

03 settembre 2016

## Nascita del primo figlio: qualche suggerimento per le neo-mamme

*Per le trentenni e le quarantenni di oggi, talvolta figlie uniche o donne poco abituate a stare con i bambini, la gravidanza e la nascita del primo figlio sono spesso delle novità assolute. Abbiamo parlato con la psichiatra **Adelia Lucattini** per farci spiegare come affrontare al meglio questa fase della vita così importante di **Sara Ficocelli***



Non è una novità: sempre più spesso le donne si trovano ad avere un figlio proprio senza aver mai avuto a che fare con un bambino prima. Anni fa era diverso: talvolta la figlia maggiore, specie nelle famiglie più numerose, finiva per fare da madre al fratello più piccolo e, al momento di diventare madre, per lei era paradossalmente tutto più facile. Per le trentenni e le quarantenni di oggi la gravidanza così come la nascita del primo figlio sono insomma delle novità assolute, accompagnate però da un forte investimento emotivo perché a lungo desiderate e pensate, e poi consapevolmente cercate.

“A questi eventi, però, queste donne arrivano spesso impreparate psicologicamente – spiega **Adelia Lucattini**, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista, autrice del libro “Il dolore dell’analista. Dolore psichico e metodo psicoanalitico” (Astrolabio-Ubaldini, 2015, 252 pp.) – soprattutto dal punto di vista degli aspetti “esperienziali”, emotivi e pratici. Arrivano “immacolate” al cosa si vive, si prova, si teme, ai cambiamenti

corporei, ai fastidi e ai benefici della gravidanza”.

Quando il bambino nasce, queste donne hanno un ricco bagaglio teorico derivante da libri, social, libretti informativi e illustrativi, ma spesso non hanno mai parlato con nessuno delle loro paure o della nuova vita che le aspetta.

“Le più attive e determinate – continua Lucattini - meno timorose di chiedere, meno preoccupate di sembrare inesperte, sorprese o preoccupate, riescono a fare le giuste domande e ad avere corrette ed esaustive risposte da buoni medici, chiari, didascalici, pazienti e comprensivi rispetto alla loro inesperienza e alle paure che a questa si accompagnano”.

### **Me perché oggi questo fenomeno è più diffuso che in passato?**

“Oggi le donne si spostano per lavoro o studio, rimangono quindi lontane dalle loro madri e dalle donne della loro famiglia; spesso amiche, fratelli, sorelle, cugini sono ancora single; molte sono figlie uniche”.

### **Quale fase è più problematica: la gravidanza o il parto?**

“La gravidanza è il primo "scoglio", che però le donne superano con i mesi, per poi proiettarsi completamente verso la preparazione psicologica al parto che, quando le condizioni di salute lo consentono, solitamente viene scelto "senza dolore", avvalendosi dell'anestesia epidurale. Le donne che hanno superato i 35 o 37 anni - l'età varia da Regione a Regione - godono di una serie di diritti aggiuntivi in termini di visite specialistiche, test generici e protocolli di accompagnamento alla maternità, in quanto "primipare attempate", termine tecnico che arriva inaspettato e suona spesso divertente alle interessate, nel pieno della loro gioventù e spesso nel pieno dell'attività lavorativa”.

### **Quando il bambino viene al mondo cosa succede?**

“Capita che il primo neonato con cui hanno a che fare e che "vedono e toccano" sia proprio il loro bambino. Qui iniziano i primi dubbi: allattamento sì o no, a orario o a richiesta, etc. Rispetto all'accudimento, io consiglio sempre di attenersi alle direttive espresse in proposito dall'Oms. Le mamme hanno sempre delle ansie sulla salute del piccolo, si domandano di continuo se quello che fa sia normale o meno. I dubbi attanagliano maggiormente le intellettuali, soprattutto se poco avvezze alle cose pratiche. La maternità è sempre un'esperienza soggettiva, sapere e informarsi aiuta ma non è risolutivo rispetto alle ansie. Quello che aiuta è il contatto con persone amorevoli, comprensive, pazienti e un po' esperte che supportino, tranquillizzino e facciano "da sponda" “.

### **Chi può essere di aiuto per queste neo-mamme?**

“Il partner, innanzitutto. Ed è sempre d'aiuto il recupero del rapporto con una donna fidata e di maggior esperienza, dalla madre alle amiche alla zia alla vicina di casa, fino ad arrivare alla collega. A volte anche gli amici uomini riescono a dispensare "perle di saggezza" e a sostenere concretamente e pragmaticamente in un momento di difficoltà”.

### **In che misura è opportuno affidarsi agli specialisti?**

“Il rapporto col proprio pediatra di fiducia è sempre importantissimo, sia per rassicurare sulla salute del bambino, dare indicazioni su allattamento e svezzamento, sia per consigliare, rassicurare, indicare e correggere, se necessario. Alcune madri chiedono supporto anche ad un analista, soprattutto se le ansie o le preoccupazioni depressive diventano difficili da gestire. Sia la gravidanza che la maternità possono essere occasioni per riprendere in mano aspetti della propria vita lasciati andare, traumi non risolti, desideri inespressi o a cui si era rinunciato. L'arrivo di un bambino è sempre un evento trasformativo e arricchente per entrambi i genitori. Per la donna però ha anche una qualità somatica, corporea, specifica che ha necessità di essere metabolizzata, accolta e vissuta nella sua interezza, fisica e mentale”.

Un antico detto nordico invita a circondarsi di bambini perché portano gioia e ricchezza in quanto "hanno

l'angelo giovane". L'augurio per tutte le neo-mamme è dunque quello di lasciarsi abbracciare da questa ventata di amore e freschezza, senza temere di chiedere aiuto.

**Vai all'articolo:**

**<http://iltirreno.gelocal.it/italia-mondo/2016/09/03/news/nascita-del-primo-figlio-qualche-suggerimento-per-le-neo-mamme-1.14052838>**