso, si sviluppa e si rafforza la relazione madre-bambino.

È importante che il bambino si alimenti con la frequenza che desidera, anche in relazione alle sue difficoltà di suzione dovute all'imaturità del suo apparato muscolare boccale.

Quando il bambino pre-termine nasce, in base alle sue condizioni rimane nell'unità di cure intensive, oppure viene trasferito al reparto per poi essere affidato alla madre. La madre viene coinvolta sin dall'inizio nella cura del bambino. Qualsiasi siano le condizioni del figlio, questo le viene dato da allattare e da accarezzare anche quando è ricoverato nell'unità di cure intensive. Non appena le condizioni lo consentono, il bambino viene dimesso e affidato alla madre indipendentemente dal peso raggiunto, per iniziare la 'marsupioterapia'.

Naturalmente, una volta dimesso, il bambino sarà controllato ambulatoriamente con una frequenza che varia nel tempo.

Data la positività dei risultati e la semplicità dell'applicazione, nonché il basso costo, il programma di 'Marsupioterapia' è stato ormai adottato in tutte le cliniche di maternità.

Portare il bambino addosso

Dopo essere stato un metodo riservato alle popolazioni indigene, ora si è scoperta l'utilità e il vantaggio di portare il bambino addosso, sulla pancia, sulla schiena o sul fianco, sin dai primi giorni di vita fino a un anno e oltre. Si tengono così i piccini al caldo e al sicuro, consentendo alla mamma di avere le mani libere per lavorare, cucinare e..... accarezzare.

Nei punti di vendita delle fasce prodotte a tale scopo si tengono anche brevi corsi per impadronirsi del loro uso.

I vantaggi sono: soprattutto un maggiore contatto fisico che - assicurano gli esperti - rende i bambini più tranquilli e consente di accorgersi immediatamente del loro umore e delle loro necessità.

Portare i bambini addosso è una tecnica così antica che risulta difficile stabilirne le origini. Immagini di neonati 'legati' alla madre si ritrovano nell'antica Grecia, nell'antico Giappone e nei dipinti atzechi.

Ma non è solo una questione storica: neonati fasciati e portati addosso a un adulto dormono di più e meglio degli altri e provano una sensazione di sicurezza che si trasmette anche ai genitori.

Il massaggio del bambino

Subito dopo la nascita, il bambino dovrebbe essere adagiato sul ventre della mamma. Questo primo importantissimo contatto ‘pelle contro pelle’ trova nel silenzio tutta la sua capacità di comunicare. Le mani della mamma, abituate al linguaggio tattile, sanno trovare il giusto ritmo per calmare, rassicurare ed esprimere amore.

Il bambino non dovrebbe essere toccato da mani estranee; i genitori dovrebbero essere i primi a farlo, in quanto sono gli unici capaci di ‘capire’ il bambino che, appena nato, ha bisogno di loro per non sentirsi solo e abbandonato. Da questi primi momenti in poi il contatto si farà sempre più profondo e consapevole e il linguaggio non verbale unirà la triade per molti mesi.

In India, e non solo, il massaggio neonatale è una tradizione antichissima che viene praticata giornalmente da tutte le madri ai loro piccoli, fino ai due anni circa.

Un bagno e un massaggio quotidiani aiutano i bambini a crescere più sani e forti, consentendo persino ai bimbi nati

pre-termine o sotto peso di progredire più velocemente rispetto ad altri non massaggiati. Il massaggio aiuta il bambino anche a mangiare e a dormire meglio e ad alleviare le coliche tipiche dei primi mesi di vita.

Inoltre il contatto rafforza il legame fra genitori e bimbo, consentendo di sviluppare una relazione basata su un linguaggio comprensibile al piccino, linguaggio che conforta, rassicura e nutre il suo corpo e la sua anima.

Quando cominciare?

Nessun massaggio propriamente detto va fatto prima che il bambino abbia compiuto un mese. Nei primi tempi si tratta di ‘toccare’, di sfiorare il piccolo, piuttosto che praticargli un vero massaggio. È sufficiente che le vostre mani seguano il percorso del corpo e che il corpo si senta in contatto con le mani della mamma. All’inizio le mani dovranno essere leggere, meglio ancora: carezzevoli. Poi, poco alla volta, lascerete emergere l’energia, senza però metterci forza.

Attraverso di voi passa un'energia, ed è quella che vi guida, ma a condizione che siate presenti e amorevolmente coinvolte.

In quel momento, siete, in un certo senso, uno strumento. Più sarete rilassate, meglio passerà al bambino tale energia.

Quanto deve durare il massaggio? Fino che il bambino ha pochi giorni, si tratta solamente di carezze, di sfioramenti, che devono durare soltanto pochi minuti.

Di giorno in giorno, la durata si allungherà, la tecnica diventerà più precisa e voi diverrete sempre più esperte. E quando il bambino avrà circa un mese, la seduta avrà raggiunto la durata dai venti ai trenta minuti.

Il massaggio va fatto molto lentamente, e sarà in seguito a questa lentezza che vi renderete conto di essere diventate veramente esperte.

Il trattamento dovrà continuare almeno per i primi quattro mesi. Quando il bambino riuscirà a girarsi e a distendere profondamente il dorso e la colonna vertebrale, potrete anche smettere. In realtà, per il benessere del bambino, nulla vi vieta di proseguire.

Ad ogni modo, il massaggio al bambino praticato da mamma o papà assicura la completezza fisico-emotiva necessaria per una crescita armoniosa, nonché un saldo legame, i cui benefici effetti si manifesteranno anche nelle successive fasi di crescita del bambino.



Per conoscere meglio le tecniche del massaggio, sarà opportuno che vi rivolgiate a una persona esperta.

A chi volesse saperne di più, consiglio il libro dal titolo "Shantala - L'arte del massaggio indiano per far crescere i bambini felici"

Autore: Frédérick Leboyer — Editore Bompiani

Capitolo 7

LO SVEZZAMENTO

L'introduzione dell'alimentazione solida rappresenta l'inizio di una nuova epoca di interazione bambino/madre/ambiente, e induce l'avvio di un progetto di educazione alimentare che avrà corso e ripercussioni anche molto più avanti negli anni.



L'introduzione dell'alimentazione solida rappresenta l'inizio di una nuova epoca di interazione bambino/madre/ambiente, e induce l'avvio di un progetto di educazione alimentare che avrà corso e ripercussioni anche molto più avanti negli anni.

Non è un periodo sempre facile, ma nemmeno necessariamente drammatico come potrebbe essere lo svezzamento inteso come interruzione rapida e più o meno drastica dell'allattamento al seno.

Anche la letteratura internazionale va sempre più nella direzione di eliminare il termine “svezzamento” e ciò che evoca. In effetti, ci si è resi conto che sia la biologia che la psicologia hanno tempi lunghi ed è meglio lasciare tranquillamente durare a lungo il periodo dell'allattamento - sempre che ciò sia possibile - quale integrazione alle pappe. Proponendo con calma e gradualmente i nuovi cibi e mantenendo contemporaneamente l'offerta del latte materno, il bambino avrà modo di abituarsi senza bruschi passaggi a nuovi cibi e alla loro digestione. Da parte dei genitori ci vorrà un po' di pazienza e di sensibilità per regolare gradualmente la proposta alimentare.

Il bambino esplora le caratteristiche specifiche dei nuovi alimenti con labbra, denti, olfatto, palato (sapore, consistenza, odore, calore), conosce con gli occhi (forma e colore) e con il tatto; ogni cibo colpisce e suscita una conoscenza che si fissa nella memoria.

È importante dar tempo a queste esperienze per non limitare e mortificare la vivacità sensoriale del bambino in questo particolare momento. Il cibo rimane pregno di significati e di simboli, ma al tempo stesso va caratterizzandosi soprattutto come risposta al bisogno puntuale e sempre più differenziato di sfamarsi.

Se l'introduzione degli alimenti solidi nella dieta è graduale e soprattutto non in conflitto con l'allattamento al seno, nel senso che non lo soppianta provocandone automaticamente la scomparsa, il bambino vivrà molto più tranquillamente questa nuova fase.

Anche il suo organismo si abituerà a ricevere le sostanze nutritive solide, mentre il latte materno diventerà sempre più complementare. Studi in merito affermano che il latte della madre cambia anche quando è affiancato dalla nuova alimentazione, proseguendo quell'adeguamento alle esigenze del bambino già posto in atto sin dal principio.

Non ci sono regole fisse per stabilire quando smettere di allattare. L'ideale sarebbe che la richiesta di latte materno venisse meno spontaneamente e, di conseguenza, a tempi diversi da un bambino all'altro, a seconda della diversità delle esigenze; la casistica va tranquillamente dagli otto mesi al secondo anno di vita e oltre. Pare che solo allora il bambino non abbia più bisogno delle sostanze che va cercando nel latte di sua madre, utili – si ipotizza – per completare la maturazione di qualche parte o funzione del suo organismo. Soprattutto per la maturazione del sistema nervoso centrale.

Il bambino che non abbia vissuto bene e completamente il periodo dell'allattamento – perché troppo precocemente svezzato o per aver recepito l'eventuale disagio di una madre non positivamente coinvolta nel ruolo di nutrice – è probabile che egli affronti con minore sicurezza questo passaggio.

È evidente che il bambino, crescendo, dimostri di essere pronto per nuove esperienze. È inevitabile procedere per tentativi, poiché ogni bambino possiede una propria individualità nonché un bagaglio di esigenze che vanno capite e rispettate. È bene dar fiducia al bambino e lasciare che assaggi, conosca e si esprima. È necessario, quindi, prestare attenzione ai suoi rifiuti e alle sue preferenze.

Al giorno d'oggi molte donne allattano con relativa facilità, e perché questo avvenga, l'allattamento deve essere precoce, non misto e a richiesta. Inoltre il taglio del cordone ombelicale non deve essere praticato troppo presto, altrimenti il bambino, essendo in acidosi, ha meno forza di suzione, è debole e non riesce a succhiare. Se invece il taglio del cordone non è avvenuto troppo presto, la placenta ha la capacità di correggere l'acidosi iniziale. Ciò significa che la placenta non ha esaurito la sua funzione, ma che continua a inviare le sostanze che correggono l'acidità del bambino. In questo modo diventa più facile l'immediata suzione del colostro materno, importante per il bambino affinché, nelle ore successive alla nascita, non perda quella forza di succhiare, forza che stenterebbe poi a ritrovare.

Ora si è venuti alla conclusione che l'allattamento materno cessa quando lo decide il bambino stesso. Ci sono bambini che a 8 mesi non vogliono più attaccarsi alla mammella, altri invece che continuano molto più a lungo. Il bambino è il pediatra di se stesso e conosce bene la propria fisiologia. La conosce per istinto. Ora si sa che, se il bambino prolunga la richiesta di lat-

te materno, è perché ne ha ancora bisogno. E ne ha bisogno per assumere alcune sostanze che completano lo sviluppo delle guaine nervose di fosfolipidi dell'ipotalamo. Si pensa, quindi, che se il bambino continua a richiedere il latte materno anche dopo l'anno di età, lo faccia proprio per raggiungere una precisa maturazione del suo sistema nervoso centrale. (Lorenzo Braibanti)

Da quanto sopra si vede con quanta precisione Madre Natura ha stabilito ogni cosa per il bene delle nuove creature che vengono al mondo. L'allattamento fa bene al bambino, ma anche alla donna. Infatti, diminuisce l'osteoporosi, il rischio di tumore alle ovaie, aiuta a perdere l'eccesso di peso accumulato in gravidanza e consolida quel rapporto col piccino che era iniziato già sin dai primi momenti della gravidanza, e forse, in certi casi fortunati, ancor prima del concepimento. Soprattutto, fa bene a lui. Nel bambino allattato al seno, le infezioni respiratorie sono tre volte meno frequenti rispetto ai piccoli nutriti con il biberon; sono meno frequenti anche le infezioni gastrointestinali, le allergie e persino il pericolo della morte in culla. Non va trascurato nemmeno il notevole risparmio mensile, che si aggira attorno a una somma non indifferente.

Comunque, una succhiatina serale, prima di dormire, non dovrebbe creare un grosso problema per la mamma, mentre sarebbe enormemente benefica per il bambino.

Non avete mai visto una donna che allatta il suo piccino? È uno spettacolo che fa una gran tenerezza. Non è possibile non commuoversi!