

PSICOLOGIA IN PILLOLE

IL VIAGGIO

D E L L A

NASCITA

ANNALISA CROCI

un testo che ogni madre
dovrebbe leggere

www.ascoltopsicologo.it





Dott.ssa Croci
Annalisa

Un messaggio per le donne

Dedicare un ebook alla nascita è un'idea che mi giunge dopo aver incontrato numerose mamme in “ dolce attesa “ , madri che ho accompagnato nel pre e post viaggio di scoperta alla vita.

Ogni madre ha una storia unica ed irripetibile, relativa al suo divenire tale; le emozioni sono sempre fortissime. Mese dopo mese, giorno dopo giorno il mondo psichico della donna cresce e cambia, positivamente... e si arricchisce.

Questo ebook è anche un messaggio di speranza per quelle madri che faticano nell'accogliere l'idea di cambiamento e che

sperimentano difficoltà anche durante la gravidanza. Poter leggere come evolve la mente e il corpo in armonia, forse può essere un aiuto a comprendere la magia dell'attesa.

La scelta poi di condividere questo testo con l'ostetrica Cristina credo sia un'opportunità, poiché le ostetriche sono le "custodi della gravidanza", accompagnano da vicino ogni donna e il futuro nascituro, condividono le emozioni passo passo. Cristina Bortolotti, ostetrica specialista, vi chiarirà le varie fasi che precedono il momento del parto vero e proprio, indicandovi quali sono i segnali a cui dovete far attenzione. Ci affidiamo in questo testo alla sua professionalità e vicinanza alle

donne, che dimostra sempre nei corsi di accompagnamento alla nascita e nelle visite che effettua durante la gestazione.

www.ascoltopsicologo.it



*Dott.ssa Croci
Annalisa*

indice

01

P R I M A D E L L A
N A S C I T A

02

I L P A R T O

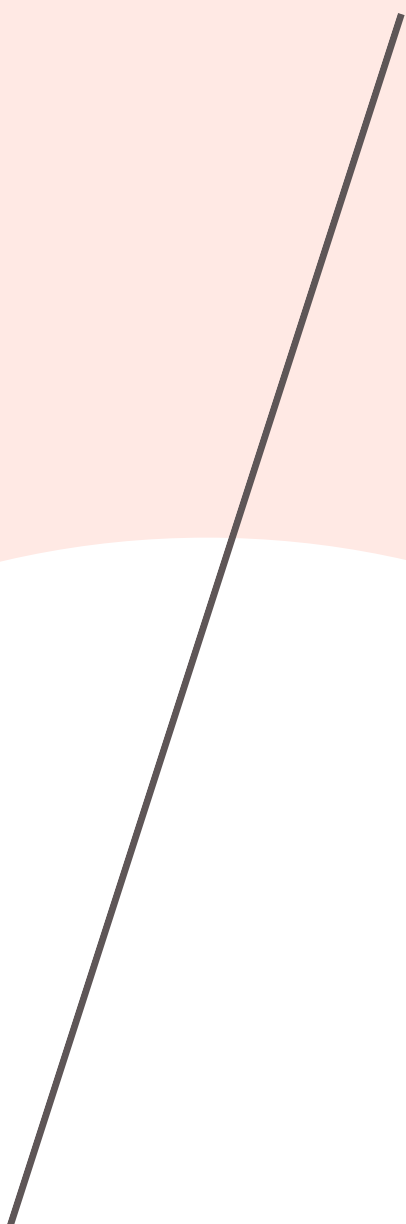
03

I P R I M I M E S I

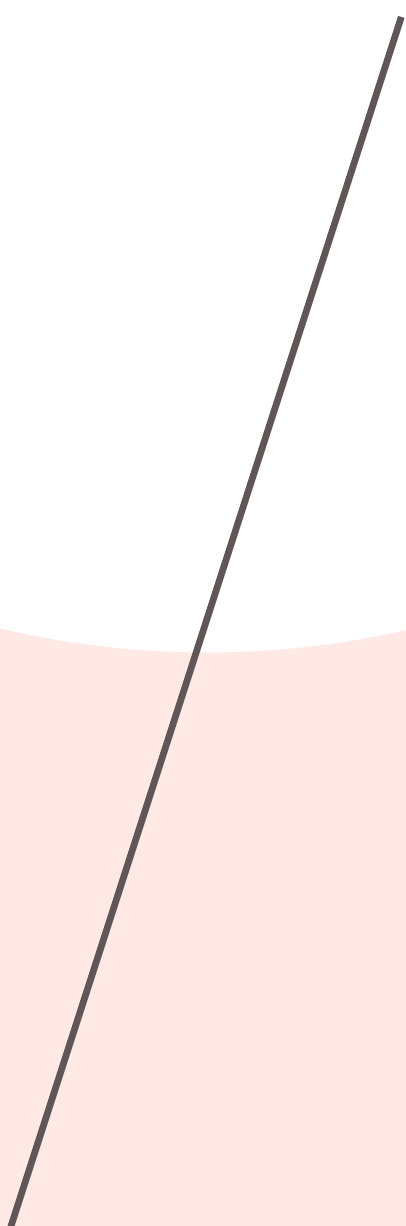
04

U N P E N S I E R O
F I N A L E

01



C A P I T O L O



01



*Dott.ssa Croci
Annalisa*

Prima della nascita

Vi siete mai chieste cosa accade dentro di voi, nella vostra mente, prima della nascita? Come le menti vostre e del piccolo si incontrano?

Come si instaura un legame d'affetto già nel grembo materno?

A tali domande il mondo della psicologia, della medicina e dell'ostetricia fornisce risposte, alcune di esse le potrai già leggerle in questo ebook.

Fin da prima della nascita infatti il bambino sperimenta un forte legame con la madre, si tratta di una forza fusionale che sarà presente poi per tutta la vita.

Da molte ricerche è stato dimostrato che in fase neonatale i piccoli sentono il battito del cuore, il respiro ed i movimenti della madre; ciò crea una connessione mente-corpo molto forte.

Dopo il 4°- 5° mese il feto sente, tocca, risponde in modo creativo, esplora, partecipa alle esperienze emotive della propria madre; inoltre reagisce a stimolazioni interne ed esterne, da quel periodo ha inizio la costruzione della struttura psichica.

Mi sento di dovervi sottolineare che lo stress vissuto dalla madre durante la gravidanza, se continuato ed intenso, danneggia enormemente lo sviluppo fetale, arrivando ad influire negativamente su di esso persino a livello di formazione del

sistema nervoso e modificando, a lungo termine la componente temperamentale del nascituro (Niederhofer & Reiter, 2004).

Numerosi studi sottolineano come sullo sviluppo di un adeguato attaccamento materno- fetale influiscano i fattori psicologici non solo della madre, ma anche del contesto familiare, il clima emotivo e familiare in cui vive.

Quindi cercate di preservare un mondo intorno a voi tranquillo, con meno stress emotivi possibili; sostenendovi anche con la forza del futuro padre.

Tornando al legame di cui vi parlavo poco fa, si tratta di un legame in cui le menti sono interconnesse durante la gravidanza e in particolare è stato definito nel 1981 dalla Cranleyil con il costrutto di

“attaccamento prenatale”.

Questo termine indica il formarsi, da parte dei genitori, del legame affettivo intenso, con il feto lungo il corso della gravidanza; inoltre la qualità dell’attaccamento prenatale influisce sulle relazioni successive tra genitori e bambino e sul tipo di attaccamento che il bambino svilupperà.

A questo punto immagino che vi stiate chiedendo: quando capirò che è giunto il momento del parto?

Che sensazioni vivrò?

Quanto dolore sentirò?

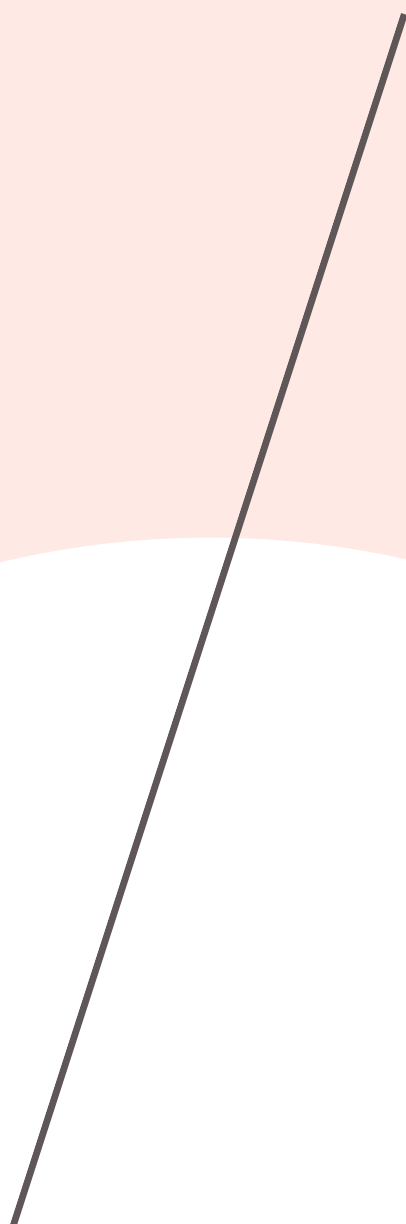
A queste domande risponderà Cristina Bortolotti, ostetrica, nel prossimo capitolo. Buona lettura.

www.ascoltopsicologo.it

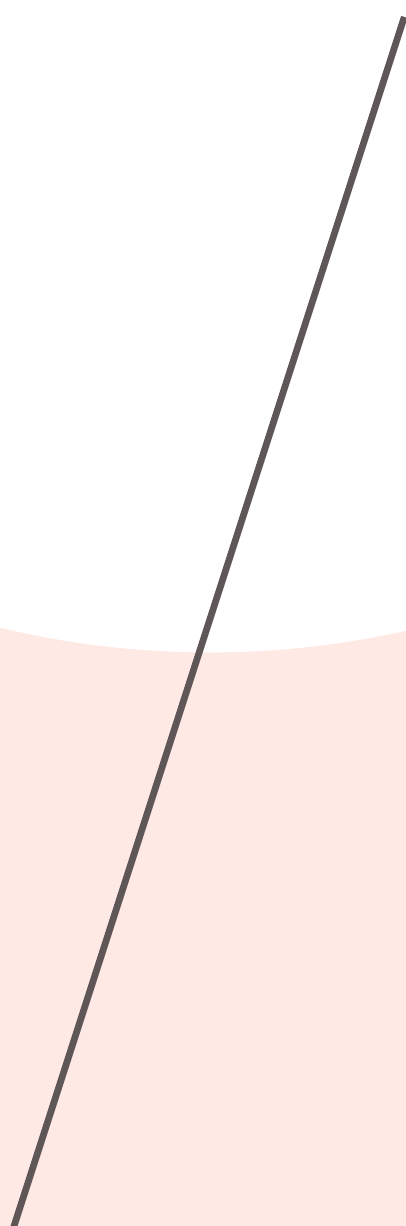


Dott.ssa Croci
Annalisa

02



C A P I T O L O



02



Dott.ssa Croci
Annalisa

Il parto

di Cristina Bortolotti Ostetrica

La nascita di un bambino rappresenta nella vita di una donna la tappa conclusiva del lungo percorso della gravidanza. È un momento assai particolare, caratterizzato da fattori fisici ed ormonali che lo rendono diversamente vissuto da ciascuna mamma. Nella maggior parte dei casi il parto avviene spontaneamente al termine fisiologico della gravidanza (dopo la trentasettesima settimana). Le cause che determinano l'inizio del travaglio di parto sono tutt'ora discusse, è possibile avanzare alcune ipotesi nessuna delle quali però è sufficiente a spiegare il fenomeno.

Cercherò di far luce e chiarire alcuni dubbi

su come si susseguono le fasi del parto, non spaventatevi, infatti nel momento magico della nascita vi saranno vicini il marito, compagno, un familiare e altre ostetriche come me.

L'avvicinarsi del momento tanto atteso è accompagnato spesso da alcuni segnali che potrebbero manifestarsi: la possibile fuoriuscita di perdite vaginali muco-gelatinose (tappo mucoso), l'aumento della frequenza delle contrazioni preparatorie (Braxton Hicks) che diventano via via più dolorose e più ravvicinate. In certi casi si può anche verificare la rottura del sacco amniotico; questo evento in particolare potrebbe manifestarsi anche anticipatamente rispetto al travaglio vero e proprio, tuttavia rappresenta una situazione

per cui è fortemente consigliato recarsi al punto nascita scelto nel più breve tempo possibile.

Con il termine travaglio generalmente si individuano quattro fasi: periodo prodromico, periodo dilatante, periodo espulsivo e periodo del secondamento.

Questa rigida definizione dei periodi del parto è soprattutto didattica, in realtà il passaggio da una fase all'altra è graduale ed il travaglio costituisce un processo unico senza netti confini; considerate che l'evoluzione é individuale e condizionata anche da molteplici fattori tra i quali la parità (è più probabile infatti che una donna che ha già partorito, abbia un travaglio più rapido).

Entrerò nel dettaglio dei diversi periodi,



Dott.ssa Croci
Annalisa

per potervi spiegare con precisione cosa accade:

1. IL PERIODO PRODROMICO

rappresenta quella fase di preparazione al travaglio vero e proprio; è caratterizzato da dolori molto simili al ciclo mestruale che si possono presentare più o meno regolarmente. In questa fase, se non è avvenuto precedentemente, viene espulso il tappo mucoso; possono verificarsi anche delle piccole perdite ematiche dovute alle iniziali modiche del collo dell'utero. È normale percepire un po' di nausea e avere poco appetito. Vi consiglio di superare questa fase iniziale a casa rilassandovi quanto possibile in attesa di contrazioni più ravvicinate e frequenti; al contrario è

meglio recarsi in ospedale in presenza di perdite ematiche abbondanti o di liquido e se si dovessero percepire poco i movimenti fetali.

2. IL PERIODO DILATANTE

rappresenta il momento in cui il travaglio diventa veramente “attivo”: le contrazioni, decisamente più frequenti e regolari, garantiscono la dilatazione del collo dell’utero (che avviene con tempistiche diverse a seconda di ciascuna donna) fino al raggiungimento della dilazione massima di 10 centimetri. In questa fase il dolore, decisamente più intenso, può essere controllato assumendo posizioni libere o attraverso l’analgesia peridurale.

3. IL PERIODO ESPULSIVO

è la fase del travaglio in cui raggiunta finalmente la dilatazione completa viene avvertito il bisogno irrefrenabile di spinta. Le contrazioni, in questo momento ancora più ravvicinate, sono associate anche a spinte volontarie della donna; questo contribuisce alla nascita del bambino. L'atteggiamento è comunemente dominato dal desiderio di collaborare attivamente. Dovreste sopportare meglio le sensazioni dolorose in quanto è avvertita con maggiore immediatezza la finalità. Anche la durata del periodo espulsivo è molto variabile da donna a donna, specialmente se alcune di voi hanno già partorito.

4. IL PERIODO DEL SECONDAMENTO

costituisce l'ultimo momento del travaglio in cui vengono espulsi la placenta e gli annessi fetali. In questa fase potrebbero nuovamente manifestarsi alcune contrazioni, meno dolorose rispetto a prima, che favoriscono proprio il completo distacco della placenta al quale si associa una perdita ematica del tutto fisiologica.

Il travaglio e il parto, come si evince, sono eventi molto dinamici e differenti da una donna all'altra, quindi vi consiglio di non fossilizzarvi eccessivamente sulla suddivisione molto schematica dei vari passaggi che si susseguono ma di fidarvi delle vostre sensazioni e di ciò che sentite.

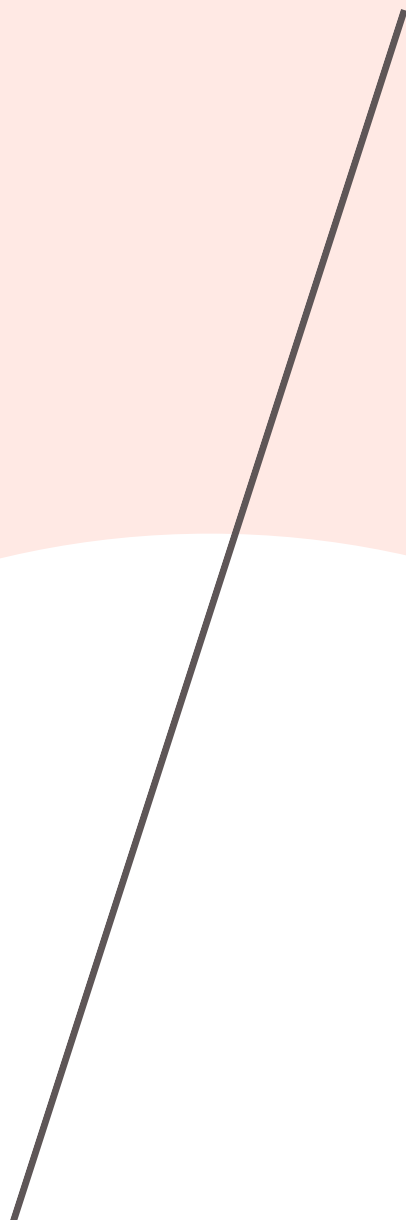
Non sentitevi responsabili o abbattute se le aspettative attese non vengono pienamente rispettate.

Come ostetrica posso serenamente comunicarvi che il parto è comunque un evento straordinario perché permette la nascita di un bambino e con esso anche di una nuova famiglia che giorno dopo giorno riuscirà a trovare il suo nuovo equilibrio.

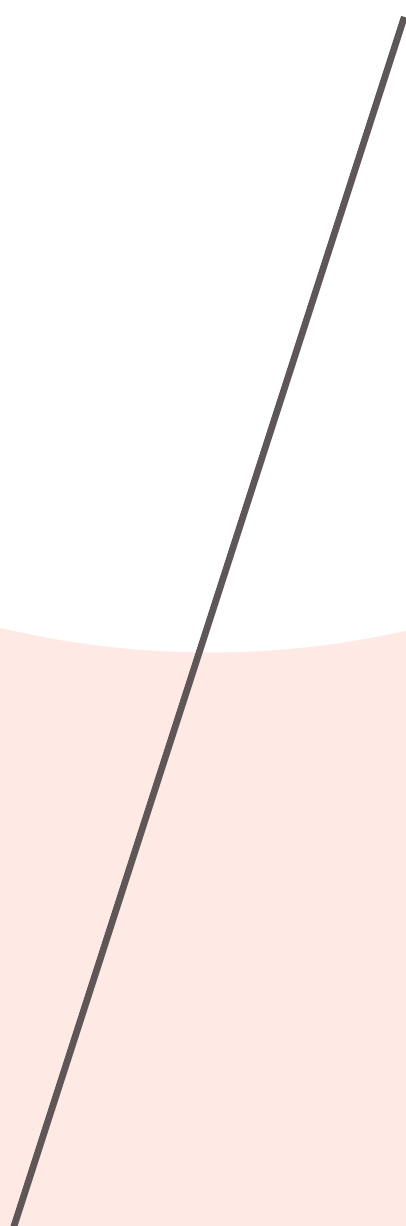


Dott.ssa Croci
Annalisa

03



C A P I T O L O



03

I primi mesi

Ed ecco giungere i primi mesi dopo il parto, con i ricordi di gioie e dolori vissuti durante esso e che aprono alla vita di un nuovo bimbo.

I primi mesi sono scoperta, curiosità e cura di una nuova vita e di un nuovo legame d'amore.

Spesso sottolineo, incontrando le donne, che curare i legami significa curare l'amore e preservare una mente sana.

Già subito dopo la nascita nasce anche una nuova relazione: la relazione più stretta e intima di sempre, la relazione madre - bambino.

Piccoli movimenti scandiscono piccoli passi di conoscenza fra una madre e suo figlio;

infatti già a 10-12 giorni dalla nascita il neonato interagisce e imita i movimenti delle labbra della madre, abbozza con la sua, la mimica facciale dell'adulto, aggrotta le sopracciglia, fissa lo sguardo, tende i muscoli del viso, cerca gli occhi della madre... e registra ogni cosa.

Vi é un profonda intimità che si sviluppa fra madre e figlio, ossia un “legame d’attaccamento “ (Bowlby), emotivamente significativo per entrambi, che si crea appunto sulla base di scambi interattivi reciproci.

Da sottolineare che il senso dell’olfatto gioca un ruolo fondamentale in questo processo, infatti alla nascita l’odore della madre è già familiare al bimbo.

Anche l’udito contribuisce, già dopo una settimana dalla

nascita il piccolo è in grado di riconoscere la voce della madre tra altre voci; poi a due settimane capisce che a quella voce corrisponde un determinato viso.

Madre e bambino sono perciò portati a ricercare la vicinanza uno dell'altro, attraverso una naturale ricerca.

Non preoccupatevi, le reazioni emotive saranno naturali e la vostra gioia sarà immensa, pur sopportando un po' di fatica forse per notti insonni. Conta la sintonizzazione, cioè quella capacità della madre di inviare messaggi nel modo adatto e nel tempo giusto, rispetto anche alle necessità affettive e alla capacità di recezione del bambino: fondamentale quindi è il fatto che la madre sia in grado di comprendere e rispondere in modo adeguato ai messaggi del bambino.

La madre principalmente sviluppa una capacità di ascolto e risposta dei bisogni del bambino, così la reciprocità pianto - risposta crea interazione affettiva.

Sono parti costitutive del legame d'attaccamento i comportamenti del bambino, quali il sorriso, la vocalizzazione, cioè tutte le azioni che attirano l'attenzione della madre sull'interesse del bambino stesso e che sono finalizzati ad entrare in contatto con lui.

Il sorriso e la vocalizzazione sono quindi comportamenti d'attaccamento, così come lo è il pianto, che induce a comportamenti d'accudimento finalizzati a eliminare lo stimolo nocivo e a ripristinare un senso di benessere.

Un elemento dunque che custodisce il

legame è proprio il pianto del bambino, talvolta stressante ed incessante, ha però una funzione fondamentale: non è una forma di capriccio... ma è una richiesta d'aiuto e di cura.

Il pianto quindi è il primo canale comunicativo che il bambino possiede alla nascita; vi sottolineo che esistono varie tipologie di pianto, ciò che le distingue è il picco del pianto, il ritmo e l'intensità.

Generalmente con esso il bambino comunica fame, dolore, sonno, allontanamento dalla madre o noia.

Appena nato il bambino non ha consapevolezza che quando piange la madre accorre da lui, ma con il passare del tempo apprende questa modalità di causa- effetto e inizia ad usare intenzionalmente il pianto

tra otto e dodici mesi circa.

Maggiore è la reattività della madre a capire il tipo di pianto più faciliterà lo sviluppo del temperamento , capacità cognitive e linguistiche del bambino.

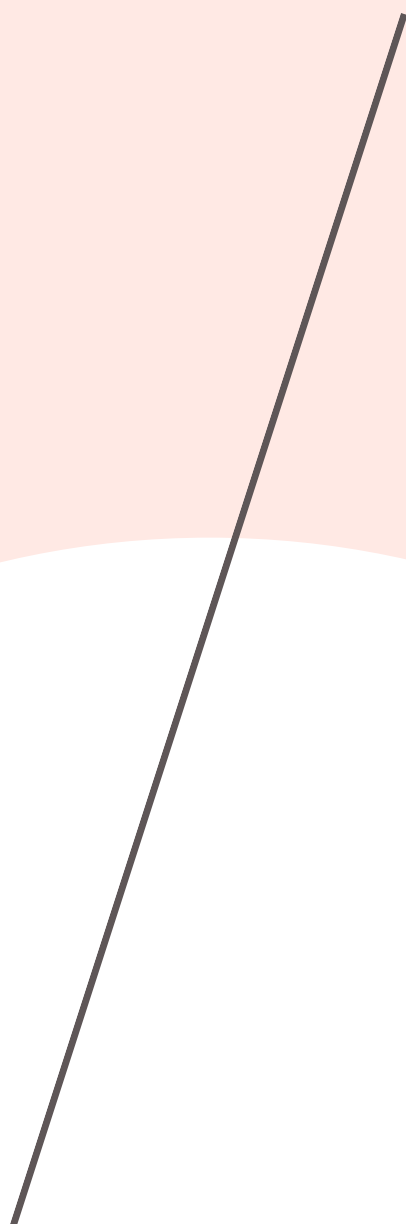
Un bambino amato sarà un adulto felice... ricordatelo.

www.ascoltopsicologo.it

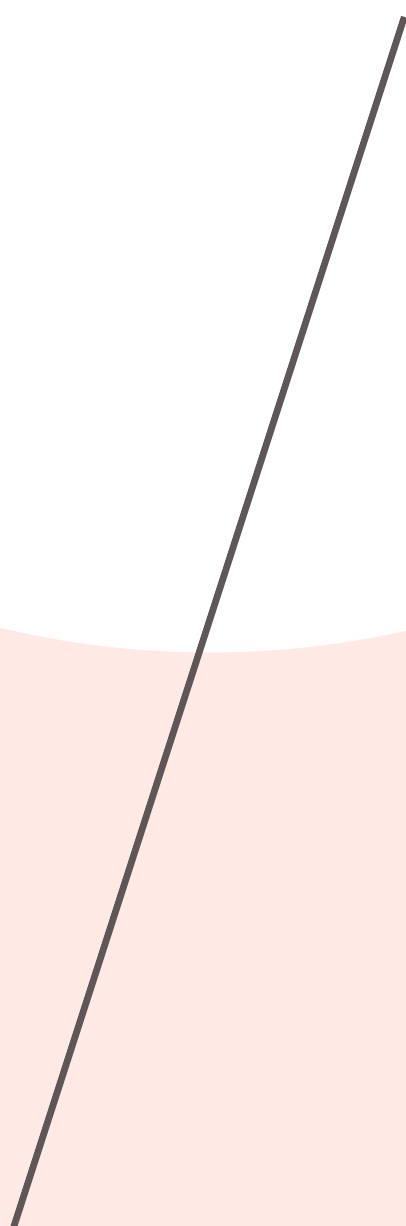


Dott.ssa Croci
Annalisa

04



C A P I T O L O



04

Un pensiero finale

Il mondo della donna nelle fasi di: gravidanza, nascita, parto e i primi mesi di vita del bambino è immenso; questo ebook è un primo passo verso la comprensione della nascita di un figlio e di una madre.

Spero che il testo via abbia interessate e fornito alcune informazioni e punti di vista, che potrete condividere e sperimentare nel vostro viaggio di vita.

Un saluto a chi è già mamma e a chi lo diventerà.

Concludo con due pensieri, tratti da poesie,
come significativi spunti di riflessione.

“Un bambino è un amore diventato visibile”
(Novalis)

*“Una madre è qualcosa di assolutamente
nuovo”* (Osho)

www.ascoltopsicologo.it



Dott.ssa Croci
Annalisa

Biografia

Annalisa Croci,

psicologa, psicoterapeuta e membro della Società Italiana di Terapia Psicoanalitica.

Esperta in psicologia clinica perinatale e in terapia psicoanalitica.

Accompagno le persone a raggiungere il benessere psicologico e ad eliminare i sintomi che interferiscono con il normale svolgimento della vita quotidiana. Negli anni mi sono interessata al percorso della nascita e all'aspetto psicologico della donna in gravidanza, con perfezionamento presso la facoltà di Medicina e Chirurgia di Brescia.

www.ascoltopsicologo.it

Cristina Bortolotti,

ostetrica laureata presso l'Università degli Studi di Brescia, master di perfezionamento in ecografia ostetrica presso l'Università degli Studi di Torino.

Da anni svolgo la libera professione ostetrica nella zona di Brescia e lago di Garda collaborando con alcuni poliambulatori privati. Mi occupo di corsi di accompagnamento alla nascita, sostegno all'allattamento e aiuto le mamme nel dopo parto, anche a domicilio. Svolgo inoltre attività di sostegno alla menopausa ed organizzo corsi di ginnastica pelvica.

PSICOLOGIA IN PILLOLE

IL VIAGGIO

D E L L A

NASCITA

ANNALISA CROCI