

Servizio Telefonico Gratuito SOS MAMMA

- rivolto ai possessori di tessera Arci Albero Sacro -

UN GRUPPO DI RICERCATORI DELLA FACOLTÀ DI MEDICINA DELL'UNIVERSITÀ KAOHSIUNG DI TAIWAN, HA SOTTOPOSTO UN CAMPIONE DI 861 DONNE (CHE AVEVANO PARTORITO DA POCO) A UN QUESTIONARIO, IN CUI DOVEVANO INDICARE, TRA 85 FATTORI POTENZIALI DI STRESS, QUELLI CHE, A LORO PARERE, ERANO I PIÙ PERICOLOSI PER LA SALUTE.

NEI FATTORI DI STRESS CHE LE NEO-MADRI HANNO VALUTATO TRA I PIÙ RISCHIOSI, TROVIAMO LA STANCHEZZA CRONICA CONSEGUENTE ALLA MANCANZA DI SONNO, LA MANCANZA DI SOSTEGNO SOCIALE, LA FATICA DELL'ALLATTAMENTO, L'ANSIA PER I CAMBIAMENTI NEGATIVI NEL FISICO, IL SENSO DI ISOLAMENTO CONSEGUENTE AL CALO DI PARTECIPAZIONE SOCIALE

Dagli ultimi studi la depressione post parto colpisce ca. il 20% delle donne occidentali, mentre a livello mondiale questo valore scende al 10%.

In molte culture, per un determinato periodo di tempo, la madre e il bambino ricevono assistenza costante. In Cina per esempio per i primi quaranta giorni, alla madre è assicurato un cibo speciale, riposo e assistenza completa da parte di altre donne della famiglia. Nella medicina tradizionale cinese è risaputo che dopo il parto "si diventa freddi" e quindi si ha bisogno di calore a tutti i livelli.

Nella nostra cultura invece si rivolge molta attenzione alla donna in gravidanza, ma dopo la nascita del bambino tutta questa attenzione di colpo scompare, le informazioni si interrompono, i gruppi e i corsi mancano di continuità, lasciando da soli i nuovi genitori.

La depressione post parto non va però confusa con la crisi puerperale che può iniziare pochi giorni dopo il parto e durare ca. 2 settimane. In questo caso le donne possono sentirsi tristi stanche facili al pianto, ma sono sintomi che durano poco e sono causati dal cambiamento ormonale ed emozionale dovuto al parto recente. Quando si tratta di depressione post partum, anche se può iniziare subito dopo, è più frequente che si presenti a partire dalla sesta settimana in poi. Un sintomo comune è l'ansia verso il bambino e una eccessiva preoccupazione per la sua salute. A volte le neo-madri possono sentirsi molto stressate perché non provano il dovuto affetto per il bambino, a volte provano tanta rabbia. Spesso coltivano strani pensieri e bizzarre fantasie e hanno bisogno di essere rassicurate che questi pensieri non si tradurranno mai in azioni (gettare il bambino dalla finestra, scaraventarlo sul letto...).

Tutti pensieri questi che passano per la

mente di molte madri ma che poi non si faranno mai.

E' importante per le neo-mamme poter esternare questo loro disagio, sapere che è normale e che tante altre donne prima di loro lo hanno vissuto. Per questo motivo si rende indispensabile la condivisione con altre madri.

Altri sintomi comuni di allarme possono essere l'insonnia, il sentirsi come sul punto di impazzire, il non avere più voglia di stare con altre persone e spesso la conseguente perdita di interessi comuni della vita, così come pure per il sesso.

La depressione dopo parto viene spesso vissuta nell'isolamento più totale perché spesso non viene riconosciuta come tale, e trascurata anche dai membri della famiglia stessa, soprattutto nelle situazioni in cui questa appare più inverosimile, come nei casi in cui tutto si sia svolto per il meglio e non esistono problemi di fondo. La nascita di un bambino porta enormi cambiamenti: di identità personale, di ruolo, del fisico, cambiamenti di stile di vita. Mentre le aspettative generali sono di gioia e felicità, il vero vissuto può essere molto diverso e conflittuale.

A volta capita che se una donna potesse esprimere quello che sta vivendo, probabilmente sarebbe considerata una cattiva madre. È invece importante che le neo mamme possano essere ascoltate per rendersi conto di cosa le sta accadendo, non sentirsi sole e poter condividere le stesse emozioni comuni con altre mamme nella stessa situazione.

I bambini, da parte loro, assorbono tutta l'ansia materna, e proprio come delle spugne diventando a loro volta ansiosi. Sono purtroppo notevolmente in aumento anche i casi di depressione infantile: è già risaputo quanto l'ansia materna predisponga i piccoli a un senso di vuoto interiore già a partire dal periodo embrionale.

A questo proposito abbiamo attivato il servizio SOS MAMMA: un sostegno telefonico gratuito gestito da mamme. Se il problema specifico lo richiederà ti metteremo poi in contatto con una ostetrica o un altro consulente.

Presso il *Giardino dei Bimbi* (vedi box a fianco) potrai usufruire inoltre di un confortevole luogo di incontro con altre mamme, dove potrai liberamente chiacchierare, davanti a una tazza di the, lasciando i tuoi bambini liberi di giocare.



L'Albero Sacro ha attivato una stretta collaborazione con il parco giochi di Guastalla "**Il Giardino dei Bimbi**"

Con la tessera Arci della nostra associazione, (che puoi fare anche presso *Il Giardino dei Bimbi*), avrai diritto a sconti e agevolazioni sull'entrata al parco giochi coperto.

Inoltre potrai usufruire del servizio telefonico SOS MAMMA (vedi servizio a fianco), frequentare gli incontri individuali di accompagnamento prenatale, la preparazione alla nascita per coppie, il corso di massaggio infantile, gli incontri di sostegno per l'allattamento, e tante altre attività organizzate a Guastalla e Rio Saliceto dalla nostra associazione.

Per ricevere aiuto e sostegno da mamma a mamma nell'allattamento al seno puoi chiamare:

L'Albero Sacro - Claudia
tel. 0522/648180

Il Giardino dei Bimbi - Simona
tel. 0522/835431

