

Dott.ssa Tiziana Capocaccia – psicologa – scrivimi@tizianacapocaccia.it

GRAVIDANZA E POST PARTUM: Piccolo vademecum di consigli psicologici



A cura di

Tiziana Capocaccia

psicologa

- www.tizianacapocaccia.it -

Quando la lineetta di un test di **gravidanza** annuncia positività inizia **un viaggio**.

Un viaggio di **trasformazione** che ci cambierà tantissimo nel **corpo** ma anche nella **mente**, fino a regalarci l'**amore** unico e speciale che si prova per un figlio.

Il viaggio della **gravidanza**, il momento del **parto** e le fasi immediatamente successive della **vita nuova col neonato** sono **periodi di vita molto speciali**, *conoscerne gli aspetti psicologici aiuta a viverli meglio*.

Avremo tutta una serie di elementi da gestire tra **trasformazioni interiori** e *simpatici avventori*.

POSSIBILI STATI D'ANIMO QUANDO SCOPRI DI ESSERE INCINTA:

a) ERA ORA FINALMENTE

Magari **la coppia tentava da tempo di avere un figlio**, quando **finalmente la gravidanza ha inizio** si vive un momento di grande **gioia**.

Tuttavia, può anche essere presente un certo **frastornamento**, perché, soprattutto se il figlio è il primo, la vita cambierà, però se la coppia lo cercava sarà il coronamento di un desiderio, sarà *“difficile ma sarà come*

dev'essere” dice una canzone, sicuramente sarà felicità.

Condividi la tua gioia con chi sai che può capirla,

non sentirti in colpa se inizierai a frequentare meno alcune persone che fino a ora vedevi con maggiore regolarità, la gravidanza è un evento grosso, cambierà la tua vita, cambieranno le abitudini, nasceranno nuovi legami, altri forse si diraderanno, non fartene un cruccio, fa parte del gioco.

b) OH MIO DIO SONO INCINTA

Quando **una proprio non se lo aspettava** perché:

troppo giovane

troppo adulta

troppi figli

troppo single

troppo in carriera

- Insomma al di là di là della personale motivazione **l'evento coglie davvero di sorpresa**, in taluni casi sarà forse presa in considerazione **un'interruzione volontaria della gravidanza**, che pur se atto volontario resta una decisione molto difficile da prendere, molto complessa da elaborare, talvolta pesante da sopportare.

- In certi casi la situazione potrebbe essere VORREI MA

(credo che) NON POSSO. Forse oggi meno diffuse ma comunque esistenti, quelle condizioni disagiate in cui **si pensa di non riuscire ad accogliere e crescere un bambino**. In queste situazioni un ruolo fondamentale è affidato a chi accoglie e ascolta la donna in attesa, come i consultori cui purtroppo si dedicano sempre meno fondi di sostentamento.

Sia che la decisione sia di proseguire la gravidanza oppure di non farlo, un adeguato supporto psicologico è fondamentale. Sicuramente anche nella tua città ci sono **associazioni che supportano le donne che affrontano tali difficoltà**, te ne cito qualcuna:

- <http://www.salvamamme.it> (sostiene le mamme in difficoltà economiche)
- <http://www.il-dono.org/> (sostiene chi affronta un'interruzione volontaria di gravidanza)

- Altre volte invece l'evento sebbene inatteso diventa occasione di un cambiamento che viene abbracciato e vissuto, dopotutto, con gioia.

c) PAURA

Lo desideravi o no, una buona dose di paura in genere non manca mai.

Direi che è **sano**. Andiamo ad affrontare un evento molto grande, che in un certo senso ha insiti in sé determinati

pericoli, oltre naturalmente al quanto di **mistero** che **un cambiamento grande** come l'arrivo di un figlio si porta dietro e ciò che non conosciamo spesso può spaventare.

Aiuta molto confrontarsi con altre mamme sia on che offline, ma ATTENZIONE!

All'inizio ti ho accennato a “*simpatici avventori*” da gestire:

- **Ci sono confronti positivi, di sostegno**, che ti fanno sentire di non essere sola, che ti parlano della loro esperienza in cui poterti rispecchiare.

- **Ci sono però anche confronti tutt'altro che positivi, che anziché rassicurare scatenano ulteriori preoccupazioni con “racconti gravidici del terrore”**. Ovviamente vanno evitati il più possibile e/o bisogna farseli scivolare addosso come acqua sull'impermeabile, perché sono del tutto inutili. Ci vuole una buona dose di pazienza anche perché spesso chi ci vuole intrattenere con queste “fantastiche” esperienze di vita vissuta magari da altri, lo fa con le migliori intenzioni senza rendersi conto del cattivo effetto emotivo che possono avere.

Fa bene:

- tenere un **diario**
- **informarsi sulle trasformazioni mensili corporee** cui si va incontro perché sapere cosa ci sta succedendo ci aiuta a viverlo meglio

- chiacchierare con **una buona amica che magari è mamma da poco** tempo e può capirci benissimo senza spaventarci
- **assecondare le proprie inclinazioni**: c'è chi desidera preparare subito tutto per il bambino, chi invece preferisce aspettare l'ultimo momento, accettare quel che sentiamo di fare ci aiuta ad abbassare l'ansia.
- parlare con uno **psicologo** di quel che si prova soprattutto se il senso di scombussolamento interiore supera un certo limite e se la situazione attorno è resa difficile da altri eventi.

UNA GRAVIDANZA DIFFICILE

A volte una mamma deve passare buona parte della sua **gravidanza a rischio a letto** per problemi medici.

Questa condizione, purtroppo, è più diffusa di quanto non si creda.

Quando si incorre in problemi legati alla gravidanza e si è costrette al letto c'è tutto **un corredo di aspetti psicologici** che spesso non vengono adeguatamente presi in considerazione.

NON POTERSI MUOVERE.

Dover stare al letto è già di per sé **una condizione che** non ci fa stare bene, ci **fa sentire ammalati**, ci può far percepire un senso di “*inutilità*” o di *impotenza*.

Restare a lungo ferme ci **preclude l’aspetto “nutritivo” del movimento** che regala l’adeguato apporto di benessere quotidiano.

Sì, non ci nutriamo solo di cibo, ma di aria respirando, di movimento, di emozioni.

SENTIRSI SOLE.

L’altro aspetto che si lega al precedente è, in molti casi, che il vivere una gravidanza a rischio a letto ci fa trascorrere tante ore da sole. In base al **carattere**, ma in ogni caso vista la **condizione delicata e di accresciuta sensibilità** del momento, questo fattore può essere fonte di malessere da un punto di vista psicologico.

Le persone che conosciamo a frequentiamo possono avere ritmi e orari che precludono incontri e compagnia di cui la futura mamma avrebbe bisogno.

Il futuro papà è spesso lungo tempo fuori casa per lavoro.

È **importante** in tal senso che si riesca a **organizzare una buona rete sociale intorno alla mamma** costretta a letto.

Così da aiutarla e sostenerla sia da un punto di vista pratico

che psicologico.

Se ci sono **già altri figli**, la mamma può sentirsi meno sola, ma se sono molto piccoli ci sarà necessità di un aiuto anche in questo senso.

L'UMORE

Che fine può fare l'umore in un momento così delicato?

Anche se stiamo vivendo una gravidanza desiderata doverla passare a letto può essere **un incentivo all'umore depresso**.

È del tutto normale sentirsi un po' giù in una simile condizione, **l'importante è riuscire a trovare nella trasformata quotidianità fonti di benessere e positività**.

COSA FARE?

Alcune trovano conforto nella **lettura**. Si dice che **chi legge vive molte vite**, si ha l'occasione per tuffarsi in molti romanzi la cui lettura era magari stata rimandata per troppo tempo.

Anche lo **scrivere** è una forma spesso quasi di **“auto-cura”**, che sia online o off-line scrivere le proprie emozioni aiuta a incrementare lo stato di benessere. Questo dato è stato confermato da [alcune ricerche](#).

Quando l'ansia però risulta troppo elevata, al punto da togliere il sonno, possono aiutare **piccole azioni**. Attività

che agevolano il rilassamento.

Alcuni esempi: il puntocroce, colorare mandala, l'uncinetto, fare a maglia, lo zentagle.

Tutte queste attività hanno la caratteristica di essere al tempo stesso creative e ripetitive e risultare per questo quasi meditative.

Sicuramente un valido aiuto può arrivare dalla **consulenza psicologica online**.

IL LUTTO IN GRAVIDANZA

Questo è forse *l'argomento più doloroso*.

Purtroppo anche se in qualche modo *tra tutte le possibilità della vita c'è anche questa*, è **così difficile da affrontare che se ne parla poco**.

Purtroppo a volte la mamma e il papà rimangono soli ad affrontarlo.

Talvolta il personale sanitario non ha una formazione che consente di sostenere in maniera adeguata i genitori che affrontano un lutto così forte e inaspettato.

Ci sono **associazioni che danno sostegno ai genitori** in caso di perdite pre e peri natali.

Te ne cito alcune:

<http://www.piccoliangeli.eu/>

<http://www.genitoridiunastella.it/>

Può far bene:

- **incontrare altri genitori** che hanno vissuto la stessa esperienza
- parlare con uno **psicologo**
- tenere un **diario**
- regalarsi uno spazio per ricordare, una scatola di oggetti, foto se è stato possibile scattarne, è un figlio che ci ha lasciati fin troppo prematuramente, ci meritiamo **spazio per ricordarlo**.
- Tenere a mente che riusciremo a riprendere in mano la nostra vita, anche se il dolore è all'inizio difficilmente contenibile, tenere viva la consapevolezza che torneranno giorni in cui sarà possibile godere dei momenti belli che arriveranno e che ci regaleranno ancora il sorriso, diciamolo anche ad alta voce soprattutto **se ci sono fratellini** che vivono con noi questa dolorosa esperienza. Non neghiamo spiegazioni chiare, il lutto c'è, qualcosa è successo e il fratellino atteso non arriverà, è giusto essere tristi, piangere, tuttavia è *anche importante comunicare che ora siamo tristi ma un giorno torneremo a poter sorridere. Ovviamente i*

tempi non saranno brevi, ciascuno ha i suoi.
Una piccola fiaba può aiutare a parlare di un evento così doloroso con i bambini ("[Piccolo Angelo](#)")

IL PARTO

Momento di fine e di inizio.

Si conclude la gravidanza, ma si incomincia la nuova vita con il neonato.

A volte il parto terrorizza al punto da non poter essere affrontato, si chiama **TOCOFOBIA** riconoscerla in un'epoca molto precoce della gravidanza aiuta perché si può intraprendere un supporto psicologico per tempo.

Comunque vada il parto, naturale o cesareo, breve o lunghissimo, si tratta in ogni caso di una separazione profonda. Il bambino lascia il nostro corpo, per sempre.

La **situazione ormonale** e le **ripercussioni psicologiche** possono generare una **condizione depressiva**.

AIUTA a prevenire un durevole stato depressivo:

- Circondarsi di **una buona rete di aiuto**.
Persone che ci possano aiutare, non sostituendosi alla neo-mamma facendola magari sentire inadeguata, ma facendo al suo posto magari le faccende in casa o la spesa.

- Tenere un **diario**. Anche online, esistono numerosi blog di mamme perché, tra le altre molte motivazioni, raccontarsi e confrontarsi fa bene.
- Parlare con uno **psicologo**, soprattutto se lo stato di tristezza inizia a durare più di un mese.
- Non isolarsi, mantenere **rapporti con altre mamme**, magari anche grazie ai collegamenti tecnologici visto che le uscite possono soprattutto inizialmente essere ridotte. Sono molte **le community di mamme online**, aiutano a non sentirsi sole, a distrarre un po' la mente tra un pannolino e una poppata, te ne cito una tra tutte: www.instamamme.net.

ALLATTAMENTO: sì, no, forse

Allattare è **un comportamento naturale ma appreso**. È vero che ha una componente istintiva, ma abbiamo anche bisogno di capire bene come si fa, per non lasciarci scoraggiare dalle eventuali difficoltà e vivere con serenità questa fase della vita che può essere anche molto felice.

AIUTA:

- **tapparsi le orecchie a tutti i giudizi esterni**, *una mamma sa* cosa sia la cosa migliore per sé e per il

suo bambino, tante possono essere le variabili che intervengono e ogni decisione ha i suoi risvolti positivi e negativi, nessuna mamma decide a cuor leggero *e va rispettata. Sempre.*

- parlare con una consulente dell'allattamento della [LECHE LEGUE](#)

TRA LE DIFFICOLTÀ DI UNA NEOMAMMA:

- La mancanza di sonno
- Dimenticare se stessa
- La trasformazione da coppia a famiglia

SONNO

Il sonno dei neonati segue delle fasi differenti da quelle di un adulto, anche i neonati che non hanno difficoltà con il sonno, ci costringono comunque a **modificare le nostre abitudini sonno/veglia**, si tratta di un evento che può essere molto stressante in base alle reazioni individuali.

Poi ci sono le “fortunelle” come me, la cui neonata dormiva poco, ma poco, ma poco.

Mi dicevano e avevo studiato che **il sonno inizia ad essere più regolare intorno ai tre anni.**

Lo confesso è stata dura.

Tre anni in cui ho dormito notti senza risvegli solo tre volte, due delle quali il natale e il capodanno in cui è nata!

Aneddoti personali a parte, la mancanza di sonno può mettere davvero a dura prova una persona.

È un fattore di stress elevato, bisogna cercare di rendersi la vita il più semplice possibile.

AIUTA:

- Seguire i cicli del neonato, **riposa anche tu quando lui riposa**
- Cerca di farti aiutare nelle faccende da svolgere, di non stancarti troppo, evita o rimanda tutto quel che puoi evitare o rimandare.
- La vita è sempre fatta di scelte, se ci manca il sonno per un lungo periodo saremo costretti a rinunciare a qualcosa che magari ci piace fare, ma diminuire le attività ci permette di non incrementare troppo la stanchezza e lo stress.
- Ti consiglio di leggere questo sito: www.sonnobambino.it

DIMENTICARE SE STESSA

Un elemento comune a molte neo-mamme è *la sensazione*

di annullarsi per i neonati. Non ci sono più i propri tempi, i propri spazi, le proprie abitudini. Non si sceglie più liberamente a che ora andare a letto o a che ora alzarsi.

Tutto questo può avere una cattiva influenza sulla nostra psiche.

Una sorta di sensazione che in qualche modo “*perdiamo noi stesse*”.

Qualcosa di vero ci sta. **Il neonato assorbe moltissime energie, per tutto il tempo, le abitudini cambiano tantissimo.**

Qualcosa perde una neo mamma, perde la se stessa di prima e diventa la se stessa di adesso. Trasformata. Una persona più evoluta, diversa. Nuova.

Tutto questo richiede tempo, non è immediato.

La sensazione di perdersi è allora del tutto naturale, davvero stiamo perdendoci, ma per ritrovarci più grandi, cresciute, un po' più evolute.

AIUTA

- Tenere un **diario**, anche online
- **Confrontarsi** con altre neo-mamme
- Usare i **fiori di Back**, tra tutti sicuramente ti consiglio *Star of Bethlehem* che aiuta a superare le perdite e *Walnut* che aiuta ad accettare i

cambiamenti.

- Parlare con uno psicologo, soprattutto se la situazione ci scombussola parecchio. Vista la situazione ti sarà difficile muoverti da casa, molti psicologi offrono consulenze anche online, lo faccio anche io, il costo è di 30 euro l'ora, puoi contattarmi a scrivimi@tizianacapocaccia.it

DA COPPIA A FAMIGLIA

L'arrivo di **un bambino scombussola la coppia, trasformandola**. I rapporti cambiano, *non si è più solo partner ma anche genitori*.

Le **elaborazioni** da parte della mamma e del papà **della nuova situazione** possono avere **tempistiche differenti**.

Spesso **ci si può iniziare a scontrare** su cosa sia meglio fare con il bambino.

Se la coppia non è solida l'arrivo di un bambino può essere anche fonte di allontanamento.

Talvolta si pensa erroneamente che un bambino possa avvicinare un uomo e una donna che vivano magari un momento difficile come coppia. In realtà ci vuole una grande solidità di coppia per resistere al “*ciclone neonato*”!

AIUTA

- Mantenere sempre aperto il canale comunicativo. Parlare molto.
- Se per qualche motivo parlare di qualcosa è difficile meglio scriversi che non comunicare, [leggi questo post a tal proposito](#).
- Incontrare uno psicologo. La presenza di un terzo altro può supportare i due neo-genitori in difficoltà tra loro sul cambiamento da affrontare.

Se la coppia non ce la fa?

È dura pensarlo lo so, arriva un bambino e la coppia va in pezzi, invece che una nuova famiglia felice i genitori si separano.

Intraprendere un percorso di MEDIAZIONE FAMILIARE è una buona scelta per mantenere bassi i livelli di conflittualità e non incrementare ulteriormente lo stress che si affronta per questo cambiamento di vita.

Al di là delle difficoltà però sono tantissime le esperienze bellissime che farai col tuo bambino, ad esempio

2 COSE BELLE CHE PUOI FARE COL TUO BAMBINO NEONATO

PORTARLO IN FASCIA

Portare i bambini **in fascia** è qualcosa di **antico**, ma più che mai **attuale**.

L'avvento di passeggini e carrozzine ha allontanato i neonati dal corpo della mamma di cui naturalmente il piccolo richiede vicinanza.

Portare il bambini a contatto pelle a pelle aiuta il bambino e la mamma ad affrontare meglio la separazione che avviene con il parto, accompagna al distacco mantenendo la vicinanza. È inoltre di grande utilità pratica perché *lascia alla mamma le mani libere*.

Guarda questo video in cui ti mostro un modo per legare la fascia e tenere il bambino:

[GUARDA IL MIO VIDEO](#)

Se sei interessata a imparare a portare o ricevere maggiori informazioni contatta l'[associazione bimbi in fascia pelle a pelle](#)

BABY MASSAGGIO

Si tratta di **una situazione di grande piacere e vicinanza sia per la mamma che per il bambino**. Aiuta entrambi a rilassarsi e ad entrare in contatto.

Ricordo con grande piacere questi momenti della vita con mia figlia.

Ti invito a leggere questi libri:

[“Shantala, L'arte del massaggio indiano per bambini” di Frederick Leboyer](#)

[”Massaggio ayurvedico per il bambino” Yvonne Jansen-Schulze](#)

e dopo...?

Quando avrai superato, *più o meno indenne tutto questo :o*), ti aspettano **le ulteriori fasi del ciclo di vita materno**. Puoi leggere i miei post su questo argomento nella categoria [ESSERE MAMMA](#).

Ti consiglio anche di iscriverti alla mia **newsletter** per rimanere sempre aggiornata sui contenuti gratuiti che condivido, le fiabe che pubblico e gli eventi:

<http://tizianacapocaccia.it/newsletter/>