



Le Dieci Lune
ASSOCIAZIONE CULTURALE
PER LA NASCITA NATURALE

piccole impronte

testimonianze e non solo
a cura dell'associazione Le Dieci Lune



Editoriale

la redazione

Apparentemente il tema centrale di questo numero di Piccole Impronte è il dolore.

Il nostro articolo corale, sollecitato dalle dichiarazioni del Ministro della sanità, vuole mettere in primo piano questo aspetto del parto, così poco pensato, parlato, scritto e riflettuto dalle donne.

Le testimonianze raccolte rappresentano i vissuti soggettivi di donne che hanno affrontato l'esperienza del parto in un contesto ecologico di protezione, di accompagnamento, di ascolto e rispetto dei ritmi personali. Un'opportunità inserita in un discorso più ampio di scelta e di consapevolezza. Certo, dalle testimonianze si avverte che per chi, tra noi, ha elaborato l'esperienza del parto, dopo che sono passati mesi o anni, il dolore del parto assume un senso compiuto.

CONTINUA A PAG. 2

La nascita di Simone

di Roberta Fioriti

Erica ed io, amiche fin da ragazze... Vite intrecciate in più e più passaggi; quanto... tanto di condiviso ed ora anche questa esperienza: la sua gravidanza, il parto a casa, la nascita di Simone.

Quando Erica aveva iniziato a parlarmi di questo crescente desiderio di partorire a casa, sentivo come se stes- se sempre più contattando una parte essenziale del Femminile, un coraggio e una forza innata nella donna, come un "So che potrei farlo ovunque, perché ciò che sta per accadere è quanto di più naturale".

CONTINUA A PAG. 8

Il dolore perfetto

a cura della redazione

Lunedì 22 maggio la neo Ministro della sanità Livia Turco, nella sua prima uscita pubblica, ha fatto una curiosa dichiarazione: "Le donne non dovranno mai più partorire con dolore, per questo ho deciso che uno dei miei primi atti sarà quello di proporre a tutte le Regioni di offrire l'analgesia epidurale gratuita a tutte la partorienti."

"Mi impegnerò" ha aggiunto il ministro "per una legge per il diritto alla salute delle donne, dei bambini, per sostenere le nascite e abbassare il numero elevato di parti cesarei".

CONTINUA A PAG. 2



Sommario ▼

ARTICOLO CORALE Il dolore perfetto <i>a cura della redazione</i>	pag 1	ESSERE GENITORI Diventare genitori <i>di Marta Galluzzo</i>	pag 12
LA RUBRICA DEL BABBO Il papozzo <i>di Michele Puccio</i>	pag 7	ANGOLO POETICO Aspetto <i>di Cristiana Traversa</i>	pag 13
IL PARTO DI UN'AMICA La nascita di Simone <i>di Roberta Fioriti</i>	pag 8	Il dolore secondo me <i>di Emanuela Geraci</i>	pag 13
LE EMOZIONI DELL'OSTETRICA Un buon inizio <i>di Margherita Meda</i>	pag 9	LA MIA GRAVIDANZA Storia di un aborto <i>di Rita Brogi</i>	pag 14
NOVITÀ SCIENTIFICA Gravidanza e parto <i>Indagine ISTAT a cura di Polina Zlotnik</i>	pag 10	IL CERCHIO DELLE LUNE Gentile Ministro <i>a cura di quattro associazioni per la nascita naturale</i>	pag 15



Editoriale

SEGUE DA PAG. 1

Chi invece è fresca di parto racconta un dolore vivido, forte e sentito, un dolore con cui ancora si devono fare i conti, al quale si deve trovare una collocazione nella propria vita.

E poi c'è il tema dell'aborto, del bambino mai arrivato, di un'esperienza interrotta. Tema che fa parte del vissuto di tante donne ma a cui spesso non viene data l'importanza che merita: un'esperienza dolorosa che porta con sé un lutto. Accompagnato, come ogni lutto, da sensi di colpa, di rabbia, di inadeguatezza. Sentimenti che non dovrebbero essere negati, ma accolti. Così come il bisogno di sfogo, di raccoglimento, di conferma e di tempo.

Abbiamo inserito, inoltre, due testimonianze di "accompagnatori" al parto, una di un papà e l'altra di un'amica che è anche medico, ma che al parto era presente nel ruolo di sostenitrice. Ci sembrava interessante conoscere anche il loro punto di vista sul parto e sul dolore.

Abbiamo voluto pubblicare una lettera indirizzata al Ministro Livia Turco firmata da quattro associazioni di genitori e operatori. Lettera che esprime al Ministro la posizione delle donne su come sta affrontando la questione dell'analgesia epidurale.

Dal lavoro insieme, dallo scambio delle nostre esperienze, dal parlare del dolore siamo arrivate a parlare di piacere. Il piacere, anzitutto di stare insieme, di condividere, di raccontarsi, di lavorare. Di preparare una festa di autofinanziamento per la stampa del nostro giornale. Di passare dalla preoccupazione di avere poca gente, a doversi organizzare per preparare un pranzo con i fiocchi per quasi cento persone! Il piacere di trascorrere una bellissima giornata tutti insieme: mamme, babbi, bambini, neonati, nonni e nonne, ostetriche, loro amici e familiari.

Il piacere della responsabilità di diventare genitori che si alleggerisce con una risata.

Il piacere di accogliere giovani ostetriche al corso preparto delle "Dieci Lune", così come ci racconta una di loro nella rubrica "Le emozioni dell'ostetrica" e il piacere trovato in una poesia, arrivata a sorpresa da una nostra lettrice.

E poi il piacere di lavorare al giornale, di seguire le tappe della sua nascita, della sua crescita. Dal concepimento delle idee alla loro realizzazione, dal vedere gli articoli sparpagliati su carta riciclata per essere rivisti e corretti al tenere in mano il giornale fresco di stampa, per noi bello, bellissimo.

E d'altronde, come ricorda la saggezza popolare, "ogni scarafone è bello a mamma sua!".

Buona lettura a tutti!



articolo Corale

SEGUE DA PAG. 1

"Occorre promuovere le nascite, tutelare di più il parto, trovare un modo per migliorare l'assistenza e prevenire tanti casi di depressione post-parto. Intendo fare sul serio" ha affermato Livia Turco - "occorre innanzitutto ricreare la fiducia. Deve essere chiaro che io, come ministro, sto dalla parte dei cittadini. E per questo intendo esercitare a pieno la funzione prevista dal Titolo V della Costituzione, di indirizzo, monitoraggio, valutazione, proposta e accompagnamento".

Martedì 23 maggio la dichiarazione di buona volontà del ministro era su tutte le prime pagine dei giornali. Un coro di applausi, tutti d'accordo. A prima vista sembra una grande conquista per le donne. L'idea di scrollarsi di dosso la profezia biblica "Partorirai con dolore!", attira molto.

Noi della redazione di Piccole Impronte siamo rimaste perplesse. "È un dolore eliminabile, quello del parto?" ci siamo chieste. "È questa la migliore via per garantire salute e benessere alle donne e ai loro bambini?". E ancora: "È così che si abbassa il tasso dei cesarei inutili, che si

previene la depressione post parto, si aiuta la relazione madre bambino, l'allattamento al seno? È così che si ricrea la fiducia?". In un pomeriggio di sole, sedute in cerchio, mentre i bambini giocavano sul prato, abbiamo cominciato a discuterne.

Il pomeriggio è stato sole per la pelle ed aria pura per il cuore, ha scritto dopo Stefania.

Abbiamo raccolto quindi le nostre esperienze insieme con quelle di altre madri che hanno raccontato le loro storie. *Durante la mia gravidanza il processo del parto mi affascinava molto: ero curiosa di capire come il mio corpo si sarebbe comportato, ero assolutamente certa che avrebbe saputo cosa fare e che il compito del mio io cosciente, della mia mente era di non ostacolarlo, intervieni Valeria e aggiunge Quando pensavo al dolore cercavo di predispormi ad accoglierlo e mi ripetevo spesso per prepararmi ad affrontarlo che sarebbe stato più forte e più intenso di quanto riuscissi ad immaginare. Così è stato. Ma questo dolore seppure così impetuoso, è nell'esperienza del parto, di contorno. L'esperienza è talmente coinvolgente, sorprendente, entusiasmante, unica e magica che questo dolore diventa sopportabile perchè ha la sua funzione all'interno di un processo. Il corpo lo sa e non ha paura, è la nostra mente che può aver paura di non essere in grado di affrontarlo.*

Il dolore aiuta la donna a sentirsi, ad assecondare i cambiamenti del proprio corpo, a lasciarsi andare. La fa concentrare sul suo processo di apertura, la aiuta a sentire il dolore del suo bambino.

Una cosa che mi ha sempre detto la mia mamma e che mi ha dato tanta forza è: i dolori del parto sono gli unici che vale la pena di soffrire, ha detto Antonella, con questo pensiero nella mente ho affrontato il parto di Matilde senza paura del dolore; piuttosto, pudori nascosti che ignoravo di avere dentro, mi hanno impedito, per un certo periodo, di gestire bene le spinte...poi superati quelli è andato tutto più liscio e Matilde è nata.

Dice Eva è vero che quello del parto non è assimilabile agli altri dolori, forse perché è un dolore inusitato, lo si prova poche volte nella vita e non si ha modo di farne esperienza come può accadere invece per un mal di denti o per altre nevralgie. A tali situazioni si ha modo di abituarsi durante diverse fasi della vita e diverse fasi di coscienza e consapevolezza del proprio corpo, ma il dolore che si prova partorendo e soprattutto travagliando arriva improvvisamente, specie alla prima gravidanza irrompe nel tuo corpo come qualcosa di sconosciuto, di troppo sconosciuto per quanto è intenso; ma è anche attraverso quel dolore che dopo aver partorito ti senti una donna "completa" e comprendi l'entità del potere femminile, ti sembra che di lì in poi riuscirai a sopportare e superare qualsiasi cosa nella vita. A un mese di distanza dalla nascita di Brunilde, contrariamente al motto che recita: "i dolori del parto poi si dimenticano", mi sento

di dire che i dolori del parto "non vanno dimenticati". Mi sembra importante ricordarli anche per conferire maggior valore a quest'esperienza così forte. Se il dolore rappresentasse solo il lato negativo e oscuro del parto, quel lato rimovibile e da rimuovere, credo che rimarremmo prive di ogni possibilità di riconciliarci con quella parte del corpo sottoposta a tanti sforzi e lacerazioni. Credo quindi che sia importante rivalutare l'aspetto del dolore come momento conoscitivo per noi come esseri umani (perché diversamente dagli animali codifichiamo immediatamente tali impulsi e diamo loro un significato), come donne (perché in una società dove la parità tra i sessi rischia costantemente di sfociare in un livellamento sul modello maschile appare importante riaprire il dibattito sul potere femminile) e come madri (perché fin da quegli istanti così faticosi e dolorosi creiamo la relazione con i nostri figli).

E anche per Erika: *i dolori diventavano sempre più forti, più ravvicinati...avevo poco tempo per riprendere fiato...senza sapere come ci sono finita, mi sono ritrovata in ginocchio per terra davanti al divano, spingendo la testa tra i cuscini, volevo sprofondare il più possibile per non sentire, volevo chiudere le "orecchie" a questo dolore!*

Tutto scomparve, chi mi stava attorno scomparve...sono entrata in un mondo tutto mio, lontano dalla stanza dove mi trovavo, lontano da tutti, c'ero solo io. C'ero solo io, un'Erika che stava viaggiando al limite, un'Erika senza controllo, senza buone maniere, senza maschere, puro istinto!

La prima cosa che ho pensato è che intorno al dolore ci fosse tanta omertà. Dice Giulia Perché nessuno mi aveva avvertito che il mio corpo sarebbe stato sconquassato? Perché non mi era stata raccontata la potenza, la violenza, il dolore? Mi sono sentita tradita dalle donne che ci erano già passate, da quelle che mi erano state vicine in tutto il mio percorso di gravidanza, dalle amiche che mi avevano raccontato la loro esperienza.

La verità è che quel dolore non può essere descritto, non può essere immaginato, può solo essere vissuto, lì ed ora. Ed è forse per questo che si dice che dopo si dimentica. E' un'esperienza così estrema, oltre l'umano, un'esperienza animalesca, bestiale. Un'esperienza che ti mette in contatto con le parti più profonde di te stessa, un'esperienza così forte e vera la cui elaborazione necessita molto tempo. E so che avrei perso qualcosa di fondamentale a non viverla.

E su un forum in Internet abbiamo trovato la testimonianza di una mamma: *E' pur vero che è un grande dolore ed è perfetto solo quando lo hai superato ed hai in braccio la creatura che ti è costata tanta fatica e io credo che sia questo percorso, nel mio caso, che ha scatenato il bonding mam-mifero...che mi ha trattenuto dal gettare dalla finestra i miei figli neonati quando urlavano di notte...perchè anche questo si prova, e per fortuna solo poche lo fanno!*

E ancora Antonella: *Quando stava per nascere Sergio, il mio secondo figlio, quando ero in travaglio ho riconosciuto quei dolori e ne ho avuto paura... sapevo che sarebbero stati fortissimi perché li conoscevo... per quello sono rimasta a casa... perché una volta riuscita a trovare il modo di affrontare il dolore, di gestirlo, di aprirmi al passaggio di Sergio non potevo più muovermi da quel luogo sicuro... e il dolore c'è stato, ma è durato poco perché non l'ho respinto ma accettato e usato.*

E allora ci siamo messe a parlare di come poterlo affrontare e superare questo dolore. Per qualcuna è stato fondamentale il compagno, per qualcun'altra l'acqua: una borsa dell'acqua calda, una doccia o meglio una vasca dove potersi immergere. Qualcuno ha usato la voce, qualcuno il respiro o la visualizzazione. Ognuno ha elaborato una propria tecnica personale: *Dicevo delle cose che non pensavo veramente, ha precisato Eva, ma mi servivano per sfogarmi, per buttar fuori la mia tensione, il mio senso di ina-*



deguatezza, la mia rabbia.

Ma per tutte è stato fondamentale poter vivere l'esperienza del parto in intimità, con le persone scelte, senza interventi ed interferenze esterne. Avere la continuità di assistenza da parte di una o due ostetriche, una relazione terapeutica molto intima. Erika descrive così la nascita del suo bambino:

Ed ecco che il dolore si fa più forte di prima, e mi ripero nel mio lontano mondo... un solo pensiero mi lega a questo spazio, a questa stanza, mi tiene ancorata qui: dentro di me c'è mio figlio, non si va da nessuna parte. Ogni desiderio di fuga, la voglia di gettare la spugna, di arrendersi s'infrangono come le onde di una terribile tempesta sulla roccia che non viene minimamente scalfita dalla violenza dell'acqua.

Ad un tratto qualcosa in me inizia a cambiare, il dolore lascia piano piano spazio ad una nuova forza... ed io torno dal posto lontano dove ero andata a nascondermi tutta sola. Dario è seduto sul divano, ed io in ginocchio con le mani ben avvinghiate ai suoi fianchi. Sono pronta a liberare un'energia che sento accumularsi dentro di me istante dopo

istante. Simone ha bisogno di questa energia, la vuole, la sta reclamando... non devo far altro che dargliela. E' tutto così spontaneo!

Ma nessuna furia, nessuna fretta! Ho tutto il tempo. Le pause tra una contrazione e l'altra sono oasi preziose dove potermi fermare, riposare, riprendere fiato e prepararmi per una nuova partenza.

Tutti stanno aspettando il grande arrivo in un sacro silenzio, tutto è fermo attorno a me. Nessun rumore, nessuna voce, nessun movimento. Simone, Io e Dario stiamo percorrendo l'ultimo tratto di questa indimenticabile avventura... con tutta la libertà di darci il tempo che vogliamo, di usare le nostre energie nel momento che sentiamo giusto per noi, Fino a quando Simone decide di fare capolino! In un commovente silenzio si lascia scivolare tra le mani sicure di Sofia, per poi abbandonarsi sul mio seno, tra le mie braccia." Tiziana ci espone il suo pensiero: Per me sarebbe riduttivo pensare il parto legato solo al dolore. Il parto è un evento ben più complesso ed il dolore ne rappresenta uno degli elementi fondamentali, ma non l'unico.

Per me il parto non è solo l'esperienza della donna con se stessa e con il suo bambino o bambina, ma è una scena di vita che si disegna in una cornice fatta di tempi, di ritmi, di luci, rumori, silenzi, voci; di persone, di cose, di oggetti, di pratiche e di atteggiamenti scelti e pensati secondo idee ed opinioni precise. Nel parto dovrebbe dialogare un equilibrio tra natura e cultura.

Allora diventa imprescindibile creare un contesto adeguato, rispettoso, accogliente, protettivo per la donna che partorisce e il bambino o la bambina che nascerà. Per questo mi sento di chiedere alla Ministra di portare avanti con fermezza la realizzazione di ambienti a misura del parto e della nascita naturale, interrogandosi con le donne sui reali bisogni delle donne. C'è ormai una forte necessità di promuovere processi di consapevolezza e di responsabilità, fuori dalla prospettiva della medicalizzazione, in tutti coloro che sono presenti sulla scena del parto e più in generale di coloro che si occupano del sostegno e del supporto alla genitorialità.

Antonella si chiede anche: *E il dolore del bambino? Ci preoccupa tanto di quello della madre e come al solito ci si dimentica di quel esserino. Ripenso al libro di Leboyer "Per una nascita senza violenza" a come mi sono sentita egoista dopo averlo letto. Guardo i miei bambini negli occhi, ripenso alla loro nascita, al viaggio che hanno intrapreso soffrendo, al vuoto del mondo in cui si sono trovati. Il mio dolore è superiore al loro? Non credo. Noi donne siamo forti, i nostri bimbi hanno una saggezza innata, ma sono fragili bisogna proteggerli in un abbraccio di contenimento, rassicurarli con la nostra presenza, il nostro odore, il nostro calore. Ed invece, nella nostra società, è prassi comune separarli subito dalla madre. Ma quel dolore lì... quello della separazione, non è forte, fortissimo? Separarci da chi si ama profondamente è dolore dell'anima...*

Non riesco a pensare al parto senza il dolore, ha detto Paola, ma non al dolore subito, bensì a quello vissuto volontariamente, che mi ha permesso di ri-nascere insieme ai miei figli e scoprire un mondo nuovo. Farmi attraversare, farmi strumento e riconoscere nel parto un'esperienza mistica di Dio.

Quando penso al dolore mi chiedo come può rappresentare per me una risorsa, dice Tiziana, insieme ad altre forti emozioni fondamentali come la rabbia, la paura, la gioia; per farmi guidare nel mondo, farmi aiutare e proteggere. Penso che se riuscirò ad ascoltare le mie sensazioni, senza negarle o sentirmene sopraffatta, allora diventeranno per me uno strumento. Se l'unica risposta sarà di eliminarle, allora rimarrò disorientata. Non saprò più distinguere tra cosa mi fa male e cosa mi fa bene.

Anche nel parto il dolore è protettivo, la donna lo usa spontaneamente come guida. Si muove, assume posizioni ed atteggiamenti, sceglie situazioni che fanno meno male a se e al suo bambino.

Ma la nostra cultura non ci aiuta, continua ancora Tiziana, oggi abbiamo paura della febbre, cerchiamo subito il rimedio ad ogni problema, fosse anche comprare dieci giocattoli per calmare il pianto del proprio figlio. È difficile affrontare e sostenere il problema, il dolore, il pianto, l'imprevisto. Per questo la tecnologia lavora per un benessere che continuamente ci troviamo a discutere perché resti comunque dentro la questione etica. Mi viene in mente la pubblicità su di un medicinale per il raffreddore che elenca tutte le opportunità a cui devi rinunciare se ti ammali: andare al lavoro, uscire per un cinema, accettare l'invito a cena... Sì, è vero che il raffreddore fa male ed intralcia i nostri piani, ma peggio è quando non puoi assolutamente fermarti ad ascoltar-

ti, quando non può esistere tempo per te stessa e sei costretta ad alterare i tuoi ritmi per far fronte alle richieste pressanti dettate dalle esigenze esterne. I tempi e i ritmi propri, personali, intimi trovano poca armonia con quelli esterni e vengono penalizzati da un forte elogio alla produttività ed alla pulizia dei sintomi e delle espressioni del corpo. Non parlo di patologia, parlo di fisiologia e di sensazioni comuni.

Quindi di che cosa abbiamo paura? Di lasciarci andare alla nostra natura? Alla ciclicità femminile? Alla polarità che esprime il nostro corpo?

È del dolore che abbiamo paura o del piacere?

Del parto non ricordo il dolore ma la forza e la gioia incontenibile. Ci racconta Marta: ero concentrata, attenta e presente a me stessa, in ascolto di tutti i segnali, anche i più sottili. Per mesi mi ero esercitata ad ascoltare, conoscere e rispettare i miei ritmi, quelli profondi.

Avevo imparato a trovare il ritmo del mio respiro e a portarlo a sciogliere i nodi e ad aprirmi e fare spazio alla creatura che era dentro di me.

La sera che è nata Anna, c'era molto caldo, la finestra aperta, le donne del paese chiacchieravano in cortile, ma per me non c'ero altro che io e la mia bambina: "È bellissimo!" gridavo, mentre una furia eccitata si lanciava verso la vita fuori di me. Mi appoggiavo a Mauro, il mio compagno, con grande fiducia, senza di lui pensavo che non ce l'avrei fatta. La mattina che è nato Sergio ero molto stanca, a quell'ora si ha molto sonno, ma ero felice e facevo roteare il mio bacino in una danza molto lenta, cantavo e sorridevo.

Questa volta non mi appoggiavo a Mauro ma gli stringevo forte le mani, quasi a voler essere insieme, attaccati.

Chiedevo alla mia ostetrica di raccontarmi cosa succedeva, cercavo la parola, la storia della nascita. In lei cercavo il



sostegno e la presenza di tutte le altre donne.

E poi ci chiediamo di che tipo di dolore stiamo parlando. E ci sembra che il dolore del parto, le doglie, per quanto forti e lancinanti, sono affrontabili e superabili. Sono i dolori indotti, quelli dovuti a visite vaginali troppo brusche, all'essere costrette in posizioni scomode, all'essere umiliate da atteggiamenti poco rispettosi, violate nella nostra intimità, quelli che lasciano profonde ferite. Il dolore di un corpo ostacolato in una delle sue funzioni fondamentali: mettere al mondo.

Poi c'è il dolore dovuto alla delusione delle aspettative come ci racconta Francesca: *Mia figlia è nata con parto cesareo perché era in posizione podalica. E' stata una nostra scelta, ma tuttora sento un profondo dolore per non aver vissuto l'esperienza del parto così come me lo sono immaginata, per non aver dato alla mia bambina l'opportunità di venire al mondo con un parto naturale, di decidere lei e non il mio ginecologo, il momento della sua nascita.*

E ancora ci chiediamo se anestetizzando questo dolore (in una situazione fisiologica), eliminandolo dall'esperienza del parto in una maniera così artificiale, consegnando il nostro corpo fatto per partorire all'anestesista, al ginecologo, al farmaco, cosa ci rimane di questa esperienza? Il nostro corpo in balia della tecnologia, senza la guida e la complicità del dolore! Ben venga per un intervento chirurgico (dove siamo passive), non per mettere al mondo un figlio (dove dobbiamo essere attive).

E ancora chiediamo al Ministro:

Non è proprio questo il modo per farci espropriare dal nostro sapere, di allontanarci da noi stesse e dalla nostra competenza materna? Non è questo il modo per continuare a tenere alto il numero dei cesarei, delle depressioni post-parto, di tener basso il tasso dell'allattamento materno e di avere sempre più donne terrorizzate all'idea di inserire un figlio nella propria vita?

Dice e conclude Stefania: *quando avevo 13 anni sono stata operata di peritonite ed in una sala operatoria fredda ed estranea ho provato il dolore fisico più forte che ad oggi ricordi! Semplicemente i medici dovevano estrarre delle garze dalla ferita lasciata aperta per drenarne l'infezione ed io ho provato la dolorosa sensazione di essere toccata nelle viscere. E nessuno ha pensato che quella prova non fosse superabile e che occorresse un'anestesia. E mentre urlavo il mio dolore sapevo anch'io che ce la dovevo fare e che tutto prima o poi sarebbe passato! E così è stato: sono rimasta spossata, con la mia ferita ripulita ad aspettare che le forze ritornassero.*

A 19 anni ho perso una persona cara ed ho provato il dolore dell'anima più forte che ad oggi ricordi! Semplicemente dovevo accettare che nel mio cammino non ci fosse più questa persona ad accompagnarmi, non sentissi più la sua voce, non stringessi più le sue mani. E nessuno ha pensato che dovessi dormire un sonno profondo per non avvertire più quella mancanza! E mentre la mia anima gridava il suo dolore sapevo anch'io che il tempo sarebbe passato e tutto avrebbe acquistato una nuova dimensione! E così è stato: ho lottato per non perdere fiducia nella vita che ha continuato a regalarmi gioie grandi e nuovi incontri.

A 32 anni ho partorito il mio primo figlio ed in tredici ore di travaglio ho vissuto la prova più intima e sorprendente della mia vita! Semplicemente dovevo cercare di assecondare i cambiamenti del corpo al passaggio di mio figlio; dovevo dire addio alla me vecchia, figlia per lasciare il posto alla me nuova e mamma. E mai ho pensato di indurre il mio corpo in un torpore artificiale, di togliergli la sua capacità di comunicare. E mentre dalla mia bocca usciva l'urlo di migliaia di anni di evoluzione sapevo che la meta era vicina e che il miracolo della vita era pronto a manifestarsi. E così è stato: mio figlio è nato ed immediatamente una grande pace mi ha avvolto ed ero lì con tutto il mio corpo, con tutta la mia anima ad accoglierlo. Che cosa c'entra il dolore con tutto questo?



Il papozzo

di Michele Puccio

Mi hanno sempre lasciato addosso brutte sensazioni gli ospedali: come pensare che potesse essere proprio un ospedale il posto migliore dove accogliere un nuovo arrivato?

Quando io e Lucia ci siamo trovati a dover immaginare come volevamo accogliere il nostro cucciolo siamo partiti dalla consapevolezza che nelle abitudini del nostro mondo ricco e tranquillo c'era qualcosa che non andava. Per me nel corso dei nove mesi questa unica certezza ha preso sempre più forma, soprattutto grazie a Lucia, nella quale ho visto crescere l'istinto materno, ho visto cambiare il suo corpo per accogliere il cucciolo e piano piano l'ho visto prepararsi a darlo alla luce; ho visto crescere lui, l'ho sentito muovere, l'ho sentito vivo e ben presto comunicare con noi... certamente prima di tutto con la sua mamma e attraverso lei (e grazie a lei) anche con me. Insomma, la gravidanza ha seguito il suo percorso naturale, magari non sempre semplice... ma anche nei momenti difficili ha trovato naturalmente le sue strade.

Dopo avere vissuto così la gravidanza non potevo immaginare Lucia stesa su un lettino mentre altri tiravano fuori il piccolo... e io a guardare... o, peggio, fuori a fumare e a tranquillizzare parenti e amici per telefono.

E così piano piano, incerti fino all'ultimo se andare nell'ospedale meno medicalizzato di Palermo, dove avremmo potuto scegliere per un parto in acqua, ci siamo sempre più avvicinati all'idea di partorire nella nostra casa... ma solo verso la fine questa idea ha preso concretamente forma, grazie anche all'aiuto e all'im-

mensa disponibilità di chi ci ha poi accompagnato e assistito.

Questa scelta, che molti in seguito hanno definito coraggiosa ma che io (noi) ho vissuto come naturale, mi ha permesso di partecipare alla nascita del nostro piccolo cucciolo... e mai avrei potuto immaginare un'esperienza così incredibile... sì! Proprio partecipare è stata la cosa più incredibile: aiutare Lucia a provare una nuova posizione, sistemarle i cuscini, sorreggerla, semplicemente darle un po' d'acqua o farle coraggio con semplici parole. Non stavo lì a guardare, ma ero parte di quello che stava succedendo.. completamente immerso: per l'intera durata del parto i miei bisogni non avevano voce, esistevano solo Lucia e il piccolo.

Ma nonostante cercassi di fare il possibile per starle vicino, la sensazione era che niente si poteva e doveva mettere tra lei e il piccolo, erano loro a dover trovare il loro equilibrio e le loro forme. E certo è una attività non da poco! Anche questo mi ha sorpreso: è impegnativo per una donna dare alla luce un bambino! attingere a tutte le proprie energie, arrivare al limite massimo dello sforzo... e poi come d'incanto tutto si placa... appare lui che piano piano si fa spazio verso la luce (in realtà solo due candele!)... e io sono lì a fare la mia parte... lo vedo mentre sorreggo Lucia durante le ultime contrazioni... vedo la testa che appare, ma poi ritorna un po' indietro... poi di nuovo sempre un po' di più.. e poi d'un colpo eccolo lì! Subito tra le braccia della sua mamma, attaccato al suo seno.. enorme emozione! Tagliare il cordone e poi tenerlo tra le mie braccia... tra me e lui nessuna infermiera, nessun medico... Non avevo mai tenuto un neonato tra le braccia e la paura che immaginavo pensando a questo



momento scomparire all'improvviso; tutto viene da sé, naturale, senza nessuna forzatura o imposizione. Non sono spettatore di quello che altri fanno a mio figlio, anch'io sono lì ad accoglierlo, a trasmettergli il mio calore, le mie emozioni... sono lì a iniziare con lui un cammino di reciproca conoscenza.

Non riesco a immaginare tutto questo in un posto che non fosse la nostra casa; poterci mettere nel nostro letto con il nostro piccolo, dopo le enormi emozioni (e la fatica) della giornata... E poi... il primo risveglio: lui che ci guarda, prima la sua mamma, poi me... sento che ci riconosciamo... Ecco che iniziamo a goderci il primo giorno in tre, il primo panno, il primo bagnetto... chi avrebbe potuto fare al meglio tutto questo se non io, il suo papozzo? Grazie.

Sì, a casa; pensavo che fosse piccolo quel bilocale per una scelta del genere e invece quanto spazio c'era in questi giorni!

Quando sono arrivata (il tardo pomeriggio del 12/1) ho trovato Erica e Dario – il suo compagno – nella camera: luce soffusa, musica morbida che sembrava accarezzare l'anima; lei col busto sul divanetto e ginocchia a terra, lui che lentamente le massaggiava la schiena.... L'inizio del travaglio era prossimo. Entrare in quella stanza era come entrare in un altro spazio, giungeva un invito naturale al silenzio, il tempo sembrava dilatarsi e l'atmosfera densa di immobilità e movimento al tempo stesso.

Pian piano contrazioni e dolore si sono fatti spazio e quando sopraggiungevano il corpo di Erica chiedeva di abbracciare un altro corpo e la sua voce usciva a formare vocali, suoni, un lamento antico che si rinnovava.

In serata è arrivata Polina, aveva appena assistito al parto di un'altra donna; la sua presenza calma e rassicurante; così come la fiducia che scorreva tra lei ed Erica.

Abbiamo trascorso la notte tutti e quattro in camera, alternando veglia e riposo. Chi per terra, chi sul letto.... Ed Erica sul divano che continuava il suo viaggio.

La guardavo e dentro di me c'era solo silenzio, non c'era spazio per la mente, la percepivo come se fosse stata dentro ad un cerchio sacro e quando chiudeva gli occhi per riposare tra una contrazione e l'altra, sembrava sprofondasse dentro, sempre più dentro.

C'erano dei momenti (tuttora mi chiedo se stessi sognando o cosa) in cui la vedevo con un grande fiore di loto rosso sul cuore e lei come una sorta di Dea... Sola, perchè la donna in questo viaggio è davvero sola, seppur con degli amici intorno.

La luce del giorno venerdì 13 era sopraggiunta e sembrava influire rallentando il processo. Polina partiva per un'altra assistenza (3 parti in 3 giorni) ed arriva Sofia, l'altra ostetrica.

A distanza di qualche giorno sempre più sto realizzando quanto la presenza di queste due donne sia stata davvero "presenza": la loro modalità interamente ispirata al "non fare" ma semplicemente "all'esserci" sembra davvero lontana dal gran da fare che brulica in ospedale.

Ciò che sperimentavo della loro presenza era una sorta di arte dell'accompagnare, del sostenere, del rispettare i tempi e questo lasciare Erica interamente responsabile del suo percorso.

Poiché giungeva la seconda sera, rientrata anche Polina, è stata presa la decisione di praticare l'amnioressi, (rottura del sacco) quale manovra potenzialmente inducente contrazioni più vigorose e valide per il proseguimento della



dilatazione, fino ad allora un po' lenta. E così è andata.

Di nuovo notte: vocalizzi, stanchezza, attesa, dolore, mistero, la luna oramai piena, movimenti del bacino che ricordavano la danza del ventre; poi un'altra fase in cui da Erica usciva un flusso di parole frammentate, sconnesse, sembravano arrivare direttamente dall'inconscio; la mente aveva mollato e il corpo si muoveva abitato da una propria saggezza.

E ancora un'altra fase in cui il dolore più forte sembrava cessato ed era sorta un'incontenibile urgenza a spingere: "immagina di essere dentro ad un oceano, cavalca l'onda quando arriva, cavalcala fino in fondo, abbandonati al suo flusso.." Parole di Polina...sono uscite poche parole essenziali da Polina e Sofia, così come essenziali sono stati sempre i loro gesti e manovre per valutare il battito del cuore di Simone e la dilatazione.

A volte mi sembrava che queste due donne fossero lì solo per aiutare Erica a RICORDARE ciò che lei sapeva già fare, solo "ricordare e fidarsi del ricordo che sapientemente affiora se ti abbandoni".

Alle 7.05 del 14/1 Simone ha fatto il suo primo respiro e qualche vagito: non luci artificiali sparate, né presa a mo' di coniglio a testa all'ingiù, non tubi che vogliono aspirare muco da tutti i buchi, né bilance frettolose di quantificare, non taglio immediato e coatto di quel benedetto cordone... solo una morbida e calda tetta da cercare ad occhi chiusi, guidato dal suo odorato ed aiutato dall'ostetrica. Ed il gioco è fatto: Simone ha scoperto il suo nuovo mondo.

Che dire se non belli, belli, belli! Tutti e due nudi, sporchi, caldi, corpo a corpo. Con molta calma Dario è stato invitato a tagliare il cordone e... bravo Dario! Hai contenuto davvero bene questo spazio ed ora, finalmente puoi scioglierti in lacrime.



Un buon inizio

di Margherita Meda

La mia avventura ha inizio nell'ormai lontano settembre 2002, quando mi iscrissi alla facoltà di ostetricia dell'Università di Pisa; giovane studentessa, tanta voglia di fare, scoprire il mondo dei pancioni, delle future mamme, di questa scienza che affascina...

Il mio triennio di studi trascorse tra esami infiniti, divisi in tanti moduli, e ore di tirocinio, pomeriggi, mattine, notti passate in ospedale. Mi scontravo unicamente con quella realtà, così "patologica", ma dentro di me ero convinta che da qualche parte la fisiologia aveva ancora la meglio.

Poi, un giorno, trovai un volantino di un seminario esperienziale sull'arte del suono e del respiro, nel parto e nella vita, tenuto da Frédérick Leboyer. Chiamai subito per iscrivermi. Così, oltre a conoscere una persona eccezionale, ebbi i primi contatti con l'associazione "Le Dieci Lune" e soprattutto con Polina.

Mi affascinò subito questa nuova realtà.

Intanto la mia carriera universitaria progrediva fino al famoso giorno della laurea.

Eccomi dottoressa in Ostetricia... ed ora?

Subito internet, gazzette ufficiali e bollettini vari alla ricerca di ruoli o incarichi; tante domande mandate, curriculum vitae spediti ad ogni angolo d'Italia e non solo... niente.

A quel punto, sempre navigando su internet, mi sono imbattuta nel sito delle "Dieci Lune" e mi si è accesa una

lampadina in testa. Mi sono detta: io provo a telefonare a Polina, o la va o la spacca...

E' andata, nel senso che Polina si è dimostrata disponibilissima, calorosa, e mi ha invitato a partecipare al corso di preparazione alla nascita, come prima esperienza. È stato bellissimo ricevere questa notizia dopo un lungo periodo di silenzio a livello di buone nuove. E quindi tutti i lunedì, da fine gennaio, partecipo a queste tre ore intense di corso. È un'occasione di confronto e fonte inesauribile di risposte per le future mamme, ma anche un grande insegnamento per me. Oltre a Polina c'è anche Emanuela, che è una counselor, sempre pronta a "dare un buon consiglio".

Di solito l'incontro inizia con una chiacchierata su un argomento proposto dalle donne, dove esse chiedono e cercano di risolvere i loro dubbi. Si prosegue con una parte più attiva dove si fanno esercizi di respirazione, di postura, di vocalizzazione, di rilassamento e di visualizzazione. Nell'ultima ora ci raggiungono i futuri papà e spesso si affrontano argomenti proposti da questi, o si prende visione di filmati sulla nascita. E qualche volta, verso le sette, arriva una neo mamma con il proprio bebé, per raccontare la propria esperienza della nascita alle sue ex compagne di corso.

È un'atmosfera molto familiare, calorosa e rilassante. Sono felice e soddisfatta di farne parte.

Non so quale sarà il mio futuro ma sicuramente questa esperienza la porterò sempre nel mio cuore, sperando un giorno di potere utilizzare tutti gli strumenti che ho appreso all'interno dell'associazione.

Grazie a tutte per questa possibilità che mi date!

* MATERNITÀ CREATIVA

La gravidanza è considerata ormai da tempo il momento ideale per lavorare su di sé, sulle proprie paure e i propri "nodi" per arrivare a dare alla luce, insieme al figlio reale, quel figlio coscienziale di cui la donna ha bisogno per realizzare se stessa, i propri progetti, la propria visione del mondo. Il laboratorio si fonda sull'ascolto e sull'espressione delle proprie emozioni, con l'aiuto di strumenti artistici quali la scrittura, il disegno, la musica, la danza non finalizzati ad un'espressione artistica particolare ma a ritrovare "le vie della Creatrice" e a portare "in figura" gestalticamente la propria creatività personale.

Per donne dal terzo mese di gravidanza in poi. Non è necessaria alcuna competenza artistica specifica.

* CONCILIAZIONE TRA MATERNITÀ E LAVORO

Un laboratorio pensato per trovare un raccordo possibile tra il ruolo di madre e di donna lavoratrice. Gli incontri si propongono di offrire degli strumenti per affrontare al meglio il problema, aiutarsi a scegliere le soluzioni più adeguate alla propria persona e ai propri desideri, elaborare le emozioni connesse alla scelta.

E' difficile trovare oggi una donna che non si senta angosciata, tesa, depressa, in colpa, preoccupata per la scelta di conciliare maternità e lavoro. Se la società oggi premia economicamente le madri che optano per tale soluzione, i costi psicologici sono ancora molto alti. Il problema è dunque assai più vasto e pervade la società e la cultura nel suo complesso. Per tutte le donne che vogliono migliorare e pensare con altre donne il rapporto tra maternità e lavoro.

* DONNE IN CERCHIO

Residenziale di gestalt counseling. Laboratorio di incontro e riflessione tra donne. Per condividere insieme le storie della nostra femminilità, l'amore e il piacere, la coppia e i figli, le ferite e la nostra capacità di guarigione, conoscere gli archetipi del potere femminile, elaborare una nuova immagine di sé.

Per donne di tutte le età. Per un massimo di 7 partecipanti.

Conduttrice Emanuela Geraci, counselor con esperienza di counseling perinatale, conciliazione tra maternità e lavoro, conduzione di gruppi di gestalt counseling.

a Calci, presso il Mulino Tremogge. Info allo 3391584981


 novità Scientifica ▼

Gravidanza e parto

INDAGINE QUINQUENNALE DELL'ISTAT

a cura di Polina Zlotnik

Il 6 giugno 2006 l'ISTAT (istituto nazionale di statistica) ha pubblicato la sua indagine quinquennale su gravidanza, parto, allattamento. L'indagine multiscopo, come recita l'introduzione, ha l'obbiettivo di rivelare lo stato di salute della popolazione, il ricorso ai servizi sanitari, alcuni fattori di rischio per la salute e il percorso della maternità.

Leggendo i dati diviene lampante che negli ultimi 5 anni aumenta la medicalizzazione della gravidanza e del parto. Infatti, aumenta, in gravidanza, il numero delle prestazioni diagnostiche, quali visite, ecografie, diagnosi prenatale. Aumenta, inoltre, il ricorso al taglio cesareo. L'ISTAT non ci dice, però, se contemporaneamente c'è stato un miglioramento della salute. L'aumento della medicalizzazione della gravidanza e del parto ha portato con sé più bambini sani? Minor numero di mortalità e morbilità perinatale? Meno patologia ostetrica? Più soddisfazione delle donne? Sicuramente ha portato ad aumento dei costi, maggiore stress, ansia da prestazione e paure per le donne, ma ne è valsa la pena?

Buon livello di assistenza

I risultati dell'indagine, dice l'ISTAT, mostrano che le donne italiane godono di un buon livello di assistenza in gravidanza. La maggior parte di loro si è sottoposta, infatti, alle visite ed accertamenti dai primi mesi di gravidanza ed è stata informata sulle tecniche di indagine prenatale. Rispetto al 1999-2000 le donne che hanno effettuato la prima ecografia entro il terzo mese di gestazione aumentano dall'84,5% all'87,0% e si mantiene elevata la quota di donne che ha effettuato la prima visita entro il terzo mese di gravidanza (94,3%).

Cresce la percentuale di donne che sono state informate circa la possibilità della diagnosi prenatale (dall'83,3% nel 1999-2000 all'attuale 86,8%) e la quota di quante vi fanno ricorso (88,0% rispetto all'84,9% del 1999-2000). Per diagnosi prenatale si intende: dosaggio alfa fetoproteina, prelievo villi coriali, amniocentesi, ecografia morfologica fetale, tri-test.

L'ISTAT non definisce, però, il concetto di "buon livello di assistenza". Inoltre non ci dice dove portano tutte queste indagini prenatali:

Medicalizzazione e sovrautilizzazione

Dai dati relativi al numero dei controlli eseguiti sembra emergere un ulteriore incremento del fenomeno di medicalizzazione della gravidanza e di sovrautilizzazione delle prestazioni diagnostiche già osservato nel 1999-2000.

Ecografie e visite

Mentre il protocollo nazionale raccomanda al massimo tre ecografie in caso di gravidanza fisiologica, ben il 78,8% delle donne ha fatto oltre 3 ecografie con un ulteriore incremento rispetto al dato già elevato del 1999-2000 (75,3%). Aumenta anche la percentuale di donne che ha fatto 7 o più ecografie (dal 23,8% nel 1999-2000 al 29,0% nel 2004-2005).

Fattori che aumentano

la medicalizzazione della gravidanza

Hanno una gravidanza più medicalizzata le donne che vivono al nord, che hanno un livello di istruzione più alta (diploma-laurea) e che hanno più di 35 anni. Ricorre a tecniche di diagnosi prenatale il 93,4% delle laureate contro il 79,7% delle donne che non hanno alcun titolo di studio o al massimo hanno conseguito la licenza elementare.

Sono soprattutto le donne seguite da ginecologi privati inclusi quelli che lavorano anche in ospedale a fare più di 3 ecografie nel corso della gravidanza (rispettivamente 81,7% e 81,0%).

La distanza tra quanto raccomandato dai protocolli nazionali e la media osservata non è certamente spiegata dalla piccola quota di gravidanze con disturbi gravi (22,7%). Il dato, infatti, è elevato non solo per le donne che hanno avuto gravidanze difficili, ma anche per quante hanno vissuto una gravidanza fisiologica. Infatti, chi ha avuto disturbi gravi durante la gestazione ha un numero medio di ecografie effettuate (6,2) non molto diverso da quello medio complessivo (5,5) ed analogamente un numero medio di visite di poco superiore alla media (8 contro 7).

Anche la percentuale di donne che ha effettuato 7 o più visite aumenta dal 52,7% nel 1999-2000 al 56,5%. Più frequentemente si sottopongono a 7 o più visite le donne che si rivolgono al ginecologo privato (60,1%) o privato che lavora anche in ospedale (58,2%). Il numero medio di visite mediche durante la gravidanza è stato pari a 7, più alto tra le donne con titolo di studio più elevato (laurea e diploma rispettivamente 7,4 e 7,1) e più basso tra le donne con licenza elementare o nessun titolo di studio (6,2).

Taglio cesareo

I risultati dell'indagine confermano l'incremento della medicalizzazione del parto: la media nazionale stimata per i cinque anni precedenti la rilevazione passa dal 29,9% nel 1999-2000 al 35,2% nel 2004-2005.

L'Italia è il paese con il più alto numero di parti con taglio cesareo dell'Unione Europea: la percentuale è oltre il doppio della quota massima del 15% raccomandata nel 1985 dall'OMS. E' evidente lo stacco rispetto ai paesi dell'Unione Europea il cui tasso medio di cesarei è pari al 23,7%. Anche Stati Uniti e Canada hanno percentuali di parti cesarei nettamente più basse dell'Italia (rispettivamente 27,5% e 21,2%).

Fattori che incrementano la medicalizzazione del parto

La quota di cesarei, pur aumentando in modo generalizzato su tutto il territorio, raggiunge livelli particolarmente elevati nell'Italia meridionale (dal 34,8% al 45,4%) e insulare (dal 35,8% al 40,8%). Tra le donne che hanno figli in età avanzata il tasso di cesarei è più alto; tuttavia esso si attesta, anche per le donne con meno di 25 anni, intorno al 32,9% ed è quindi molto più alto della percentuale massima indicata dall'OMS.

L'incidenza di parti cesarei è particolarmente alta nelle strutture private, dove si raggiunge una percentuale del 56,9%, superiore di oltre 23 punti percentuali a quella, anch'essa elevata, che si rileva nelle strutture pubbliche (33,3%).

Tra le donne che hanno avuto figli negli ultimi cinque anni ricorrendo al cesareo, la quota dei cesarei programmati è pari al 62,6% contro il 37,4% di quelli non programmati. E' nel Sud (72,6%), tra le donne che sono seguite da un ginecologo privato (65,3%) o che partoriscono in strutture private (82,8%), che più spesso il parto con taglio cesareo è programmato. Come prevedibile, la quota dei cesarei programmati aumenta al crescere dell'età al parto e per le donne che hanno avuto disturbi gravi in gravidanza, ma questi fattori non sono sufficienti a spiegarne l'ampio ricorso.

E' scarso il numero dei parti vaginali dopo cesareo. Contrariamente alle indicazioni dell'OMS che cercano di favorire il parto vaginale dopo il precedente cesareo, in Italia per il 94,2% delle donne che avevano avuto un parto cesareo per il figlio precedente, il taglio cesareo viene ripetuto.

Corsi preparazione al parto

I corsi di preparazione al parto rappresentano uno dei fattori di protezione rispetto alla possibilità di avere un taglio cesareo. Infatti, ha avuto un parto cesareo solo il 27,6% delle donne che hanno frequentato un corso di preparazione al parto per l'ultima o per una precedente gravidanza, contro il 41,5% di quante non hanno partecipato ad alcun corso di preparazione.

Il minore livello di partecipazione delle donne e dei loro partner ai corsi di preparazione alla nascita e la presenza meno consistente dei padri al momento del parto nell'Italia meridionale ed insulare sono, almeno in parte, da attribuire ad una meno elevata offerta di servizi ed una minore disponibilità da parte delle strutture sanitarie del territorio. Tra quante non hanno mai partecipato a corsi di preparazione al parto (54,5%), il 16,8% delle donne non ha potuto usufruire di questa opportunità perché non esisteva una struttura disponibile o vicina all'abitazione. La quota è molto più alta nel Sud (23,4%) e nelle Isole (21,8%) di quanto non sia nelle altre aree territoriali ed in particolare nel Nord-Ovest (5,9%). Mentre nel Centro sono solo il 3% le donne che non conoscevano l'esistenza dei corsi di preparazione al momento della gravidanza, la quota sfiora il 10% nel Sud e nelle Isole. Sono ben il



31,4% le donne che riferiscono di non aver partecipato a corsi di preparazione alla nascita perché non li ritenevano utili, il 23,9% per problemi di tempo, mentre il 16,0% non ha frequentato corsi perché era già previsto che facesse un cesareo oppure perché costretta a rimanere a letto durante la gestazione.

Solitudine

Nel Sud oltre il 50% delle donne che hanno partorito in modo naturale non ha avuto nessuno vicino al momento della nascita del bambino. La quota è molto elevata anche nelle Isole (40,6%), mentre è di circa il 10% nel Nord e del 20% nel Centro Italia. Sono soprattutto le strutture che non consentono alle madri del Sud e delle Isole di avere vicino il partner o un'altra persona. Infatti ben il 45,9% delle donne nell'Italia meridionale ed il 42,8% in quella insulare dichiarano di essere state sole al momento del parto perché la struttura non permetteva la presenza di altre persone.

Sono molte meno le donne del Nord che, pur non avendo un taglio cesareo, si trovano sole al momento della nascita dei loro bambini (13,6% nel Nord-est e 17,5% nel Nord-ovest). Una conferma in più della minore capacità delle strutture sanitarie nel Sud ad accogliere una richiesta sempre più diffusa da parte delle donne e che è diventata quasi una routine in altre parti del Paese.

Cosa vogliono le donne?

Le donne preferiscono nettamente partorire in modo spontaneo (87,7%). Tra quante hanno avuto un parto spontaneo con o senza anestesia solo il 5% avrebbe preferito fare un cesareo se avesse potuto scegliere. Netta la preferenza per il parto naturale anche fra le donne che hanno avuto un taglio cesareo (75,0%).

Il testo integrale dell'indagine è disponibile su:

http://www.istat.it/salastampa/comunicati/non_calendario/20060605_00/testointegrale.pdf

Diventare genitori

di Marta Galluzzo

La mia mamma mi ha sempre detto che fare i genitori è il mestiere più difficile, inoltre mi ha detto anche che da genitori si sbaglia sempre.....ho sempre accolto con un po' di insofferenza questi interventi.

Oggi che sono madre anch'io, a volte penso che aveva ragione, ma a volte invece no.

La mia prima figlia è nata quattro anni fa, il secondo ha fatto un anno a Marzo.

Diventare genitore mi ha stravolto la vita.

Quando si diventa genitori si apre un mondo di conoscenza, un settore culturale semiconosciuto fino a quel momento: ti senti responsabile, oltre che della tua, di un'altra esistenza, sei chiamato a prendere delle scelte su tutto, su cose fondamentali o futili.

Si comincia subito con le prime analisi pre-natali, per passare poi al luogo del parto, e alle prime cure del neonato, le prime ore dopo la nascita. Poi c'è la scelta del pediatra, l'allattamento, il pianto, i pannolini (quali, fino a quando), i vaccini, l'introduzione dei cibi solidi, come affrontare la febbre, il sonno, l'inserimento al nido.

Tra le altre cose già prima di diventare mamma avevo fatto delle scelte ben precise riguardo al modo di prendermi cura della mia salute fisica e mentale: mi curo con la fitoterapia e con l'omeopatia, mangio quasi esclusivamente alimenti di agricoltura biologica, da quasi quindici anni non faccio uso di antibiotici, antinfiammatori, analgesici e pratico lo yoga.

Ma scegliere, in accordo con il proprio partner, come prendersi cura dei propri figli è molto più difficile che fare delle scelte per sé.

Inoltre prima per passione e ora per lavoro da quindici anni mi occupo di educazione.

Nel diventare madre, ho messo in discussione tutti i principi educativi che professavo fino a quel momento.

Io ho trovato molto importante nella mia esperienza il confronto con altri genitori, amici e non: parlare, sfogarsi, incoraggiarsi, raccontarsi aneddoti...

Le tematiche della puericultura sono effettivamente tante, forse troppe: la maggior parte delle persone oggi arriva alla prima gravidanza intorno ai trent'anni, e per la prima volta prende un neonato in braccio.

Non ne sa niente, non ha esempi, modelli vicini cui fare riferimento.

È tutto estremamente complesso, ambivalente, sfaccettato, ci sono pro e contro per ogni cosa, e se ti rivolgi a degli esperti spesso ti dicono tutto e il contrario di tutto!

No, ci sono cose che non si possono delegare, devi deci-

dere proprio tu che sei la mamma!

Poi col passare degli anni ho capito che dire che non esistono regole per molti è diventato solo un modo di dire. Invece è un concetto difficile da applicare ma molto importante, la regola è la tua.

La regola la crei tu, persona con la tua esperienza, con il tuo vissuto, con la tua cultura nell'incontro reale e autentico con il tuo partner e il figlio e i figli. E la regola vale solo per te, per voi in quella situazione.

Mi sembra a volte che si perda di vista in cosa consista poi alla fine questo ruolo, come se educare significasse applicare delle regole per trasmettere un modo di essere, una disciplina.

Si dimentica la relazione, la scoperta e la conoscenza reciproca tra te e questa nuova persona; una conoscenza che all'inizio avviene prevalentemente attraverso il contatto fisico e che si fonda sull'ascolto e sull'empatia.

Secondo me il compito principale del genitore è instaurare un rapporto di fiducia: credere in te e in tuo figlio.

Infine per stare bene ho scoperto che la migliore cura è la risata, io con i miei figli rido tantissimo, a crepapelle!

Sin da quando erano entrambi molto piccoli (poche settimane) ho cominciato a giocare con loro: a guardarli negli occhi e fare le facce buffe, a rotolarli, a fare cucù, a fare finta di mangiarli, di spaventarli, insomma a divertirmi.

Questa abitudine nutre la passione e alleggerisce di tutti i pesi e responsabilità.





Fate dei Sogni



Articoli per la prima infanzia (0-3)
Laboratorio di Ricamo e Cucito Creativo,
Culle, Corredini e tanto altro!

Via Goldoni 17 • Livorno
tel. 0586/211715
visitate il sito: www.fatedeisogni.net

Erboristeria Fior di Luce



Curarsi con le piante medicinali

*fitoterapia, alimentazione biologica
cosmesi vegetale
profumi per la casa e idee regalo*

via Perugia, 1/C • Pisa
tel. 050830863

L'Angolo Poetico ▼

Aspetto

di Cristiana Traversa

*Compatta ondeggio nel mio corpo teso
D'albore guance e occhi ho acceso
Orecchie tendo a te che in me ti nutri
Ti ascolto e taccio ai tuoi segni muti*

*Mai ebbi ospite tanto gradito
Sospinta migro tra il pianto ed il riso
Sento l'eterno di questa maniera
Come da sempre fosse cosa vera*

*Quiete di dentro avviluppi, ti espandi
In mille presagi rifletti, t'infrangi
Oscura l'immagine tua che dispare
Figlio mio che non ti so immaginare*

*Non hai connotati ma forma d'essenza
Immerso, deterso da me senza urgenza
Ti chiamo di un nome che non ha sponde
Lambisco il tuo corpo che mi corrisponde*

*E dormi del sonno alla fonda che annuso
M'inebrio del polline appena dischiuso
Le mani mie tese ad accoglierti lunghe
Aspetto quel tempo che lento non lunge*

Il dolore secondo me

di Emanuela Geraci

Il dolore è rimanere soli, rifiutare l'altro come sei stata rifiutata - rifiutare l'aiuto perché non ti hanno aiutata - bloccarsi, chiudersi, non sentire, non ascoltare, sperando di sfuggire.

Lasciare che l'altro decida per te, che ti protegga, che intervenga quando non sei convinta, quando non sai che vuoi.

Il dolore è sentirsi in colpa quando l'altro è intervenuto e tu non volevi, ha invaso i tuoi confini e tu l'hai permesso, sentirsi in colpa perché sei impotente, perché non hai potuto, non ce l'hai fatta, non hai fatto in tempo, quando tutto diventa senso di colpa.

Quando sei inseguita e pensi che l'inseguitore è tuo fratello.

Non rispettare e non rispettarsi, fare le cose per obbligo, per dovere, non ascoltare i cicli, la pausa, il buio.

Il dolore è un buco, un tunnel verso il cielo, l'universo, l'infinito. Dio. Il piacere.

E' quando cadi e non ti ricordi di essere un gatto.

Il dolore è un danno, un furto, e il ladro è sempre qualcun altro.

Il dolore è un passaggio, l'attesa di una nascita.

Il dolore parla per primo, prima della vita, del senso, della parola.

E' l'estraneo che ti fa paura, che per strada si ferma a guardarti come se ti riconoscesse.

Il dolore è l'altrove che è qui, il sempre che è ora, ed è l'emozione che l'accompagna, tutte le emozioni che si possono provare, la paura, la tristezza, la rabbia, la gioia. Ed è quello che trovi dopo di loro.

Il dolore non esiste, il dolore sono io.

✻ PER SOSTENERE PICCOLE IMPRONTE

Versa il tuo contributo all'associazione *Le Dieci Lune* presso la sede o tramite il conto corrente postale n° 12454542, potrai ricevere il giornale direttamente a casa tua!

contattaci all' indirizzo e-mail:
info@lediecilune.it

oppure telefonando ai numeri:
050 573539 • 338 2372772

👁️ PER PARTECIPARE

Invia lettere, esperienze, riflessioni, testimonianze, fotografie, disegni e commenti alla redazione:

redazione@lediecilune.it


 la mia Gravidanza ▼

Storia di un aborto

di Rita Brogi

L'anno scorso alla fine dell'estate ho avuto una discussione con mio marito Gabriele a proposito di un eventuale futuro bambino.

Avevamo già Elisa che aveva due anni e mezzo ed io, pur desiderando vivere una nuova esperienza, pensavo che fosse ancora presto per un'altra gravidanza. Elisa era ancora piccola, Gabriele lavorava molto. Io ero spesso sola nella gestione familiare e dovevo conciliarla con il mio lavoro. Gabriele invece non condivideva le mie perplessità.

Di fatto poco tempo dopo mi accorsi di essere incinta.

Nonostante tutti i miei dubbi e le mie paure ne fui molto felice e lo annunciavo con una gioia inaspettata. Provavo tanto amore per quell'esserino. Quando ero sola mi sorprendevo a parlarci, a coccolarlo. Gabriele forse aveva proprio ragione. Lui rispondeva ai miei timori dicendomi sempre: "E poi si vedrà!"

Mentre si avvicinava il Natale iniziai a sentirmi sempre più stanca ed affaticata. Per fortuna si avvicinavano anche le vacanze. Pensai quindi di riuscire a tener fede ai miei impegni di lavoro e così feci.

Arrivai al periodo natalizio ormai stremata. Stranamente non riuscivo a riposarmi bene, il mio sonno non era più così profondo come all'inizio della gravidanza. Pensavo che si trattasse di stress e stanchezza.

Mi sentivo poco tranquilla, ma si avvicinava la data della prima ecografia, che avrei fatto pochi giorni dopo Natale.

La sera dopo il Natale, fui presa da una grande sonnolenza e mi addormentai profondamente sul divano. Al risveglio ricordo che avevo un for-

te dolore alla pancia. Era come un dolore mestruale molto intenso. Cercai di stare calma, sicuramente non era niente. Dovevo solo riposarmi. Poi mi alzai per andare a letto, era molto tardi. In bagno mi accorsi delle perdite: erano abbondanti.

Barcollando spaventata andai in soggiorno per parlare con Gabriele, ricordo che a stento mi reggevo in piedi, mi girava la testa, mi sentivo mancare. Avevo la sensazione di vivere in un incubo, perché non era possibile, non poteva accadere veramente, dovevo solo aspettare e tutto sarebbe finito.

E mentre sentivo la paura aumentare sempre più, in me nasceva una certezza: era già tutto finito.

Chiamai l'ostetrica, insieme a lei decidemmo che non era il caso di correre in ospedale, le perdite non erano così abbondanti da destare preoccupazioni ed in quei giorni di festa l'ospedale era sicuramente deserto.

Per fortuna quella notte ero così stanca che, abbracciata a Gabriele, riuscii a dormire qualche ora.

La mattina dopo feci un'ecografia: l'embrione ormai non c'era, la sua morte probabilmente risaliva a due settimane prima.

Questa informazione, anche se mi tolse ogni speranza, da una parte mi aiutò a calmare i miei sensi di colpa, mi sentivo infatti responsabile per aver continuato a lavorare nonostante il bisogno di riposo che sentivo.

A questa mia idea di colpevolezza aveva contribuito anche l'atteggiamento di Gabriele che continuava a ripetermi che avrei dovuto stare a riposo.

In realtà il ginecologo mi fece vedere che il mio corpo era perfettamente strutturato per accogliere l'embrione dal quale, secondo lui, dipendeva la causa dell'interruzione della gravidanza.

Mi ci è voluto del tempo per rimuovere i miei sensi di colpa e per accettare il fatto che non tutto può essere determinato dalla nostra volontà.

Mi sentivo tradita dal mio corpo che non solo non era stato capace di salvare il mio bambino, ma non si era nemmeno accorto di quello che era accaduto ed io avevo continuato a credere che tutto andasse bene.

Per capire ed accettare tutto avevo bisogno di tranquillità, ma c'era questo forte dolore fisico che vivevo come un tormento, accompagnato da perdite sempre più abbondanti; il mio corpo continuava a tradirmi.

Dopo due o tre giorni decisi di andare in ospedale. Arrivai in ospedale di mattina, dove mi visitò un ginecologo sgarbato e disattento, disse che ero stata un'incosciente a non ricoverarmi prima e sembrava che questo lo autorizzasse a non avere riguardo verso di me.

Dopo un'intera giornata di ricovero finalmente nel tardo pomeriggio mi portarono in sala operatoria, l'anestesista insisteva perché facessi l'anestesia locale, era meno pericolosa, ma rifiutai.

Il ricordo di quella stanza, di quegli odori, di quei rumori è ancora molto vivo. Eppure l'intervento durò pochi minuti.

La ginecologa che eseguì l'intervento mi disse che sarebbe bastato poco tempo ancora e avrei avuto un aborto spontaneo, perché "era tutto in cima." Vista l'ora, volevano ricoverarmi per la notte, ma io firmai e tornai a casa. Dopo un periodo di riposo ricominciai a lavorare e, grazie soprattutto alla mia bambina, fonte di energia inesauribile, lentamente mi sono ripresa da questa vicenda.

Oggi, dopo circa un anno, sono incinta di nuovo.

Pur continuando a lavorare questa volta non ho avuto gli stessi sintomi di stanchezza.

Ai timori che avevano accompagnato l'altra gravidanza, soprattutto riguardo alla gestione familiare, in un primo tempo si è sostituita la paura di rivivere un'altra esperienza simile ed in seguito la felice consapevolezza che tutto sta andando bene.



Gentile Ministro

a cura di *Nascere in Casa di Torino*,
Nascere in casa in Umbria, *Gruppo di autoaiuto*
di Pistoia, *Le Dieci Lune di Pisa*

Al Ministro Livia Turco Torino, 30 maggio 2006

siamo una rete di associazioni di volontariato composte da genitori. I nostri statuti prevedono il sostegno e l'informazione sul parto naturale in generale e a domicilio in particolare, nonché la diffusione di una cultura ostetrica che tuteli l'innata capacità e competenza delle donne e dei bambini nel processo parto-nascita.

Scriviamo in merito alle Sue dichiarazioni apparse sui quotidiani il 23/5/2006 riferite all'eccesso di tagli cesarei, al parto indolore, all'estensione dell'anestesia peridurale gratuita in tutte i centri nascita, alla necessità di sostegno alle neo madri nel delicato periodo del puerperio.

Vorremmo esporre alcune sintetiche osservazioni, certi che incontreranno la Sua attenzione:

il dolore del parto non è assimilabile a quello di una situazione patologica e ci sono molti fattori che concorrono a renderlo più o meno sopportabile e gestibile dalle donne: informazione sui meccanismi fisiologici che lo generano e lo contengono (ossitocina ed endorfine naturali), assistenza adeguata da parte del personale sanitario con il ricorso a metodiche non invasive (uso dell'acqua, massaggi, possibilità di muoversi durante il travaglio, di adottare le posizioni più consone), ambiente idoneo (il più possibile tranquillo, intimo, familiare, non disturbante);

l'uso della peridurale dove non necessario non compensa i suoi effetti collaterali, trasformando inutilmente parti fisiologici in parti a rischio che comportano maggiori interventi operativi e cesarei; nel dopo parto, inoltre, può creare problemi di riabilitazione alla madre, difficoltà nel processo di attaccamento e nell'allattamento al seno;

il "Primal Health Center" di Londra, diretto da Michel Odent, medico di fama internazionale da decenni impegnato nel campo della nascita e dell'attaccamento madre-bambino, raccoglie importanti studi multidisciplinari sulle conseguenze a lungo termine di pratiche mediche ed ostetriche, tra cui l'anestesia totale o quella peridurale; tra queste conseguenze spiccano le tendenze, in età adulta, verso le tossicodipendenze e l'alcolismo per i soggetti nati da madri che hanno subito anestesia o analgesia;

in Italia i cesarei "facili" e ripetuti sono una prassi (35,8% nel 2002), mentre l'OMS stabilisce una soglia massima del 15% e raccomanda di incoraggiare i parti spontanei dopo cesareo; ma una donna italiana molto raramente trova sostegno in questo processo, anzi subisce un forte terrori-

simo psicologico.

Siamo ovviamente d'accordo con Lei che serva una legge organica a tutela della salute delle donne, ma dubitiamo che questa via sia percorribile attraverso un'ulteriore medicalizzazione del parto quando tutte le evidenze scientifiche dimostrano che la sicurezza risiede prima di tutto nel rispetto della fisiologia.

Ciò non significa che vorremmo impedire l'uso della peridurale a chi ne faccia richiesta, ma è fondamentale in questo momento supportare altri tipi di cambiamenti nel percorso nascita, meno costosi a livello economico e soprattutto di salute: un'assistenza personalizzata alla donna, un'informazione puntuale e oggettiva sui meccanismi fisiologici che intervengono in gravidanza, parto, allattamento, una umanizzazione dei centri nascita, tenendo presente che il parto fisiologico non è una malattia.

Inoltre, se si concederà (giustamente) il diritto all'anestesia peridurale gratuita a tutte le donne che ne faranno richiesta, riteniamo auspicabile che lo stesso trattamento economico (cioè l'assistenza gratuita) venga riservato a chi sceglie di far nascere il proprio bambino a casa, visto che ad oggi nella maggior parte delle Regioni italiane quello del parto domiciliare è un costo che grava totalmente sulle famiglie.

Per quanto riguarda l'assistenza nel dopo parto, si dovrebbe aprire un lungo capitolo a parte in quanto constatiamo quotidianamente quanto poco supporto venga ricevuto dalle famiglie. Nella realtà di Torino, ad esempio, l'associazione *Nascere in Casa* sta organizzando proprio in questi mesi un servizio di richiamata telefonica alle neo mamme in collaborazione con l'ospedale Sant'Anna.

E' evidente che le donne e le famiglie nel dopo parto abbiano bisogno di quel supporto sociale che una volta era garantito dalla famiglia allargata e che oggi non esiste più e che eviterebbe difficoltà nell'allattamento, depressione post-parto e altre problematiche.

La figura della Mother Assistant (M.A.) che Lei cita, anello di congiunzione tra la donna e gli operatori sanitari in ambito materno/infantile, dovrebbe venire urgentemente istituita anche qui in Italia. In effetti la Regione Umbria nel 2003, con il Patrocinio della Comunità Europea, ha già qualificato 15 professioniste, ci auguriamo che il progetto si estenda alle altre Regioni italiane. Saremo felici di poter collaborare con Lei e con il Ministero per contribuire a migliorare l'accompagnamento delle donne che diventano madri e l'accoglimento dei loro bambini.

Rimaniamo in attesa di un cortese riscontro alla presente e cogliamo l'occasione per augurarLe buon lavoro.

i Corsi delle Dieci Lune ▼

a Pisa - Centro Namaste
via degli Artigiani, 7
tel. 050573539 • cell. 3382372772

PERCORSO PREPARAZIONE ALLA NASCITA

Ogni lunedì dalle 17 alle 20

dalle 19 alle 20 possono partecipare anche i compagni

Il corso è condotto da un'ostetrica.

Obiettivi degli incontri:

- dare strumenti per vivere più consapevolmente la gravidanza e la nascita di un figlio,
- lavorare sul corpo per migliorare il suo adattamento ad accogliere un bambino,
- acquisire tecniche per gestire al meglio travaglio e parto,
- mettere in comune dubbi, riflessioni, paure e gioie del percorso divenire genitori,
- acquisire elementi di conoscenza per la scelta del luogo del parto.

CORSO DOPO PARTO

Per la neo mamma e il suo bambino. È uno spazio protetto dove le mamme si confrontano tra loro sulle tematiche della maternità. Molto utile il sostegno del gruppo nel caso di difficoltà nell'allattamento o altre piccole disarmonie.

CORSO DI MASSAGGIO

Il corso è condotto da un'insegnante AIMI.

Obiettivi degli incontri:

- favorire la relazione col bambino usando una tecnica che prevede gesti semplici, di facile esecuzione,
- procurare al proprio bambino piacevoli sensazioni di benessere e di rilassamento.

Tutto questo aiuta ad affrontare i ritmi del sonno-veglia, l'allattamento e i cambiamenti dei primi mesi di vita.

a Livorno - Associazione Culturale La Nave
p.za della Repubblica, Scali Bettarini, 53/54
cell. 3382372772 • 328 3765831

NASCERE INSIEME

Ogni mercoledì dalle 17 alle 20

dalle 19 alle 20 possono partecipare anche i compagni

Il corso è condotto da un'ostetrica e da un'insegnante di yoga.

Obiettivi degli incontri con l'ostetrica:

- dare strumenti per vivere più consapevolmente la gravidanza e la nascita di un figlio,
- comprendere meglio il tuo meraviglioso bambino,
- acquisire tecniche per la gestione del dolore del parto,
- mettere in comune dubbi, riflessioni, paure e gioie del percorso divenire genitori,
- acquisire elementi di conoscenza per la scelta del luogo del parto,

Obiettivi degli incontri con l'insegnante di yoga:

- scoprire le potenzialità del tuo corpo attraverso: il movimento, le posizioni statiche, il lavoro sul respiro, il rilassamento, la meditazione.

CORSO DOPO PARTO

Mercoledì dalle 14 alle 16

È uno spazio per la neo mamma e il suo bambino.

Il corso è condotto da un'ostetrica e da un'insegnante di yoga.

Obiettivi degli incontri con l'ostetrica:

- stare insieme ad altre mamme e bimbi,
- risolvere i mille dubbi che assillano la neo madre,
- essere sostenute nell'allattamento al seno,
- parlare di sé, del proprio bambino, del ruolo di madre.

Obiettivi degli incontri con l'insegnante di yoga:

- ritrovare la forma fisica e recuperare energie
- rilassarsi, senza separarsi dal proprio bambino.



Redazione

Antonella Andreoni
Stefania Bottega
Paola Chiellini
Tiziana Fustini
Emanuela Geraci
Marta Galluzzo
Francesca Mancini
Cristina Morganti
Valeria Trumpy
Polina Zlotnik
redazione@lediecilune.it

Rinorziamenti

progetto grafico
e impaginazione:
Anna Piccioli
progetto grafico testata:
Antonella Andreoni
foto: Polina e Antonella
disegni: Matilde
marchio:
Annamaria Berlocco