

Quando nascono una mamma e un bambino...

*Si potrebbe migliorare l'umanità,
ma solo a condizione che si cominci dall'inizio:
dalla madre mentre porta in grembo il suo bambino.*

O. M. Aivanhov



I nove mesi sono un momento importantissimo per la vita delle persone, tanto per la mamma quanto per il piccolo che ha nel grembo. La mamma può vivere questo evento naturale come occasione privilegiata per stare un po' con se stessa, con la parte più profonda del suo essere, ritrovare o riscoprire aspetti della sua intimità nascosti o sepolti e poterli rielaborare: questo periodo di attesa diventa il luogo nel quale vivere e rivedere quello che noi donne siamo state, il nostro "essere figlia", quello che siamo, "una persona in trasformazione" verso quello che saremo, l' "essere genitore". Per il cucciolo queste dieci lune sono terreno ricco di esperienze ed è proprio in questa prima casa, l'utero, che si pongono le basi per il suo futuro sviluppo e la sua salute.

Mamma e bambino condividono durante la gravidanza gioie, paure, tensioni, dispiaceri, felicità, tenerezze, attese, danze, carezze, movimenti, silenzi: le emozioni, le esperienze, i vissuti della madre vengono percepiti dal bambino quasi come se fossero i propri poiché gli ormoni e le reazioni biochimiche modificano l'ambiente intrauterino con conseguenze immediate o a lungo termine sulla vita emotiva del piccolo.

Spesso ci dimentichiamo di questo fertile periodo che precede l'ingresso al mondo. La nascita di una mamma e di un bambino avviene molto prima del parto: ha luogo nel preciso istante in cui, una donna e un uomo, decidono di avere una famiglia. Da lì, il modo di vivere, di relazionarsi e il legame che si instaurerà con il proprio bambino segnerà inevitabilmente il suo futuro: il legame dopo la nascita è in realtà il prolungamento di un contatto e di una danza che ha avuto inizio molto tempo prima, nell'utero.

Se "l'educazione inizia prima della nascita" è necessario che i genitori "si preparino prima della nascita o meglio ancor prima del concepimento" (Aivanhov O.M., p. 83).

In che modo?

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

- Scegliere fin dai primi mesi un corso di preparazione al parto basato sull'ascolto del proprio corpo e sulle sensazioni che esso rinvia (corsi yoga, incontri di musicoterapia, laboratori pedagogico-clinici di accompagnamento alla gravidanza e al parto...).
- Accogliere l'imprevedibilità del parto e non precludersi nessuna possibilità: il travaglio e il parto sono diversi da gravidanza a gravidanza, non possiamo sapere come andrà, quanto durerà, se sarà doloroso...Meglio non fissarsi su una certa idea, non idealizzare quel momento, ma accogliere serenamente quello che avverrà. Eviteremo così delusioni e situazioni stressanti che potrebbero ostacolare o rallentare il travaglio.
- Ritagliarsi dei momenti in cui rilassarsi, ascoltare musica, leggere un libro, passeggiare nella natura: aspettare un bambino significa darsi e dargli tempo e fiducia, non avere fretta, rallentare.
- Assumere uno stile di vita sano (corretta alimentazione, no fumo...).
- Creare una comunicazione empatica con il proprio bambino (parlargli o raccontargli quello che succede, anche eventi spiacevoli o difficili che possono insorgere durante la gravidanza, cantare, leggere ad alta voce, accarezzare la pancia, giocare con i suoi movimenti).
- Condividere con il proprio marito o partner le emozioni vissute così da renderlo partecipe e attivo nel suo delicato ruolo di protezione e contenimento della nuova famiglia che sta per crearsi.

Qualche lettura...

Odent M., *Ecologia della nascita*, RED, Como, 1989

Ikegawa A., *Quando ero nella pancia della mamma*, Cairo ed., Milano, 2002

Aivanhov O. M., *L'educazione inizia prima della nascita*, Prosveta, 2005.

Dott.ssa Valentina Meggetto
Pedagogista Clinico