

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

Nascita – Ri-Nascita



“La pancia inizia ad indurirsi e poi a rilassarsi, sempre più frequentemente. Chiudo la valigia, attendo che arrivi mio marito. Le contrazioni sono sempre più frequenti e ci rechiamo in ospedale.

Entro nella sala parto: c'è un via vai di infermieri che preparano vari strumenti, consegno la mia cartella clinica e mi cambio. L'ostetrica mi chiede se desidero della musica, se voglio la luce più soffusa e mi consiglia di vivere il periodo del travaglio nella posizione che preferisco.

Cammino un po', chiacchiero, non sembra così dura. All'improvviso una contrazione fortissima mi pervade dalla testa ai piedi; mi sento squarciata in due. Urlo per il dolore. L'ostetrica mi sorregge e mi dice che è il caso di sdraiarmi, altrimenti il parto potrebbe essere troppo veloce. Mi monitorano il battito e le spinte sono forti. La mente si affolla di pensieri, ma mi lascio guidare dal mio corpo, dalle parole dell'ostetrica, ma soprattutto dal mio bambino. E' lui che decide i tempi, è lui che sa quando e come aspettare, è lui il protagonista. Tutto quello che mi circonda sembra non esistere più: mi sembra di essere in un utero, come il mio bambino, in cammino verso la luce. Il mio bambino nasce. Il suo corpicino caldo e morbido viene subito posato sulla mia pancia. E' importante per me tenermelo vicino ed è soprattutto importante per lui: lì si sente al sicuro. Lo portano via per poco, giusto il tempo di visitarlo e di lavarlo un po': poi siamo ancora insieme, a contatto pelle a pelle. Momenti magici, indispensabili per innamorarsi l'uno dell'altra.

E' la donna che partorisce, non chi l'assiste durante il parto; è il bambino che decide quando e come nascere, non il medico che lo fa nascere.

Una donna spesso dimentica questa verità, forse perché per troppo tempo si è data poca attenzione agli aspetti intimi e affettivi del parto, non ascoltando, non tutelando, non rispettando la mamma nei suoi bisogni più elementari.

Dentro la donna, nel suo profondo, c'è già inscritta la via da percorrere in quei momenti così intensi e immensi: a contatto con le sue sensazioni più istintuali e corporee, con i messaggi che il bambino le invia, ogni donna può partorire “bene” nel rispetto della sua fisiologia. La donna e il bambino nel suo grembo, sono i veri protagonisti di questo viaggio: il travaglio dovrebbe essere vissuto dalla mamma come un momento attivo, nel rispetto delle proprie esigenze e necessità (c'è chi preferisce camminare, chi sta seduta sul pallone, chi sente sollievo in una posizione accovacciata o sdraiata...). Non ci sono regole, ci dovrebbe solo essere ascolto e rispetto del proprio corpo e delle sensazioni e messaggi che esso rimanda. Perché questo avvenga è necessario che i bisogni fondamentali della donna che partorisce siano rispettati. Odont, medico

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

francese, ne identifica cinque: sentirsi al sicuro e protetta, silenzio, luce soffusa, non sentirsi osservata, non avere freddo.

Una sala parto, nella quale siano condivisi e rispettati i bisogni fisici, emotivi e medici della madre, si trasforma in un luogo accogliente, intimo e protetto: un ambiente di questo tipo, facilita nella mamma la secrezione dell'ossitocina, *ormone dell'amore*, secreto in ogni atto d'amore dell'essere umano (concepimento, parto, allattamento) e *ormone dell'altruismo* poiché si attiva come base indispensabile per la creazione del legame d'attaccamento tra mamma e bambino. Il rilascio dell'ossitocina favorisce il benessere della donna e predispone la madre all'innamoramento del cucciolo appena nato. Tutto ciò che al contrario disturba la mamma e il bambino nel loro cammino verso la luce (aver paura, freddo, fame, non sentirsi accolta e ascoltata), fa innalzare i livelli di adrenalina, che inibisce la funzione dell'ossitocina.

Nell'ora successiva al parto, la cosiddetta *terza fase*, l'ossitocina raggiunge i massimi livelli: in questo periodo assumono un ruolo fondamentale le *cure prossimali*, ovvero quelle modalità di accudimento che promuovono il legame mamma-bambino (contatto pelle a pelle, allattamento al seno, *rooming-in*): il piccolo ha bisogno di intimità, raccoglimento, delicatezza, amore. Ha inoltre il bisogno assoluto di non essere separato dalla mamma: il contatto pelle a pelle rappresenta per mamma e bambino uno stato di benessere, una vera e propria *esogestazione*¹, che aiuta il piccolo ad ambientarsi gradualmente al nuovo mondo, sentendosi però ancorato a ciò che conosce bene e che gli dà contenimento e sicurezza.

Prepararsi a Ri-Nascere

Il parto per la mamma e il bambino è una grande prova: è il compimento del desiderio, l'attesa che si fa concreta, la trasformazione, il rinnovamento, ma anche la fatica e la paura. E' qualcosa che rimane profondamente inscritto nella vita di ciascuno. Per questo è necessario prepararsi nel migliore dei modi.

- Scegliere con cura il luogo del parto, visitando la struttura, informandosi sulle modalità di cura del travaglio (possibilità di muoversi o di fare il travaglio in acqua, epidurale, modalità di induzione) e del *post-partum*, (*rooming-in*, allattamento...). Scegliere un'ostetrica di fiducia che condivida le nostre idee e che possa accompagnarci in questo meraviglioso viaggio.

¹ Il medico Braibanti utilizza il termine *esogestazione* per individuare il periodo che segue la nascita, nel quale il bambino, dipendente e immaturo, evolve grazie alle relazioni affettive che si instaurano con le persone che si prendono cura di lui.

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

- Durante il parto, mettersi in ascolto del proprio corpo, delle sensazioni che ci rinvia, liberare la mente e lasciarsi condurre: mamma e bambino sono i veri protagonisti ed entrambi possiedono delle competenze innate per prendersi cura l'uno dell'altra e creare una relazione di attaccamento stabile e sicura.
- Preparare per tempo ciò che servirà per l'accoglienza del neonato.
- Prendere consapevolezza dei propri desideri e delle proprie decisioni: come desidero vivere il momento del parto? Chi mi accompagnerà? E per il post? Vorrei allattare il mio bambino? Userò il ciuccio? Il bimbo dormirà nella sua camera o in quella di mamma e papà?

Qualche lettura

Elena Balsamo, *Sono qui con te. L'arte del maternage*, Il Leone Verde, Torino, 2007

Alessandra Bortolotti, *E se poi prende il vizio. Pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini*, Il Leone Verde, Torino, 2010.

*Dott.ssa Valentina Meggetto
Pedagogista Clinico*