



editoriale

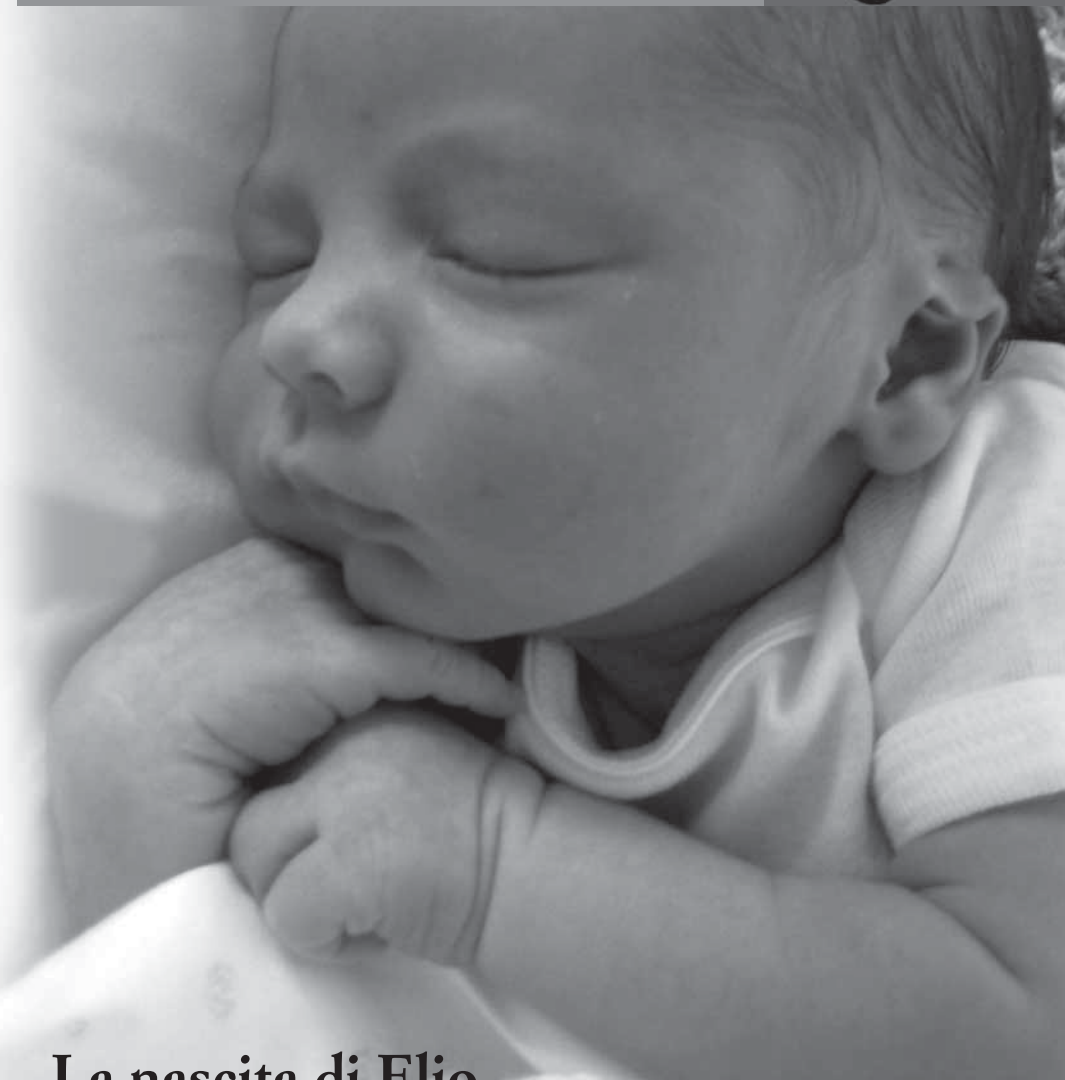
la redazione

Ecco finalmente concluso il sesto numero di Piccole Impronte!

L'attesa è stata lunga ma, siamo sicure, ne è valsa la pena.

Questo numero presenta un rinnovamento nella redazione. Cogliamo l'occasione per salutare e ringraziare le redattrici uscenti, Chiara, Francesca e Stefania, e dare il benvenuto a quelle nuove, Anna Maria, Antonella, Federica e Monia.

Apri Valeria con il suo racconto della nascita di Elio, dei dubbi e delle ansie che la hanno preceduto, dei momenti di euforia e di scoraggiamento che hanno accompagnato l'ingresso nel mondo del suo cucciolo. Monia racconta di come, grazie alla sua caparbia e alla sua determinazione e al sostegno dei medici e delle infermiere che l'hanno assistita, sia riuscita nell'impresa di allattare al seno il piccolo Pietro, nato prematuro e in circostanze drammatiche alla 29^a settimana. Segue poi il toccante racconto di Antonella che ha perso il suo bambino, Christian, alla 37^a settimana e che, oltre a dover affrontare l'immenso dolore che un evento così devastante le ha provocato, si è trovata a dover lottare per non vedersi negare, proprio da parte delle persone che avrebbero dovuto assisterla, il diritto di affermare il proprio dolore e di vivere fino in fondo il proprio lutto. "La rubrica del babbo" ospita il divertente scritto di Luca che descrive la gestazione e la nascita della piccola Ilinka come se a raccontarla fosse la bambina stessa! Nella rubrica "Il cerchio delle lune" Emanuela presenta il suo lavoro con le mamme del corso Gestalt del dopo parto, offrendo una intensa descri-



La nascita di Elio

di Valeria Trumpy

La decisione di partorire a casa è maturata poco a poco durante la gravidanza. Dopo varie ricerche sono arrivata alla conclusione che nessun ospedale sia in grado di garantirmi un "parto naturale" come io lo intendo.

Mi sono immaginata le prime contrazioni e ho sentito che ciò di cui avrò più bisogno è di stare in un ambiente intimo, che mi consenta di assecondare il processo del parto. Oltre a questo, sento la necessità di avere accanto il mio compagno Guido e un'ostetrica competente, che sorvegli che tutto vada

continua a pag 2

Sommario

IL MIO PARTO La nascita di Elio <i>Valeria Trumpy</i>	pag 1	IL CERCHIO DELLE LUNE Fagiolino cuor contento <i>mamme e bambini del dopoparto</i>	pag 12
CE L'HO FATTA Ce l'ho fatta! <i>Monia Passetti</i>	pag 5	Madri illuminate <i>Emanuela Geraci</i>	pag 13
ESSERE GENITORI Il dolore negato <i>Antonella Bonventre</i>	pag 7	POESIE E FILASTROCCHES L'ARTICOLO SCIENTIFICO Versione cefalica esterna <i>Polina Zlotnik</i>	pag 14
LA RUBRICA DEL BABBO Il viaggio di Ilinka <i>Luca Turchi</i>	pag 10	ACCADE SUL TERRITORIO Sportello legale donna <i>Anna Maria Ricci</i>	pag 19

segue da pag 1

zione della gravidanza e della maternità come il momento in cui la donna raggiunge una vera e propria "illuminazione" e ritrova una profonda e antica saggezza. Segue la fiaba di Fagiolino cuor contento, opera corale nata dalle mamme e dai bambini del gruppo di Gestalt condotto da Emanuela. L'angolo poetico raccoglie diversi contributi: un pensiero che Valeria ha inviato alla redazione in un momento in cui si sentiva un po' sovrastata dagli eventi e che vuole essere un incoraggiamento a tutti ad uscire allo scoperto quando capita. La divertente filastrocca di Antonella, invece, è nata nel periodo in cui la sua piccola Matilde sperimentava l'uso del vasino; Tiziana, infine, ci propone alcune filastrocche e tiriterie che le venivano raccontate dai suoi nonni. La rubrica scientifica ospita un articolo di Polina sulla

manovra di rivolgimento del bambino podalico. Abbiamo voluto parlare di questa manovra, sia per informare le donne di questa opportunità, sia come occasione per ricordare il ginecologo Tony Andres Innocenti, scomparso il 13.12.2008 a Piombino, a 49 anni, in seguito alle ferite che ha riportato in un incidente stradale mentre si stava recando all'ospedale Villamarina per rispondere ad una richiesta di intervento urgente, un parto cesareo. L'ultimo argomento che abbiamo affrontato con Tony era proprio la manovra, la sua importanza per diminuire il tasso dei cesarei, la relativa facilità di esecuzione, la non pericolosità da un lato e la diffidenza delle donne ma soprattutto degli operatori, inspiegabilmente ad oggi non superata. Ricordiamo Tony come un medico che conosceva e rispettava la fisio-

logia, che era sempre a fianco delle donne che ricercavano un parto naturale, disposto ad ascoltare ed offrire la sua competenza per dare risposte operative. Ci mancherà.

La rubrica "Accade sul territorio", infine, ci informa delle attività dello "Sportello legale donna" di San Giuliano Terme in provincia di Pisa.

Vi ricordiamo che l'uscita di "Piccole impronte" è possibile grazie al vostro contributo economico raccolto in occasione della festa sull'aia, appuntamento annuale di autofinanziamento. Quella del 2008, nonostante la pioggia battente, è stata una bella occasione di incontro e di scambio, piena di allegria, attività per i bambini e tante leccornie da mangiare. Partecipate numerosi alla prossima, prevista per il 28 giugno alle 16.

Buona lettura!

segue da pag 1

bene. Fortunatamente abbiamo trovato la persona giusta. Polina ha risposto a tutte le nostre domande con la tranquillità che viene dall'esperienza e questo ha infine convinto anche Guido, che aveva ancora qualche dubbio sul parto a casa.

La domenica di Pasqua evitiamo i pranzi familiari e ce ne stiamo per conto nostro a goderci il momento. Nella notte sento una contrazione di natura diversa da quelle preparatorie che ho avuto negli ultimi giorni, poi un'altra e un'altra ancora. Rimango diverso tempo nel dormiveglia ascoltando le sensazioni, il corpo che si prepara. Mi sento euforica, spaventata ed emozionata allo stesso tempo. Le contrazioni vanno e vengono, con un loro ritmo. Ad un certo punto non resisto più e sveglio Guido che partecipa anche lui emozionato. Aspettiamo le otto di mattina e chiamiamo l'ostetrica. Polina mi fa qualche domanda e con la sua calma serafica mi dice di uscire, di distrarmi: passerà a visitarmi in tarda mattinata. Quando mi visita il collo è quasi sparito ma ancora non ha cominciato a dilatarsi. Nel pomeriggio andiamo a fare una passeggiata in collina. Ogni poco mi devo fermare per una contrazione, respiro, emetto qualche suono, mi aggrappo a Guido, poi continuo a camminare. Essendo Pasquetta, su questo sentiero, che di solito è praticamente deserto, c'è un bel passaggio di gente. Forse anche per questo decidiamo

di tornare indietro; comincio ad aver voglia di intimità.

Nel frattempo ho iniziato a sentir scendere del liquido, cola giù lentamente ed è trasparente. Mi immagino il bimbo come un pesce nell'acquario, l'acqua che scende, piano piano, ma scende... Ne rimarrà abbastanza?

Una diga che si rompe: l'acqua ora esce a fiotti e questo mi dà una sensazione di liberazione, come se avessi trattenuto qualcosa senza rendermene conto e finalmente potessi lasciarlo andare. Polina decide di rimanere per osservare la situazione.

Sento partire le contrazioni più frequenti e più potenti: ora mi sembra proprio di essere entrata dentro al processo, mi lascio guidare dal corpo che si muove da solo, ondeggia, respira, io lo sto a guardare e lo lascio fare. Tutto è calmo, dolce e abbastanza graduale.

Suona il campanello: è mia madre. Decido di lasciarla entrare. Improvvisamente le contrazioni si bloccano. Sono incerta su come procedere: ho voglia di aprirmi, ma sento anche che deve succedere qualcosa perché si ricrei un nuovo equilibrio, una nuova sintonia. L'istinto mi guida. "Mi porti a fare una camminata?", dico a Guido, "ho bisogno di una boccata d'aria". È completamente buio e fa abbastanza freddo, ma usciamo lo stesso a piedi, per andare verso il mare. Ho bisogno di vederlo, di sentire la sua forza. Cammino veloce, Guido fa fatica a starmi dietro. Quando arrivo mi fermo, respi-

ro profondamente l'aria salmastra e osservo le onde che frangono sotto a noi. Sulla via del ritorno, poco prima di arrivare a casa, le contrazioni ripartono. Sento che questa è la volta buona, ora non si fermeranno più. Entrando trovo un'aria rilassata; Polina e mia madre sono sul divano, tranquille, ognuna legge per conto suo, in quell'intimità nella quale il silenzio non pesa.

Mi muovo per la casa sperimentando varie posizioni, uso la palla, mi appoggio al muro. Non ho desiderio di contatto. Guido ha capito, si rende utile perché sia tutto a posto, spegne le luci, accende le candele in tutta la casa, cucina una torta di mele, fa del suo meglio per mettere tutti a loro agio. Accende un fuoco fuori in giardino che durerà tutta la notte.

Sono in sintonia con tutto quello che mi circonda, non ho nessuna paura, nessuna preoccupazione. L'unica cosa che ancora mi lega all'esterno è il pensiero di mio fratello. So che è fuori dalla porta di casa. A questo punto mi dispiacerebbe escluderlo da questo evento che sento intimo, ma che nello stesso tempo ho piacere di condividere con le persone che amo di più. Quando mi sembra arrivato il momento dico a Guido di farlo entrare. Ho fatto spazio, ora c'è posto anche per lui. Ci siamo tutti. A parte Sofia, l'altra ostetrica, che arriverà all'ultimo momento.

Ancora penso che ci siamo quasi, che forse il bimbo nascerà entro la mezzanotte. Invece, man mano che arriva la notte, l'intensità dell'atmosfera cala e comincio a capire che per il parto vero e proprio c'è ancora tempo. All'inizio lo sconforto prende il sopravvento, poi cerco di adattarmi con calma alla situazione.

Mi armerò di coraggio e di pazienza: ci vorrà il tempo che ci vuole. Appena mi lascio andare a questa idea ecco che arrivano dei dolori proprio atroci, nella schiena, nel fondo della schiena. Oltretutto non riesco a trovare nessuna posizione che mi aiuti a gestirli meglio. Alla fine l'unica soluzione è stare seduta sulla sedia a dondolo con tanti cuscini dietro la vita. Quando arriva la contrazione il dolore mi fa inarcare la schiena e assecondando questo movimento spontaneo riesco a trovare un certo sollievo. Quando passa il dolore mi lascio andare, respiro, recupero energie. Passa così un tempo che mi sembra infinito. Tutto è buio, solo le candele illuminano debolmente la casa. Tutti dormono, sdraiati qua e là nelle varie stanze.

A un certo punto non ce la faccio più, stare in questa posizione diventa intollerabile. Ho bisogno di esprimere lo scoraggiamento che sto provando. "Mi sembra di non farcela", dico a Polina che si è assopita sul divano. Dopo aver espresso questo mio sentimento, ecco che avviene un altro cambiamento: le contrazioni iniziano a spingere il bambino verso il basso. Questa sensazione è talmente dirompente che la voce, potente, esce da me al di là della mia stessa volontà. Cerco solo di non chiudere la gola, per non farmi male, ma non è facile. Polina mi tiene una mano, mia madre l'altra. So che queste due donne



hanno attraversato la stessa esperienza; questo mi rassicura e mi dà forza. Poi inizio a sudare e a tremare, sento che esce la tensione dalle gambe, la tensione accumulata nella gravidanza, esce tutto, mi sento sempre più come un animale. Nei momenti in cui mi riprendo vedo Polina che manda un messaggio a Sofia, che dice a Guido di prendere la roba in macchina, la casa si rianima. Penso che ormai non siamo lontani. Polina dà istruzioni per preparare tutto, e ci spostiamo nella camera da letto. Provo varie posizioni, alla fine mi trovo con le ginocchia a terra e con le braccia intorno alla vita di Guido, che è seduto sopra il letto. I dolori di schiena sono passati o non sono più tanto forti. Uno ad uno mi levo di dosso tutti i vestiti che ho ancora addosso. La notte sta finendo, sento gli uccellini che cantano, ancora non si vede il chiaro ma so che siamo vicini all'alba. Sofia è arrivata nel frattempo. Sento bruciare sotto, cerco di continuare ad avere l'idea di aprirmi, rilasso la gola, sento il mio respiro. La testa comincia ad uscire: posso sentirla con una mano. Se mi viene da dire no al dolore lo trasformo in un sì e comincio proprio a dire "sì" con la voce e sento che questo mi aiuta. Mi sto aprendo, lo sento. In tre o quattro contrazioni esce la testa, in una o due le spalle. Poi c'è un momento di pausa, il bimbo non è ancora tutto fuori ma già si sente la sua vocina. Polina mi dice di aspettare la prossima contrazione, ma ho un attimo di apprensione per questo bimbo mezzo dentro mezzo fuori e la anticipo leggermente. Aiutato dalle mani di Polina e provocandomi una piccola lacerazione, finalmente il suo piccolo corpo sguscia completamente fuori da me.

Di colpo finisce il dolore, non c'è più niente, tutto il crescendo durato una notte è spazzato via in un lampo. Vedo il bambino a terra dietro di me, scavalco il cordone, aspetto che gli facciano i minimi controlli del caso e lo prendo: è umido e caldo e a me sembra bellissimo. Mi sento onoratissima di essere la sua mamma. Lo avvicino al mio seno e lui si attacca subito. È così morbido e caldo e liscio. Ha le mani grandissime. Gli occhi grandissimi e spalancati. Non piange, si guarda intorno un po' stupito, un po' curioso. Siamo tutti rapiti da questa magia, da questo miracolo che è la vita. Polina mi fa capire che non è ancora finito. C'è la placenta da espellere. Mi concentro, torna qualche contrazione e anche la placenta esce, facilmente. Polina deve andare ad un altro parto, c'è qualche punto da dare, lo farà Sofia. Io non ho più molta sopportazione del dolore ma affronto anche questa prova. Finito! Arrivano anche gli altri nonni a salutare il piccolo. Poi con calma il bagnetto al bimbo, con calma mi lavo io: che bello farmi la doccia nella mia vasca, nel mio bagno, nella mia casa. Loro di là sistemano tutto e io me ne torno a letto con il piccolino. Ah bene!

NUOVE FAMIGLIE E NUOVI SERVIZI EDUCATIVI PER LA PRIMA INFANZIA.

UNA RICERCA SU UNA REALTÀ IN CONTINUO MUTAMENTO

di Tiziana Fustini

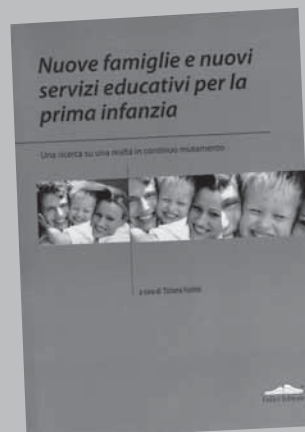
Le trasformazioni sociali e culturali degli ultimi anni hanno determinato la nascita di "tanti tipi" di famiglie ed il sorgere di una domanda nuova sulla condivisione sociale della funzione educativa dei genitori, imponendo ai servizi educativi rivolti alla prima infanzia di occuparsi non solo della formazione dei bambini, ma anche del sostegno alla genitorialità. Oltre ad analizzare i fattori sociali e culturali responsabili di questa transizione, la ricerca esamina i risultati di un questionario distribuito nel territorio di San Giuliano Terme, tentando di esplorare nuovi indirizzi per progettare attività e servizi per la prima infanzia.

Vengono inoltre presentati due progetti sperimentali di partecipazione dei cittadini, il Nido Famiglia e il Progetto Genitori, esempi di buone prassi per l'educazione della famiglia. In appendice, viene presentato il corso di Massaggio Infantile, una proposta di sostegno alla genitorialità indicata specificatamente per i primi mesi dopo la nascita, a supporto dell'allattamento e della relazione affettiva.

Tiziana Fustini è laureata in filosofia e master di Coordinatore Pedagogico. Lavora come educatrice di asilo nido dal 1978. Libera professionista e operatrice dell'associazione "Le Dieci Lune", si occupa principalmente di sostegno alla Genitorialità, di formazione del personale educativo 0/3 anni e continuità educativa nido-famiglia.

Insegnante di Massaggio Infantile, recentemente ha dato vita al progetto Il Punto Famiglia, uno spazio di educazione familiare per genitori con figli da 0 a 5 anni.

Dal 1996 pubblica articoli per dare voce ai genitori e contribuire ad un'idea nuova di educazione dei bambini piccoli.





Ce l'ho fatta! di Monia Passetti

Potrei iniziare dicendo “Ce l'ho fatta!”, intanto a frequentare il corso di preparazione al parto delle Dieci Lune, perché prima della mia terza gravidanza ho avuto due aborti spontanei e invidiavo un sacco le mamme col pancione che, sapevo dai racconti delle amiche, stavano sedute lì in cerchio a raccontarsi, parlare, coccolarsi. Quindi dopo tre mesi passati “a riposo”, praticamente la mia prima uscita ufficiale è stata a Pisa per il corso preparto al centro Namastè, con i cuscini e con la pancia anch'io!

L'ho frequentato con gioia, tutti i lunedì da settembre al 13 novembre, giorno precedente la nascita pretermine del mio piccolo Pietro, che sarebbe dovuto nascere il 1° febbraio! Pietro è nato di appena 29 settimane e in una maniera alquanto tragica e sicuramente inaspettata! Rottura di placenta con cesareo d'urgenza all'ospedale di Pontedera (io sono di questa città). Il ginecologo che si è ritrovato in questo bel casino ha salvato la vita a me e al piccolo, e non è un modo di dire; io ho avuto delle complicazioni, e per salvarmi la vita mi hanno fatto l'isterectomia, cioè tolto l'utero. Sono stata in rianimazione per una notte in prognosi riservata fino al giorno dopo, e poi ero viva: quindi un altro bel “ce l'ho fatta!”. E ce l'ha fatta anche Pietro, che appena nato è stato

portato all'ospedale in Versilia, in terapia intensiva, perché né a Pisa né a Firenze c'era posto e c'è stato per 3 mesi, fino a febbraio.

Durante il corso, tra le tante domande fatte, a Polina chiedevo sempre se una mamma che aveva fatto il cesareo potesse allattare e lei sicura diceva: “Certo! La mammella funziona come una macchina a richiesta”.

Quindi sicura e convinta di quello che avevo sentito al corso appena sono uscita dalla rianimazione e mi hanno rimesso nel letto in corsia ho chiesto... un tiralatte! Ricordo il primario che era venuto a trovarmi (vista la tragicità dell'evento!) che diceva: “Sì, sì, brava, brava, portatele il tiralatte!”.

Non ero molto cosciente ancora, ma qualche tata del nido è stata lì a spiegarmi come funzionava il “coso” e io mi ricordo tutta la gente che veniva a trovarmi, parenti, amici, e io sempre con le puppe di fuori a tirarmi il latte. Anche Polina è venuta e mi ha detto che facevo bene, che dovevo tirare il latte e poi avrei attaccato il bimbo. Pietro intanto era in Versilia e ce l'aveva fatta quella prima notte e così, con un filino di speranza, avevo parlato con i medici dell'UTIN (Unità Terapia Intensiva Neonatale) che mi avevano detto che se mi fossi tirata il latte, appena lui avesse mangiato qualcosa gli avrebbero

dato il mio. E così producevo boccettini di latte con il numero scritto del mio letto che Paolo, il mio compagno, ogni sera portava in Versilia per congelarlo e per usare le poche gocce che il piccolo prendeva. All'inizio erano 2 cc, poi 3, poi sempre un pochino di più.

Sono stata ricoverata a Pontedera per una settimana. Il latte mi era venuto e mi veniva ancora. Ho passato una sola notte a casa (con il tiralatte noleggiato alla farmacia e anche lì tira e tira per ore) e poi mi sono trasferita in Versilia.

Per me è stato emozionantissimo il viaggio in autostrada fino là, io Pietro non l'avevo mai visto, non mi rendevo mica conto! Paolo mi ha preparato, mi diceva: "Guarda è piccino, è scuro, si vedono tutte le vene, è tutto pieno di tubi", ma ugualmente appena l'ho visto mi è sembrato E.T. dentro la navicella spaziale e così piccino! La cosa straordinaria è che lì vicino a Pietro, accanto all'incubatrice per la prima volta, mi usciva il latte dalle mammelle!

Il nuovo ospedale di Pietrasanta ha la bellissima cosa che le mamme che hanno i bimbi in incubatrice hanno un posto letto in una cameretta di pediatria. Una cosa fantastica! Io non sono più tornata a casa fino al 9 febbraio, giorno in cui anche Pietro è uscito. Il reparto di pediatria è a fianco all'UTIN, per cui le mamme (e i babbi!) possono stare alle incubatrici per tutto il tempo che vogliono. Possono vedere i bimbi, ma non solo! Toccarli fin da subito, e se non stanno proprio male male anche prenderli in braccio, cambiarli e dargli da mangiare con il sondino.

Per me e per Paolo è stata una vera fortuna che nostro figlio sia stato mandato in quest'ospedale! Oltre alla possibilità di stare 24 ore su 24 a contatto con lui, c'è anche un'associazione che ha finanziato la Banca del Latte, per cui esiste proprio un'organizzazione per far sì che i prematuri prendano il latte di mamma. C'è una stanza con tutti i tiralatte nello stesso corridoio delle incubatrici, dove le mamme trascorrono ore e ore.

Il 21 novembre (una settimana dopo il "parto") mi sono installata in Versilia e la mia giornata era scandita dal tirare il latte ogni 3 ore! Andavo di là, stavo con Pietro e poi mi rifugiavo nella "stanza del latte" con la macchinetta. All'inizio è stata molto dura perché Pietro è rimasto per un bel po' in pericolo di vita, e mentre io tiravo il latte, sentivo gli allarmi di tutti i "così" che aveva attaccati (flebo, saturi metro, ossigeno) che suonavano di continuo. Ed era sempre lui perché gli altri bimbi, anche se in terapia intensiva, non era nati di 29 settimane appena! Però io mi tiravo il latte, non pensavo molto al poi, pensavo a quel momento in cui sia i medici che le infermiere dicevano che era molto importante il mio latte per lui.

Credete, è una vera fatica tirare il latte con una macchi-

netta che fa anche male, alla luce dei neon soliti degli ospedali, in una stanzetta per la maggior parte del tempo da sola o con le mamme che allattano i bimbi che ormai stanno bene e ce la fanno a puppare; io pensavo che mai sarei potuta arrivare a dare il latte a Pietro senza l'intermediario "tiralatte"!

Facevo le poppate dalla mattina alle 8 alla sera alle 21, quella era l'ultima, la notte non andavo a tirarlo, anche le infermiere mi dicevano: "Non ti accanire e riposati che poi quando vai a casa c'avrai da stare sveglia la notte!".

Ho praticamente letto non so quanti libri lì, mentre tiravo il latte, e mentre leggevo e tiravo Pietro piano piano è migliorato, così un giorno ho iniziato a fare la "canguro-terapia", cioè quella cosa per cui i bimbi pretermine vengono tolti dall'incubatrice, anche se hanno ancora fili attaccati e vengono messi sul petto nudo della mamma a stare lì a godere un po' di calore vero e non artificiale. È dimostrato scientificamente che i bimbi che hanno problemi respiratori (come Pietro), in collo alla mamma non ne hanno. Infatti anche Pietro non "desaturava" mai. E una volta (aveva un mese già) si è girato e ha preso il capezzolo in bocca! La dottoressa di turno ha subito fatto una foto e tutti hanno esultato! Ovviamente non ha tirato, era ancora debolissimo e a mala pena teneva gli occhi aperti! Ma l'istinto di succhiare era ancora tutto lì. Da quella volta ogni volta che facevo la "canguro" provavo ad avvicinarlo e così, quando poi mi tiravo il latte, me ne veniva di più.

Il 31 dicembre l'hanno tolto dall'incubatrice e messo nel lettino caldo: un evento! Da lì in poi non c'era più da chiedere il permesso per prenderlo in braccio, lo tenevo sempre in collo e lo cambiavo sempre e gli davo da mangiare con il biberon.

Qui ho iniziato ad essere più impaziente: non volevo dargli il biberon, perché dicevo che poi non si sarebbe mai attaccato e l'infermiera Patrizia mi diceva: "Ma te tra un coso di plastica e una poppa cosa sceglieresti? Vedrai che anche lui...".

Poi ho iniziato ad attaccarlo per una poppata al giorno, una sola, perché non ce la faceva, era troppo più faticoso, ma in quella poppata prendeva latte e soprattutto, a differenza di quanto accadeva con il biberon, non desaturava! Così le poppate sono aumentate, sono diventate piano piano a richiesta, cioè non seguivamo più l'orario che hanno le infermiere per dare da mangiare ai bimbi: se non ero lì nelle stanze mi telefonavano.

Siamo arrivati a febbraio e all'avvicinarsi della dimissione di Pietro ho dovuto farmi spiegare che non avrei più avuto bisogno del tiralatte, perché non riuscivo a capire, dopo mesi passati a tirarmi il latte, che se fossimo stati a casa insieme glielo avrei dato senza intermediari!

E così è stato: dal 9 febbraio, giorno in cui siamo arrivati

finalmente in casa tutti e tre, io non ho più usato il tiralatte, Pietro ha puppato ogni volta che ha voluto e fino ad un anno non ha mangiato altro che il mio latte. Adesso ha due anni e ancora si addormenta con la puppa!

Ecco questo è un altro mio “ce l’ho fatta”, un grande “ce l’ho fatta”!

Tante persone (le nonne, le zie, le amiche delle nonne) hanno detto che è stato un miracolo che, dopo tutto quello che mi è successo, io abbia avuto il latte! Io non lo so, so che ci credevo, che Polina aveva detto al corso che il latte ce l’hanno tutte le mamme e che il seno è una macchina da tirare; io ho tirato... fino a che Pietro non ce l’ha fatta da solo!

Certo devo riconoscere che ho avuto la fortuna di essere in un ospedale dove la maggior parte del personale crede nel valore del latte materno, dove mi sono venuti dietro quando chiedevo di attaccare Pietro e di fare le poppate a richiesta. E in questa avventura non sono mai stata sola, il mio compagno e tutti i miei amici mi hanno ascoltato, sopportato, consolato e fatto compagnia lì nella stanzetta del tiraggio, tutte le volte che mi lamentavo e che dicevo: “Non ce la farò mai”.



Il dolore negato di Antonella Bonventre

Sono una mamma che ha vissuto il dramma di avere perso il proprio piccolo alla 37° settimana di gestazione... fino a quel momento io e Christian stavamo perfettamente bene; la gravidanza era stata definita assolutamente fisiologica, qualcuno la definì addirittura “quasi da manuale”... Ma qualcosa ha cominciato a non funzionare quando i movimenti di Christian sono diventati sempre più flebili e deboli... Ho cercato di fare presente e di rendere noto ad alcuni operatori, tra ginecologi e ostetriche, quello che percepivo e che poi si rivelò essere una sensazione vera, reale.

Ma le mie richieste e le mie sensazioni non sono state molto prese in

considerazione.

Addirittura qualcuno mi definì esagerata, ipocondriaca se non addirittura paranoica... Pensavano fosse giunto il panico da parto e quindi mi rimandarono a casa in più di una occasione, eseguendo un’eco veloce solo una volta, giusto per registrare quel battito fatidico, senza tra l’altro farlo sentire a me. Non c’era tempo da perdere, del resto fuori erano tante le donne che aspettavano. Come potevo pensare di esigere qualcosa in più se addirittura non avevo neanche un appuntamento?

Il giorno di Natale trovai un piccolo segnale, una perdita, che mi portò ad andare in ospedale la sera...

Per me era

assolutamente impensabile che quella bella favola potesse avere un così triste epilogo.

Eppure di corsi ne avevo seguiti e di contatti ne avevo avuti tanti, ma nessuno mi aveva mai minimamente informata, nessuno mi aveva messa in guardia o aiutata a riconoscere le possibili sofferenze fetali... Per giorni mi sono chiesta, e spesso mi chiedo tuttora, come fosse stato possibile che neanche gli operatori del settore avessero pensato di eseguire un qualche esame specifico e di monitorare la situazione? Sono forse le sensazioni di una mamma così distanti dall’essere, dal sentire, dalla natura delle cose?

Quando sono arrivata in ospedale con il pensiero che Christian volesse solo nascere era già troppo tardi. Senza esitazione mi è stato comunicato che non c'era più il battito e che il bimbo era quindi deceduto. Poi, per una ulteriore conferma, mi è stato fatto un monitoraggio (il primo!) che ha dato la conferma della mancanza di battito fetale. Per pochissimi istanti il mio battito è stato scambiato per il battito di Christian, suscitando per qualche secondo un filo di speranza in quell'abisso buio in cui la mia mente era sprofondata; ero come "in stato di choc", perché tutto è finito in un soffio. Si è interrotto bruscamente uno stato di attesa, di gioia, di illusioni, di progetti, di tutto ciò che potesse essere Vita, inclusa la mia...

Cosa fare a quel punto? Come fare? Per quanto tempo avrei dovuto aspettare, essere ricoverata? Quanto sarebbe durato tutto ciò? Avrei dovuto partorire o cos'altro? Eravamo assolutamente impreparati a questa evenienza. Tutto questo non era stato detto in nessuno dei corsi seguiti e neanche in tutto il materiale informativo letto... Ma allora perché nessuno me ne parlava, almeno ora che ero in questa situazione? Passavano le ore, niente

accadeva, nessuna informazione se non il semplice fatto che avrei dovuto partorirlo "naturalmente". Ma tutto ciò era così innaturale e irrealista da rituffarmi nel buio più profondo del mio essere. Insistevano nell'averne una qualche risposta, ma nessuno si assumeva la responsabilità di parlarmi e di informarmi di quello che mi sarebbe successo di lì a poco.

Fu grande il senso di abbandono, di incomprensione, di sfiducia... di rabbia!

La porta della camera veniva aperta di rado, forse per paura o forse per incapacità di doversi così trovare una situazione dinanzi da gestire!!! Nelle orecchie solo una voce che continuava a ripetere dell'allattamento e delle mamme che dovevano recarsi alla nursery... E io? Dove stavo? Cosa avrei fatto di lì a poco? Ma davvero Christian non era più in vita? Impazzivo, straziavo dal dolore, in una dimensione parallela alla realtà.

L'urgenza di un cesareo divenne di lì a poco l'unica soluzione possibile, mentre io continuavo a chiedere ed urlare i miei come e perché, sperando fino in fondo che qualcosa potesse cambiare, sperando di risvegliarmi, di abbracciare il mio piccolo, come era tante volte successo nella

mia fantasia di madre. Ma invece... l'anestesia totale mi condusse all'oblio e quando mi risvegliai l'incubo era ancora più atroce. La mia pancia non era più un pancione e il dolore fisico sembrava straziarmi quanto quello psicologico... Quanto tempo era passato? Dove ero? Cosa era successo nel frattempo? E Christian? Lo avevano tirato fuori e poi cos'altro? Perché non era lì con me? Perché non continuava a stare con me, dopo che per tanti mesi eravamo vissuti in una perfetta simbiosi? "Voglio vedere il mio piccolo, lo voglio abbracciare, fatemi toccare le cose che avevo preparato per il suo arrivo!!!", continuavo a ripetere tra tanti singhiozzi, ma anche momenti di estrema lucidità... Volevo vederlo, conoscerlo, salutarlo, ma... Niente!!! Nessuno sembrava capire, ascoltare, né tanto meno consolarmi... Anzi, ero diventata una paziente scomoda, problematica, la mia richiesta di supporto psicologico venne fraintesa con un supporto psichiatrico basato su un trattamento farmacologico. "Ma perché nessuno sa nulla, perché non capiscono quello che sto vivendo?", mi ripetevano. Io volevo il mio bambino, mi sembrava di impazzire, di avere immaginato tutto. Avevo



tanto bisogno che qualcosa mi riportasse almeno un pezzetto di quella realtà ormai così lontana, fuori da ogni luogo e da ogni tempo... Deve essere uscito da questa ferita, pensavo, è già questo un grande segno, ma perché me lo hanno portato via?

L'unico che è riuscito a placare questa mia grande disperazione è stato mio marito Fabio, il quale mi ha mostrato due foto di Christian (eccolo finalmente!) che era riuscito a scattare in un momento in cui l'ostetrica, in quanto amica, glielo concesse, sempre comunque nel timore che potesse farlo stare male... Ma come si può non stare male in una situazione del genere? Come si può pensare che il nostro dolore possa essere rimpicciolito dal semplice fatto di non vedere in faccia i nostri figli? Come si può pensare che non vederli serva a dimenticare o ad accettare la morte che abbiamo portato dentro?

Volevo che venisse benedetto e questo fu possibile grazie a mio fratello, che accolse le mie richieste di regalargli un angolino di spazio e di terra nel cimitero vicino casa.

“Signora, passato il periodo di recupero dall'intervento, ci può riprovare sa? Anzi è la cosa migliore da fare”, mi dicevano, l'unico modo per superare... Superare cosa? Ma io non voglio dimenticare, lui c'è stato e continua ad esserci... cosa c'è di tanto patologico in una mamma che ha perso il suo piccolo e soffre? C'è un lutto da considerare, da elaborare, da trasformare. Mi rendevo conto di ciò in un paradossale stato di lucidità. Ma perché nessuno mi aiutava? Mi consigliava? Mi indirizzava? Addirittura il consiglio, in quelle rare occasioni in cui il medico si degnava di entrare, era di cancellare ogni traccia in casa del bimbo, così da non farmi rivivere il dolore della perdita... Ma che grande assurdità è questa? Lasciate tutto al suo posto, voglio ritornarci

e sentirlo, almeno questo non potete togliermelo o impedirmelo! E fu così. Almeno questa l'ebbi vinta, e se ci penso oggi, è stata una piccola consolazione, rispetto al vuoto in cui siamo precipitati e alla mancanza totale di supporto offertoci dopo la morte di nostro figlio. Andammo via da quel luogo dove il rispetto, la dignità, la considerazione, il conforto, sembravano impossibili, dimessi da chi forse non sapeva neanche cosa fare o quale era la cosa migliore da fare...

Fu straziante tornare a casa. Ci sono volute settimane per rimettere a posto la culla, i vestitini, tutto ciò che ci riportava a Christian... Era difficile trovare un posto, poiché pensavamo che sarebbe stato quello il loro posto... Come in un lento e doloroso rituale fatto di gesti lenti e sofferti, nel rispetto del proprio dolore e delle proprie emozioni, tutto sembrò tornare alla normalità; nulla poteva essere più come prima...

La mia reazione naturale è stata cercare, cercare e cercare ancora risposte alle mie domande e ai miei perché, che erano stati lasciati cadere nel vuoto. Ho cominciato a leggere quel poco che c'è a disposizione e in occasione di un viaggio in Inghilterra ho frequentato dei gruppi di auto aiuto dell'associazione Sands (Stillbirth and Neonatal Death Society).

Là ho scoperto con sorpresa e meraviglia che tutto ciò che io chiedevo, reclamavo, sentivo di fare, dire, desideravo in forma puramente istintuale, erano le cose che normalmente vengono fatte in quei casi... L'associazione Sands ha da molti anni protocolli di sostegno al lutto costruiti sul sentire e sui desideri delle mamme e dei genitori in situazioni di perdita, basati sull'ascolto empatico e sul sostegno guidato, che ho poi scoperto essere gli stessi adottati dall'associazione CiaoLapo¹.

Insieme a loro, frequentando quei

genitori e quegli operatori, ho capito con un grande senso di sollievo che non ero folle ad avere specifiche esigenze e specifiche sensazioni, che sono ritenute del tutto normali e tipiche dei genitori in lutto, e comunemente affrontate e condivise dagli operatori. Questa è stata la mia prima sensazione positiva, dopo tanto tempo, anche se oggi, ripensando a come sono andate le cose e a come sarebbero invece potute andare se fossi stata supportata, provo ancora rabbia e dolore.

Oggi, a poche settimane dall'anniversario, frequentiamo gli altri genitori dell'associazione CiaoLapo, e, insieme a mio marito, ci adoperiamo per portare la nostra testimonianza e per potere cambiare l'assistenza ai genitori in lutto.

Da tutte le mie domande, perplessità, incredulità, senso di abbandono e di inefficienza, dalla grande mancanza di fiducia nel settore e da tanti altri pensieri più o meno disperati è nata l'idea di organizzare un convegno, l'esigenza di iniziare a cambiare qualcosa, almeno nella nostra piccola realtà locale.

Lancio la sfida agli operatori della nascita affinché si adoperino per un cambiamento nel rispetto del dolore, della dignità della persona, del proprio ruolo. Affinché non ricapiti più. Affinché sia riconosciuta la forza del legame, capita l'entità della perdita, conosciuto il processo del lutto, trovato il giusto modo di stare nel dolore. Affinché non venga aggiunta sofferenza al dramma, accompagnato e sostenuto il processo dell'elaborazione. Tutto questo, nella sofferenza, aiuta.

Grazie ancora del sostegno dell'associazione CiaoLapo e di tutti coloro che mi hanno fatto sentire il loro amore, a mio marito Fabio ma soprattutto grazie a Christian.

1 <http://www.ciaolapo.it>

Il viaggio di Ilinka di Luca Turchi

“Non saprò mai se il viaggio di Ilinka è veramente stato così, comunque mi piace immaginarmelo e raccontarlo in questo modo.

Nell’osservare la sua tranquillità e serenità, negli istanti, nelle ore, nei giorni successivi alla nascita, vi ho letto la sua conferma.”

Ero lì che nuotavo nella mia piscina. Ogni tanto vedevo la luce calda che illuminava la mia tana, sentivo un campanello tintinnare senza tregua dolci melodie. C’erano delle voci che andavano e venivano. Ma ad un tratto ho iniziato a sentire dei suoni strani. Avevo già sentito delle stranezze ma quella volta quei suoni erano davvero diversi, li hanno chiamati ultrasuoni. Credo di ricordare qualcuno esclamare: “signora, è una femmina!”.

Da quel momento, quando non dormivo, cercavo di capire cosa stesse succedendo all’esterno del mio rifugio. Ben presto capii che c’erano due voci onnipresenti, una più dolce da gattina l’altra un po’ da orso, soprattutto quando rivedevo la luce dopo il periodo del buio e loro si dicevano “Buon giorno”. I due spesso provavano a mettersi in contatto con me, soprattutto l’orso che di notte bussava insistentemente e si vantava di sentire il battito di qualcosa. Tutto questo mi dava sicurezza.

Un giorno, tutti e tre andammo a trovare una mamma che aveva appena partorito. Sentii la voce da gattina dire che sicuramente anche lei si sarebbe fatta fare il punturone per non sentire troppo dolore durante il parto e comunque, se dopo tutto quel patimento qualcun altro pensava di prendersi cura della sua piccolina, sarebbe stato un bel sollievo. Io non capivo. Perché una piccolina dovrebbe causare tutto quel dolore tanto da meritarsi di essere abbandonata?

Un altro giorno sentii le due voci scambiare opinioni con un’altra voce molto pacata e rassicurante. Parlavano di dottori e di ostetriche, di metodologie invadenti, di tempi da rispettare, di ossitocina sintetica, spinte sul pancione, di cesarei ed episiotomie troppo frequenti, del taglio frettoloso del cordone, dell’importanza dell’attaccamento al seno nei primi minuti, di rispetto della naturalità del parto e soprattutto di rispetto per i neonati. Non ci capivo niente, tutti quei paroloni, ma alla fine ho sentito chiaramente la voce da orso esclamare: “Assunta!”.

L’orso e la gattina continuarono a lungo a parlare e concordarono che non c’era fretta per decidere se per il parto stare “a casa” o andare “all’ospedale”. Ogni tanto la gattina mi portava in un posto caldo e tranquillo,

c’erano molte voci che continuavano a parlare e tutte le volte risentivo la voce rassicurante della persona “assunta” dall’orso. Ben presto capii che tutti la chiamavano Polina. Dicevano che è un’ostetrica, ma cosa è un’ostetrica? I discorsi su “casa” e “ospedale”, mariti e compagni, paure e insicurezze monopolizzavano il tempo, per fortuna ogni tanto si giocava: io facevo le capriole mentre loro dicevano di fare yoga insieme a Valeria. Il gioco quasi sempre veniva interrotto dall’arrivo dell’orso e dei suoi amici. Ricominciavano le solite discussioni e io, sfinita, mi addormentavo al pensiero che la parola “casa” mi piaceva molto di più della parola “ospedale”.

Lo spazio nella mia tana iniziava a ridursi e in quel periodo iniziarono le gite per conoscere gli ospedali della nostra zona. Seguivano le solite discussioni tra l’orso e la gattina. Lui proponeva di stare a casa con Polina dall’inizio del travaglio, poi con calma avrebbero valutato se restare lì o trasferirsi in un ospedale. La gattina, che si sentiva insicura, era attratta dall’idea di iniziare il suo travaglio nella tranquillità della sua casa, ma ripeteva di sentirsi impaurita dall’idea di partorire a casa, per alcune brutte cose che temeva potessero capitare a sé o a Ilinka... ma chi sarà questa intrusa con un nome così buffo?

Io continuavo a sentirmi sempre più stretta nella tana, non riuscivo più a nuotare, mi muovevo con difficoltà e spesso ero sopraffatta dalla noia.

L’orso continuava a fare i suoi giochi spiritosi, la gattina provava a fargli capire quanto fosse ridicolo e io iniziavo ad essere veramente curiosa di vedere come fossero fatti quei due.

All’improvviso la grande svolta, una decisione era stata presa! La gattina, l’orso e anche io, andammo a comprare tutte le cose che Polina aveva scritto su un foglietto, in modo da avere il nido pronto per accogliere Ilinka. Ero gelosa di questa tipa! Ma cosa voleva questa antipatica dal buffo nome!

Addirittura comprarono anche un enorme pallone azzurro per fare certe posizioni. Boh?

Mi ero talmente rotta le scatole di stare immobile a capo all’ingiù, in quel caldo liquido che una sera, mentre la gattina parlava di allattamento con altre voci nuove, pensai: “ma se spingo con i piedi e le mani forse lo spazio si allarga e riesco a muovermi meglio”.

E ad un tratto la gattina si zittì e dopo un po’ disse all’orso: “Ci siamo, Ilinka vuole uscire!”.

“Cavolo! Ma allora sono io quella con il buffo nome!”

“Fermi tutti!”, urlai, “a me basta avere più spazio, uscire non mi interessa più di tanto, di tempo per vedere l’orso ne abbiamo, aiutooo!!!”

Niente da fare, ogni tanto arrivava il terremoto, mi sentivo strizzare e ogni volta era sempre più forte e

frequente. La gattina parlava spesso con Polina mentre l'orso diceva di preparare il nido appendendo funi, stendendo coperte e scaldando bene bene la stanza con la stufa a legna.

Il terremoto era sempre più forte e frequente, ad ogni scossa mi sentivo scivolare verso il basso, ma non avevo paura, là fuori sentivo la voce della gattina insistere, pateticamente, a gorgogliare strani vocalizzi: “aaaaah! Ooooooh! Eeeeeh!”... Intanto Polina le suggeriva dei modi per assecondare le contrazioni, per rilassare la muscolatura, per lasciarsi aprire, le ricordava di avere fiducia in Ilinca e in se stessa e soprattutto di riposarsi tra una contrazione e l'altra. L'orso se ne stava zitto zitto, Polina e la gattina gli chiedevano di sostenerla nelle varie posizioni, di prendere delle cose o sistemarne altre e lui calmo calmo obbediva soddisfatto. Addirittura certe volte lui sollevava la gattina da terra e a me sembrava di volare! Deve essere proprio grande e forte quest'orso!

Nel frattempo si era unita alla compagnia un'altra voce che chiamavano Sofia. Era l'altra ostetrica, adesso capivo che l'ostetrica era quella che doveva aiutare la gattina a farmi nascere. Anche lei sosteneva e incoraggiava la gattina dicendole, con molta calma e tono rassicurante che tutto stava andando benissimo. Io mi trovavo al buio completo, mi spinsi in giù e mi resi conto di averla combinata grossa: lo spazio era ancora più piccolo, stavo molto meglio prima! Non sapevo come fare per tornare indietro. Fu allora che decisi di aspettare buona buona e vedere cosa sarebbe accaduto.

La gattina, rivolgendosi a Polina e Sofia chiese: “Sono stanca, ho sonno e vorrei dormire un po”.

Loro si consultarono e all'unisono risposero: “Buona idea, riposati. Sdraiati e dormi!”.

Passò un po' di tempo, le scosse ripresero intense e io ripresi a scivolare verso il basso. Meno male che il tubone dal quale mangiavo e respiravo mi seguiva ad ogni movimento, altrimenti sarei morta di fame in tutto quel tempo! Ad un tratto sentii un botto e il liquido nel quale nuotavo se ne andò lasciandomi sola nel tunnel. Vedere della luce soffusa, filtrata da una sottile parete mi ridette fiducia. Le voci si fecero concitate, e più nitide: “Ci siamo, ci siamo! Accendo la telecamera, stai tranquilla, questa posizione va bene e tu sostienila così! Non spingere! Lascia che si faccia strada da sola! Brava! Brava! Vedo la testa! Ancora un poco... la prossima è quella buona. Non spingere altrimenti ti laceri!”. La gattina gemeva, ma sentivo che con tutte le sue forze stava assecondando la mia discesa.

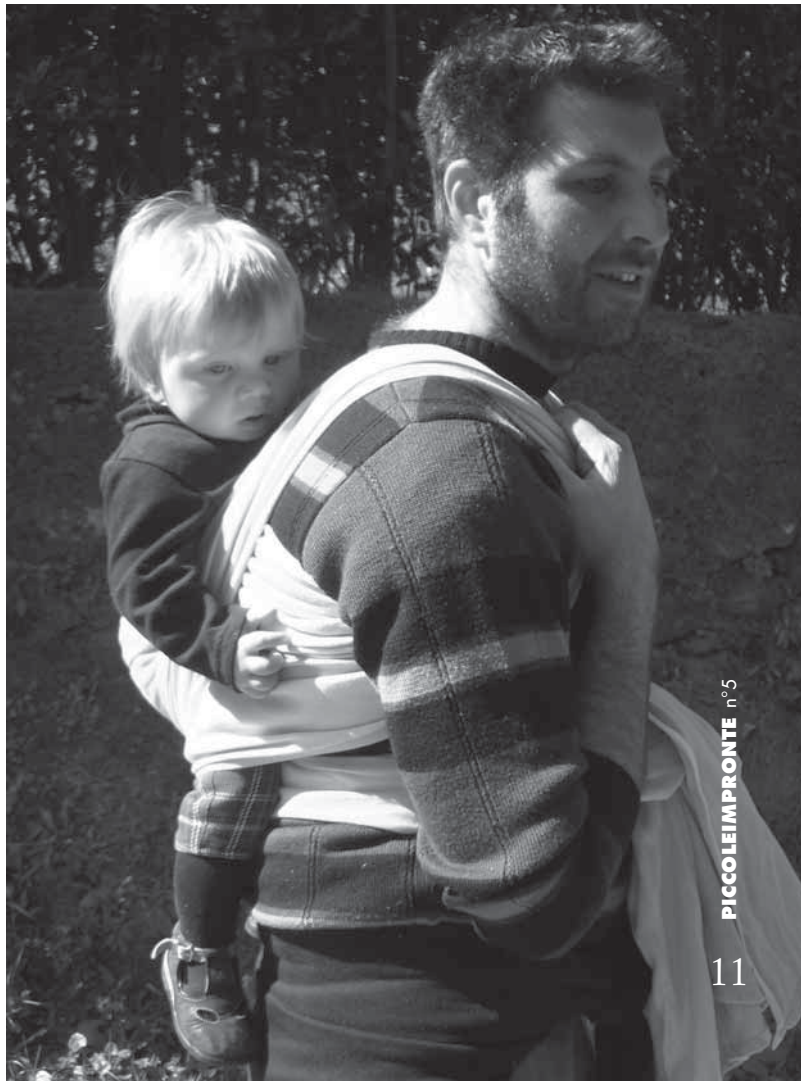
All'improvviso mi sentii catapultare fuori, il passaggio era stretto, ma scivolai come una saponetta bagnata quando provi a stringerla nella mano. Ero rivolta verso l'alto e per prima intravidi Sofia mentre mi ruotava

perché il tubo aveva fatto un giro intorno al mio collo come fosse una bella collana. Atterrai su un soffice e caldo asciugamano e vidi sopra di me un individuo grande grande che fece un grosso sobbalzo nell'attimo in cui i nostri sguardi si incrociarono.

Sicuramente quello era l'orso! Di lato c'era Polina che mi guardava attraverso uno strano marchingegno. Capii subito che era lei, ma non sono stata a soffermarmi troppo su queste presenze perché subito dopo mi accolse tra le sue braccia la gattina e mi parlava con parole dolci chiedendomi se fossi stata affamata dopo il lungo viaggio. Non perse tempo e mi mise vicina ad uno strano pippolo, io istintivamente avvicinai la bocca e inizia a succhiare. In pochi secondi iniziò a uscire un liquido caldo e molto dolce che mi estasiò. Tutta la fatica fatta durante il viaggio fu ampiamente ricompensata. Ne era valsa la pena!

Nel frattempo Sofia chiamò l'orso e gli disse di tagliare il tubone in un punto preciso, lui eseguì e mi separò per sempre dalla gattina. A me non importava più, tanto aveva smesso di funzionare. Io continuavo a succhiare quel nettare buonissimo e con la coda dell'occhio vedevo l'orso che in silenzio controllava tutto intorno a sé, mentre Sofia con un ago e del filo si mise a “ricamare” la gattina.

Mi sentivo protetta e fortunata ad avere intorno quelle belle presenze.



Fagiolino Cuor Contento

delle mamme del dopo parto: Rosa Gravina, Matilde Karakachoff, Monia Passetti, Laura Niccolini, Emanuela Geraci
e con la partecipazione dei bimbi Clara, Nina, Pietro, Clòe

C'erano una volta un re e una regina che desideravano tanto un figlio, ma un figlio non arrivava mai. Avevano girato per valli e monti, per mare e per terra, ma il figlio non veniva. Fino a che un giorno la regina si ritrovò finalmente incinta. Tutti erano felici di quella bella e tanto desiderata novità e si aspettavano il meglio da quella nascita. Ma il destino tirò un brutto scherzo al bambino che nacque all'improvviso tanto in anticipo. Il principino era piccolo piccolo, come Pollicino, anzi no come un fagiolino e pesava poco più di un chilo. Ma era forte e riuscì a superare le prime difficili settimane di vita. Il re e la regina lo accudirono come un gioiello ed erano comunque fieri e felici del loro tanto desiderato figliolo. Tutti lo amavano e lui ricambiava le cure e le attenzioni con delle fantastiche, allegre risate tanto che iniziarono a chiamarlo Fagiolino Cuor Contento.

La sfortuna era però sempre in agguato e un giorno una strega cattiva e invidiosa che passava di là gettò un incantesimo sulla loro casa: la avvolse in una nebbia di ghiaccio, così fitta che non si riusciva più a distinguere dove fosse il cancello del giardino d'entrata.

Nessuno che passava davanti alla casa si accorgeva che ci fosse e, dall'interno, nemmeno il re, la regina e il piccolo Fagiolino riuscivano più a vedere il mondo fuori dalle finestre.

Tutto era diventato immobile e di ghiaccio. Nessuno andava più a far loro visita e a salutare Fagiolino Cuor Contento. La famiglia continuava a vivere all'interno della casa senza accorgersi della vita fuori e senza uscire mai. Successe allora che prima venne a mancare la legna per il camino, poi iniziò a scarseggiare il cibo per mangiare e piano piano anche l'acqua era sempre meno. Il re e la regina non sapevano cosa fare per il loro piccolino, e nemmeno per se stessi fino a che da fuori sentirono delle voci che li chiamavano: erano gli amici di un tempo! Tutti avevano iniziato a domandarsi che fine avessero fatto Fagiolino Cuor Contento e i suoi genitori; all'inizio passavano dalla strada della loro casa senza accorgersi che la casa era ancora là, poi a poco a poco iniziarono ad addentrarsi nella coltre di nebbia, a scavalcare il ghiaccio e le piante cristallizzate.

Facendo una catena umana arrivarono alla porta di casa appena in tempo per salvare la famigliola e tirarli tutti e tre fuori alla luce del sole. Una volta arrivati all'esterno della nebbia incantata il re e la regina si abbracciarono con i loro amici e tutti vollero fare a gara per prendere in braccio il piccolo Fagiolino. Dopo i festeggiamenti decisero di lasciare la vecchia casa incantata e di costruire poco più in là una nuova più bella e luminosa abitazione. Si misero al lavoro tutti: il re e la regina e gli amici

che li avevano salvati. Fagiolino Cuor Contento giocava allegro alla luce del sole e rideva sempre con la sua fragorosa risata.

Accadde allora che la regina, proprio mentre stava lavorando alla costruzione della casa, si fece male e perse tutte e due le mani. Non poteva più lavorare con gli altri, non poteva più accudire il piccolo Fagiolino e pensava anche che il re, con le mani tagliate, non l'avrebbe più voluta.

Disperata prese il piccolo Fagiolino Cuor Contento, lo mise in una fascia e scappò nella foresta lontano da tutti, triste e sola. Camminò per tanto tempo fino a che, stanca, si fermò seduta sotto un grande albero e si mise a piangere.

Allora arrivò un uccellino. Volando intorno cercò in tutti i modi di consolare la regina: si mise a cantare, a cinguettare, cercò di farle il solletico con le ali per farla sorridere ma non ci riuscì: la regina continuava a piangere.

Provò a chiederle cosa fosse successo di tanto tragico e allora la regina si mise a raccontare all'uccellino tutta la sua storia e quella di Fagiolino. L'uccellino l'ascoltò per tutto il tempo e alla fine le disse: "Devi andare in cima alla montagna più alta, quella laggiù lontana lontana, e devi cercare il pozzo profondo che c'è lassù. In fondo al pozzo devi prendere la stella più bella".

La regina ringraziò l'uccellino e con Fagiolino sempre legato con la fascia si rimise a camminare. Arrivò alla montagna e la salì fino in cima. In cima trovò il pozzo profondo e si mise a guardarci dentro. Dentro, in fondo in fondo, vide la stella, la prese e se la mise al petto. Appena l'ebbe presa, la stella cominciò a brillare e a illuminare il suo volto e quello di Fagiolino Cuor Contento che intanto si era messo a ridere divertito alla vista di quella bella luce. La regina decise di lasciare il pozzo e di scendere dalla montagna e mentre scendeva le prese nostalgia di casa e si incamminò sulla strada del ritorno. Ad un certo punto vide che stava arrivando un uomo a cavallo e riconobbe il re che stava venendo a cercarla. Quando si incontrarono il re la abbracciò e le disse che era molto bella con quella stella così luminosa e che gli erano mancati molto, lei e il suo piccolo Fagiolino. Le disse che la loro casa era pronta e che stava aspettando solo il loro ritorno.

La regina montò sul cavallo con il re e mentre tornavano a casa magicamente le ricrebbero tutte e due le mani. Così si strinse ancora più forte al suo re, guardando il piccolo Fagiolino nella fascia che, contento di stare sopra il cavallo, stava ridendo forte forte.

E così tornarono a casa tutti e tre e vissero felici e contenti.

Madri illuminate di Emanuela Geraci

Per presentare il lavoro che faccio con le mamme del dopo parto, mi è venuto in mente di parlare di illuminazione.

L'argomento mi è stato suggerito da una frase che ho letto in un libro di Jane Swigart: Il mito della cattiva madre. Dice infatti: "Non abbiamo alcuna tradizione che esalti la cura dei figli e tutto quello che comporta, rendendola un modo di raggiungere l'illuminazione intellettuale e spirituale. Non le viene dato il rispetto che merita".

Questa frase è stata per me illuminante sotto molti aspetti. È stata illuminante per il mio lavoro di counselor, per capire meglio le donne che incontro alle Dieci lune, la loro bellezza, il loro coraggio.

Quando è nato mio figlio sono rimasta "folgorata sulla via di Damasco", riscopro l'essenza delle cose, mi sentivo una filosofa greca a ripensare con meraviglia e stupore, come per la prima volta, la notte e il giorno, l'inizio e la fine, il perché delle cose, il difficile cammino verso il centro di noi stessi. Adorazione e miracoli erano il mio pane quotidiano. Mi ha spalancato gli orizzonti, la magia e la vastità dell'universo.

La maternità è per davvero il modello, l'archetipo di tutte le discipline spirituali, di tutte le filosofie. È già successo nella storia e continua a succedere, le donne l'iniziazione, il valore del passaggio, del crescere, del nascere e del morire, lo portano scritto nel corpo. Non hanno bisogno di cercare lontano, nei cieli, nelle visioni, nel profondo delle foreste. Noi l'illuminazione la portiamo nel corpo.

È quello sguardo che si accende dentro di noi e che ci guarda da dentro. Tutte noi conosciamo quello sguardo.

È la consapevolezza che si accende nello sguardo dell'altro, nella relazione con l'altro.

In quali e quanti sensi la maternità è un cammino di illuminazione!

Allevare figli è una disciplina che ci insegna moltissimo su noi stesse e sul mondo. Immedesimarci con un bambino, comportarci come lui, impariamo i nostri limiti, riconosciamo quello che abbiamo vissuto. Ci confrontiamo con la delusione e la frustrazione dell'essere madri, con tutti i nostri progetti rimandati, con il nostro essere imperfette, la nostra immaturità, il narcisismo, la sensualità, l'indifferenza. Non siamo poi così disponibili come credevamo, tutto sommato preferiremmo tornare al lavoro, a volte rischiamo di impazzire a reggere tutto il peso della fatica e della responsabilità; di tutte le emozioni che eravamo riuscite a nascondere con tanta fatica sotto il tappeto. Spuntano fuori con prepotenza, e se non le ascoltiamo condanniamo i nostri figli a continuare a riviverle. Lo sappiamo, ma a volte è troppo difficile!

In quasi tutte le religioni esiste la pratica della notte interrotta, la veglia per sentire Dio più vicino. Noi madri sappiamo cosa significa svegliarsi nel cuore della notte, interrompere il sonno, accorrere a vegliare la nostra piccola divinità. Diventare madre, il continuo lavoro per il bagno, i pasti, cercare un ordine precario nel caos, sembra un lavoro da benedettino, da certosino... è difficile curarsi delle "cose mondane", le priorità cambiano, sacrificiamo una parte dei nostri egoismi, impariamo a lavorare per gli altri, senza aspettarci nulla in cambio.

Amiamo i nostri figli come noi stesse. Se a nostro figlio viene il mal d'orecchio, le nostre orecchie cominciano a farci male, esplose l'ansia per ogni piccolo disturbo. I desideri personali devono trovare compromessi con le esigenze dei nostri figli. I figli, a volte, ci chiedono l'impossibile, ci chiedono di rispondere con amore e tolleranza alle loro emozioni inaccettabili. È difficile riconoscere, frenare, tollerare, contenere l'aggressività dei bambini, le loro numerose fanta-





Io nel frattempo chi sarò?

Valeria Trumpy

Zeno non vuole saperne di pappe
 mi prosciuga giorno e notte
 ho bisogno di qualche consiglio
 mi sento totalmente risucchiata nel mio ruolo materno
 comincio ad aver voglia d'altro
 ma come si fa?
 vedo se riesco a scrivere qualcosa per il giornalino
 magari mi fa bene
 ma quando?
 i figli non mi lasciano tregua
 Elio e Zeno si contendono la mia attenzione
 Elio vuole regalare il fratellino
 ma di notte ha gli incubi e dice:
 "rivoglio il mio fratellino!!! Zeno!!!"
 mi sembra che non ne uscirò mai,
 di nuovo,
 eppure lo so
 che i figli crescono
 vanno via
 proprio questo
 forse mi spaventa
 io nel frattempo chi sarò?

Promemoria Gianni Rodari

Ci sono cose da fare ogni giorno:
 lavarsi, studiare, giocare, preparare la tavola,
 a mezzogiorno.
 Ci sono cose da fare di notte:
 chiudere gli occhi, dormire, avere sogni da sognare,
 orecchie per sentire.
 Ci sono cose da non fare mai,
 né di giorno né di notte né per mare né per terra:
 per esempio, LA GUERRA

sie distruttive, se qualcuno non lo ha fatto per noi.
 Impariamo la lentezza, entriamo in uno spazio-tempo
 che sembra un universo parallelo a quello quotidiano, il
 valore della lentezza, del vivere momento per momento,
 il valore della semplicità, di un gesto, di una carezza, di
 un bacio, di uno sguardo, il contatto, così forte, così
 esigente da diventare a volte insopportabile.
 I bambini ci mettono in contatto con l'infinito, con la
 notte buia dell'anima e i suoi tormenti, e con la gioia, le
 beatitudini, le estasi.
 I bambini sanno di pane, un odore può farci esplodere
 di felicità.

Le loro feci ci disgustano, ci portano con i piedi per
 terra, a volte le amiamo. Siamo solo esseri umani per
 quanto nella vita possiamo andare lontano.
 Stare con un bambino dà un senso di pienezza, di soddi-
 sfazione, di allegria, come poche altre cose nella vita.
 Amare un bambino fin dalla gravidanza ci insegna che
 l'amore è un possesso insicuro, che non abbiamo certez-
 ze, che non siamo onnipotenti, che non possiamo preve-
 dere niente.
 È davvero qualcosa di importante quello che mi hanno
 insegnato le donne del dopo parto, qualcosa di prezioso e
 vasto, un camminare insieme, a tutte un ringraziamento.

Buona notte e sogni d'oro

Buona notte e sogni d'oro
a chi mangia il pomodoro
a chi mangia la verdura
fa la cacca meno dura
la fa bella morbidina
senza male alla pancina

Fai la cacca nel vasino
ché risparmi un pannolino!

Fai la cacca nel vasetto
più pulito è il tuo cuiletto!

filastrocche del piede

Ferra ferra cavallino
tre bullette per piedino
tre di qui e tre di là
il cavallin si fererà
Uno due e tre (*battendo la pianta
dei piedi con la palma della mano*)
quattro cinque sei!

*
Questo porcellino andò al mercato (*l'alluce*)
questo porcellino restò a casa (*2° dito*)
questo porcellino mangiò pane e burro (*3° dito*)
questo porcellino non ebbe nulla (*4° dito*)
questo porcellino strillò: "Uè uè uè uè..."
e corse fino a casa sua! (*camminando
con due dita lungo il braccio del bambino
e solleticandolo sotto l'ascella*)

filastrocche della mano

(*Toccando le cinque dita*)
Dice il pollice: "Che fame!"
Porta l'indice un salame.
Però il medio e l'anulare
non lo vogliono affettare.
Lesto lesto il mignolino scappa via col salamino.

*
Dice il pollice: "Non c'è più pane"
dice l'indice: "Come faremo?"
dice il medio: "L'accatteremo"
dice l'anulare: "Ma qui ce n'è un pezzettino"
dice il mignolo: "Datemelo a me che sono il più piccino!"

*

Piazza, bella piazza
ci passò una lepre pazza (*camminando con indice e medio
sul palmo della mano del bambino*)
il pollice la vide (*toccando le dita nominate*)
l'indice la cacciò
il medio la cucinò
l'anulare la mangiò
e al povero mignolino che era il più piccino
non gliene dettero nemmeno un pezzettino!

*

(*Piegando le dita ad una ad una*)
Il pollice è malato e qui sta coricato
l'indice lo copre
il medio lo riscalda
e l'anulare dice al mignolino: "Ssssss...
stai zitto fratellino!"



Versione cefalica esterna di Polina Zlotnik

in ricordo di Tony Andres Innocenti

La versione cefalica esterna (VCE) è una manovra ostetrica che permette di ruotare dall'esterno, un bambino dalla presentazione podalica a quella cefalica.

In Italia il 4,5% dei bambini a termine gravidanza si trova in presentazione podalica, la maggioranza senza cause apparenti. In questo caso il taglio cesareo (TC) diventa la modalità elettiva per la nascita. Questo perché un ampio studio retrospettivo ha dimostrato che nelle gravidanze con presentazione podalica a termine il TC elettivo riduce la mortalità e la morbosità neonatale, anche se aumenta lievemente la morbosità materna. Nonostante altri studi mettano in dubbio queste conclusioni, il tasso dei TC per presentazione podalica è in crescita in tutto il mondo. Negli USA tale tasso è cresciuto dal 14% del 1970 al quasi 100% dei nostri giorni. Oggi, il 12% dei cesarei negli Usa sono dovuti alla presentazione podalica che risulta come la terza indicazione per ordine di importanza dopo precedente TC e distocia di parto.

Un intervento di provata efficacia per ridurre la percentuale dei bambini podalici a termine di gravidanza, e di conseguenza diminuire il tasso dei TC di circa due terzi, è la versione cefalica esterna (VCE).

Come viene eseguita?

Lo studio ecografico preliminare alla manovra è fondamentale per determinare la posizione del dorso fetale, degli arti,

dell'impegno della parte presentata nella pelvi materna. Mentre un operatore continua lo studio ecografico per tutta la durata della manovra l'altro appoggia una mano tra il pube materno e il podice fetale sollevandolo ed accompagnandolo piano piano in posizione trasversa. Questo solitamente è la fase più lunga e faticosa della manovra. Successivamente si facilita la capriola sul lato ventrale del feto con modica pressione sulla testa fetale. L'accento viene posto sulla persuasione gentile del bambino e non sull'uso della forza. La manovra dovrebbe essere eseguita più "con il bambino" che "sul bambino". L'esecuzione della manovra viene sospesa se il bambino mostra delle resistenze, se la madre sente un eccessivo dolore, o nel caso di bradicardia fetale.

Negli ultimi 25 anni, in tutto il mondo, la VCE si è rivelata una metodica preziosa per la gestione della presentazione podalica per la sua elevata sicurezza, facilità di esecuzione e buona percentuale di successo, che nella maggioranza dei centri dove viene eseguita si aggira attorno al 65%¹.

Questa manovra è stata praticata in ostetricia dai tempi di Aristotele, ma col tempo è

stata abbandonata perché sospettata di causare danni alla madre e al feto. Negli anni '80, tuttavia, l'ostetricia comincia a disporre di due strumenti fondamentali per l'indagine del benessere fetale e la successiva riuscita della VCE: l'ecografia e la cardiocografia. Così questa pratica comincia ad essere reintrodotta e numerosi studi dimostrano che la manovra, eseguita secondo protocolli ben validati dalla pratica e sotto un attento monitoraggio del benessere fetale, risulta efficace e sicura.

Recentemente uno studio controllato e randomizzato² su 433 donne ha valutato l'efficacia della VCE in gravidanza a termine. Tale studio ha dimostrato una riduzione statisticamente significativa delle nascite in presentazione non cefalica e dei tagli cesarei. Possiamo quindi affermare che l'esecuzione routinaria della VCE avrebbe una ricaduta significativa non solo sul tasso dei TC ma in generale sulla salute riproduttiva della donna riducendo i rischi di mortalità e morbilità materna dovuti all'intervento chirurgico. Ricordiamo che ogni riduzione primaria del tasso dei TC costituisce un investimento per la salute e il futuro riproduttivo della donna, proteggendola e dai rischi e dalle complicanze dei cesarei ripetuti nelle gravidanze successive.

La sicurezza della



VCE è invece dimostrata in una comparazione sistematica di 44 studi indipendenti³ che hanno osservato 7377 donne tra il 1990 e il 2002. Da questi studi risulta che la VCE ha un tasso di complicanze basso. Raramente si presentano patterns cardiotocografici anomali transitori (5,7%). Ancora più raramente, nello 0,37% dei casi sono stati riportati tracciati cardiotocografici anomali persistenti e sanguinamento vaginale (0,47%). La complicanza più temuta, il distacco di placenta, si è verificata nello 0,13%. Sono stati effettuati tagli cesarei di emergenza nello 0,43% dei casi. Considerato che questi bambini sarebbero nati comunque con un TC, si può senza dubbio affermare che la VCE andrebbe proposta, spiegata e motivata a tutte le donne che alla 36^a settimana di gravidanza hanno un bambino in presentazione podalica. In un altro articolo di rassegna¹ che ha preso in esame 25 studi sull'efficacia della VCE, si è calcolata una percentuale media di successi della manovra del 63,3%, con fluttuazioni che vanno dal 48 al 77%. La maggior parte di questi studi usa il protocollo che esporrà di seguito. Questi studi documentano pochissimi inconvenienti: stiramento del cordone, rottura precoce delle membrane, parto pretermine, distacco di placenta e disagio e dolore materno. Le rare complicanze non transitorie si sono risolte con un taglio cesareo. Per questo motivo si consiglia di eseguire la VCE in ambiente ospedaliero attrezzato e non prima della 37^a settimana di gestazione per evitare il rischio di prematurità iatrogena.

È sconsigliato rinviare oltre la 37^a settimana l'esecuzione della VCE in quanto la probabilità di successo della manovra decrescerebbe per l'aumento delle dimensioni del bambino. D'altra parte la probabilità che a questa epoca gestazionale il

bambino si giri spontaneamente è inferiore all'1%.

In Italia un interessante studio è stato eseguito dal gennaio del 1999 all'agosto del 2002 presso la Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'Università di Brescia⁴. Sono state sottoposte a versione cefalica esterna 89 gestanti con feto in presentazione podalica. L'età gestazionale media era $36,8 \pm 0,8$. Sono state prese in considerazione le seguenti variabili: varietà di presentazione podalica, localizzazione placentare, localizzazione del dorso fetale, parità, quantità di liquido amniotico, età gestazionale. Tutti i tentativi di versione erano preceduti da un'infusione di Ritodrina e il battito cardiaco fetale era monitorato con il cardiotocografo.

Risultati: la versione ha avuto successo nel 42,7% (n. 38) delle pazienti. Non si è verificata alcuna complicanza legata alla manovra, né fetale né materna, se si eccettua una lieve e transitoria bradicardia fetale durante l'esecuzione della manovra stessa. Si è verificato un solo episodio di riversione spontanea dopo un tentativo riuscito di versione. Nelle 37 pazienti in cui la presentazione cefalica è persistita fino al parto, l'84,2% (n. 32) ha partorito con parto vaginale eutocico e il 15,8% (n. 5) con taglio cesareo. Nessuna delle variabili considerate è risultata statisticamente significativa.

Conclusioni: la versione cefalica esterna è una manovra sicura ed efficace nel ridurre il numero di presentazioni podaliche al parto e il tasso di tagli cesarei.

Vediamo come potrebbe essere il percorso di una donna a termine di gravidanza, con il sospetto di bambino in presentazione podalica.

Alla 36^a settimana, attraverso l'esecuzione delle manovre di Leopold ed un'eventuale ecografia,

si fa diagnosi di presentazione podalica.

La donna viene sottoposta ad un'attenta valutazione per decidere se può essere sottoposta alla VCE. I criteri di esclusione sono: gravidanza gemellare, insufficienza placentare, sanguinamento significativo nel 3° trimestre, sospetto ritardo di crescita intrauterino, anomalie del liquido amniotico, placenta previa, patologie cardiache materne, ipertensione materna, tracciato cardiotocografico poco rassicurante del bambino. Tutti questi criteri sono correlati con situazioni patologiche in cui possono incorre madre e bambino nel corso di una gravidanza.

È controversa, invece, l'esecuzione della VCE nelle donne pre cesarizzate. Secondo alcuni autori anche in questo caso la manovra è sicura e la presenza della cicatrice sull'utero non comporta alcun rischio aggiuntivo⁵.

Nel caso di gravidanza fisiologica si segue un protocollo di intervento per minimizzare i rischi di complicanze.

Alla 37^a settimana di gestazione la donna viene sottoposta ad un accurato esame ecografico per confermare la presentazione podalica, misurare la quantità di liquido amniotico, determinare la localizzazione della placenta e gli eventuali giri di funicolo intorno al collo del bambino.

Inoltre viene eseguita una visita vaginale per escludere che il podice sia profondamente impegnato nella pelvi materna, situazione incompatibile con l'esecuzione della VCE.

Poi la donna viene sottoposta a monitoraggio cardiotocografico per la valutazione del benessere fetale.

Verranno eseguiti tutti gli esami ematochimici per un eventuale intervento d'urgenza e la paziente deve essere a digiuno.

La donna viene invitata a svuotare la vescica e a sdraiarsi in posizione

supina o in Trendelenburg per facilitare il disimpegno del podice. Viene iniettato un beta mimetico per ridurre la contrattilità dell'utero che potrebbe ridurre la probabilità di successo della manovra.

Dopo la manovra, sia in caso di successo sia di insuccesso, si controlla il benessere del bambino tramite l'ecografia e il monitoraggio per escludere la bradicardia fetale e si controlla la presentazione.

Le immunoglobuline anti-D (Rhogam) devono essere somministrate a tutte le donne Rh negative. Se la manovra non riesce si può riprovare a distanza di qualche giorno, seguendo la stessa procedura.

Ogni tentativo dura al massimo cinque minuti e sono previsti al massimo tre tentativi⁶.

B. Ranney, uno dei pionieri della VCE, nel suo articolo⁷ del 1973

“The gentle art of external cephalic version” afferma: “Bisogna avvicinarsi alla gentile arte del rivolgimento con fare flessibile. Il cervello, i nervi, i muscoli e le dita dell'ostetrico dovranno essere sensibili ed elastici. Un approccio frettoso o peggio autoritario è futile e potenzialmente pericoloso.”

La VCE viene eseguita comunemente nei paesi anglosassoni come Inghilterra, Usa e Canada. In Italia, nonostante ci siano dei centri di eccellenza dove la VCE è eseguita da anni, questa procedura fatica ad entrare nei protocolli di gestione di fine gravidanza. Sarebbe importante, invece, che operatori e genitori fossero maggiormente informati su questa possibilità, che, come ho cercato di illustrare in questo scritto, è una risorsa preziosa per la tutela della salute della madre e del bambino.

Referenze

1. Zhang J, Bowes WA Jr, Fortney JA.: “Efficacy of external cephalic version: a review”. *Obstet Gynecol.* n. 82, p. 306-12 (1993).
2. Hofmeyr GJ, Kulier R.: “External cephalic version for breech presentation at term”. *Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 1* (1996) [Riassunto]
3. Collaris RJ, Oei SG.: “External cephalic version: a safe procedure? A systematic review of version-related risks”. *Acta Obstet. Gynecol. Scand.* n.83, p. 511-8 [Medline] (2004).
4. Lojaco A., Donarini G., Valcamonica A., Soregaroli M., Frusca T.: “External cephalic version for breech presentation at term: An effective procedure to reduce the caesarean section rate”. *Minerva Ginecol.* Vol. 55, n. 6. 519-524 (2003).
5. Flamm BL, Fried MW, Lonky NM, Giles WS.: “External cephalic version after previous cesarean section”. *Am. J. Obstet Gynecol* n. 165 p. 370-2 (1991).
6. Kilpatrick SJ, Safford KL.: “Repeat external cephalic version. Is it worth the effort?” *J. Reprod. Med.* n. 40 p. 775-8 (1995).
7. Ranney B.: “The gentle art of external cephalic version”. *Am. J. Obstet. Gynecol.* n. 116, p. 239-51 (1973).





SPORTELLO LEGALE DONNA: I DIRITTI DELLA MATERNITÀ

È nato lo sportello legale donna, un servizio gratuito che lavorerà in rete con gli altri servizi e Associazioni presenti sul territorio e fornirà informazioni, consulenza e supporto su:

- diritto alla maternità;
- diritto al lavoro;
- diritto alle pari opportunità;
- diritto alla salute;
- diritto di famiglia;
- diritto dei minori e disabili;
- diritto alla persona;
- diritto ai servizi (problemi di accesso alle prestazioni, mappa dei servizi);
- diritto dell'immigrazione.

Il servizio è in convenzione con l'Associazione AUSER (sezione di San Giuliano Terme) che ha messo a disposizione un'équipe di avvocate volontarie.

Lo sportello è nato per volontà del Consiglio per le Pari Opportunità del Comune di San Giuliano Terme su proposta dell'Assessora per le Pari Opportunità Fortunata Dini ed è volto ad un percorso di orientamento, informazione e suppor-

to alle donne italiane e straniere al fine di promuovere le pari opportunità.

Il Consiglio per le Pari Opportunità del Comune di San Giuliano Terme è un organismo consultivo dell'Amministrazione Comunale in merito a tematiche di parità ed è composto da varie associazioni del territorio, partiti politici e istituti scolastici. Dal mese di giugno 2007 l'accesso è stato aperto a tutte le donne e gli uomini che vogliono partecipare pur non iscritte/i a nessun soggetto istituzionale.

PER INFORMAZIONI

telefono 050 817677

sportellodonna@comune.sangiulianoterme.pisa.it

Martedì dalle ore 10 alle 12

in via Niccolini n. 46 - San Giuliano Terme (PI)

referenti del servizio:

Avv. Serena Baldi - Dott.ssa Chiara Boschi

Anna Maria Ricci

**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.

www.lediecilune.it

Il Punto Famiglia

COSA È?

Il Punto Famiglia è un servizio rivolto ai neogenitori con figli da 0 a 5 anni. È un punto di raccolta delle domande di mamme e papà che stanno cercando risposte. È un punto di ritrovo per le coppie che cercano un confronto sui figli. È il punto di forza per l'educazione della famiglia all'ascolto.

COME FUNZIONA?

Tiziana Fustini, esperta in pedagogia, incontra genitori in gruppo o in coppia per trovare risposte alle domande educative dei primi anni di vita della bambina e del bambino. I primi cinque anni sono una fase delicata, in cui capire e capirsi è la grande sfida tra genitore e figlio: si gettano le basi per il futuro. E se c'è un aiuto, ben venga. A volte c'è bisogno di ascoltare di più e ascoltarsi di più. Dopo un primo incontro di presentazione del servizio, seguiranno appuntamenti a tema o individuali da concordare con i partecipanti.

Tiziana spiega "una volta in un colloquio una mamma mi ha detto: «parlare con te è strano... tu mi fai delle domande e io poi riesco a trovare le mie risposte.» Non trovo migliore sintesi per presentare il mio metodo di lavoro, che non offre soluzioni preconfezionate, ma nasce dall'ascoltare per imparare ad ascoltarsi. Come fanno i bambini, del resto."

MODALITÀ DI ADESIONE

Incontri di lavoro a tema ed individuali a coppia: contributo associativo.

Gli incontri si svolgeranno previo appuntamento.

info e contatti: 3381410798 - email: t.fustini@tiscali.it



redazione

Antonella Andreoni
Antonella Bonventre
Paola Chiellini
Tiziana Fustini
Marta Galluzzo
Emanuela Geraci
Monia Passetti
Anna Maria Ricci
Valeria Trumpy
Polina Zlotnik

ringraziamenti

GRAFICA
Anna Piccioli
PROGETTO GRAFICO TESTATA
Antonella Andreoni
MARCHIO "LE DIECI LUNE"
Annamaria Berlocco
CORREZIONE BOZZE
Mauro Pezzini
Fulvio Cornolti

Le Dieci Lune

ASSOCIAZIONE CULTURALE
PER LA NASCITA NATURALE



redazione@lediecilune.it

i numeri precedenti sono disponibili

in formato elettronico sul sito www.lediecilune.it