



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

Ed eccoci a presentare il n° 1 di Piccole Impronte. Un progetto delle mamme e delle operatrici dell'associazione culturale "Le Dieci Lune", partito con grande entusiasmo, mosso da forti motivazioni e da tanta voglia di fare e di condividere, ma con poche risorse a disposizione e poco tempo da dedicare ad altri impegni che non siano i figli e il lavoro. Insomma, un progetto che è una grande scommessa.

CONTINUA A PAG. 2

La nascita di Michele

Come ho deciso di partorire in casa
di *Francesca Mancini*

A dire il vero non so da dove iniziare. La prima volta che ho sentito di qualcuna che partoriva in casa ho pensato che fosse impazzita. Poi mi sono detta che nessuna donna sana di mente avrebbe voluto rischiare nel XXI° secolo la salute propria e del proprio figlio e quindi se lo faceva aveva sicuramente i suoi validi motivi. Così, leggendo e rileggendo, ho capito quanto la medicalizzazione del parto sia spesso un processo inutile. Quando mi sono accorta di essere incinta ho cercato un ospedale che fosse orientato al parto naturale e mi sono ben presto convinta che sarei andata a partorire nell'ospedale della mia città natale, benché distante molti chilometri da casa mia, poiché era quello che maggiormente si avvicinava alle mie esigenze di rispetto della naturalità della nascita.

CONTINUA A PAG. 8

Coccole e carezze

un tocco di benessere e di amore tra mamma e neonato

di *Tiziana Fustini*

L'associazione "Le Dieci Lune" da anni organizza il corso di Massaggio Infantile rivolto alle mamme ed ai papà con neonate e neonati da 0 a 7-8 mesi. Il corso viene condotto da un'insegnante AIMI (Associazione Italiana Massaggio Infantile) e nel tempo si è consolidato come un appuntamento importante ed imprescindibile nel percorso "Divenire genitori".

CONTINUA A PAG. 2



Sommario

| | | | |
|---|-------|---|--------|
| CORSI Coccole e carezze di <i>Tiziana Fustini</i> | pag 1 | LE EMOZIONI DELL'OSTETRICA Un parto ospedaliero di <i>Polina Zlotnik</i> | pag 9 |
| Il Gruppo di <i>Emanuela Geraci</i> | pag 5 | NOVITÀ SCIENTIFICA Signora, non spinga! <i>BBC News</i> | pag 10 |
| CE L'HO FATTA! Prendere la medicina o curarsi di <i>Stefania Bottega</i> | pag 6 | ESSERE GENITORI Nascere insieme di <i>Lucia Galluzzo</i> | pag 12 |
| LA RUBRICA DEI NONNI Sono nonna! di <i>Patrizia Megale</i> | pag 7 | LA MIA GRAVIDANZA La gravidanza consapevole di <i>Eva Maltinti</i> | pag 13 |
| IL MIO PARTO La nascita di Michele di <i>Francesca Mancini</i> | pag 1 | Gravidanza e corso pre-parto di <i>Paola Chiellini</i> | pag 14 |
| | | IL CERCHIO DELLE LUNE Le attività il direttivo "Le Dieci Lune" | pag 16 |

Editoriale

▼
SEGUE DA PAG. 1

Il n° 0 del giornale è uscito, sono state distribuite 400 copie ed è stato accolto con entusiasmo.

Sì, il nostro giornalino è piaciuto molto. Ce l'hanno detto le donne in attesa di un figlio, quelle che sono già madri, quelle che forse un giorno lo saranno. Anche i papà hanno gradito, soprattutto quelli direttamente coinvolti, quelli che stanno vivendo l'esperienza del figlio in arrivo. Una nonna, dopo averlo letto, ha detto a sua figlia, in attesa del suo secondo bambino: «Solo adesso ho capito i perché dei miei parti operativi, dei miei allattamenti mancati, delle mie depressioni. Sono felice della tua consapevolezza, dell'opportunità che ti sei creata». Un'altra nonna, che ha vissuto l'esperienza della nascita a casa di suo nipote, ci ha scritto la sua testimonianza, che troverete in questo numero. Altri ci hanno mandato i loro articoli, qualcuno ci ha prestato le sue foto, qualcun altro è venuto a trovarci e poi è rimasto. Anna, grafica e mamma di tre bambini, si è offerta, nei pochi ritagli di tempo, di occuparsi dell'impaginazione. Nelle nostre riunioni di redazione il grande caos regna sovrano. Non solo le mamme ma anche i bambini partecipano. C'è chi gioca, chi puppa, chi dorme e chi urla sconsolato. Ci parliamo addosso, pretendiamo di risolvere dieci problemi contemporaneamente. Si viene sempre via con la sensazione di non aver fatto niente ma poi, come per magia... compaiono dei bellissimi articoli, dal nulla saltano fuori stupende foto e come per miracolo, arriva anche qualche soldo. Questi, insieme alle nascite, sono i veri Misteri della Vita!



i Corsi

▼
SEGUE DA PAG. 1

Ormai possiamo raccontare un'esperienza con più di 400 famiglie e possiamo dire che ogni volta la notizia del corso raccoglie una forte adesione da parte delle mamme sempre desiderose di trovare delle buone occasioni da vivere con e per i loro bambini. Spesso quest'iniziativa viene finanziata dalle istituzioni. Anche quest'anno la Circostrizione 5, che da anni collabora con noi, ha offerto nuovamente la possibilità ad un gruppo di genitori di frequentare gratuitamente gli incontri.

Vorremmo presentare il corso di massaggio aiutandoci con le testimonianze lasciate nel tempo dai partecipanti, perché le parole dei genitori sanno rispecchiare più di ogni altra cosa l'esperienza vissuta, le emozioni che generosamente ci regalano e rappresentano per noi un faro che ci guida e ci orienta nelle nostre attività.

Ma cosa significa massaggiare un bambino* piccolo?

Con il massaggio la mamma accarezza, manipola, coccola il suo bambino in un modo tutto speciale. Usando una tecnica fatta di gesti molto semplici e che tutti possono imparare, riesce a trasmettere delle piacevoli sensazioni di benessere e di rilassamento aiutando il suo piccolino ad affrontare i ritmi sonno-veglia, l'allattamento, i cambiamenti che i primi mesi di vita portano con sé. Il bambino risponde con piacere a questo dialogo affettivo fatto di mani, parole dolci, melodie di suoni, tenerezze, tocchi leggeri che piano piano diventano sempre più sapienti. Mette in atto tutte le sue capacità per farsi capire e per comunicare le proprie richieste e sensazioni. Sorride, fissa con gli occhi il volto della madre "agganciando" il suo sguardo e la sua attenzione. Si rende partecipe a quest'esperienza rilassandosi e facendosi massaggiare tutto il corpo. La madre sa quando il suo bambino è disponibile a questo stretto contatto o quando, invece, preferisce essere tenuto in braccio, dormire, puppare; oppure semplicemente riposare in un momento di "dolce far niente". Si creano momenti di forte intesa che favoriscono il legame di attaccamento e la conoscenza reciproca.

Sembrerà una banalità, ma lo stile di vita attuale, che in buona parte ci imponiamo da soli, ci porta a vivere freneticamente anche la maternità. Già durante la gravidanza mio marito cercava di dare sollievo ai miei normali fastidi alle gambe e alla schiena con dei massaggi da autodi-

* Per non appesantire la relazione ho usato la forma convenzionale del singolare maschile rivolgendomi al bambino, ben consapevole di questa limitatezza nel più ampio discorso del linguaggio di genere. Mi scuso con coloro che non condividono questa linea di scrittura

datta; questo era anche un modo per prendere tempo soltanto per noi. Quando è nato Lorenzo istintivamente abbiamo subito iniziato a massaggiarlo, anzi a toccarlo, dunque siamo stati ben contenti di approfittare di questo corso per poter "maneggiare" il nostro bimbo con maggior cognizione di causa. Vorremmo quindi ringraziare l'associazione Le Dieci Lune e la Circoscrizione 5 del Comune di Pisa che ha permesso di realizzare tutto ciò.

Chiara, Stefano e Lorenzo

Lui ha appena finito la poppata, la sua bocca è ancora sporca di latte; mi viene voglia di leccarlo, per pulirlo, come la cagna con il suo cagnolino, la gatta con il suo gattino, la leonessa con il suo leoncino.

Tiziana e Edoardo

I bambini sono semplici e sinceri. Non nascondono le proprie emozioni e i propri sentimenti. Prendiamone esempio!

Elena e Giulia

Principalmente il bambino afferma le sue richieste con il pianto, ma non è sempre facile interpretarlo e capirne il significato. Ogni mamma ha bisogno di tempo e di esperienza per imparare a riconoscere le espressioni del suo bambino. Solo così potrà riuscire a trovare il modo migliore per aiutarlo nei suoi bisogni, imparando ad interpretare i segnali comunicativi. Ed in effetti, è quello che le mamme spesso dicono durante gli incontri. Si rendono conto che i bambini sono capaci di comunicare fin dalla nascita, ed anche prima nella vita prenatale, perché ogni loro comportamento, ogni loro gesto acquista un significato speciale che riescono a tradurre grazie all'intuito che le guida. Se il bambino è contento di essere massaggiato si dimostrerà attento alla proposta della mamma, senza mai perdere di vista il suo viso, sprofondato nei suoi occhi e sempre alla ricerca di un contatto con lei. Ma se in quel momento non si sentirà a suo agio, se sentirà di aver bisogno di qualcosa d'altro allora lo vedremo volgere lo sguardo altrove, agitare il corpo, cominciare a fare le smorfie... Ogni bambino ha modi personali di parlare un linguaggio senza parole ed è emozionante vedere come le madri si chinano su di loro, pongono delle domande, ascoltano i rimandi dei loro piccoli, disegnano una danza di espressioni molto specifiche e particolari per entrare in sintonia con il proprio bebè. Tutti i bambini sono disposti ad impegnarsi per trovarsi d'accordo con la mamma e durante il corso si può osservare come sono creativi ed intenzionali nel cercare di farsi capire.

E' stata per me e la mia bambina un'esperienza veramente bella ed utile. I momenti che abbiamo passato assieme sono stati opportunità di confronto e scambio di esperienze con le altre mamme ma soprattutto di intimità e gioia



con la mia bambina. Adesso pratico quotidianamente il massaggio alla mia bambina la quale sembra aspettare il momento del bagnetto (che ha capito essere seguito poi dal massaggio) per rilassarsi e farsi dopo una serena dormita! Questo momento ci lega e ci aiuta a scoprirci ogni giorno di più, ci diverte e rilassa e talvolta è stato utile per alleviare piccoli malesseri della piccola.

Tania e Naita

Abbiamo frequentato il corso di massaggio per bambini in un ambiente per bambini. L'uno di fronte all'altro, i bambini ascoltano e si guardano attorno incontrando per la prima volta bambini come loro. Siamo stati bene, ci siamo rilassati con la musica soft e la Tata Tiziana e il suo modo dolce di spiegare le cose. Per questo la ringraziamo di averci regalato momenti per noi.

Claudia e Lorenzo

Finalmente è iniziato un dialogo tra noi due, il dialogo dell'amore reciproco che parte dalle mie mani, attraversa il suo corpo e ritorna sotto forma di meravigliosi sorrisi.

Rita

La mia mano sulla tua pelle, i miei occhi nei tuoi occhi, i sorrisi che si fondono. L'amore.

Cinzia e Simone

Quando al corso può venire anche il papà tutti sono più felici, perché è bello sentire il tatto delle sue mani che accarezzano, toccano, comunicano in un modo tutto diverso. Nella nostra cultura è la madre che, normalmente, si occupa della cura del bambino alla nascita, standogli vicina e rispondendo ai suoi bisogni, ma oggi ambedue i genitori reclamano la possibilità di partecipare ed essere pienamente coinvolti nella cura e nella crescita dei figli. Lo svolgimento del corso durante le feste natalizie ha reso possibile anche ai papà di partecipare al corso. La stanza si riempiva di tanti colori, suoni ed atteggiamenti diversi ed anche i bambini sembravano più felici e più disposti.

È stato per noi utile questo momento per rafforzare il rapporto tra madre-padre-figlio: emozioni e sensazioni che ci danno lezioni di vita, per creare un'intimità meravigliosa.

Ketti Roberto e la piccola Sara

La donna mette al mondo da sola la propria creatura, si ritira sola con essa su di un altro piano dell'esistenza, dove c'è più silenzio e si può tenere senza paura una culla. E sola, in silenziosa umiltà, la nutre e la cresce (Boris-Pasternak)

Franco, Grazia e Sara

Quando nasce un bambino la neo-mamma si può sentire sola ed anche un po' confusa a occuparsi dei bisogni del suo piccolo. È un compito molto impegnativo, di grossa responsabilità, che coinvolge quasi totalmente. Ritrovarsi in uno spazio protetto, stimolante ed in compagnia di altre mamme fa sentire meno isolati, creando condizioni di grosso arricchimento, sostegno ed aiuto reciproco. In questo senso l'esperienza del corso di massaggio rappresenta un'occasione anche per incontrare altre mamme, fare nuove amicizie e condividere nel gruppo i dubbi e le domande legate ai temi dell'educazione, della cura, della vita familiare. Lo scambio dei saperi antichi e nuovi che le donne fanno circolare tra loro aiuta a ragionare intorno a questioni legate per esempio all'allattamento a richiesta o ad orario fisso, come iniziare il divezzamento, come e dove addormentare il piccolino, la presenza di fratelli o sorelle più grandi, il rientro al lavoro, l'iscrizione all'asilo nido, ecc. Ci si occupa anche d'informazione culturale, perché si parla dei bambini e delle conoscenze che abbiamo su di loro e sul mondo della prima infanzia. Certo non si può dedicare molto tempo a questi argomenti, perché l'insegnamento del massaggio deve essere prioritario, ma sono uno stimolo per creare altre occasioni di approfondimento.

Un momento di ritrovo e di confronto per le mamme, un fermare il tempo per concentrarsi solo sui nostri piccoli e lasciarci alle spalle tutto il resto. Un piacevole tocco fisico per entrambi, mamma e bambino, un nuovo modo di coccolarlo e di coccolarci.

Laura Rizzi

Tutto questo è stato caldo come il sole, pieno di belle vibrazioni tra bimbi, mamme, Tiziana, nonne...ci portiamo a casa un bel pò di doni.

Stefania e Martina

Cosa significa frequentare un Corso di Massaggio Infantile?

Il Corso è rivolto ai genitori con bambini molto piccoli (dalla nascita fino verso i 7 mesi), consiste in 4 incontri di un'ora ciascuno, a cadenza settimanale. Gli iscritti sono massimo otto.

Il massaggio si pratica con un tocco deciso delle mani, utilizzando oli naturali spremuti a freddo, come quello di mandorle, ben tollerato dalla pelle delicata del bambino. L'insegnante di massaggio usa una bambola per la dimo-



strazione della tecnica ripetendo più volte ogni movimento. I genitori si siedono insieme all'insegnante cercando la posizione più comoda e appoggiando il bambino sulle proprie ginocchia oppure sul tappetino morbido, utilizzando un cuscino o un asciugamano.

È importante che siano sempre rispettati i tempi e i ritmi del bambino per cui se ha fame è giusto attaccarlo al seno, se vuole dormire è giusto lasciarlo dormire.

L'ambiente familiare sarà il luogo migliore per praticare il massaggio: va cercato il modo più adatto per farlo e il momento più piacevole: sul lettone, prima del bagnetto, durante il cambio, ecc.

Le mani che massaggiano devono essere ben calde e unte con l'olio, lo sguardo del genitore ricerca quello del bambino: questa è una condizione essenziale per fare fluire energia e amore.

Il massaggio è graduale: prima i piedi e le gambe, poi l'addome e il torace, le braccia e le mani, il viso, la schiena, gli esercizi braccia/gambe.

All'inizio il massaggio avrà una durata breve, di 5/10 minuti, per non stancare troppo il neonato e sarà limitato ad alcune parti del suo corpo. Successivamente, in maniera graduale, il bambino si abituerà al massaggio, ne riconoscerà i benefici, e allora tutto il corpo potrà essere massaggiato, anche per 45 minuti fino a un'ora.

Il massaggio si può praticare con costanza quotidiana fin dai primi giorni di vita usando un tocco leggero e carezzevole prima, arrivando poi a una pressione percepibile dal bambino, né troppo leggera, né troppo forte. Ogni mamma o papà può trovare il tocco giusto.

Si possono usare delle musiche rilassanti per cercare una atmosfera ancora più piacevole. Il bambino si sentirà cullato anche dai suoni e la mamma e il papà potranno gustare con lui questi momenti privilegiati solo per loro.

Importante è osservare il bambino, avere tutta l'attenzione per lui, per cogliere il momento giusto per cominciare, continuare, interrompere o variare il massaggio: ogni bambino ha ritmi e tempi diversi che vanno rispettati per assicurargli quel piacere e quel benessere che vogliamo raggiungere.

Il Gruppo

di Emanuela Geraci

Una mattina di qualche anno fa giravo per le campagne vicino casa con mio figlio Riccardo. Siamo andati a trovare le mucche di Ivo nella stalla, e mi ha accolto Ivo, il contadino, molto agitato perché una delle vacche stava partorendo e il veterinario non arrivava. M'ha chiesto se lo aiutavo ed io gli ho risposto di sì. Gli reggevo la bottiglia dell'olio e la corda per i piedi del vitello. La vacca è stata molto brava, ha partorito nel giro di un'ora uno splendido vitello nero, e senza aiuti di sorta. Nel frattempo le altre mucche si sono radunate in cerchio intorno alla vacca che partoriva, non sembravano badarle molto, ma quando è nato il vitello, si sono disposte in fila, lo toccavano con il muso e lo leccavano, una ad una. Durante questo rituale di benvenuto il contadino ha preso il vitello e lo ha separato per sempre da sua madre. A me è venuta una nausea terribile e mi sono dovuta allontanare e sedere su una pietra. Così, su quella pietra, ho cominciato a riflettere sul comportamento di quelle mucche, sulla forza del gruppo, la sua bellezza, la sua potenza rituale. Gruppi di donne e di donne e uomini, non solo di vacche, ne ho sempre frequentati. Gruppi di autocoscienza, gruppi politici, gruppi di pari e non, gruppi di gestalt (gruppi di psicoterapia) per la mia formazione di counselor, gruppi di gruppanalisi. Nei miei primi gruppi di donne, quelli autocoscienti ho scoperto il rispecchiamento, ritrovavo le mie storie nelle storie delle altre, la possibilità di essere ascoltata, la possibilità di eludere la censura, quella interiore innanzitutto e quella più vasta e coercitiva del gruppo sociale di appartenenza. Trovavo ascolto e condivisione, l'uguaglianza e la differenza rispetto al mondo maschile

ma anche tra di noi, e poi l'amore e l'invidia, alla continua e vana ricerca di una comprensione perfetta. Mi hanno insegnato molto e hanno posto dentro di me "in figura", quell'inquietudine che mi ha portato a praticare il mestiere che faccio, quello di counselor, di "professionista della relazione". Poi sono venuti i gruppi gestalt, il rapporto con una conduttrice donna, è allora che ho imparato che solo la relazione ti dà la forza per agire diversamente a partire da quello che hai capito, o sentito, o provato. Ho capito l'importanza del gruppo: a me così schiva e individualista il gruppo ha insegnato a confrontarmi, ad ascoltare senza giudicare, a rispettare l'opinione degli altri, ad imparare anche dall'esperienza altrui, a presentarmi, ad affermare le mie opinioni. Mi ha insegnato soprattutto i miei limiti, i miei confini, quello che di me non mi piace, il gruppo lo amplifica, te lo mostra senza pietà. Il gruppo ti costringe a scegliere, a portare avanti le tue scelte anche contro il parere del gruppo, anche se il gruppo non ti capisce. Puoi essere contro e fare

parte. Anche questo ho imparato. Il gruppo è un insieme di individui ma ti accorgi ad un certo punto che diventa come un corpo unico, si verificano strani fenomeni, magie, incontri. Il gruppo è molto saggio, è come un animale antico, è molto più terapeutico del terapeuta. Quando ho cominciato le mie esperienze di counselor perinatale, ancora una volta ho scelto il gruppo come forma principale di espressione e di cura. Ho sentito la mia responsabilità, la paura di essere inadeguata, l'ansia di riuscire, ad ascoltare, capire, facilitare la consapevolezza degli altri, come altri avevano fatto con me. E poi di nuovo ho sentito che era il gruppo a muoversi verso di me, una forza più grande di noi singoli. Io sono una del gruppo, ascolto il pensiero del gruppo. Quando pensa il gruppo non ha una direzione precisa, non sa cosa vuole, è energia pura. Così partorisce il suo pensiero ed io lo accolgo, e vedo come ciascuno possa appoggiarvi il muso, sentirlo bene e un po' lo lecca per dargli il benvenuto.





ce l'ho Fatta! ▼

Prendere la medicina o curarsi

di Stefania Bottega

Ho 30 anni, sono sposata da due anni ed ho un posto di lavoro a tempo indeterminato (una vera fortuna al giorno d'oggi!). Sento che ci sono tutti gli ingredienti perché possa finalmente pensare ad un figlio nel mio futuro prossimo! Ne parlo con mio marito e siamo così entusiasti ed elettrizzati all'idea che pensiamo di festeggiare la decisione cenando e brindando in un ristorante sperduto nella piana lucchese.

Se ripenso adesso a quel moto impulsivo mi viene da sorridere visto che da allora, per circa un anno ho tribolato per riattivare il mio corpo che sembrava caduto in un letargo preoccupante. Infatti quando ho interrotto l'uso della pillola anticoncezionale, che prendevo ormai da più di 3 anni, il mio ciclo mestruale non ha voluto saperne di ripristinar-

si ed ho iniziato a vedere scorrere i mesi senza l'appuntamento tipico delle donne! Inizialmente affrontavo i silenzi del mio corpo come normali pause di riassetto necessarie a far riprendere tutte le funzioni fisiologiche e ormonali. Poi ho iniziato a preoccuparmi ed ho pensato di aver bisogno dell'aiuto del ginecologo, il quale ha indagato la funzionalità dei centri di avviamento del sistema ormonale con un test che prevedeva l'immissione di tali ormoni nel sangue e la registrazione dei cambiamenti indotti. Non avevo ancora ricevuto i risultati del test che il mio corpo, artificialmente riattivato, aveva accolto un piccolo embrione che purtroppo nel giro di un mese mi ha abbandonato. In quei giorni di confusione e delusione ho preso la decisione di non affidarmi più a cure farmacologiche e di provare altre vie. Improvvisamente mi sembrava che l'approccio della medicina tradizionale fosse parziale, troppo vincolato all'effetto della patologia e privo di una visione olistica del problema. Volevo concentrarmi su di me, sul mio corpo che ho sempre usato con grande fiducia ed energia ma che forse ancora non comprendevo a sufficienza.

Così insieme a Maria, la mia amica ostetrica, ho cercato di riattivare la mia energia interna, di sciogliere alcuni nodi che da troppo tempo mi trascinavo dietro e di ritornare in sintonia con gli elementi naturali. Sono stati momenti forti in cui il mio essere ha avuto uno scossone dal torpore in cui inavvertitamente era caduto.

Però i mesi passavano ed ancora le mestruazioni non comparivano. Perciò ho continuato la mia ricerca aperta alle novità e recettiva agli impulsi che casualmente mi arrivavano dall'esterno. In quest'ottica ho iniziato ad assumere la Rhodiola rosea, un prodotto erboristico che la mia collega di lavoro prendeva per cercare di ridurre la sua fame eterna e che risultò essere, secondo delle informazioni che avevamo trovato su internet, un efficace adattogeno* utile in casi di amenorrea.

Ed infine decisi di iniziare delle sedute di massaggio dalla mia estetista specializzata in riflessologia. Da lei mi lasciavo coccolare per un paio di ore la settimana, facendomi stimolare le zone dei piedi corrispondenti agli organi genitali. Dopo alcune sedute tornai da lei raggiante perché le mestruazioni erano ricomparse.

Non so dire cosa di quello che feci allora mi ha aiutato di più, non so neppure se in realtà il mio ciclo si sarebbe ripristinato senza nessuno di quegli aiuti che mi concessi, so però che fu un periodo in cui pensai molto a me e a come riportare armonia tra la mia mente ed il mio corpo. E soprattutto concessi al mio corpo tutto il tempo che voleva per raggiungere ciò che con la testa desideravo profondamente e sognavo costantemente.

Il mese dopo la comparsa delle mestruazioni ero in attesa del mio primo figlio.

* sostanza che aiuta l'organismo ad adattarsi nel caso in cui sia sottoposto a degli stress



* 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



la rubrica dei Nonni ▼

Sono nonna!

di Patrizia Megale

Quando mia figlia Valeria, pochi giorni prima della nascita di Elio, mi comunicò la sua decisione, presa di comune accordo con Guido, di partorire in casa, non rimasi sorpresa (quali sorprese può mai riservare una figlia che già anni prima ti ha comunicato la sua decisione di andare in America... in barca!) solo leggermente preoccupata, ma fondamentalmente contenta e serena, fiduciosa che le cose sarebbero andate per il meglio, dato che la sua gravidanza era stata buona, e avevo avuto modo di conoscere le due ostetriche che l'avrebbero seguita nel parto e che mi erano apparse competenti ed esperte, professionalmente più che preparate. I giorni prima del parto sono stati colorati di un'emozione speciale, c'era ansia, ma ansia buona. Lunedì di Pasqua, il 28 marzo del 2005, era una bellissima giornata ed io volli trascorrerla in casa, convinta che gli eventi erano più che maturi; il pomeriggio volli passarlo, per me in maniera insolita, sdraiata sul terrazzo a prendere il sole. Volevo rilassarmi e riposarmi, ma al tempo stesso concentrarmi. Valeria mi aveva detto infatti che teneva al fatto che io fossi presente al parto, che non l'assillassi nel frattempo, e che al momento opportuno mi avrebbe chiamata. La sera alle sette passai da lei e mi disse che le contrazioni erano già cominciate da parecchie ore, ma che secondo lei c'era ancora molto da aspettare e che quindi era meglio se nel frattempo mi distraevo e facevo altro, per ripassare più tardi. C'era una mezza idea con la mia amica Stefania di andare al

cinema, ma non me la sono sentita, e anche la mia amica ha preferito che andassimo insieme, in qualche modo, a brindare...

Tornata a casa di mia figlia verso le dieci di sera, le acque si erano già rotte e le contrazioni erano diventate forti. Guido mi è apparso "compreso" nell'evento, ma sicuro e nel pieno dominio di sé, anche perché nel frattempo era già arrivata Polina, che comunicava a tutti una grande tranquillità, pur mantenendosi, volutamente, quasi ai margini e come in disparte, a sottolineare che la protagonista di ciò che accadeva non era lei...

Ricordo invece che in occasione dei miei due parti, che si sono svolti a distanza di dieci anni l'uno dall'altro, quindi in condizioni e in tempi molto diversi, lo staff sanitario ha sempre svolto un ruolo dirigenziale e di controllo ed io mi sono sentita una "cosa" passiva, in pratica espropriata di quello che mi stava succedendo, anzi, sarebbe più corretto dire, di quello che io stessa stavo facendo, mettere al mondo i miei figli.

Tutto si è svolto in maniera semplice e naturale, anche se il travaglio è stato lungo. Elio è nato alle sei di mattina del 29 marzo, all'alba, esattamente come sua madre. Prima ancora di sentirlo piangere ho visto immediatamente il suo viso e la sua espressione, un'espressione che non dimenticherò mai e che era del tutto "sua", già definiva la sua personalità e il suo carattere. È difficile descrivere l'emozione di una nonna che vede la sua figliola partorire e nascere il suo primo nipote. Per la prima volta in vita mia ho capito che cosa vuol dire piangere di gioia, perché quando ho partorito io ero troppo occupata e dolente per farlo.

PER PARTECIPARE

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

redazione@lediecilune.it


 il mio Parto


 SEGUE DA PAG. 1

Poi verso la 30° settimana decido di contattare un'ostetrica che mi possa aiutare a gestire il travaglio (vorrei stare il più possibile a casa) e il postparto. Polina, l'ostetrica che contatto, è ben disposta ad accompagnarmi presso l'ospedale prescelto, visto che, alla sua affermazione «io eventualmente seguo le donne anche nel parto domiciliare» le rispondo «no grazie, preferisco partorire in ospedale». Inizio a frequentare il suo corso di preparazione al parto e più avanti mi rendo conto che tale decisione ha cambiato tutto il mio modo di pensare la nascita di mio figlio. L'ostetrica mi consiglia anche di visitare un ospedale più vicino a noi, come seconda possibilità. Lo trovo, ne rimango molto soddisfatta e con mio marito decidiamo di andare lì. Pochi giorni dopo però, al corso preparto, dal racconto di una nascita avvenuta nell'ospedale prescelto, intuisco che le modalità di assistenza al parto potrebbero non rispondere alle mie esigenze di un VERO "parto naturale". Ho l'impressione che l'atteggiamento del personale ospedaliero potrebbe non essere uniforme e che potrei essere assistita non secondo le mie esigenze ma in base a quelle del medico o dell'ostetrica in turno. Entro in crisi: e adesso che faccio? Quell'ospedale mi era piaciuto molto di più del precedente, adesso tornare sulle mie decisioni sarebbe psicologicamente impossibile. Io da tempo mi sono lasciata affascinare anche dall'idea del parto in casa, ma mio marito non è mai stato convinto. Quella sera, vedendo il mio sconforto, mi dice: «Per me possiamo anche stare a casa, basta che tu sia tranquilla». Non credo alle mie orecchie, ma nello stesso tempo ormai sono talmente confusa da non essere più in grado di prendere alcuna decisione. Parlo con l'ostetrica e lei mi dice che non devo decidere niente, la cosa migliore da fare è di organizzarsi anche per il parto in casa e poi vedere al momento cosa mi sento di fare.

Ed eccoci arrivati al momento faticoso: lunedì ore 5.00 del mattino, mi accorgo di avere perdite acquose piuttosto abbondanti, ma non realizzo subito cosa siano (sono a 38 settimane). Mi rimetto a letto, le perdite continuano, quindi alla fine capisco e sveglio mio marito dicendogli che penso si sia rotto il sacco. Lui mi chiede cosa bisogna fare, rispondo che credo al momento non si debba fare niente, soltanto aspettare. Così aspettiamo fino alle 8.00 e poi avverto Polina. Le mie uniche paure in questo momento sono il rischio di infezioni e il prolasso del cordone. Alla visita lei mi spiega che per il rischio di infezioni abbiamo quarantotto ore di tempo prima di dover andare in ospedale e per il prolasso non c'è pericolo perché la testa è bassa e quindi fa "da tap-

po". Nel frattempo inizio ad avere qualche contrazione, ma sono leggere e piuttosto distanziate. Durante la mattina le contrazioni aumentano di forza e di intensità, sembra che il travaglio stia avviando. Invece dopo pranzo il travaglio che sembrava avviato si ferma. Ho pochissime contrazioni, sempre meno frequenti e intense. Aspetto, cerco di muovermi, ma niente. Decidiamo così di uscire a fare una passeggiata con la nostra cagnolina nella speranza che il movimento aiuti la ripresa del travaglio, ma non funziona. Entro in crisi. Senza accorgermene sono già passate dodici ore dalla rottura del sacco e io ho sempre più paura di dover andare in ospedale e che lì mi faranno l'induzione. Chiamo l'ostetrica, le chiedo se possiamo controllare il battito di Michele per farmi stare tranquilla e così andiamo da lei. Passiamo un po' di tempo insieme, camminiamo in giardino, giochiamo con il nostro cane. Il battito di Michele è regolare, la cosa mi rassicura. Le contrazioni riprendono di nuovo, ma mi sembrano ancora irregolari e gestibili. Decidiamo quindi di tornare a casa e nei dieci minuti di viaggio ne avverto due molto forti soprattutto nella parte lombare. Appena il tempo di salire in casa e il mio travaglio "esplode" in maniera improvvisa e repentina. Ad ogni nuova contrazione ho fortissimi dolori alla schiena, capisco subito di aver bisogno di costanti massaggi e riesco a stare sdraiata soltanto tra una contrazione e l'altra, mentre nella fase acuta devo stare in ginocchio appoggiata a qualcosa. Arriva Polina e più tardi arriverà anche Sofia, una seconda ostetrica. Polina mi propone di entrare in vasca. Accetto, ma riesco a starci solo un'ora perché ad ogni contrazione mi devo girare per farmi massaggiare la schiena e nella vasca non riesco a muovermi bene. L'unica cosa che mi dà sollievo, vista l'intensità e la frequenza dei dolori, è pensare che sono a casa e posso fare quello che voglio. Continuo a pensare che se fossi stata in ospedale e per un motivo qualsiasi mi avessero fatto sdraiare su un letto, sarei impazzita dal



dolore. Qui invece posso stare carponi, ad occhi chiusi, la luce soffusa e mio marito che mi massaggia costantemente, in questo modo riesco a respirare e cercare di assecondare il dolore. Quando esco dalla vasca mi accorgo che l'ostetrica ha già preparato tutto: luce soffusa e una montagna di cuscini sul letto per potermi appoggiare nella posizione più comoda. Non c'è dubbio: questa donna è un angelo! Mi visita, dice che sono a otto centimetri circa, ma è andato tutto così velocemente che stento a crederci e chiedo se per caso mi devo dilatare ancora di otto centimetri! Mi rimetto in ginocchio appoggiata ai cuscini e da lì non mi muoverò più fino a che Michele non sarà nato. I dolori sono veramente intensi e difficili da gestire, ho bisogno di continui massaggi, mi gira la testa, mi sembra di svenire. Sta andando tutto talmente in fretta che non riesco a realizzare. Nella mia mente continuo a ripetermi che siamo soltanto all'inizio che devo cercare di trovare le forze perché la notte è ancora lunga. Me lo dico perché sono già estremamente provata e non voglio convincermi di essere in dirittura d'arrivo (se così non fosse ho l'impressione che non resisterei). All'improvviso sento un bruciore fortissimo. So che è la testolina che sta per uscire, ma quasi non ci voglio credere. Alla contrazione successiva l'ostetrica mi dice di non spingere, provo un'incredibile sensazione di bruciore e poi mio marito mi dice che la testa è già fuori!! Io non capisco più niente, non riesco proprio a realizzare, arriva un'altra contrazione, nuovamente la sensazione di bruciore, di qualcosa che scivola fuori e poi sento la vocina di Michele che emette un timido vagito come per dire: "sono qui!". Lentamente mi giro e finalmente lo vedo! È lì, steso sull'asciugamano

caldo che gli avevamo preparato, nella penombra...è il mio miracolo! Lentamente mi sdraio, Polina lo avvolge nell'asciugamano e me lo porge. Rimaniamo così per un'ora circa, durante la quale senza nessuno sforzo riesco ad espellere la placenta e poi mi vengono dati alcuni punti, molto pochi (credo di aver spinto troppo forte, proprio per quello l'ostetrica mi aveva detto di non spingere, il bimbo stava già facendo tutto da solo!). Durante tutto il tempo tengo Michele in braccio attaccato al seno, non mi sembra vero! Sono a casa mia, nel mio letto, in penombra, senza estranei intorno, soltanto le ostetriche, mio marito, la nostra cagnolina (che alla nascita ha accolto Michele con una leccatina!) e lui! Michele è appena venuto al mondo ed è già a casa sua con mamma e papà! Lui è tranquillo e si fa coccolare, gli facciamo il bagno, poi lo vestiamo e, quando tutti se ne vanno, finalmente ci addormentiamo con il nostro cucciolo nel lettone in mezzo a noi... mi sembra un sogno!

La nascita in casa è stata una manna dal cielo per noi e anche per Michele. Abbiamo visto subito i progressi che di minuto in minuto faceva, proprio perché eravamo sempre insieme e non abbiamo vissuto alcun momento di separazione. La nostra presenza costante ha avuto notevoli benefici sulla sua tranquillità e sulla sua serenità, perché in ogni momento eravamo con lui a coccolarlo e rassicurarlo. Grazie a questo approccio estremamente spontaneo abbiamo vissuto la sua nascita con estrema naturalezza e infatti dopo un giorno e mezzo eravamo già tutti insieme a passeggio! Le nostre giornate sono continuate a scorrere tranquillamente e noi abbiamo avuto l'impressione che Michele fosse da sempre nella nostra vita!

le emozioni dell'Ostetrica ▼

Un parto ospedaliero

di Polina Zlotnik

Sara e Giorgio (nomi inventati) sono in attesa del loro primo bambino/a. La gravidanza di Sara procede bene, la coppia è molto attiva, frequenta il mio corso di preparazione al parto, il corso della ASL, si fa seguire in gravidanza da me e da un ginecologo, diciamo pro-naturale. Durante il percorso in gravidanza la coppia si fa un'idea precisa sul modo con cui vuole vivere la nascita del bambino. Scrive anche un "Piano del Parto" piuttosto dettagliato e lo fa mettere nella cartella aperta nell'ospedale dove Sara andrà a partorire. La scelta è di fare il travaglio nell'intimità della casa con me che sorveglio sul benesse-

re della madre e del bambino e poi andare in ospedale per il parto. Sara si sente più sicura così e io rispetto la sua scelta. Giorgio, invece, è più propenso per il parto a casa. Arrivati a 41 settimane di gestazione in ospedale si comincia a parlare di induzione. Sara è molto agitata. Contemporaneamente ha un innalzamento pressorio, le caviglie gonfie, proteine nelle urine. Si decide per il ricovero, il ginecologo aspetta qualche giorno ma visto che il quadro non si risolve, propone un'induzione con le prostaglandine. Sara si consulta con me ed anche io sono d'accordo. Il mio ragionamento è: siamo a 42 settimane, ci sono segni di pre-eclampsia*, se il bambino non nasce a breve c'è il rischio di dovere fare un cesareo, meglio allora un'induzione, se funziona evitiamo il peggio. Intanto Sara comincia ad avere un po' di contrazioni spontanee, espelle il



tappo mucoso, vede un po' di sangue.

La coppia si organizza, I due prendono una camera pagante, così possono stare sempre insieme. Sara può travagliare in questa camera e, se va tutto bene, forse anche partorirci. Questa prospettiva la fa stare più tranquilla. Io posso stare con loro durante il travaglio. Vada per l'induzione.

Le prostaglandine vengono applicate la mattina e tolte la sera. Durante la notte successiva Sara inizia ad avere le prime contrazioni. La mattina è a tre centimetri di dilatazione. Tutto bene.

La pressione continua a rimanere alta. Io la proteggo più che posso dai commenti dei medici. Spegliamo le luci, mettiamo la musica. Le ostetriche sono molto carine. La incoraggiano ad andare avanti. La dilatazione procede bene. Però le contrazioni vengono solo se Sara sta in piedi. Appena si sdraia tutto rallenta. Lei ne approfitta per riposare. Io la incito ad alzarsi e camminare. Ho paura che se le cose si prolungano i medici decidano di intervenire. Lo spiego a Giorgio e lui si prodiga per aiutare Sara ad attivarsi. Il battito del bambino è buono.

Ad un certo punto Sara si guarda intorno, sembra di essere riemersa da un sogno. La stanza è nel caos. «Mettiamo un po' a posto» dice, e io capisco che sta preparando il nido dove accogliere la sua creatura. Mettiamo tutto in ordine. È tutto pronto e la mamma si placa. Poco dopo, alle quattordici Sara inizia sentire i primi premiti del suo bambino. Io sono contenta, è fatta!

Cambia il turno. Arriva una nuova ostetrica. Chiede a Sara di uscire dal bagno dove si era rifugiata. Rifà la visita vaginale (la collega che ha smontato l'aveva appena fatta). Non mi piace ma non dico niente. Incita Sara a spingere. Anche questo non mi piace. Questo è un momento molto intimo della donna con il suo bambino. Lasciala stare, mi verrebbe da dire, ma non dico niente. L'ostetrica ha le mani nella vagina di Sara, controlla così le spinte, non le toglie più da lì, «ma cosa vuoi controllare?» mi vie-

ne da urlare, ma non dico niente.

L'ostetrica è molto soddisfatta, il bambino sta arrivando: «Andiamo in sala parto!», «Ma perchè?» dice Sara «vorrei stare qui, è la mia stanza, il mio nido. Vorrei continuare a spingere in piedi, non voglio montare sul lettino da parto. Qui sono più tranquilla».

«Ma sono io che non sono tranquilla» replica l'ostetrica «e voglio lavorare in pace. Per questo mi trovo meglio in sala parto e quindi andiamo».

A questo punto non resisto. Prendo le difese di Sara. Cerco di spiegare all'ostetrica (fuori dalla stanza) che non conosce la donna, che per Sara il luogo più sicuro per partorire è in camera. Che più la situazione è difficile e più la donna deve essere messa a proprio agio, che cambiare ambiente in questo momento può essere dannoso per la mamma e il bambino, e che comunque l'ultima decisione sul trasferimento è della coppia e non dell'ostetrica.

L'ostetrica si arrabbia e si allontana. Io rientro in camera «Polina, sta arrivando!».

Sara è in piedi, aggrappata alla sponda del letto. Si comincia a vedere la testina. Rientra l'ostetrica. Fa un ultimo tentativo per portare Sara in sala parto. Io la guardo stupita: «Con la testa mezza fuori?» alla fine si rassegna. «Però non in piedi» dice e la fa sdraiare sul letto. Le contrazioni, come da copione, rallentano. Siamo comunque riusciti ad interferire.

Poco dopo nasce Tommaso. È un bel maschietto e sta bene. La stanza viene invasa da camici bianchi: il ginecologo, la pediatra, la seconda ostetrica, l'infermiera, la puericultrice, la donna delle pulizie. Cerco con lo sguardo Giorgio e lo vedo che sta provando ad aprire un varco tra tutte quelle persone per avvicinarsi alla sua donna e al suo bambino e non ci riesce. E penso che c'è qualcosa di molto malato in tutto questo.

* condizione di ipertensione e proteinuria che insorge durante la gravidanza



novità Scientifica ▼

Signora, non spinga!

BBC NEWS

traduzione di Francesca Mancini

Incitare la donna a spingere non accorcia in maniera significativa il periodo espulsivo.

Le ultime evidenze scientifiche sug-

geriscono che incitare una donna a spingere attivamente in travaglio non incide, in maniera significativa, sulla durata del periodo espulsivo, però può causare problemi di salute.

I medici dell'Università del Texas hanno trovato che la spinta spontanea era in realtà collegata solo ad un lieve aumento della durata del travaglio.

A distanza di tempo, le donne che sono state incitate a spingere, hanno evidenziato un aumento di problemi

alla vescica.

Lo studio dell'*American Journal of Obstetrics and Gynaecology* ha controllato le donne a distanza di tre mesi dal parto; «Stiamo abbandonando la spinta attiva e ci stiamo orientando verso l'idea di lasciare le donne libere di agire spontaneamente, senza prescrizioni esterne» dice il Dr Maggie Blott, ginecologo.

Una ricerca della *University of Texas Southwestern Medical Center* ha studiato 320 donne primipare, con gra-

vidanza fisiologica che non hanno fatto ricorso all'uso dell'analgesia epidurale durante il travaglio di parto.

La ricerca si è focalizzata sulla durata del periodo espulsivo, dopo che la cervice uterina è completamente dilatata e il bambino comincia a scendere nel canale da parto.

La metà delle donne del campione è stata invitata a spingere attivamente per 10 secondi durante ogni contrazione mentre all'altra metà è stato suggerito di comportarsi come veniva loro spontaneo.

Nel gruppo della spinta attiva, la durata del periodo espulsivo era, in media, di 46 minuti; nel gruppo della spinta spontanea era invece di 59 minuti. Una differenza di tempo poco significativa.

Delle 320 donne dello studio, 128 sono tornate al controllo dopo tre

mesi. È risultato che quelle che sono state incitate a spingere avevano una diminuita capacità di riempimento della vescica, così come una minore capacità di trattenere le urine.

I ricercatori hanno sottolineato che la funzionalità della vescica possono tornare normali col tempo, quindi il problema può non essere un disturbo permanente.

Lo studio è stato effettuato in seguito ad una ricerca che aveva evidenziato un aumento dei problemi al pavimento pelvico in quelle donne che erano state incitate a spingere durante il periodo espulsivo.

Il Dr. Steven Bloom, il ginecologo che ha condotto la ricerca, ha affermato: «Spesso la cosa migliore è lasciare che la paziente faccia ciò che sente più giusto per se stessa».

Il Prof. Kenneth Leveno, che ha collaborato allo studio, ha affermato: «Non siamo ancora in grado di dire se i cambiamenti funzionali alla vescica possono avere conseguenze a lungo termine o meno. Non vogliamo quindi allarmare le pazienti».

La Dr.ssa Maggie Blott, ostetrica presso il *Royal Victoria Infirmary di Newcastle*, ha dichiara-

to al sito web di BBC News: «Molti pensano che incoraggiare le donne a spingere attivamente durante la fase espulsiva sia la cosa giusta da fare. Noi invece ci stiamo allontanando da questa mentalità per permettere alle donne di agire liberamente. Cerchiamo di rimanere passive durante questa seconda fase del travaglio per permettere alla testa del bambino di scendere da sola prima di iniziare ad incoraggiare le donne a spingere. Infatti spingere troppo, e soprattutto troppo presto, spesso fa sì che la madre si stanchi, aumentando il rischio di parti operativi, come ad esempio con l'uso del forcipe. A seguito di questo atteggiamento anche il bambino si può stancare, con conseguenti rischi alla nascita».

La dottoressa ha inoltre affermato che spingere troppo presto potrebbe essere un fattore di aumentato rischio per successivi problemi legati alla vescica, ma ha anche aggiunto che sono molti gli aspetti della gravidanza e del travaglio che possono essere correlati a questo rischio.

L'articolo è stato tratto da BBC News pubblicato il 30/12/2005 su: <http://news.bbc.co.uk>



Nascere insieme

di Lucia Galluzzo

Alla nascita di Arturo siamo nati in due: lui che certamente è il vero protagonista della sua nascita e che dunque ha per la prima volta visto la luce e io che, con un ruolo minore, sono nata come madre. In questi primi mesi insieme, mentre lui cresce e scopre un'infinità di cose, io cerco di scoprire e costruire il mio ruolo di mamma; è un ruolo che amalgama in sé la mia storia passata con la mia presente e per questo è assolutamente nuovo ed eccitante... talvolta faticoso talaltra meraviglioso e calmo... procedo a salti... ci sono passi traballanti pieni di incertezze e perplessità... ma ce ne sono altri decisi e saldi con i quali corro spavalda e sicura del fatto mio...

Scopro le mie dolcezze, scopro le mie rigidità, le mie forze e i miei limiti, il mio ottimismo e le mie paure; scopro che tutto è nuovo e che, se finora mi ero definita in un modo, non è detto che quel modo valga per me ancora adesso... Nessuno mi aveva preparato a questo cambiamento così forte, nessuno mi aveva mai descritto che il cambiamento sarebbe stato così potente, né mi aveva detto cosa avrei provato ma... forse nessuno avrebbe mai potuto dirmi niente di tutto ciò perché, di certo, il modo in cui ogni donna vive la propria gravidanza, il proprio parto e la propria maternità è assolutamente unico e personale, così come unico è il rapporto che si crea nella coppia madre-figlio/a.

Ma forse proprio di ciò che è personale se ne parla poco... si parla sempre di ciò che "è scontato"...

È scontato che in gravidanza non si debba andare in bici...

È scontato che si partorisca in ospedale...

È scontato che il tempo di allattamento materno sia stabilito dal pediatra...

È scontato che si torni presto a lavoro...

È scontato che si lasci presto il bambino alla babysitter e che presto lo si iscriva al nido...

È scontato che dorma nel suo lettino e che gli si imponga dei ritmi comodi ai genitori...

Ciò di cui non si parla è del desiderio. Non si parla di ciò che la madre desidera e di ciò che crede corretto per sé e per il bambino...

Oggi non è facile rispettare se stessi ed esprimere ciò che si prova perché è faticoso lottare per togliersi di dosso le ovvietà, le certezze di cui tutti si riempiono la bocca e attraverso queste giudicano.

Quando avevo il pancione avevo un solo pensiero: ascoltare il mio bambino, comunicare con lui.

Le mie letture mi avevano preparato a questo ascolto e

non avevo altro desiderio che provare a parlare con lui. E così è stato, abbiamo parlato molto... durante la sua vita nel mio utero e durante le contrazioni mentre veniva lentamente fuori. Anche oggi gli parlo molto con le parole e con gli occhi, con le smorfie e con i giochi che ogni giorno senza sosta ci inventiamo. Mi viene semplice, ovvio... scontato... molto più facile ascoltare lui che le regole che la società e il perbenismo ci propongono come migliori... È attraverso la comunicazione con Arturo che credo di potere essere "una madre sufficientemente buona" (Winnicott), è attraverso il nostro silenzioso e amorevole dialogo che credo di potere scegliere per me e per lui se posso andare in bici, se posso partorire in casa, se continuerò ad allattarlo, se tornerò a lavoro, se posso lasciarlo alla babysitter, se sia il caso che mi informi del nido e se per dormire sereno vuole il suo lettino o il calore dei suoi genitori...

Del mio "personale", dei miei desideri e della comunicazione con Arturo mi piacerebbe parlare. Mi piacerebbe confrontarmi sul mio quotidiano... sulle mie scelte... sui miei pensieri... le mie ansie.

Rifiuto l'ovvio e lo scontato ma so che il "personale" (fare di testa propria, ascoltare se stessi) richiede un'assunzione maggiore di responsabilità e per questo è necessario che non resti isolato ma che si confronti con il pensiero e l'esperienza altrui.

Ma la giornata di una neomamma è fatta di molto isolamento, di molto silenzio... mi adatto ai bisogni di Arturo e li armonizzo con i miei.

Trascorro il mio tempo con lui... è bellissimo ma sento che ho molto desiderio di confronto, di incontro con altre persone che anch'esse condividano il mio desiderio.

Mi sento attratta dalle neomamme, perché ho molto bisogno di conoscere come fanno loro questo o quello... cosa hanno inventato per risolvere un problema o un altro... mi piace parlare di piccole cose pratiche ma anche di "teorie pedagogiche".

Mi sforzo di andare dal pediatra solo per "le necessità" e non per i piccoli disturbi quotidiani ma è difficile saper discernere e scindere gli uni dagli altri non appena sorge qualche sintomo... anche per questo so che devo darmi tempo così da imparare a conoscere il mio bambino ma anche le sue reazioni alle nostre ansie e preoccupazioni.

Anche per questo sento il desiderio del confronto con l'esperienza di altri genitori, mi pare ci siano alcune situazioni in cui l'esperienza diretta delle mamme e dei papà sia sufficientemente ricca per darmi una mano.

Da un paio di settimane Arturo ed io incontriamo R. e il suo piccolo M. e parliamo fra noi di noi e dei nostri piccoli, ci ascoltiamo, ci consigliamo e ci trasmettiamo fiducia e forza in noi stesse.

Ci scambiamo i nostri segreti, ma quando capita anche qualcuna delle nostre preoccupazioni e discutiamo le

nostre incertezze.

Serenamente ci raccontiamo le emozioni che proviamo, i momenti meravigliosi che trascorriamo con i nostri piccoli; lo facciamo senza imbarazzo, lo facciamo sapendo che l'altra condivide e capisce e non giudica con severità e stupidità pensando che stai perdendo tempo con un bambino sacrificando il tempo del tuo lavoro.

Essere madre non vuol dire rinunciare a lavorare ma accettare con serenità che lavoro e maternità sono incompatibili almeno per un tempo, che è un tempo sacro fuori dall'ordinario e che per questo dovrebbe oggi essere rispettato e onorato.

Ognuna di noi vive un'esperienza diversa, ognuna di noi ha la sua storia e per questo ha il proprio approccio... nonostante ciò ci fa bene trovarci insieme perché c'è una bella solidarietà... se non riusciamo a incontrarci ci mandiamo sms e ci parliamo al telefono; ci cerchiamo quando non ci sentiamo comprese dagli altri perché sappiamo che tra noi siamo solidali. Quando siamo insieme allattiamo i nostri bambini con disinvoltura senza l'imbarazzo che il nostro gesto possa infastidire o mettere a disagio... piuttosto siamo sicure che nessuna delle due penserà "ma quante volte?", "per quanto?", "eccetera eccetera".

Abbiamo molta fiducia nei nostri bambini: li ascoltiamo. I nostri bambini hanno avuto nascite diverse, allattamenti diversi e certamente coccole e giochi diversi; è naturale che sia così. Ciò non toglie che a R. e a me piace far sen-

tire ai nostri bambini la presenza l'uno dell'altro. L'ultima volta che ci siamo incontrate M. ha cominciato a tendere le manine verso Arturo per toccarlo e conoscerlo... Arturo ancora resta incantato... ma quando M. va via sembra conservare di lui dei suoni ancora non sperimentati.

Con R. abbiamo pensato che potrebbe essere bello allargare i nostri incontri ad altre mamme e bambini. A Palermo, qui dove abitiamo, non esistono "corsi dopo parto" in cui le mamme si incontrano e confrontano le loro esperienze. Per questo abbiamo pensato che potremmo organizzare un appuntamento settimanale noi per noi stesse per i prossimi mesi... forse potrebbe ospitarci uno spazio dedicato al gioco... è un luogo molto bello e caldo nei colori e nei materiali... forse potremmo andare lì la mattina del sabato con i nostri bambini... forse potrebbero venire anche i papà liberi e interessati...

*i disegni delle case
sono di Matilde, 3 anni e mezzo*

la mia Gravidanza ▼

La gravidanza consapevole

Epopèa della coscienza nella scelta su come partorire
di Eva Maltinti

Nell'ambito della discussione su parto, nascita e, più in generale, sull'esperienza della gestazione non esiste solo il massiccio problema della medicalizzazione esasperata da parte di medici e strutture, ma anche, seppur in minima parte, quello più sottile del rischio ideologico nell'approccio cosiddetto "naturale".

In questo termine, oggi così abusato e inflazionato in ogni campo, posso-

no rientrare, per quel che riguarda la gravidanza, aspetti molteplici: dal deprezzamento degli esami di routine alla scelta di partorire in acqua, dall'affidarsi all'ostetrica in luogo della ginecologa, al partorire in casa, dall'abolizione dei farmaci al parto non assistito...

Personalmente ho sempre nutrito un certo fascino per l'idea del parto in casa. Quando nella mia vita la gravidanza rappresentava ancora un'immagine proiettata in un futuro lontano discutevo amabilmente del parto in casa come la soluzione migliore, la più adeguata al completamento ideale di una certa visione del mondo. Rappresentava una situazione talmente perfetta per dare alla luce, che

tutt'intorno a quest'esperienza doveva esserci perfezione: praticamente una fiaba, un mondo incantato, o meglio un'architettura puramente intellettuale che difficilmente risponde alla quotidianità.

Infatti, pur facendomi interprete partigiana di quest'ottica, pensavo che comunque non sarebbe stato il mio caso, c'erano troppe cose che ritenevo imperfette: dall'ambiente domestico molto caldo e accogliente ma, proprio per questo, poco pratico ed efficiente, alla presenza di un vicinato confusionario e invadente, la cui semplice esistenza mi avrebbe impedito di concentrarmi su me stessa proprio in un momento esistenziale così magico... Quindi l'opzione



sarebbe stata per un parto naturale, ma in una struttura che ti “ripara” dal mondo; dove tutto ciò che di abominevole può avvenire durante il parto (dalle urla agli escrementi) è contemplato perché quel luogo è fatto apposta per accoglierlo.

Quando la gravidanza da elemento di pensiero è diventata solida realtà ho cominciato giocoforza un percorso informativo che, passando dalla farmacia, attraverso il medico curante, ha annaspato alla ricerca di un riferimento ginecologico per approdare al distretto sanitario. Per i primi tempi la sensazione è stata di solitudine, ignoranza, distanza da un evento che credevo avrei sentito più “mio”. I consigli e le chiacchiere “per sentito dire” non erano poi più confortevoli. Risultato: ho smesso di parlare del mio stato in luoghi tipo: parrucchiera, dentista, lavoro...

Gradualmente, poi, il percorso informativo è divenuto conoscenza. Il mio compagno ed io abbiamo smesso di vacillare tra le letture più disparate sull'argomento e la scansione dei tempi medici, affidandoci sempre più al nostro sentire. In principio appare come un'enorme responsabilità, ma proprio questa volontà/necessità di autogestione del corpo, tuo e della tua creatura, del pensiero e delle scelte da fare conferisce al momento dell'attesa un senso di consapevolezza, maturità e pienezza che si dipana lungo l'arco dei mesi successivi fino al parto (e posso solo immaginare il significato di tale sfida in seguito, quando la creatura dovrà essere curata, nutrita, vaccinata...)

Questa fiducia ci è stata infusa in gran parte dalla partecipazione agli incontri pre-parto che abbiamo cominciato a frequentare prestissimo, dal confronto con esperienze di altre coppie, di quasi-genitori con timori e dubbi spesso simili ai nostri, dalla calma e dalla naturalezza con cui l'ostetrica a cui ci siamo rivolti dispensa consigli, informazioni e tutta la sua sapiente esperienza.

Pian piano tutte quelle imperfezioni che ritenevo impedissero la possibilità di partorire nella nostra dimora (la scarsa praticità della casa, l'assenza della vasca, la vicina che urla tutto il giorno...) hanno svelato il loro carattere di inaccettabilità sociale più che di difficoltà logistico-organizzativa o di reale timore per la salute, la sicurezza, la tranquillità nostre e del nascituro.

Ed è proprio dal confronto con le esperienze presso gli ospedali, anche quelli più all'avanguardia, che è nato un dubbio tutto diverso: essere capaci di accettare richieste o, peggio, imposizioni di un protocollo che potrebbe minare la nostra serenità, la nostra autodeterminazione.

Abbiamo velocemente compreso come aspetti culturali totalmente slegati dal naturale corso della vita e della morte, su cui ci soffermiamo a riflettere di rado e solo in teoria, condizionino il nostro pensiero e il nostro agire a più livelli di coscienza. E in questo delirante rovesciamento delle cose, in cui la tecnologia è sinonimo di previsione, controllo quindi sicurezza, noi perdiamo la nostra capacità di sapere. Paradossalmente la nostra esperienza ci ha fatto realizzare che non basta dichiararsi idealmente e/o ideologicamente favorevoli al parto naturale per poterlo sposare con consapevolezza.

In questa sorta di processo hegeliano di tesi (dichiarazione d'intenti sul parto in casa), antitesi (comunque è un'esperienza che per ragioni esterne a me non potrò affrontare) e sintesi (al parto naturale non si giunge per induzione di qualche luminare che scrive libri o di qualche medico fanatico che ti depenna dal libretto anche l'emocromo) siamo veramente cresciuti ed abbiamo ampliato la nostra consapevolezza su rischi, benefici, inutilità, falsi miti e ripercussioni della via ospedaliera (anche naturale) e di quella domiciliare sul venire al mondo e dare alla luce.

Detto questo, è proprio da tale espe-

rienza che traiamo la conclusione che niente può essere dato per scontato e che, quindi, mantenere la lucidità nel caso che Madre Natura ci chieda di rivolgersi a un ospedale (siamo ancora al quinto mese), oltre ogni pregiudizio e ogni faziosità può essere sensato!

La comunità delle mamme

la forza del gruppo

di Paola Chiellini

Che bello! Dopo tanta attesa ecco un ritardo del ciclo. Test di gravidanza: positivo. Ero al settimo cielo. Fino a che la notizia rimase in famiglia (sei settimane) tutto bene, anche fisicamente tutto a posto: niente nausea, stanchezza sì ma una grande vitalità sprizzava dai miei pori. Quando la notizia si sparse, insieme alle felicitazioni arrivarono anche i consigli: «l'acido folico l'hai preso? Le analisi le hai fatte? L'ecografia? Dal ginecologo sei andata? Cosa ha detto? L'amniocentesi?». Ogni volta mi sentivo a disagio. Ero molto inesperta, questo sì, come tutti coloro che si trovano ad affrontare per la prima volta un'esperienza. «Ma possibile che la gravidanza sia un'insieme di cose da fare? Di analisi da leggere? Non aspettavo un bambino? UN BAMBINO! Un essere umano sta crescendo dentro di me!». Il mio corpo sembrava sapere meglio di chiunque altro cosa fare e si adattava magnificamente alle nuove trasformazioni ma io ero terrorizzata. Avevo letto Leboyer nel suo libro *Per una nascita senza violenza* e volevo che mio figlio nascesse così. Mio marito era diventato un sostenitore convinto del parto in casa. Anch'io sentivo la stessa cosa ma scoprii che certi argomenti spaventano un gran numero di persone. Così mi spaventai anch'io. Contattammo quindi l'associazione

“Le dieci lune” pensando proprio al parto a domicilio. Misi un po’ le mani avanti... non ero così sicura...

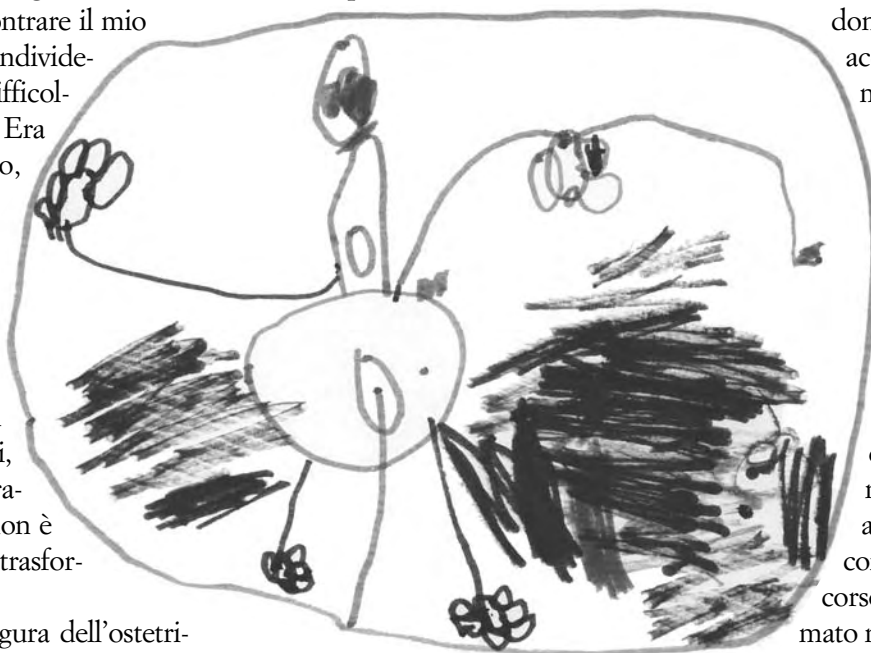
Certamente mi meravigliai quando l’ostetrica mi propose di unirmi subito al gruppo del corso pre-parto.

A cinque mesi e mezzo? Cominciai un po’ controvoglia: mi sembrava ci fosse molto tempo davanti, prima del parto. Non so spiegare esattamente cosa sia successo ma dopo poche settimane di frequenza, ogni volta non vedevo l’ora di rincontrare il mio

gruppo per poter condividere le esperienze, le difficoltà, le gioie, le paure. Era dato molto spazio, all’interno delle tre ore, alla comunicazione fra mamme, e fra queste e l’ostetrica. Tornavo la sera a casa molto più sollevata; scoprii che certe sensazioni, certe percezioni in gravidanza cambiano: non è solo il corpo che si trasforma.

Non conoscevo la figura dell’ostetrica: la competenza era straordinaria ma quello che mi colpì fu il veder affrontare tutto il “percorso nascita” (gravidanza, parto e allattamento) nella sua assoluta normalità. Per la prima volta qualcuno mi chiese come stava il mio bambino, non il contrario. Non sembrava solo un corso di preparazione al parto bensì un momento importante di relazione madre-bambino: imparai ad ascoltare il mio piccolo, il mio corpo, ho ripre-

so possesso della mia saggezza. E poi, vedere filmati, diapositive, leggere documenti, lavorare sul corpo e... coinvolgere i babbi: l’ultima ora era proprio dedicata a loro e alla coppia. Ascoltare il racconto dell’esperienza del parto di ragazze che fino a poco tempo prima erano con noi al corso, vederle con i loro neonati... era un’emozione forte guardarle mentre li accudivano, li allattavano pensando che di lì a poco sarebbe toccato anche



a me. Avevo amiche e conoscenti con figli ma non le avevo mai frequentate così spesso e da vicino nei primi mesi dopo il parto; e poi non capitava abitualmente di vedere per la strada una donna che allattava. Al corso del “Le 10 Lune” osservai il coinvolgimento intenso che esiste fra una mamma e il suo bambino e constatai di come questo sia alla base di un buon inizio: ho così avuto un riferimento importante per

dopo. Con le mamme del corso, poi, abbiamo sentito l’esigenza di informarci anche sul periodo successivo, quello dell’allattamento. Ascoltare il racconto di mamme che avevano parторito in situazioni molto diverse fra loro (in vari ospedali, con o senza l’assistenza dell’ostetrica, in casa...) mi ha fornito indicazioni utili per la scelta del luogo del parto. Le mie paure...beh, quelle non sono sparite subito. Non sono riuscita ad abbandonarmi totalmente. Ho

acquisito, però, in quei mesi, una consapevolezza diversa: avevo degli strumenti per affrontare le difficoltà.

Così Gabriele è nato in casa.

Con le mamme del mio gruppo si era creata un’intimità così speciale che, con molte di loro, sono rimasti rapporti di amicizia che adesso condividiamo con tutta la famiglia. Il corso pre-parto si è trasformato nel corso dopo-parto di

sostegno all’allattamento. E’ stato un continuum che ha unito tutti i

momenti del diventare genitore. Il confronto all’interno del gruppo è stato fondamentale per il mio/nostro

divenire genitore/i, per l’assistenza fornita e soprattutto per il sentirsi esseri sociali inseriti in una comunità.

Anna (3 anni e mezzo) ha disegnato se stessa nella pancia della mamma

Associazione Culturale Le Dieci Lune

Per la nascita naturale e l’allattamento al seno

Le ostetriche dell’associazione **Le Dieci Lune** offrono alla donna e al suo bambino una continuità nell’assistenza alla gravidanza, al parto e al dopo parto. Si ispirano a un tipo di ostetrica detta relazionale che tiene conto dell’unicità di ciascuna situazione restituendo alla donna e alla coppia il ruolo di protagonisti attivi nella nascita del proprio figlio.

ASSISTENZA OSTETRICA

Uno staff di Ostetriche è a disposizione per:

- visite in gravidanza
- assistenza al travaglio e al parto con accompagnamento all’ospedale
- assistenza al travaglio e al parto a domicilio
- assistenza al parto in acqua
- assistenza dopo parto e allattamento al seno

i Corsi delle Dieci Lune ▼

a Pisa

presso il 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

presso centro Olistico Aditi - via Da Verrazzano, 9
tel. 0586 810407

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

Rinrazamenti

progetto grafico
e impaginazione:
Anna Piccioli

progetto grafico testata:
Antonella Andreoni

foto: Polina e Guido

disegni: Anna e Matilde

marchio:
Annamaria Berlocco