

Editoriale

la Redazione

Siamo lieti di presentarvi il primo numero di "Piccole Impronte", il giornale dell'associazione Le Dieci Lune, interamente pensato, scritto e redatto dai genitori e operatori dell'associazione. La redazione è composta da un gruppo di mamme, un'ostetrica e un'educatrice. Il nostro obiettivo è condividere, attraverso il giornale, le nostre esperienze con altre donne, uomini e operatori, per farci conoscere, per stimolare riflessione e critica, per tessere una tela di saperi, creare competenza e consapevolezza.

SEGUE A PAG 2

Il parto di Stefania

Stefania Bottega

Sta suonando una campana lontano, un unico rintocco: è l'una di notte ed io sono qui sveglia come capita spesso negli ultimi tempi.

Ma oggi è diverso, il risveglio non è stato dolce, un leggero batter d'ali che nell'immobilità del sonno ti chiama alla veglia. No, è stato piuttosto uno scossone, una specie di terremoto interno.

Nella mia istantanea lucidità mi chiedo che cosa stai facendo..... come mai Giulia ti stai muovendo in modo così deciso? Sembra che improvvisamente lo spazio a disposizione non ti basti più, che le tue manine e i tuoi piedini vogliano riconoscere per l'ultima volta le elastiche pareti che ti hanno accolto.

SEGUE A PAG 4

Piccole Impronte periodico dell'associazione "Le Dieci Lune", numero 0, novembre 2005

Le voci del nostro latte

Intervento dell'associazione culturale "Le Dieci Lune" al convegno sull'allattamento tenutosi a S.Giuliano Terme (PI) il 5/11/2005

a cura del gruppo Dopoparto

Non si può parlare dell'allattamento al seno come di un atto isolato dal resto del percorso gravidanza-parto-maternità.

L'eredità

Non siamo riuscite a parlare dell'allattamento senza raccontare le storie delle nostre gravidanze, le storie di nascita dei nostri figli ma anche le storie delle nostre mamme e delle nostre nonne. Come dice Valeria:

Mi ricordo che alla fine della gravidanza, durante un pranzo familiare, qualcuno mi chiese se avrei allattato mio figlio. "Certo!" – esclamai, con il tono di chi non ha dubbi in proposito. E' stato allora che ho scoperto che per ragioni varie la mia bisnonna materna non ha allattato mia nonna, mia nonna non ha allattato le sue due figlie e mia madre non ha allattato me. Per fortuna questa sorta di "maledizione" si era già interrotta perché sia mia madre che mia zia hanno allattato i loro figli maschi.

SEGUE A PAG 2

Sommario

L'ALLATTAMENTO

Le voci del nostro latte pag. 1
 a cura del gruppo Dopoparto

IL MIO PARTO

Il parto di Stefania pag. 1
 di Stefania Bottega

LA RUBRICA DEL PAPÀ

Il luogo del parto pag. 5
 di Mauro Pezzini

LA MIA GRAVIDANZA

Il percorso di preparazione pag. 5
 di Francesca Mancini
 La seconda gravidanza pag.10
 di Marta Galluzzo

CE L'HO FATTA

Matilde pag. 6
 Antonella Andreoni

LE EMOZIONI DELL'OSTETRICA

La nascita di Gemma pag. 7
 di Polina Zlotnik

ESSERE GENITORI

Elio dorme pag. 8
 di Valeria Trumphy

NOVITÀ SCIENTIFICA

L'epidurale aumenta i parti operativi pag. 9
 tratto da BBC News UK

IL CERCHIO DELLE LUNE

Raccontando il 2005, il direttivo pag.11
 il direttivo de "Le Dieci Lune"





La nostra società ha bisogno di luoghi dove si formi una nuova cultura della nascita, dell'allattamento al seno, dei ruoli genitoriali. Piccole Impronte si prefigge l'ambizioso compito di essere un laboratorio dove, attraverso la partecipazione diretta, si formi un nuovo approccio e un nuovo sapere sulla fase più precoce e forse la più delicata della maternità e della paternità.



In cinque rubriche fisse e altre libere vi racconteremo il vissuto del percorso del divenire genitori. Vi parleremo della gravidanza, del parto e dell'esogestazione. Vi racconteremo di donne che in situazioni di difficoltà, attivando le risorse del proprio corpo, sono riuscite ad evitare la medicalizzazione e vivere un'esperienza di salute. Lasciemo parlare i papà e i nonni. Una rubrica sarà dedicata alla prevenzione del taglio cesareo, oramai universalmente riconosciuto come una falla nell'assistenza al parto. E poi il VBAC, parto vaginale dopo cesareo, una speranza per tantissime donne. Vogliamo, inoltre, affrontare il tema lavoro e maternità, raccontando le grandi difficoltà che trovano le donne a conciliare questi due aspetti, così centrali nella propria vita.

E tutto questo non attraverso parole degli "esperti" ma attraverso le nostre e le vostre voci, racconti ed esperienze vissute in prima persona, riflessioni individuali e di gruppo.

Invitiamo i lettori a contattarci, a scriverci o venirci a trovare. Potete avere maggiori informazioni sull'associazione visitando il nostro Sito Internet www.lediecilune.it e scriverci al nostro indirizzo email zlotnik@interfree.it

Questa idea ha avuto una lunga e feconda gestazione. Una nascita armoniosa. E come una madre che per la prima volta porta il suo bambino in società, ci auguriamo che abbia una buona accoglienza. Un caro saluto e buona lettura,

La redazione



L'allattamento

Le voci del nostro latte

Fino a che punto ci condiziona questo bagaglio culturale, che ci portiamo dietro, sulle nostre spalle, come uno zaino stipato delle storie delle nostre antenate?

Nutrire un bambino al seno smuove sempre il dubbio atavico: sarò in grado di tenere in vita mio figlio e farlo prosperare fisicamente? Se lo sono state le mie antenate, lo sarò anch'io?

Il terreno di supporto

Chi nutrirà la madre? Chi la sosterrà, la incoraggerà, la coccolerà in modo che lei possa tenere, nutrire, coccolare il suo bambino? Per Stefania è stato fondamentale:

Poter avere l'aiuto e l'incoraggiamento di coloro, l'ostetrica e il marito, che con me hanno vissuto il momento della nascita, della massima apertura e della potenza delle acque.

Dice Francesca:

Avevo bisogno di aiuto e sostegno. Avevo accanto mio marito che mi ha aiutato moltissimo. Mi ha spronato a uscire di casa. Per il primo mese non mi ha quasi mai lasciato sola e si è fatto carico di tutte le altre incombenze che andavano oltre la cura del bambino.

L'ostetrica poi, mi ha aiutato a capire che i primi momenti sono spesso quelli più duri, ma che con un po' di pazienza li avrei superati.

Nel caos iniziale di consigli, prescrizioni e giudizi dice Rita:

E' stato fondamentale l'appoggio Iniziale e successivo della "mia" ostetrica che mi aveva seguito in gravidanza. Il suo parere era l'unico che ero disposta ad ascoltare.

La società

Ma una grande importanza riveste anche il modo in cui viene accolto e vissuto l'allattamento nella nostra società. Come dice Stefania:

La consapevolezza del mio essere un mammifero, con mammelle atte a mantenere la prole. Avere il tempo, dopo il parto, di essere impregnata dei miei umori, delle mie secrezioni, stretta al mio piccolo e con lui diventare un nuovo odore, un nuovo essere capace di riconoscerci.

Assaporare il momento in cui mio figlio trova per la prima volta il seno e con lui gioire della sua generosità e del suo conforto.

Sentirsi donna anche con il seno che ha momentaneamente abdicato al suo ruolo di attrattiva sessuale.

Questi sono i bisogni di tutte le mamme. E invece come dice Marta:

Eppure contro l'allattamento intervengono in massa operatori, pediatri, mamme, nonne, suocere e uomini moralisti!!

E ancora:

La donna nel puerperio è particolarmente suscettibile e fragile: allattare un figlio vuol dire sentirsi responsabile del nutrimento, del benessere e della crescita di un individuo.

La donna dovrebbe essere sostenuta, onorata e celebrata. Invece il pediatra ti dice che tua figlia non cresce, ma "crescicchia", che ad allattare a richiesta la vizi invece di darle da mangiare!

E poi c'è il lavoro; dice Stefania:

Aiuta molto potersi permettere di rimanere a casa dal lavoro almeno fino allo svezzamento e avere un part-time. Superare l'idea diffusa nella nostra società secondo cui rimanere a casa con i figli è visto come un lusso e un disimpegno lavorativo.

Può essere frustrante invece

Dovere sostenere i ritmi lavorativi dopo che di notte il figlio si è attaccato alla puppa più volte e sentirsi rimproverare che i risvegli notturni dipendono dal fatto che il bambino è allattato al seno, a richiesta.

Le difficoltà

Per alcune di noi l'inizio dell'allattamento è stato, come dice

Francesca:

Non tanto facile. Immaginavo l'allattamento come un momento quasi magico di completa intimità fra me e mio figlio e invece all'inizio era diventato un lungo, lunghissimo momento di... attesa.

Michele passava ore attaccato al seno, ogni poppata durava anche più di un'ora e dopo i primi giorni mi sembrava che la magia del poterlo nutrire stesse scomparendo.

C'è, poi il peso della grande responsabilità, la paura di non riuscirci; Inoltre, sentivo come una responsabilità insostenibile il fatto che questo piccolino fosse completamente dipendente da me. Non potevo allontanarmi senza pensare che avesse fame o bisogno di conforto e io non fossi lì a soddisfarlo.

E Rita:

Ci sono stati dei periodi in cui sono stata per giorni angosciata dall'idea di non avere abbastanza latte. È stato terribile!

Il dolore

Per qualcuno la realtà dell'allattamento ha incontrato il dolore. Racconta Valeria:

Elio è nato in casa e si è attaccato subito al seno: mi sono detta che allattare era proprio una cosa semplicissima. Poi però ho capito che le difficoltà dovevano ancora arrivare. La montata latte è stata a dir poco dirompente ed ha coinciso con un attacco di asma su base influenzale. Elio non riusciva a svuotarmi il seno e io non riuscivo a farlo da me con il tiralatte. Inevitabilmente si sono formati degli ingorghi molto dolorosi. A parte questo, per tutto il primo mese ogni volta che Elio si attaccava e cominciava a tirare provavo solo dolore. C'è stata una notte che ho pensato di non farcela ad andare avanti e sono stata vicina all'idea di rinunciare.

La relazione

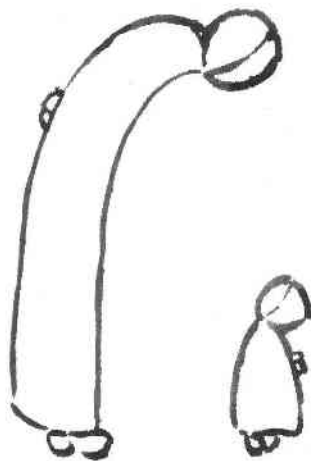
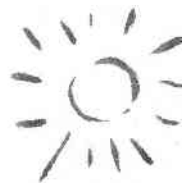
Secondo Marta l'allattamento è la prima forma di comunicazione, il primo dialogo, la prima modalità di conoscenza tra madre e figlio dopo l'avventura della nascita.

Il seno, e in particolare l'allattamento, è stato ed è il centro e l'origine dalla mia esperienza di maternità. Mi piace

ricordare l'epiteto omerico del seno: "lathikèdea mazon", la mammella che fa dimenticare gli affanni. Penso che la mammella faccia dimenticare gli affanni ai miei figli, al mio compagno che si accuccia accanto a noi e si addormenta, e anche a me, che quando allatto, mi rilasso e sono felice.

Secondo Bettina il latte materno aiuta a stabilire un forte legame fra la madre e il suo bambino:

Mi sento di dire che ogni donna è fatta per allattare ed è una gioia immensa poter nutrire il proprio piccolo.



Il nutrimento del gruppo di pari

Per Rita:

E' stato soprattutto dopo avere partecipato ad alcuni incontri con altre future mamme, non tutte alla prima esperienza, che il mio pensiero si è orientato verso una scelta consapevole.

E' attraverso il confronto nel gruppo della gravidanza che queste scelte vengono fatte. Dice ancora Rita:

La voglia di avviare il più agevolmente possibile l'allattamento mi ha portato alla scelta del luogo dove partorire; mi

sono rifiutata di comprare o noleggiare una bilancia e ho optato per "la conta dei pannolini zuppi".

Per Stefania è stato fondamentale:

Trovare delle compagne di viaggio con le quali vivere le paure, le ansie, ma anche le gioie della gravidanza e ritrovarle nel dopo parto a muoversi in questa terra ignota dell'accudimento di un figlio.

Dice ancora Valeria:

Se non avessi avuto il supporto dell'ostetrica, l'incoraggiamento di mia madre e i consigli giusti su come affrontare le singole difficoltà non penso che avrei continuato. Probabilmente quello che era mancato a mia madre, a mia nonna e alla mia bisnonna prima di lei, era una rete di sostegno e di informazione che le sostenesse nelle inevitabili difficoltà.

La competenza materna

È attraverso il vissuto della gravidanza, l'instaurarsi di una relazione precoce con il bambino, l'ascolto dei suoi movimenti, le fantasie sulla sua personalità che inizia a formarsi il germe della competenza materna. Essa si rafforza durante la nascita, tramite quel dialogo segreto che ogni mamma ha con il suo bambino durante il travaglio e il parto. Se la donna si fida del funzionamento della sua placenta, di quell'organo per metà suo e per metà di suo figlio, imparerà a fidarsi anche del seno, dove la collaborazione tra lei e il suo bambino è al culmine. Dice Marta:

Ho cominciato a conoscere il carattere dei miei figli nei mesi in cui li ho tenuti dentro di me, poi durante il parto e poi nei modi in cui si sono relazionati al capezzolo.

La donna smembrata

Ogni donna in gravidanza è in cerca, comincia a costruire la propria identità di madre, cerca il percorso più adatto a lei. E trova un ginecologo che la segue in gravidanza, un corso di preparazione al parto, un ospedale dove partorire, un pediatra per seguire il bambino. Tutti pezzi slegati tra loro! E dell'allattamento, chi si occupa?

Dice ancora Marta:

Ma l'ostetrica dov'è? Dove è la figura professionale che accompagna la donna attraverso tutto il percorso della maternità? Che la aiuta a superare lo

smembramento che altrimenti offre l'attuale assistenza sanitaria? La figura che offre continuità di assistenza, come abbiamo trovato noi all'interno delle Dieci Lune?

E la gravidanza fisiologica? La natura? Dov'è la figura professionale che aiuta la donna ad adattarsi ai nuovi ritmi, a comprendere quello che sta succedendo e nel caso di bisogno facilita l'adattamento dopo che un vecchio equilibrio si è rotto?

Statistiche

E infine abbiamo fatto una considerazione. Nel nostro gruppo delle mamme dell'Associazione "Le Dieci Lune" la percentuale dell'allattamento al seno è del 100%. E siamo convinte che non è un caso. Ad allattare i nostri figli ci ha aiutato il percorso in gravidanza, la possibilità di accedere alle giuste informazioni, la condivisione, la continuità dell'assistenza che favorisce la competenza materna, il sostegno delle ostetriche e delle altre mamme. E tutto questo fa sì che la ricchezza, l'abbondanza delle nostre esperienze diventi un flusso di nutrimento che sgorga dai nostri seni, che nutre i nostri figli e con loro la società intera.

gruppo Dopoparto



Il mio parto

Il parto di Stefania

Poi ti fermi e tutte queste domande riprendono la dimensione del sogno, lasciano una sensazione di attesa di un evento che è imminente ma che non è ora. Ed ecco arrivare un nuovo segnale, l'utero si contrae e la contrazione è accompagnata da un leggero dolore al basso ventre che come uno schiaffo mi richiama nuovamente alla realtà e all'azione....ed io inizio a respirare profondamente, lentamente, per alcuni secondi fino a che il corpo si rilassa e si pacifica. Quando dopo un ventina di minuti la contrazione si ripete, capisco che qualcosa di diverso si è attivato. Probabilmente sono solo segnali preparatori perché tu cara Giulia avevi la testina piuttosto alta fino a due giorni fa quando Polina mi ha visitato. Quindi decido di cavalcare queste prime onde dolorose con estrema serenità e senza

allarmare mio marito che riposa ignaro al mio fianco. Dopo qualche ora sento il bisogno di appartarmi e mi trasferisco nella cameretta di Andrea che ovviamente lui snobba preferendo il



lettino accanto ai suoi genitori. Nella solitudine e nel silenzio inizio a prendere coscienza che il travaglio si è avviato e pur non rendendomi conto di quale fase stia attraversando conosco chiaramente l'epilogo dell'avventura che ho intrapreso: la tua nascita. Mentre tento di controllare il dolore, di lasciarlo percorrere le mie viscere con il minimo delle ripercussioni, capisco il potere e il mistero del respiro che gonfia la mia pancia trasformando la tensione in una sorta di piacere. E così proseguo fino alla mattina quando insieme alla luce arriva la notizia per coloro che mi dovranno sostenere, il marito, le ostetriche e i familiari (ognuno con il proprio ruolo predefinito) che Giulia ha deciso di venire al mondo. Sono le nove e mi ritrovo improvvisamente sola, Massimiliano è andato allo studio per prendere congedo dal lavoro, Andrea passerà la giornata con i nonni, Polina e Maria non sono ancora arrivate, tutti gli altri sanno benissimo che devono rimanere alla larga! A differenza di questa notte mi pesa questa solitudine, c'è come un abisso di paura, un pozzo buio e ignoto nel quale rischio di cadere e non so cosa mi può succedere se la presenza di persone care non mi richiamerà alla vita. E finalmente chi ho scelto come compagno di questo viaggio è qui con me ed io posso lasciarmi trasportare dal mare in tempesta delle mie acque senza più perdere di vista il faro laggiù lontano

del mio obiettivo finale: accogliere mia figlia. Le contrazioni così diventano improvvisamente serrate, intense e le pause sempre più brevi, ma anche più efficaci nel farmi riprendere fiato. Rimango in piedi, mi muovo e mi appoggio, mi piego su me stessa quando il dolore mi raggiunge, mi percorre fino ad abbandonarmi vigile nell'attesa della prossima ondata. Polina mi propone di provare la piscinetta con l'acqua calda che si è portata da casa. Io sono perplessa perché mi sento albero che inizia ad approfondire le sue radici nella terra ed ho paura di sprofondare senza sostegno, ma nello stesso tempo vengo attratta dall'acqua che può avvolgermi e abbracciarmi in modo intimo e completo. Ecco che provo, ma in due contrazioni capisco che quello non è il mio elemento e torno a voler sentire la gravità sul mio corpo. Alcune ore dopo le contrazioni iniziano ad essere accompagnate dal bisogno di spingere ed io sento il bisogno di non spostarmi più da quello che sembra abbia scelto come luogo del mio parto: il mio divano. Non essendo certa che la fase espulsiva sia veramente iniziata chiedo a Polina se sia il caso che mi visiti, ma lei mi fa una semplice domanda: "Vuoi?". No non lo voglio, desidero solo continuare la mia cavalcata senza fermarmi, senza perdere il ritmo e così non le rispondo e vado avanti. Poi Giulia inizi a scendere, ad avvicinarti all'uscita e il mio bacino si allarga, i miei tessuti si aprono ed io sento schiantarmi dentro in un calore che mi brucia. Massimiliano mi sostiene per le braccia e mi impedisce di scappare, mi trattiene nell'impegno che ormai mi appartiene. Maria mi dice di lasciarmi andare, di fare uscire dalla mia pancia l'urlo che mi sento crescere dentro. E così faccio, la mia voce cambia, sembra non appartenermi, è l'urlo di un animale che sa quali suoni emettere per comunicare ciò che l'istinto gli ha insegnato. E nel giro di due spinte sento che la tua testolina è ormai fuori, percepisce l'aria per la prima volta. Tu già ti agiti e con una nuova spinta il tuo corpo scivola nella sua nuova vita, qui sulla Terra, ancora legato alla mia placenta dal cordone ombelicale, ma già nel germe di tutta la tua individualità che noi ci apprestiamo a conoscere.

Stefania Bottega



La scelta del luogo del parto

Può succedere di tutto. O meglio, può accadere tutto in maniera diversa da come avevamo immaginato o programmato. Il corso alle "Dieci Lune" ci aveva preparato soprattutto a questo: bisogna aspettare, ascoltare e assecondare qualcosa che non si può controllare, qualcosa che procede seguendo le decisioni (non è la parola giusta, ma non ne trovo una migliore) della creatura nella pancia, della mamma, qualcosa che si sviluppa secondo la loro relazione.

Avevamo deciso di provare il parto in casa. Dico "avevamo", però la mia posizione era piuttosto di seguire le indicazioni di Marta, la mia compagna: quello che andava bene per lei andava bene per me, nell'ambito delle possibili scelte ragionevoli.

Tra le scelte ragionevoli rientra secondo noi anche il parto in casa, anche se per considerarla ragionevole ci si deve informare e si deve riuscire a superare una pressione sociale fortissima che tende a farti sentire un criminale irresponsabile, un fricchettone assassino che ha più a cuore i propri capricci che la salute del nascituro.

Lo schema del ragionamento ansioso, che siamo costretti a subire, penso sia

questo: "Se tutti nascono in ospedale, vuol dire che c'è bisogno di andare all'ospedale. Perché non vuoi andare in ospedale? E se succede qualcosa?". L'abisso di disperazione e angoscia che si nasconde dietro il "Qualcosa che può succedere" mi fa ancora paura quando ci ripenso. E' un abisso di ansia che si infrange contro le statistiche, che dimostrano, che il parto in casa è altrettanto sicuro, se non di più, del parto in ospedale. Ma l'ansia è ansia e non sente ragioni.

Piccolo particolare provinciale: nello scegliere mi ha rassicurato molto il fatto che in Olanda (ma era Olanda? o Svezia? boh!, insomma un Paese Avanzato) tutte le donne partoriscono a casa con assistenza ostetrica gratuita. Chi ha problemi va in ospedale. Se qualcuna vuole andare in ospedale pur non avendone bisogno, allora paga di tasca sua il ricovero (Ah, Beh, se lo fanno in Olanda allora...Io ho una innata e meridionale fiducia nei vichinghi).

Anna, la nostra prima figlia, è nata a casa e così Sergio due anni e mezzo dopo. Sono state due esperienze molto diverse, ma tutte e due bellissime.

Mauro Pezzini



Corso pre e post parto

Negli ultimi anni fra le donne in gravidanza ha preso sempre più campo l'abitudine di frequentare i cosiddetti corsi preparto: sono normalmente corsi formati da circa otto incontri durante i quali gli argomenti trattati spaziano dalla preparazione al parto, alla visita dei reparti di maternità, fino all'allattamento e alla cura del bambino. Tutto questo in otto lezioni che solitamente si svolgono a partire dal settimo mese di gravidanza. A mio parere è importante frequentare il corso di preparazione al parto presso la A.S.L. della struttura ospedaliera dove si è deciso di partorire. Serve per chiarire i vari dubbi sull'organizzazione del reparto, ad esempio se c'è o no rooming in, se e quanto possono stare i papà insieme ai bambini, che tipo di assistenza al parto viene offerta e cosa portarsi nella famosa "valigia". Da un punto di vista organizzativo sono quindi corsi utili per le future mamme. Ovviamente le cose da dire sarebbero molte e otto lezioni, se pur ben svolte da parte del personale addetto, possono lasciare le mamme con molti dubbi irrisolti.

Personalmente durante la gravidanza ho frequentato uno di questi corsi e poi ho deciso di seguire anche il corso di preparazione al parto dell'associazione culturale "Le Dieci Lune". Inizialmente non mi era tanto chiaro come si svolgesse questo corso poiché, contrariamente a quelli organizzati dalle varie A.S.L., le mamme che stavano frequentando erano in periodi diversi della loro gravidanza, quindi non riuscivo a capire come questi incontri fossero strutturati. Questo perché in realtà essi non erano strutturati, non c'era un programma prestabilito, ma partivano dai nostri bisogni in quel momento, quindi, inevitabilmente andavamo a parlare delle nostre gravidanze, delle nostre aspettative nei confronti del parto, delle nostre paure e delle nostre incertezze.

Normalmente gli incontri iniziavano con una "tavola rotonda": ogni mamma



parlava di se stessa e di come era andata la settimana passata. Da lì si partiva per un confronto di esperienze vissute e di emozioni provate. Alcune volte poi facevamo esercizi di respirazione, rilassamento, visualizzazione, il tutto in base ai bisogni e desideri delle mamme presenti. Erano incontri di tre ore, l'ultima delle quali aperta anche ai papà. Inizialmente mi domandavo cosa ci fosse di così importante da dire per dover stare insieme tre ore a settimana, ma ben presto mi sono accorta che in realtà il tempo volava e, complice anche la bella stagione estiva, si finiva sempre per stare anche un'ora in più. Importantissima si è rivelata l'apertura ai papà che invece solitamente non hanno mai tempo per frequentare i corsi "regolari". Soprattutto nel mio caso coinvolgere mio marito è stato fondamentale per poter seguire insieme un percorso di consapevolezza che ci ha portato alla scelta di far nascere nostro figlio in casa.

Il termine "corso" non è la parola adatta a definire questi incontri. Quando penso a ciò che essi hanno rappresentato per me, mi viene più spontaneo definirli "percorso": è una strada lungo la quale abbiamo camminato insieme mio marito, mio figlio ed io e le altre famiglie che con noi hanno partecipato. La prova di questa mia affermazione sta nel fatto che dopo la nascita dei bambini continuiamo a frequentare l'associazione "Le Dieci Lune" in quello che sbrigativamente viene definito "corso postparto", ma che in realtà è un altro piacevolissimo momento di aggregazione e confronto con le neomamme e i loro splendidi bambini.

Si crea così una continuità di vissuto fra il pre- e il post-parto, fra il prima e il dopo quel momento su cui tanto si focalizza l'attenzione e che rappresenta la porta che si apre alla vita dei nostri amati figli. Il "corso post-parto" è in realtà un modo per continuare a stare insieme. È l'ostetrica, la figura specializzata nella fisiologia della nascita e delle prime fasi di vita del bambino, la conduttrice più adatta per questi incontri. Con il suo aiuto e con quello delle altre mamme, tutte quelle difficoltà piccole e meno piccole che ci si trova ad affrontare con l'arrivo del bambino nella nostra vita possono

essere superate facilmente. Perché normalmente si pensa alla gravidanza come al periodo di formazione del nuovo individuo e al parto come al momento più alto della gravidanza, ma nessuno dice mai, soprattutto alle mamme al primo figlio, come sarà la loro vita dopo. E a volte capita che i primi momenti della nuova vita si rivelino più duri del previsto. Per questo è necessario trovare l'appoggio del gruppo e di chi, esperta e paziente, ci sappia incoraggiare ad andare avanti fino a scoprire che dietro l'angolo ci aspettano momenti bellissimi da vivere insieme con i nostri bambini.

Francesca Mancini



Ce l'ho fatta

Matilde

Matilde è nata all'ospedale di Pontedera in una calda sera di giugno. E' andato tutto come speravamo, Tommaso ed io abbiamo "partorito insieme". Matilde si è attaccata subito al seno.

L'indomani siamo tornati a casa. Polina veniva a visitarci tutti i giorni.

Allattavo a richiesta. Tommaso cambiava il pannolino a Matilde, faceva la lavatrice e mi stava vicino. Eravamo felici.

Dopo pochi giorni è arrivata la montata latte, è stata una cosa esagerata, impressionante e anche molto dolorosa. E' bastata una dormita più lunga della bimba e un po' di nervosismo e mi sono comparsi dei segni rossi sul seno. Era un ingorgo mammario!

Come scioglierlo? Polina mi consigliava di provare con spugnature calde, immersioni del seno nella bacinella

d'acqua calda, applicazioni d'argilla, tiralatte...io provavo tutto ma niente da fare il dolore era sempre più forte, quando cercavo di attaccare la bimba il dolore si estendeva anche al braccio fino alla punta delle dita. Piangendo ho telefonato a Sabine. Sono venute entrambe a visitarmi e con il loro aiuto riuscivo ad attaccare la bimba al seno e lei un pochino puppava, ma come rimanevo sola non ci riuscivo più, anche quando mi aiutava Tommaso. Intorno al capezzolo si erano formati dei "pallocchi" duri che rendevano impraticabile l'attacco. Mi stavano venendo anche delle ragadi.

Con il tiralatte non veniva quasi niente e quel poco lo davamo alla bimba con il contagocce!

Eravamo disperati, non sapevamo cosa fare, la bimba aveva fame e piangeva tanto. Una sera abbiamo chiesto ai nonni di comprarci del latte artificiale e l'abbiamo dato a Matilde in un piccolo biberon.

In pochi minuti la sua fame si è placata e anche la nostra disperazione.

Abbiamo ritrovato la lucidità che avevamo perso sommersi dal pianto e dal peso di tanta responsabilità.

Abbiamo portato la bimba dal pediatra che ci ha detto "sta bene, ma deve mangiare!".

Ormai il mio seno non produceva latte a sufficienza, era inevitabile l'aggiunta di latte artificiale.

Al corso di preparazione di Sabine avevo sentito parlare del DAS. Polina ne aveva uno e me l'ha portato.

Usando il DAS avevo la possibilità di dare un'aggiunta di latte artificiale e stimolare al tempo stesso il seno a produrre il latte.

Cominciavo a sentirmi più tranquilla. Avevamo trovato una strategia.

Per i "pallocchi" duri usavo dei paracapezzoli, in questo modo Matilde riusciva ad attaccarsi un po' meglio. Sulle ragadi mettevo della lanolina. Per sciogliere l'ingorgo prendevo un rimedio omeopatico.

Con il pediatra avevamo stabilito una dose di partenza di latte artificiale che mettevamo nella bottiglia del DAS. Facevamo una poppata ogni tre ore usando il DAS per un totale di sei il giorno. Tra un DAS e l'altro continuavamo con l'allattamento a richiesta. Passavo le mie giornate ad

allattare, non c'era tempo per fare altro. All'inizio poi era molto complicato anche perché insieme al tubicino del DAS dovevo usare il paracapezzolo e in questa situazione era difficile far attaccare la bimba. Comunque con tanta pazienza e tanti cuscini avevo trovato il sistema.

Nel giro di pochi giorni Matilde iniziava a non terminare il latte del DAS, la sua cacca da marrone diventava più gialla. Questi erano i segnali che il mio latte stava aumentando e che si poteva diminuire la dose di latte artificiale.

Dopo 10 giorni i paracapezzoli non servivano più, continuavo con la lanolina.

Dopo 25 giorni la dose del latte artificiale era di 20ml, Matilde aveva 33 giorni e aveva ripreso il peso della nascita. Finalmente era giunto il momento di abbandonare il DAS.

E' stato un periodo molto faticoso, impegnativo. Tante persone si sono mobilitate per aiutarci e io sono grata a tutte. Questa esperienza mi ha fatto crescere tanto, mi fa sentire forte. Ho imparato a conoscere mia figlia, ad instaurare un dialogo e trovare un accordo con lei. Mi sono resa conto quanto sia forte la personalità di un neonato.

Matilde significa "forte in battaglia". E' proprio vero perché insieme ce l'abbiamo fatta!

Antonella Andreoni

Il desiderio di avere un parto naturale cresceva con il passare dei giorni e delle settimane. Sperava di vivere il travaglio insieme al suo compagno, di sperimentare le potenzialità e i limiti del suo corpo, di mettere in pratica tutte le tecniche di contenimento del dolore che aveva imparato nel percorso di preparazione, di accogliere la sua bambina tra le sue braccia subito dopo la sua nascita, di condividere questo momento con il padre della piccola.

Il problema era dove. Trovare un luogo che accogliesse tutti questi desideri. Un luogo dove una donna con un precedente cesareo non fosse trattata come una potenziale bomba ad orologeria, un utero che rischia di rompersi da un momento all'altro, ma come una donna che sta per avere un bambino e che col proprio corpo deve svolgere un lavoro difficile, faticoso ma non impossibile.

Un luogo dove gli operatori che la assistono usino gli strumenti materiali e relazionali che hanno a disposizione per facilitare il suo, non il loro, compito. Che la sostengano, la incoraggino, la mettano al centro del suo percorso e la facciano sentire competente nel partorire e mettere al mondo. Che vegliano sulla salute sua e della sua bambina, invece di intromettersi, dare consigli o peggio spaventare e inibire.

Un luogo dove è garantita l'intimità della coppia, dove la donna può scegliere le posizioni in cui stare durante il travaglio, il periodo espulsivo

e il secondamento.

Un'impresa difficile, crearsi questo nido, forse impossibile.

Gli ospedali hanno dei protocolli, logiche sterili e rigide, solo apparentemente efficienti e sicuri.

Un precedente cesareo equivale a patologia. Quindi, almeno nell'ospedale scelto inizialmente da Serena, niente stanza del parto naturale, niente percorso fisiologico, solo travaglio in sala travaglio, parto in sala parto, sul lettino da parto in posizione litotomica, con i piedi staccati da terra, luci abbaglianti, la bambina subito dal pediatra e poi nella culla termica, al nido.

E tu devi essere contenta, ti hanno dato la possibilità di fare un VBAC! Altrove ti avrebbero già rifatto un altro cesareo! Ma si sa, quando veramente desideri una cosa.. e chi cerca trova, Serena aveva desiderato e trovato. Un piccolo ospedale, neanche tanto lontano, dove poter usare l'acqua, fare il travaglio in piedi, partorire, forse accovacciata, forse carponi. E poi ha trovato me, la sua ostetrica, che l'ha accompagnata sia durante la prima che durante questa gravidanza, che l'ha aiutata a capire i suoi bisogni e a fare scelte consapevoli che corrispondessero ai suoi desideri.

L'epilogo è scontato? Per me sì. Per far crescere bene l'albero bisogna coltivare le sue radici. Nel caso di Serena è stato così, tutto è stato preparato con estrema cura, non poteva andare diversamente.

È notte fonda. Vengo svegliata dal



Le emozioni dell'ostetrica

La nascita di Gemma

Serena era alla sua seconda gravidanza. La prima bambina è nata con taglio cesareo per presentazione podalica. Una scelta ponderata e sofferta in quanto la mamma desiderava partorire naturalmente.

Questa volta era ancora più convinta. E quando, verso il settimo mese, aveva sentito i piedini della sua bambina che premevano sotto le costole, aveva deciso che questa volta avrebbe partorito lei. La sua bambina si è messa con la testolina in giù!



telefono. È Serena, penso. Il giorno prima, durante il corso parto mi aveva detto di sentire delle contrazioni. Infatti, durante la notte le contrazioni sono diventati più forti. Bene, dico io, sono contenta. Evitiamo lo stress dell'attesa, i monitoraggi, le ecografie di controllo, le visite, bene. Cerca di riposare, dormi tra una contrazione e l'altra, stai tranquilla e quando vuoi chiamami che io vengo.

Mi sveglio la mattina, sono le 8. Mando un SMS: come va? Mi richiama Leonardo. Sì, va bene, un po' di riposo tra una doglia e l'altra, no, non sono forti, nemmeno regolari. Vengo? Ma sì, vieni, così vediamo a che punto siamo. Arrivo alle 9. A me non sembra granché. Infatti alla visita trovo tessuti morbidissimi ma un collo dell'utero chiuso. C'è tempo, è la preparazione. Nel frattempo anche le contrazioni spariscono. È il tuo arrivo, mi dice Leonardo e io gli credo. Qualsiasi cambiamento nell'ambiente circostante alla donna che deve partorire ha influenza sul suo travaglio. Soprattutto all'inizio è facile essere elemento di disturbo.

Sono le 10.30. Vado via. La raccomandazione è: se cambia qualcosa chiamatemi, riposatevi e risparmiate energie, a dopo.

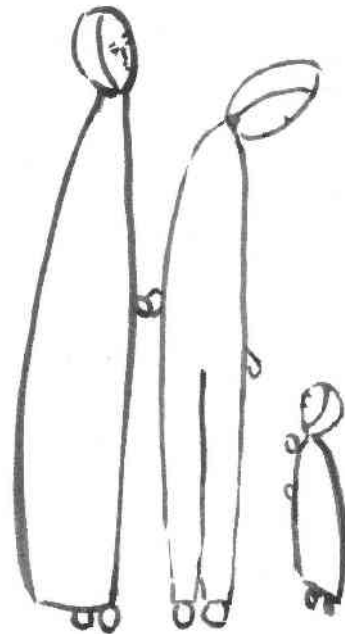
Mi chiama Leonardo verso le 14. Forti e regolari. Bene, grande Serena, arrivo! Due chiacchiere, controllo del battito, mi metto da parte ad osservare. Sì, sono forti e regolari. Ci siamo, Serena sei in travaglio. La vedo cambiare atteggiamento e faccia. "Cosa desideri più di tutto per il tuo travaglio?" le avevo chiesto durante uno dei nostri incontri in gravidanza. "Stare tranquilla" mi ha risposto lei.

Sono le 15.30. Facciamo la visita, così decidiamo cosa fare. Sarà il caso di muoversi oppure c'è ancora tempo? Vediamo!

Serena si sdraia sul letto. Sento la bambina. Ha la schiena a sinistra, la testina profondamente impegnata, il battito si ascolta in basso, vicino al bacino. Tutti segni buoni. Ma quando vado a fare la visita interna anche io non credo all'evidenza: siamo a 8 cm di dilatazione, alla fine del periodo dilatante, sono senza parole.

Ma le devo trovare, le parole, per spiegare che adesso bisogna cambiare

piano, che se ci si mette in viaggio si rischia di partorire in macchina, che la cosa migliore, la più sicura per mamma e bambina è restare a casa. Mi guardano increduli, in questi momenti è grande il bisogno di affidarsi. Sento che si fidano, abbiamo instaurato un buon



rapporto.

In poco tempo tutto cambia. Mi attrezzo, prendo le borse in macchina, scaldo l'acqua, preparo asciugamani per la piccola. Serena sente sempre più forti i premiti, Gemma sta arrivando.

Alle 16.05 nasce una bella bambina. Il fuoco è acceso nel camino, nella stanza c'è quella atmosfera speciale che porta con sé una nascita. Serena prende tra le sue braccia la sua creatura, la mostra orgogliosa a Leonardo e io mi allontano per lasciarli soli e per riprendere fiato prima di affrontare la successiva fase.

Polina Zlotnik

Elio dorme

Elio dorme da un quarto d'ora. Sono quasi le undici. Stasera è stato relativamente facile addormentarlo, ma in un certo senso è tutto il giorno che mi preparo a farlo. La scorsa notte abbiamo passato un'altra notte praticamente insonne, forse peggio: proprio nel momento in cui stai scivolando nel sonno più profondo, lui si sveglia, praticamente ogni ora, tutta la notte. Ci sono state molte notti così in questi suoi quasi otto mesi di vita. Quando si sveglia "solo" due o tre volte per notte ci svegliamo freschi e riposati. Ormai il nostro corpo si è abituato, credo, ma so da tanti altri segnali che siamo stanchi. Durante il giorno Elio ha sempre fatto dei sonnellini, anche appena nato: venti minuti, a volte mezz'ora, a volte addirittura un'ora! Raramente qualcosa di più. Fin dai primi giorni ha sempre avuto molta difficoltà a lasciarsi andare al sonno e ogni volta che attraversa una fase di sonno "leggera" tende a risvegliarsi per controllare la situazione intorno e se qualcosa è cambiato si sveglia completamente.

All'inizio non dicevo a nessuno che Elio dormiva così poco. Alla classica domanda: "E' buono?", rispondevo: "Certo! Non esistono bambini cattivi!". Non potevo sopportare l'equazione: non dorme la notte uguale bambino cattivo. L'ho protetto più che ho potuto, tenendomelo vicino, allattandolo a letto praticamente tutta la notte, cercando di far dormire il padre che la mattina doveva alzarsi presto, poi a un certo punto ho sentito di essere vicina all'esaurimento. Ho iniziato ad ammettere di avere un bambino "di quelli che non dormono la notte". C'è un'altra equazione che spesso le mamme fanno: bambino che non dorme



uguale cattiva madre. Sono cascata anche in questo trabocchetto e ho messo in discussione tutte le scelte fatte, dalla nascita in casa all'abitudine di tenerlo in braccio nei primi mesi, poi nella fascia, l'allattamento a richiesta, tutto. Quando si è troppo stanchi la mente fa brutti scherzi.

In questi mesi ci siamo confrontati con altri genitori, abbiamo letto, passato in rassegna le diverse teorie in merito, abbiamo provato tantissime strategie, comprese quelle più "severe" (niente puppa per addormentarsi, metterlo a letto ad un orario stabilito, lasciarlo piangere nel lettino...); sembra che niente funzioni, tranne il fatto di avere pazienza per osservare ogni più piccolo cambiamento, fare ipotesi su cosa possa avere prodotto il cambiamento, provare e riprovare e ancora avere pazienza...

A parte questo il nostro è un bambino adorabile, sempre di ottimo umore, vivacissimo e precocissimo nell'esplorare lo spazio, mangia con appetito, sta volentieri con tutti.. forse gli piace talmente la vita che non vuole perdere tempo a dormire!

Nel frattempo che scrivevo Elio si è svegliato forse in preda a un incubo o a qualche piccolo disturbo e sono andata a riaddormentarlo. Questa volta ci è voluto un po' di più. Chissà la notte cosa ci riserva. Forse sarà meglio andare a riposare un po' prima che si risvegli la prossima volta...

Valeria Trumpy



Novità scientifica

L'epidurale aumenta i parti operativi

Tratto da BBC News U.K.

L'epidurale aumenta il ricorso a interventi di aiuto alla nascita e di parti operativi.

Alcuni scienziati affermano che le donne che fanno ricorso all'epidurale per alleviare il dolore del parto hanno una maggiore probabilità di dover ricorrere ad aiuto medico durante il parto.

Una rassegna di 21 studi che comparano l'epidurale con altre forme di analgesia ha mostrato che le donne che ne fanno uso hanno il 40% di probabilità in più di dover ricorrere a un intervento medico durante il parto.

La Cochrane Review ha trovato che questo può significare dover ricorrere a interventi strumentali come l'uso del forcipe.

Nel Regno Unito, circa il 20% delle donne fa ricorso all'epidurale per alleviare il dolore del travaglio.

"L'epidurale fornisce la forma più efficace di analgesia ma è importante che le donne siano informate sugli effetti collaterali" (Belinda Phipps, del National Birth Trust).

La Cochrane Review, un database indipendente sulla salute, ha visionato studi che riguardano 6.644 donne.

La rassegna ha concluso che le donne che optano per l'epidurale hanno una maggiore probabilità di avere una seconda fase del travaglio lunga (la fase in cui il bambino viene espulso dal canale del parto) e di aver bisogno di ricorrere a farmaci per stimolare le contrazioni. Esse inoltre affrontano un rischio maggiore di incapacità motoria al termine del parto e di avere un calo di pressione.

Ma non vi sono differenze significative

nel rischio di avere un cesareo, mal di schiena prolungato anche dopo il parto o effetti negative sul bambino tra le donne che ricorrono all'epidurale e quelle che non ne fanno uso.

"Un miglior sollievo dal dolore ma c'è un aumentato rischio di parto strumentale"

Comunque, ci sono delle preoccupazioni sull'uso di strumenti di ausilio al parto. I rischi associati con il forcipe includono possibili danni alla vescica della donna e dolori alla testa del bambino. L'uso della ventosa sotto vuoto, che pure può essere utilizzata per accelerare il parto, è stato correlato con il fatto che la forma della testa del bambino viene modificata per alcuni giorni.

Gli autori della rassegna, condotta dal dott. Millicent Anim-Somuah dell'Ospedale Femminile di Liverpool, hanno detto che sarebbero necessarie ulteriori ricerche per valutare i rischi legati all'epidurale come analgesico durante il parto. Hanno detto inoltre che le donne dovrebbero essere rese consapevoli dei rischi associati con l'epidurale.

Hanno aggiunto; "ci sono evidenze in questo studio che dimostrano che l'analgesia epidurale offre un maggior sollievo dal dolore durante il travaglio. Comunque, le donne che usano questa forma di analgesia hanno un aumento del rischio di dover ricorrere a un parto strumentale rispetto alle donne che hanno utilizzato altre forme di analgesia o nessun analgesico.

Le prove presentate in questa rassegna dovrebbero essere rese disponibili alle donne che prendono in considerazione l'uso di analgesici durante il travaglio. La decisione sul se fare ricorso all'epidurale dovrebbe quindi essere presa in accordo tra la donna e chi l'ha in cura."

Belinda Phipps, direttrice del National Childbirth Trust, ha detto: "questa ricerca ha mostrato che il forcipe e la ventosa sono più comuni dopo l'epidurale. L'epidurale fornisce la forma più efficace di analgesia ma è importante che le donne siano informate sugli effetti collaterali e le contropartite dell'utilizzo di questa procedura."

*Tradotto da Silvia Giamberini
Originale: BBC News UK edition*

4 ottobre 2005





La seconda gravidanza

Sono incinta, sono tanto incinta, sono di nuovo incinta!

Come la prima volta ha vinto il desiderio sul programma. E' come quando su uno scoglio sei indecisa se tuffarti nell'acqua ghiacciata, poi ti tuffi e ormai ti sei tuffata e non puoi risalire all'asciutto. L'acqua è fredda, è faticosa, devi stare a galla, ma ormai ci sei dentro, tutta, e l'acqua ti avvolge, ti entra dappertutto, in ogni piega del corpo e ti lasci andare, ti abbandoni ai calori, agli odori, ai rumori del mare e godi.

E' forte il desiderio di vita che ci ha spinto a tuffarci per la seconda volta, e anche questa volta per me nasce in contrasto ad una brutta esperienza di morte.

Chiamo Polina, l'ostetrica che mi ha seguita durante la prima gravidanza e che ha assistito alla nascita di Anna nella nostra stanza da letto, le chiedo se mi può seguire anche stavolta, dice di sí, sono felice.

Sono immersa nel lavoro, da pochi mesi lavoro a tempo pieno e Anna, la mia bambina di due anni la vedo poco, quando la vedo voglio starci bene, tutta intera per lei. Faccio fatica a rendermi conto di essere incinta, lo dimentico continuamente! Ho bisogno di fare spazio a questa creatura.

Intorno a me la gente, anche gli amici, i parenti mi dicono che la seconda gravidanza non è come la prima, che ti passa senza che te ne accorgi, che un secondo figlio non può avere le attenzioni che ha avuto un primo.

Io invece vorrei vivere con grande attenzione anche questa esperienza, questa nuova avventura d'amore con Mauro, questo nuovo stravolgimento delle nostre vite e ascoltare e conoscere questa nuova persona che si sta formando dentro di me.

Sono al quarto mese di gravidanza quando comincio ad andare al corso di preparazione al parto dell'associazione "Le Dieci Lune", ho partecipato agli incontri del gruppo i lunedì pomeriggio anche quando ero incinta di Anna, ma

ora è tutto diverso!

La situazione ormonale di questa gravidanza mi fa arrabbiare facilmente, sono battagliera, intransigente, ho bisogno di sfogarmi.....

I neonati e i bambini molto piccoli conoscono soltanto il principio del piacere ed è questo che cerco, ritrovare il piacere, sentire il mio corpo che cambia e averne piacere, agire e scegliere anch'io in base a questo principio.

Riprendo a fare Yoga dopo tre anni di sospensione e trovo, grazie ad un'amica, come mia maestra Lucia, una persona straordinaria che mi aiuta ad ascoltare i miei bisogni e a fare spazio al presente, qui e ora. Lucia mi accoglie in un posto bellissimo e come per magia ogni volta che ci vado è bel tempo, il cielo azzurro e l'aria nitida.

Comincio anche ad andare in piscina, ho un gran desiderio di acqua, anzi non riesco proprio a farne a meno.

Finalmente mi sento veramente bene, come ogni donna non dovrebbe rinunciare a sentirsi durante la gravidanza, mi sento positiva, recettiva, sono carica, piena di energia.

Secondo me intorno alla donna incinta si dovrebbe creare una situazione di privilegio, la donna incinta è sacra, va rispettata in tutti i suoi desideri, per stare bene deve evitare qualsiasi tipo di costrizione, fisica e psichica.

Anche stavolta il rapporto con l'ostetrica è stato meraviglioso, terapeutico, Polina è stata sempre presente e disponibile e mi ha aiutata ad avere fiducia in me stessa, nel mio corpo e nel mio bambino. E' un maschio, l'ha detto un'ecografia. Un maschio dentro di me? Mi sembra una

cosa stranissima, noi siamo tre sorelle e la mia mamma ha una sorella...La mamma di mio padre è morta prima che io nascessi, il rapporto tra madre e figlio maschio per me è tutto da scoprire, non mi è per niente familiare.

La prima gravidanza l'ho passata lavorando sulla nascita di me madre, questa di me madre di figlio maschio.

Gli incontri guidati da Polina si tengono nella stessa sede di quando ero incinta di Anna, lo stesso giorno e alla stessa ora e questo mi commuove, il gruppo è molto più numeroso, ricco di belle persone, due sono le stesse della prima volta, ormai due amiche.

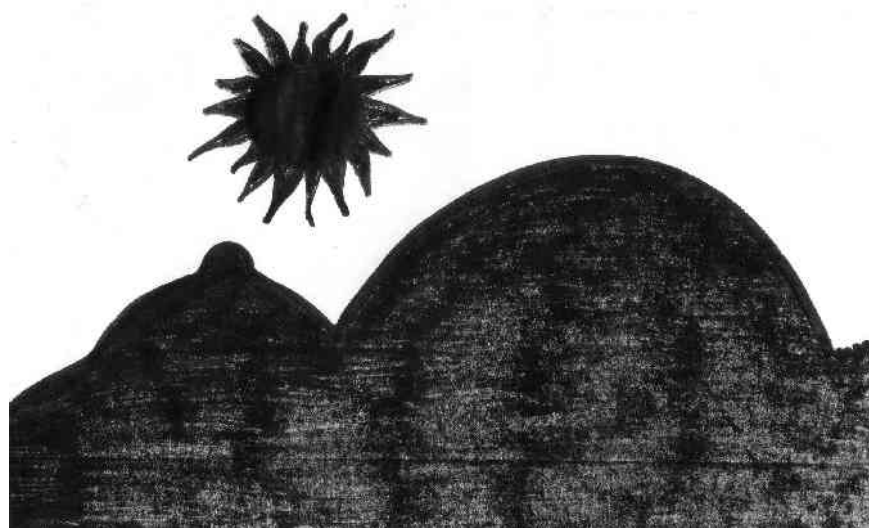
Come è stato anche per la prima gravidanza io non vedo l'ora che arrivi il lunedì, è un punto di riferimento nel percorso di preparazione, mi dà coraggio, il gruppo mi fa sentire forte.

E poi spero sempre che Mauro riesca a raggiungermi, l'ultima ora, quella aperta anche ai babbi, è anche con lui che facciamo spazio, quando viene sono proprio contenta.

Quando sei incinta e poi almeno per il primo anno di vita del bambino la tua esistenza è completamente stravolta e i ritmi che sei costretta ad avere sono ritmi impossibili per il resto del mondo. Questo è il motivo per cui è fondamentale il cosiddetto "gruppo di pari". Il confronto con chi vive una situazione simile alla tua, nelle gioie e nelle difficoltà, aiuta.

Prepararsi alla nascita del proprio figlio o della propria figlia non significa imparare delle tecniche ma imparare ad ascoltarsi, ad accogliere l'imprevisto, a non fare programmi, a lasciarsi andare alle proprie emozioni.

Marta Galluzzo





Accade nel 2005

Siamo arrivati alla fine dell'anno, il 2006 bussava alle porte ed è tempo di bilanci.

Anche noi, il direttivo delle Dieci Lune, proviamo a fare il nostro.

Durante il 2005 sono successe tante cose. Abbiamo continuato il lavoro di preparazione al parto a Pisa ed avviato un nuovo corso a Livorno condotto da un'ostetrica e da un'insegnante di yoga.

Abbiamo organizzato corsi di massaggio infantile, di cui uno in collaborazione con la circoscrizione 5, che inizierà il 13 dicembre, gratuito. Continua la collaborazione con la Provincia di Pisa per il progetto Equal, per la conciliazione vita-lavoro, vita-famiglia, in collaborazione con il CNR di Pisa, il Polo tecnologico di Navacchio, la Provincia di Lucca e Arezzo, l'associazione Polis di Pisa. Di nostra competenza è la parte



di consulenza e progettazione attività e servizi 0-3 anni.

Siamo presenti al tavolo di lavoro sulla nascita della conferenza dei sindaci.

Le ostetriche hanno seguito le donne in gravidanza, assistito i parti a domicilio e accompagnato le donne che ne facevano richiesta, all'ospedale. Abbiamo continuato ad offrire uno spazio per le mamme e i bambini nell'ambito del corso dopo parto. E' stata scelta come sede una casa accogliente, di una di noi, dove, insieme ai bambini, le mamme hanno potuto ritrovarsi, anche pochi giorni dopo avere partorito. Stando insieme, le mamme hanno potuto raccontarsi, rielaborare l'esperienza del loro parto, allattare i loro bambini, conoscersi meglio. Hanno potuto fare un corso di svezzamento naturale, un incontro sull'asilo nido e condividere pranzi luculliani. Da questi incontri, queste estate, è nata un'altra iniziativa: una

vacanza di quattro giorni in un bel casolare in campagna. Sei coppie con otto bambini, con vari ospiti di passaggio, hanno condiviso momenti di vita quotidiana, discussioni e libri sull'educazione dei loro figli, e semplicemente, il piacere di stare tutti insieme, in un bel posto. Visto che è andata bene, hanno deciso di ripetere l'esperienza l'anno prossimo.

Durante questo anno 38 coppie hanno frequentato il nostro corso di preparazione alla nascita. Incontri, che loro stessi hanno definito "un percorso", un accompagnamento alla loro

gravidanza, un'occasione per confrontarsi, informarsi, vivere l'esperienza del diventare genitori più consapevolmente e con maggior piacere. 18 donne hanno seguito il corso dopo parto, 24 mamme e 5 papà hanno frequentato il corso di massaggio. 32 donne sono state seguite in gravidanza dall'ostetrica. 23 donne hanno chiesto di partorire a domicilio e tutte sono state assistite a casa dalle ostetriche dell'associazione. Non c'è stato nessun trasferimento in ospedale per complicanze durante il parto o il secondamento. Due dei parti assistiti a casa erano dei VBAC (parto vaginale dopo cesareo). Uno per scelta della coppia, l'altro perchè non ci sarebbe stato il tempo di arrivare in ospedale. L'APGAR dei bambini alla nascita è stato 9/10 (vuol dire che stavano molto bene). Abbiamo avuto anche una nascita, a casa, di una bambina molto

speciale che adesso non è più qui con noi ma è rimasta nei nostri cuori...ma questa è un'altra storia che forse, un giorno, sarà raccontata.

9 donne hanno chiesto di essere assistite al travaglio a casa con successivo accompagnamento, per il parto, in ospedale. La maggioranza ha poi scelto la dimissione precoce con ritorno a casa il giorno dopo la nascita del loro bambino.

Su 32 donne che sono state seguite dalle ostetriche 30 hanno partorito spontaneamente e 2 hanno partorito con taglio cesareo, di cui una per

presentazione podalica e l'altra per 2 pregressi cesarei. Nessuna donna seguita dalle ostetriche con gravidanza a basso rischio ha partorito con il cesareo! Siamo molto soddisfatti di questi dati e in particolare favorevolmente colpiti dalla altissima percentuale di allattamento al seno confrontando le nostre cifre con quelle diffuse proprio in questi giorni in Toscana: il 25% di mamme allattano nel primo mese di vita

mentre la percentuale si abbassa a 6% nel 7° mese. Invece tutte le nostre mamme che hanno partorito nel 2005 allattano tutt'ora al seno, salvo tre che hanno dovuto interrompere, nonostante avessero iniziato e proseguito in situazioni di importanti difficoltà, la prima per gravi motivi di salute, la seconda per la morte della piccola e la terza per l'inizio di una nuova gravidanza.

In questo percorso insieme ai bambini sono nati dei genitori. Le donne sono diventate madri, gli uomini, padri. Tutti hanno vissuto un'esperienza di crescita, di trasformazione profonda. Insieme a loro, le operatrici sono cresciute di esperienza, si sono arricchite di un sapere che solo una relazione terapeutica di condivisione può dare. Auguriamo a tutti una felice e feconda continuazione. Buon 2006!

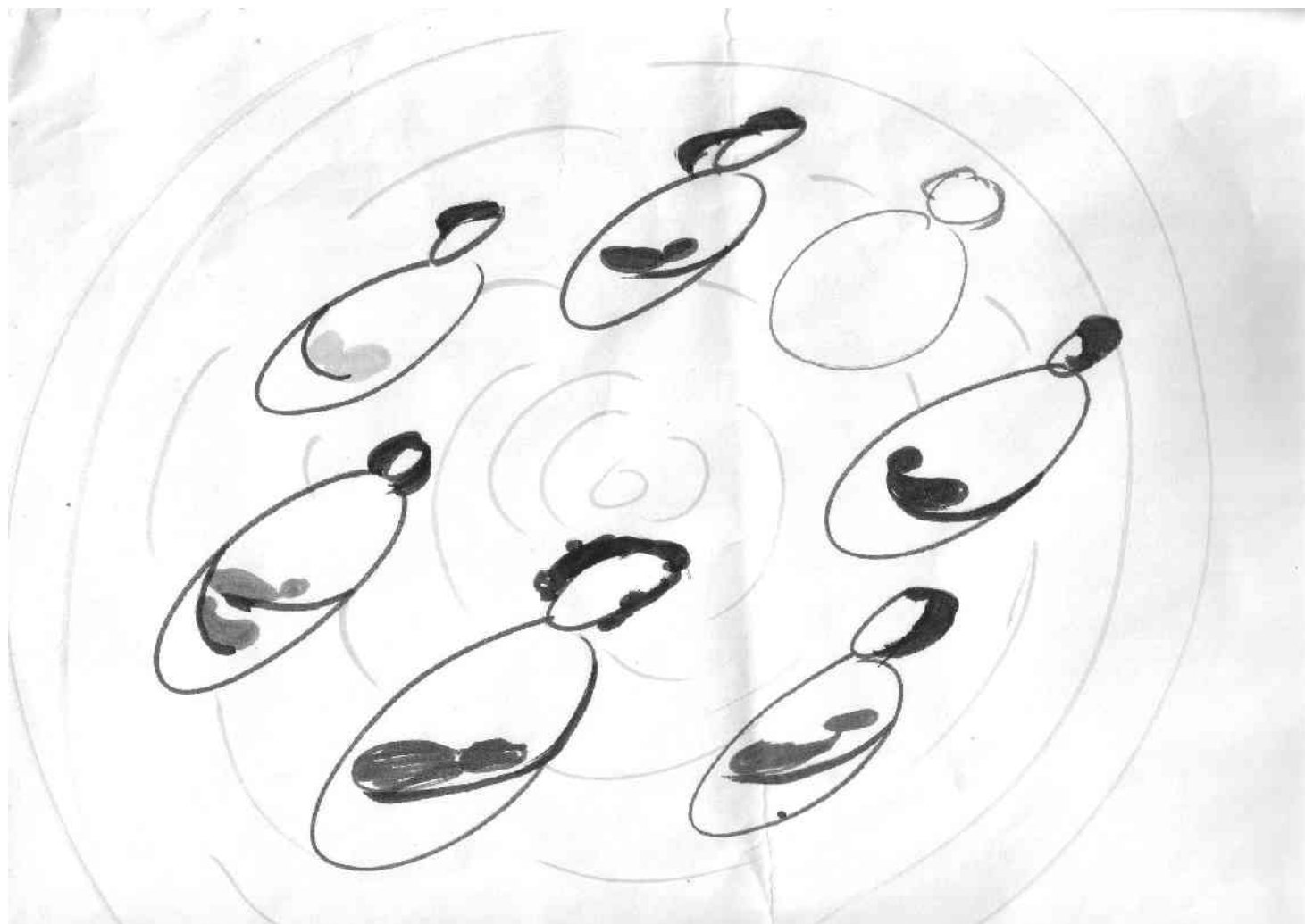
Il direttivo de "Le Dieci Lune"



Per ricevere i prossimi numeri del giornale direttamente a casa tua o fare un regalo ad un'amica contatta: www.lediecilune.it zlotnik@interfree.it

Associazione Culturale "Le Dieci Lune"
per la nascita naturale e l'allattamento al seno.
Via degli Artigiani n.7, Pisa.
050/573539

Questo giornale è frutto del lavoro volontario di alcune persone.
Anche il vostro contributo sarebbe prezioso: scriveteci.



LA REDAZIONE

Stefania Bottega, Paola Chiellini, Tiziana Fustini, Marta Galluzzo, Francesca Mancini, Mauro Pezzini, Valeria Trumpy, Polina Zlotnik.

SI RINGRAZIANO:

Testata: **Antonella Andreoni**, Disegni: **Ursula, Erica**, Impaginazione e Grafica: **Marco Cornolti**, Operatore informatico: **Davide Cornolti**, Foto: **Antonella, Marta, Lucia, Polina**, Logo: **Annamaria Berlocco**, Software: Gli sviluppatori di **OpenOffice.org**