

Sara Roveraro, M. Caterina Cattaneo,
Valentina Chiorino, Roberta Salerno,
Elena A. Macchi, Giorgia G. Bertolucci

PARTO IN ARRIVO

Illustrazioni di Daniela Lazzaro



Dedichiamo questo libro a Martina, Francesco, Matteo, Cecilia, Gabriele, Giulio, Marta e Greta, i nostri “dancing in the blues”.

Alle madri, ai padri, ai figli.

Alla nascita, alla vita, alla possibilità.

Alla mente e al cuore.

Al desiderio, al sogno, alle paure, alla malinconia, al pensiero, al coraggio, alla pazienza.

Alla “mente gruppale” fatta di noi e delle nostre storie: all’intuito, alla sintesi, all’integrazione e alla delicatezza del cogliere e del raccontare.

Infine, grazie a quel sussurro che ha indicato la direzione anche da lontano.

Prefazione

di Fabio Mosca

Per un pediatra neonatologo come me, da sempre innamorato del suo lavoro e del suo reparto, questo libro rappresenta una piacevole sorpresa e al tempo stesso una conferma.

Quando 10 anni fa cominciai a collaborare con l'équipe psicologica del consultorio Genitori Oggi, avevo chiaro il desiderio di inserire nella mia Unità operativa la figura dello psicologo, ma avevo anche il timore di correre il rischio di patologizzare la nascita e la maternità.

Eppure ero convinto che accanto al medico e alle figure sanitarie fosse necessario accostare chi si prende cura della psiche, a tutela non solo della persona, intesa come imprescindibile unità mente/corpo, ma anche della diade madre-bambino.

L'ospedale, la struttura dove nascono i bambini, non è connotato di elementi familiari, ma è il luogo della cura dei malati e dunque, inevitabilmente, il contesto, anche quando fisiologico e privo di complicazioni, è comunque intriso di medicalizzazione.

Così la collaborazione, mia e del reparto, con le "psicologhe" è cresciuta nel tempo e nei contenuti fino a oggi, e questo libro ne è, in qualche misura, un frutto. Il frutto di un'esperienza quotidiana che le "mie psicologhe" hanno maturato con un lavoro intelligente, arricchito dal confronto quotidiano con gli operatori sanitari e con i neogenitori.

Traspare in modo chiaro, pagina dopo pagina, l'intenzione di parlare della nascita e del post-partum spogliandosi dei tecnicismi e delle citazioni, attraverso un linguaggio diretto, sospeso tra l'ironia e la poesia, tra riflessioni e pragmaticità, teso, appunto, a non patologizzare ma a rafforzare, sostenere, proteggere il primo incontro tra madre e figlio.

Questo incipit della genitorialità avviene proprio all'interno di un reparto ospedaliero e spesso le donne, con i loro bambini, sembrano smar-



rire un po' l'orientamento. Si sente, in questo senso, come, alla base dei vari capitoli, vi siano i numerosi colloqui quotidiani delle autrici, nelle stanze delle puerpere, così come appare evidente che ogni vignetta sia la sintesi grafica dei tanti incontri in reparto.

Questo scritto può dare alle madri più strumenti per decodificare quello che avviene, nel corpo e nella psiche, nei giorni di permanenza in reparto e aiutarle ad affrontare meglio i momenti critici, di disorientamento e confusione, che spesso sembrano appartenere all'esperienza non solo del post-partum, ma della genitorialità in senso lato. Questo libro si muove, dunque, nel campo della prevenzione primaria, cui io tengo, come medico e come responsabile di una Unità operativa del Servizio sanitario nazionale, quanto le autrici.

Come pediatra neonatologo non posso che condividere con entusiasmo anche l'attenzione data al tema dell'allattamento: da anni siamo fortemente impegnati, medici, infermieri, ostetriche e puericultrici, insieme alle "nostre" psicologhe, a promuovere l'allattamento al seno, consapevoli dei benefici non solo biologici ma anche per l'instaurarsi di una relazione serena tra la mamma e il suo neo-nato.

Suggerisco non solo alle donne di leggere questo libro – meglio farlo prima di partorire! – ma anche ai compagni e ai mariti, per comprendere dove e come "posizionarsi" dopo la nascita del proprio figlio, inserendosi con intelligenza e cautela in questo nuovo equilibrio familiare. Soprattutto raccomando la lettura al personale medico, ostetrico e infermieristico, perché possa "vedere", in modo più chiaro, entrando nella stanza del reparto del puerperio, per la visita pediatrica o ginecologica, le molteplici e a volte complesse sfumature emotive che la abitano.

Prof. Fabio Mosca

Direttore U.O. di Neonatologia e Terapia intensiva neonatale
Dipartimento di Scienze cliniche e di comunità, Università degli Studi di Milano
Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano

Prefazione

di Mariangela Negri

Conosco il “gruppo delle psicologhe” ormai da anni: insieme abbiamo collaborato nel reparto del puerperio dove sono stata caposala, occupandoci, ciascuno secondo i rispettivi ruoli e competenze, delle donne ricoverate. Quando mi è stato chiesto di fare una prefazione, mi sono presa qualche giorno per leggere il libro con attenzione, e dopo averlo fatto, ho deciso di accettare con piacere la proposta.

Uno degli aspetti più originali di questo libro è sicuramente l'aver messo il focus sul reparto e sulla vita delle donne all'interno di questo luogo, che rappresenta il primo contesto in cui si gioca la relazione con il bambino e in cui le donne iniziano a misurarsi (o meglio, a prendere le misure) con il ruolo che da adesso in poi, per tutta la loro vita, ricopriranno, quello di madri. È un periodo breve, ma decisamente intenso, perché è qui che hanno luogo, nel bene e nel male, molte “prime volte”: il primo abbraccio al bambino, il primo scambio di sguardi, il primo cambio pannolino, la prima notte insonne. È un momento importante, spesso sottovalutato, in cui le donne provano i primi attimi di sconforto, di gioia, di tristezza e di ansia, perché la maternità è colorata da diverse sfumature emozionali. Il rischio di scrivere un libro indirizzato alle donne in attesa o alle neomamme è quello di proporre un bel “ricettario” di indicazioni da seguire, una guida pratica del “buon genitore”. Sono stata molto contenta di non aver trovato, in queste pagine, nulla di tutto questo!

Alle mie ostetriche dico sempre di non farsi tentare dalle mamme e dai papà che chiedono ricette sul come prendersi cura del loro neonato: di figure desiderose di dare consigli e regalare “formule magiche” ne incontreranno molte, ed è quindi importante che i professionisti, in questa fase, si differenzino e, invece che ricette universali, aiutino la neomamma



a trovare le strategie che meglio possano rispondere alle esigenze e alle caratteristiche del suo bambino. È necessario partire dal presupposto che sia lei la massima esperta del suo neonato: bisogna lavorare insieme per aiutare la donna a trovare gli strumenti, che il più delle volte già possiede, per conoscere quel bimbo lì, diverso da tutti gli altri, con bisogni e modalità uniche.

Le autrici sono riuscite, cosa non semplice, a parlare di psicologia senza utilizzare tecnicismi e teorizzazioni lontane dalle emozioni, arrivando, con immediatezza, al cuore dell'esperienza del puerperio e offrendo una preziosa occasione per raccontare ciò che avviene nei primissimi giorni dopo la nascita. Una cosa che ho molto apprezzato di questo libro è lo stile: la scrittura è fluida, piacevole, leggera, pur trattando temi per niente banali. Le immagini, che accompagnano e completano il testo, sdrammatizzano alcuni dei momenti difficili – ma fisiologici – che possono presentarsi. Il linguaggio, semplice, diretto, colloquiale, permette di focalizzare l'attenzione su quanto succede, differenziando quello che è patologico da quello che è inizialmente difficile ma fisiologico, ricollocando, così, l'immagine di mamma, non sempre perfetta, con i capelli scompigliati e le occhiaie, nella vita reale! Da mamma e da ostetrica penso che questo libro possa realmente aiutare ad affrontare uno dei momenti che “più cambia la vita”: ci vuole pazienza e spirito di osservazione di sé, del bambino, del partner e solo in questo modo il cambiamento non provoca angoscia ma diventa esperienza che arricchisce e gratifica.

Mariangela Negri

Coordinatrice infermieristica e ostetrica presso l'U.O. di Patologia della gravidanza
Dipartimento della donna, del bambino e del neonato, Area ostetrico-ginecologica
Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano
Formatrice corsi OMS per la promozione dell'allattamento materno
e conduttrice di corsi di accompagnamento alla nascita
presso la Clinica Mangiagalli

Perché in camicia da notte anche di giorno

Cosa potrebbe succedere nei giorni del ricovero dopo il parto

Frammenti di immagini e di parole raccolte nel corso della nostra esperienza quotidiana di psicologhe cliniche in un reparto di maternità: ecco cosa racconta questo libro.

Queste pagine nascono dai nostri incontri con le storie e i racconti delle donne che hanno appena affrontato il parto e che si affacciano a una nuova vita da mamme, scontrandosi a volte con attese e disillusioni. Quelle donne, per l'appunto, in camicia da notte nonostante sia giorno.

In quei due, tre, quattro giorni di ricovero, l'incontro con tutti quelli che ruotano intorno a te diventa, indipendentemente dalla camicia da notte che indossi, una situazione particolare a cui non sei abituata, in qualche modo asimmetrica. L'“altro” ti appare perfetto nella sua esposizione sociale e nelle sue competenze; tu no: esposta intimamente in panni con cui non sei solita mostrarti ad amici, conoscenti ed estranei, incerta nei movimenti fisici, emotivi e relazionali.

Le “nostre” donne, fino a qualche giorno prima vestite di tutto punto o comunque vestite e sostenute dalla consapevolezza della propria identità, del proprio ruolo e da un'immagine di sé riconoscibile, si trovano in questo momento, ovvero nei giorni di ricovero post-partum, a mostrarsi in una “mise”, anche emotiva, in cui non sono solite presentarsi.

Dal momento in cui nasce il bambino, infatti, la camicia da notte diventa simbolicamente l'elemento più visibile ed evidente in una situazione di cambiamento radicale (quasi davvero dal giorno alla notte) e di nuove



richieste che spesso sembrano, nei giorni di ricovero, impossibili da gestire. La donna scopre aspetti di sé stessa mai sperimentati prima, perché il parto e il post-partum costituiscono una fase ricca di emozioni dalle tonalità anche molto diverse tra loro: gioia, eccitazione, tranquillità, ansia, tristezza, paura, rifiuto. Ogni persona ha una propria storia e ogni gravidanza ha un suo percorso: nodi rimasti in sospeso nella propria vita vengono toccati, modificati, sciolti o talvolta resi più complessi dal ruolo genitoriale.

Il post-partum permette di entrare in un'area difficilmente sperimentabile in altri momenti del ciclo di vita: è la dimensione dell'apertura, della trasparenza psichica, della riattivazione di fantasmi transgenerazionali e di paure arcaiche. E così bisogna imparare a muoversi, in senso psichico e corporeo al tempo stesso, in questa diversa dimensione del sé, costruendo nuove bussole interne che permettano l'orientamento, prima che le vecchie strutture cognitive ed emotive preparto tornino a governare la propria vita.

Esistono innumerevoli quantità di informazioni intorno al tema della nascita: libri scientifici e divulgativi, riviste specializzate e non, trasmissioni televisive, radiofoniche, interviste, blog e tanto altro. Un universo che informa in modo dettagliato e, più o meno veritiero, le donne (e gli uomini) su tutti gli aspetti di questo momento della vita.

Le immagini e le parole del libro si riferiscono a quella “terra di mezzo” tra il parto e il rientro a casa, in cui ti troverai a svestirti di alcune certezze per indossare dei panni nuovi, con i quali ti potrebbe capitare di non sentirti immediatamente a tuo agio.

Vorremmo portarti con immediatezza al cuore dei temi emergenti in quei giorni di ricovero in ospedale, consapevoli che proprio attorno a essi la genitorialità continuerà a muoversi e si costruirà in modo ciclico e ricorsivo.

Per questo abbiamo scelto di affiancare parole e immagini, sperando che possano aiutarti a fare un pezzo di strada più consapevole, meno disorientata e con minor dispendio di energia.

Ad accompagnarti troverai Lei, la nostra protagonista, la nostra don-



na in camicia da notte nonostante sia giorno, che ti accompagnerà in questo viaggio con tutte le emozioni di cui è capace.

Abbiamo rimandato all'Appendice alcuni approfondimenti di estrema importanza che potrai leggere solo se avrai voglia, curiosità e tempo da dedicarvi. In questo momento è molto importante fare economia di tempo e di risorse, sia fisiche che mentali! La chiameremo “fase del risparmio energetico”.

Non ci siamo dimenticate della rilevanza che il compagno, neopadre, assume per la donna durante i giorni di ricovero. Gli uomini diventano “connettori e organizzatori della realtà”, hanno l'opportunità di aiutare la loro compagna a orientarsi, placando le sue ansie, un po' come delle bussole. Abbiamo scelto di non parlarne in questo libro, se non tangenzialmente, rimandando solo il momento in cui dedicheremo loro il debito spazio.



Un ringraziamento particolare va a tutte le donne da noi incontrate, mamme al loro primo, secondo, terzo o quarto figlio o mamme di gemelli, con le loro storie e le loro parole; e a chi, da anni, ci ha permesso e ci permette di lavorare nei reparti Nido e Puerperio, comprendendo e sostenendo il senso del nostro intervento.

Il reparto e i colori della presenza

L'ingresso nel reparto di maternità contiene in un certo senso un aspetto paradossale: entri in ospedale, ti svesti, hai il camice verde delle operazioni e poi indossi la camicia da notte. Lo status del malato. Eppure



la gravidanza, il parto e il post-parto non sono sintomi di una patologia, non appartengono a una sindrome da curare. Sei sana, ma ti ritrovi là dove si va quando si è malati. Questo è l'ospedale, dove gli abitanti, quelli che hanno ruoli e relazioni certe, per intenderci, sono i medici, gli infermieri, le ostetriche, tutto il personale sanitario. Un universo cromatico di camici bianchi e azzurri, lilla o arancioni: ecco, loro sono gli unici a conoscere la strada, a sapere dove andare, ad avere un chiaro obiettivo; si muovono sempre con passo veloce e sicuro, animati da obiettivi certi.

I camici verdi, si sa, sono quelli che escono dalla sala operatoria, i più rispettati: li vedi e senti, inconsapevolmente, che devi cedere il passo, che sono importanti, vitali, centrali.

Lilla le ostetriche, gialle le puericultrici, azzurre le infermiere, bianchi i medici; un arcobaleno di competenze e professioni. E poi, hanno quell'incedere, inconsapevolmente beffardo, di chi è in piedi, orientato, sicuro, coperto da un ruolo sociale come quello che prima del pancione avevi anche tu.

L'ospedale ti mette nella condizione di essere, inevitabilmente, una paziente in senso lato: aspetti sempre una visita al tuo utero o alla tua pressione, al tuo seno o al tuo sangue. Aspetti sempre una visita al tuo bambino, con l'ansia e il desiderio che tutto entri nei gelidi parametri della normalità: normale il peso, normali gli esami, normale l'accrescimento.

Dunque, non è facile vivere questo paradosso. Non è facile sentirti cittadina di un luogo che tu non abiti realmente, ma che è abitato da altri, i soli che conoscono le strade. È questo il punto: quei camici dai molti colori conoscono il luogo dove sei finita e sembrano conoscere anche te, strutturalmente, intimamente, visceralmente. Te e il tuo bambino.

Ma non è davvero così!

Soprattutto non lo è per la conoscenza di te stessa e di quel neonato di cui, ricordatelo, stai diventando gradualmente e naturalmente competente.

La via di accesso al reparto di maternità, ovunque questo si trovi, è questa: tu in camicia da notte, il tuo bambino in una morbida tutina, l'odore di una conoscenza antica, al di là del sapere professionale e tecnico, che devi seguire come il filo di Arianna nel labirinto.



Quando ritorni dalla sala parto, ricoperta dal solo telo verde, la camicia da notte diventa qualcosa che ti riveste e ti ricomponi: l'hai scelta tu, è tua, ti piace nei colori e nella forma; è la chiave di accesso per ricordarti chi sei. E hai scelto pure la prima tutina che indossa ora il tuo bimbo.

Così comincia la relazione con tuo figlio fuori da te, ma ciò che raccontiamo in questo libro non riguarda soltanto l'inizio della tua storia di madre; in modo diverso, e allo stesso tempo uguale, i "temi" iniziali della maternità continueranno a riproporsi per tutta la vita: la ricerca di sintonizzazione, la pazienza di attendere e adattarsi, la paura di sbagliare, il peso della responsabilità, l'entusiasmo per ogni nuova scoperta. Tutto ciò sarà il cuore di ogni esperienza materna successiva, spesso muovendo i passi di un "dancing in the blues" a due (vedi capitolo "Le stanze emotive del puerperio"), in un affascinante equilibrio tra "up" densi di luminoso entusiasmo e "down" carichi di ombrose ansie e paure.

Aspettavi questo bambino in gravidanza, aspetti ora che cresca in peso e in altezza, lo aspetterai a braccia aperte quando comincerà a camminare e poi ti ritroverai ad aspettarlo fuori da una discoteca, pensando a quale mai sarà la "giusta distanza" tra la tua preoccupazione di madre e il suo gusto per l'avventura.

Ci piacerebbe pensarti, allora, mentre sfogli questo libro anche in altri momenti della tua vita, ripensando con un sorriso a quel più o meno rocambolesco inizio e a come il "meccanismo" sia sempre il medesimo nonostante i contenuti crescano nel tempo.

E adesso cominciamo

Non ci resta che augurarti una buona lettura: troverai situazioni successe o che potrebbero capitare anche a te; situazioni impegnative, ma non patologiche, fisiologicamente difficili, ma affrontabili e forse – grazie un po' anche a questo libro – già "conosciute" perché "riconosciute".

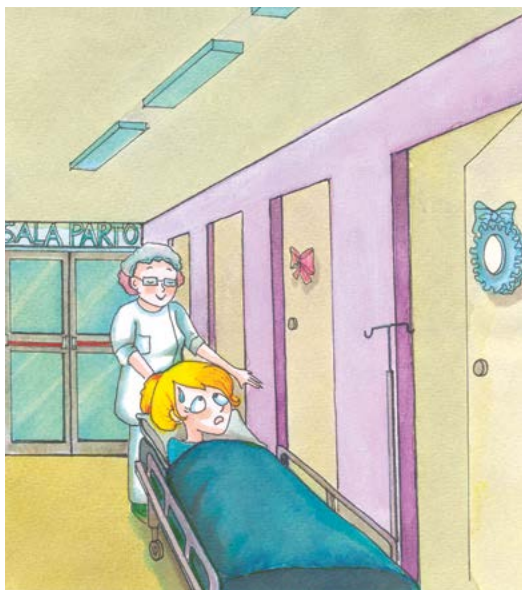
Dopo il parto c'è il reparto

Il corpo, questo sconosciuto

Dopo la lunga gravidanza, arriva il parto, momento tanto atteso e al tempo stesso temuto: la paura dell'ignoto, del dolore corporeo, l'ansia di non essere adeguata e le preoccupazioni sulla salute del bambino si mescolano all'eccitazione e alla curiosità verso ciò che da interno diventerà esterno, all'inevitabile ebbrezza che segue l'atto creativo.

Nei corsi di preparazione al parto si parla diffusamente dell'entità del dolore da affrontare e della paura che insorge. I parti sono molto differenti tra loro: naturali, cesarei per scelta o per sfinimento o per inevitabile necessità, veloci o lunghi, tutti certamente faticosi e impegnativi. È un'esperienza non paragonabile alle altre affrontate nella vita: l'unico dolore associato a un evento positivo e di portata grandiosa, quale generare un altro essere vivente.

Ed è proprio questo significato positivo che





aiuta non tanto nella gestione del dolore fisico, cosa che di per sé non è possibile, quanto alla capacità di assecondarlo, di passarci attraverso in modo attivo, per mobilitare e utilizzare il tuo carico di energia positiva. È una necessità prettamente umana quella di trovare un senso a quello che ci succede per poterlo affrontare, e poi integrare dentro di noi.

Sembrava essere “l'ultimo ostacolo da affrontare”, ma dopo che è avvenuto, il parto diventa più che un punto di arrivo, un nuovo punto di partenza: al termine di questa esperienza, vieni portata – anzi trasportata – in reparto.

Spesso nell'immaginario collettivo o personale l'ingresso in reparto è in qualche modo trionfale: la rappresentazione di un sé materno grandioso, con un bimbo paffuto in braccio, che rimanda a un'immagine materna mitica, dea generatrice potente e gloriosa.

Nella realtà l'ingresso in reparto, al di là della stordente felicità, avviene in modo un po' differente.

È in questo momento che il tuo corpo comincia a mandarti dei segnali, anzi in alcuni casi proprio si impone, richiamandoti in qualche modo





verso il “basso”, verso la materia di cui sei fatta, verso un linguaggio fatto di “carne”, che già avevi percepito in gravidanza, durante le molteplici modificazioni che la tua unità mente/corpo aveva intrapreso. Succede quando il corpo, silente durante lo stato di salute, più o meno improvvisamente comincia a bussare alla porta della tua mente: hai male a un braccio e ti accorgi di averlo, un braccio, hai male alla pancia e “senti” la pancia, oppure invecchi e le “gambe non ti vengono dietro”, oppure par-torisci e provi la strana sensazione di dover quasi “subire” il tuo corpo. Puoi trovarlo in diverse versioni: addormentato e quasi estraniato da te (perché ancora sotto anestesia), dolente, “stranamente” dolente, “tollerabilmente” dolente, “intollerabilmente” dolente.

Inizia già, così, lo scollamento tra ciò che la testa immagina e ciò che succede nella realtà: anche se il contesto rimane positivo e fisiologico, può essere molto diverso da come l’avevi pensato, perché “immaginare è immaginare”.

Sul dolore del parto, sulle strategie per gestirlo e il suo senso fisiologico hai studiato e letto tutto, ma ora siamo nell’immediato post-partum.

La sensazione è quella di essere nella “terra di nessuno”, un “non luogo,” per dirla con Marc Augé, una sorta di “terra di mezzo” che improvvisamente devi abitare. Il tuo corpo manda segnali che non conosci o che, se anche fosse il tuo secondo, terzo, quarto parto, non ricordavi così chiaramente. Ed è un corpo diverso, è cambiato ulteriormente, ci sono segni nuovi, dolori intimi in zone corporee prima praticamente sconosciute, la presenza di sangue, diverso dal solito ciclo, ritmato e conosciuto. Questo è il momento di individuare strategie nuove, usando tutte le risorse che hai appreso nella vita.

Il nostro cervello ha bisogno di organizzare le esperienze e le relative nuove informazioni, associandole a quelle più vecchie e conosciute, in modo che abbiano senso per noi.

Ci vuole tempo per fare questo ed è necessario darsi tempo!

Che tu sia stanca o ipereccitata, il tuo corpo sembra non seguirti, quasi si armasse di vita propria, senza di te.

A letto, nella tua camera singola o in condivisione, ti trovi seduta,



sdraiata o semisdraiata con la consapevolezza che qualsiasi movimento è doloroso; ogni singolo spostamento ti fornisce una mappatura del tuo corpo, tanto particolareggiata quanto inedita.

Se poi hai partorito con il cesareo, potrebbe succederti di avere il catetere o la flebo a “incatenare” movimenti già così faticosi.

Contestualmente, ti ritrovi a pensare, contro ogni evidenza razionale, di aver perso la tua sana mobilità per sempre e che non tornerai operativa, proprio ora che è assolutamente necessario.

Diventa centrale in questo momento fare uno “sforzo cognitivo”, per ricordarsi dell'esistenza della scansione temporale: si tratta di uno, due, tre giorni; il tuo corpo migliorerà molto più velocemente delle attese.

Non è un “così per sempre”!

Lo chiamiamo “sforzo” perché non avviene in modo spontaneo; bisogna ricercare le informazioni logico-procedurali che possiedi e applicarle in questo preciso momento: il tempo passa e le cose cambiano e migliorano.

Ecco l'incontro della vita: ne hai fatti molti nella tua esistenza di incontri significativi, ma questo è quello che, in assoluto, ti cambierà di più e in modo definitivo.





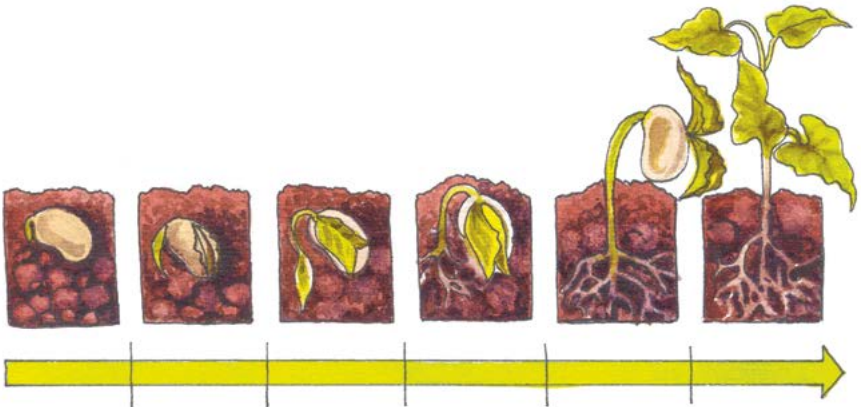
Il bambino, il tuo bambino viene portato in camera. Emozione grande, incontro curioso, tenerissimo, dalle mille e più sfumature. Tutto questo c'è, ma a volte, può essere complicato dal tuo sentirti inchiodata fisicamente. Il corpo, ingombrante nel suo essere dolente, sembra rendere complicate anche le cose più semplici:



la fatica di prendere il tuo cucciolo, di non riuscire a maneggiarlo (e posizionarlo al seno), perché il corpo duole.

“Sono contenta, eppure non mi aspettavo che sarebbe stato così!”

Il dolore fisico provato ti proietta in una dimensione di fissità temporale: quando si sta male, quando si prova dolore, la “freccia del tempo” sembra ferma e difficilmente accedi alla consapevolezza che sei comunque in un contesto fisiologico di evoluzione, con un ritmo che la natura scandisce semplicemente.



Indice

Prefazione

di Fabio Mosca 5

Prefazione

di Mariangela Negri 7

Perché in camicia da notte anche di giorno 9

Cosa potrebbe succedere nei giorni del ricovero dopo il parto 9

Il reparto e i colori della presenza 11

E adesso cominciamo 13

Dopo il parto c'è il reparto 14

Il corpo, questo sconosciuto 14

Riparti da te e dal tuo cervello 19

Sei in reparto: “questa casa non è un albergo!” 20

Gli “abitanti” del reparto 22

Quando il tempo diventa contrattempo 24

Famiglia & Co. 27

La famiglia: una questione di porcospini 27

Le linee di confine in reparto 28

Distanza e vicinanza: modalità d'uso 29

Nessuna traccia di te 34

“Ciao, amore! Ti presentiamo tuo fratello” 35

I passi verso l'incontro 37

La verità sempre 38

La mamma allatta 40

Inevitabilmente gelosi: tra capricci e diluvi emotivi 40

Attese disattese 41

“Ricordami di me” 42



| | |
|---|-----|
| Le stanze emotive del puerperio | 43 |
| Le stanze dell'ambivalenza, dell'ansia e della paura..... | 43 |
| L'“attacco di panico del caring” | 48 |
| What's “illusione”?!? | 50 |
| Le stanze del ritmo e del tempo: “dancing in the blues” | 52 |
| <i>Il tempo e i suoi colori</i> | 54 |
| Il suo pianto, le tue mani e la tua voce | 56 |
| Allattamento e dintorni | 58 |
| Allattamento: seno sì, seno no... seno come?..... | 58 |
| The “milk rainbow” (L'arcobaleno del latte)..... | 65 |
| E alla fine tutti torniamo a casa | 71 |
| Il rientro | 71 |
| <i>Come organizzarti</i> | 73 |
| <i>Prenditi cura anche di te stessa:</i> | |
| <i>la fase del chiedere</i> | 75 |
| Le prime uscite: le borse delle donne..... | 78 |
| Le parole del latte: goccia dopo goccia | 80 |
| <i>La goccia donata</i> | 83 |
| <i>Cervello e allattamento... un tutt'uno!</i> | 84 |
| Il rientro nei jeans: “Ridatemi il mio corpo!” | 85 |
| Prenditi cura del tuo bimbo: la conoscenza..... | 87 |
| <i>Il sonno</i> | 87 |
| <i>Il pianto</i> | 90 |
| xQuando a piangere sei tu..... | 93 |
| <i>Baby blues o maternity blues</i> | 95 |
| <i>Depressione post-partum</i> | 99 |
| <i>Psicosi puerperale</i> | 100 |
| Equilibri e disequilibri: | |
| la coppia e la tua nuova famiglia | 101 |
| <i>Le tue relazioni, le tue reti:</i> | |
| <i>la vita immaginata incontra la realtà</i> | 101 |
| <i>Lui cambia. E tu?</i> | 104 |



Conclusioni 106

Il nostro glossario del puerperio 111

APPENDICE

1. Neuronmi specchio: per fare una mente... 122

2. Se la crisi imperversa, devi sapere che... 125

3. Quando il parto non è andato come ti aspettavi... 126

4. Quando l'allattamento ti manda in tilt... 129

5. L'EMDR come approccio terapeutico..... 131

Postfazione

di Isabel Fernandez..... 133

Postfazione

di Paola Marozzi Bonzi 135

Suggerimenti bibliografici 138