POST-PARTO. L'ESPERIENZA IN UMBRIA

Il ruolo del consultorio familiare nel IV trimestre di gravidanza

Il "quarto trimestre" non è un trimestre della gravidanza, ma il periodo successivo al parto. Viene così definito per indicare una continuità con la gravidanza, ma soprattutto per la necessità di una maggiore attenzione nell'assistenza alla puerpera, pari a quella dedicata alla gestante nei precedenti tre trimestri.

Tale continuità assistenziale è cruciale per un migliore adattamento al nuovo ruolo dove risulta fondamentale una presenza multidisciplinare finalizzata alla cura sia del proprio organismo (soprattutto dell'apparato genitale che progressivamente perde le modifiche prodotte dalla gravidanza ed il parto) sia degli aspetti psico-sociali come la genitorialità e dell'immagine di sé.

MAURIZIO SILVESTRI
Tesoriere nazionale Aogoi, Responsabile Consultorio Spoleto Valnerina

MARA ELEUTERI
Psicologa psicoterapeuta Consultorio familiare Spoleto (Pg)

BARBARA ALFIERI
Ostetrica Presidio Ospedaliero Spoleto (Pg)

ROBERTA VERDECCHIA
Ostetrica Consultorio familiare Spoleto (Pg)

IMPORTANTI SONO I CAMBIAMENTI fisiologici ed emotivi a cui va incontro la donna nei mesi successivi al parto. Si pensi all'avvio dell'allattamento, per il quale ha bisogno di supporto e informazioni per gestirlo al meglio, al dolore fisico che segue il parto, alla cura del neonato che può sembrare una difficoltà insormontabile soprattutto quando piange e non si sa cosa fare, alla necessità di un idoneo riposo quotidiano del quale spesso viene privata non trovando sostegno nelle persone che la circondano. Ma anche al desiderio sessuale che a volte manca totalmente, soprattutto se allatta, e che può essere inibito anche dalla dispareunia per la secchezza vaginale e/o per le lacerazioni da parto

Spesso la donna nel IV trimestre si sente "orfana" delle attenzioni che aveva avuto durante i precedenti tre trimestri sia da parte della famiglia, i cui interessi sono ora maggiormente rivolti al neonato, sia da parte di chi si è preso cura della gravidanza quando, tra esami del sangue, visite, ecografie corsi CAN ecc, era normale incontrali più di una volta al mese. Incontri che spesso avvengono insieme alle altre gestanti.

Il parto rappresenta per la donna anche separazione dal bambino che, uscito dal suo corpo, diventa un essere che necessita di cure costanti. In alcune puerpere tale separazione può provocare un senso di dolorosa perdita come se le privasse di una pienezza perfetta. Alcune donne debbono poi fare i conti con un parto che è andato diversamente rispetto alle attese.

Non è poi raro che le puerpere si ritrovino a piangere, quelle che un tempo venivano chiamata le *lacrime del latte*, sintomo evidente di quella tristezza che coglie tante puerpere soprattutto all'inizio di questo *trimestre*.

DA UN PUNTO DI VISTA psicologico il quarto trimestre di gravidanza è un periodo di grande cambiamento e adattamento per le nuove mamme. Mentre il corpo si riprende dal parto e si adatta alla nuova routine di cura del bambino, anche la mente deve affrontare nuove sfide ed emozioni a volte molto potenti. È una fase delicata di adattamento per la madre e il neonato: un'estensione naturale del viaggio fisico e psicologico iniziato con il concepimento.

I vissuti psicologici di questo periodo possono essere influenzati da fattori come la transizione alla maternità, i cambiamenti ormonali, la fatica e lo stress. Il supporto emotivo e pratico è fondamentale per aiutare le nuove mamme a gestire queste sfide e a costruire una sana identità materna.

LA NASCITA DI UN BAMBINO può essere un'esperienza travolgente e stressante per le nuove mamme. Sentimenti di ansia, paura e incertezza possono accompagnare il passaggio dalla gravidanza alla maternità. La neomamma deve adattarsi

alla nuova responsabilità di prendersi cura di un essere umano completamente dipendente ed estremamente vulnerabile.
Dopo il parto, il corpo della madre subisce una serie di cambiamenti ormonali che possono influenzare il suo stato d'animo. La diminuzione dei livelli di estrogeni e progesterone può portare a sbalzi d'umore, irritabilità e ansia. Questi cambiamenti ormonali possono in molti casi influenzare la capacità della madre di dormire e di gestire lo stress.

LO STRESS E LA FATICA legati alla cura del neonato possono far sentire le mamme sopraffatte dalla quantità di lavoro e dalle responsabilità associate alla cura del bambino. Possono inoltre influire sulla loro salute mentale e sulla loro capacità di godersi la maternità tanto immaginata durante tutta la gestazione. Spesso è difficile per la neomamma accettare che la raggiunta maternità possa essere così distante dall'ideale coltivato fino a quel momento, dovuto spesso anche agli stereotipi di competenza e perfezione a cui sono state sottoposte dalla società e dal contesto circostante.
IL QUARTO TRIMESTRE di gravidanza è anche un periodo di costruzione dell'identità materna e genitoriale. La madre deve adattarsi al suo nuovo ruolo e trovare un equilibrio tra le sue esigenze personali e le esigenze del bambino. Questo processo di costruzione dell'identità materna può essere influenzato da fattori come la storia personale della madre, le sue aspettative, i suoi valori ma soprattutto l'idea di genitorialità co-costruita con il/la partner.
In questo periodo, il supporto emotivo e pratico è fondamentale. Il partner, la famiglia e gli amici possono giocare un ruolo importante nel fornire aiuto e sostegno. Le neomamme vanno aiutate ad ascoltarsi e chiedere aiuto, a capire ed individuare le proprie difficoltà accettandole senza sensi di colpa. Non sempre questo è un passaggio semplice e il supporto professionale, come la consulenza psicologica o le attività e i gruppi pensati per dare sostegno alle nuove mamme, possono essere utili nell'aiutare la donna, e la coppia dei neogenitori, a ritrovare un proprio equilibrio ed uno stato di benessere per poter godere appieno di tutti quegli aspetti positivi che costellano la nascita dei neogenitori.

> “Tutti questi anni di lavoro con mamme, papà e bambini sono stati per noi ostetriche come mettere un mattoncino sopra ad un altro per costruire quella base sicura attraverso un lavoro integrato rivolto alla famiglia e a tutta la comunità

L'esperienza delle ostetriche nei gruppi dopo parto

IL QUARTO TRIMESTRE è un momento intimo e straordinario della vita che consente a mamma e bambino di incontrarsi, conoscersi, innamorarsi e di armonizzare i loro ritmi. È un tempo, per la donna, fatto di elaborazione profonda dei propri vissuti e di grande apertura interiore, di gratificazione ed entusiasmo, ma spesso anche di fragilità, soprattutto se vengono a mancare la protezione e il sostegno necessari e prevalgono paure, senso di inadeguatezza e solitudine.
Nella nostra esperienza di ostetriche che si occupano di gruppi dopo parto abbiamo sempre considerato questo periodo come un tempo prezioso su cui investire in termini di salute, visto l'impatto positivo che possono avere i primi mesi dopo la nascita su tutta la vita futura del bambino, della madre e della loro relazione, ma ci siamo anche rese conto di quanto sia importante, particolarmente in quest'ambito, andare oltre l'aspetto meramente sanitario dell'assistenza e riappropriarci di quell'approccio globale, non solo tecnico, ma relazionale, che è proprio della nostra professione ostetrica, necessario per accompagnare la donna nel suo processo di empowerment in questo tempo così unico e delicato.
DALL'INCONTRO con tanti genitori e bambini, con le loro storie, abbiamo capito che il nostro compito di ostetriche nel quarto trimestre non si esaurisce solo con la promozione e il sostegno dell'allattamento al seno, col lavoro sul perineo dopo il parto, con la consulenza contraccettiva alla ripresa dei rapporti sessuali, o nel fornire indicazioni per la cura del neonato, ma è molto di più: questo tempo ci offre una straordinaria possibilità di sostenere la relazione della donna con il proprio bambino, con il partner, con il proprio corpo, attraverso la creazione di uno spazio protetto e gratuito di incontro e di scambio con altre mamme, che valorizzi l'esperienza della genitorialità, in cui vivere il quarto trimestre anche socialmente: il gruppo dopo parto. Questa iniziativa è nata in realtà dalle donne stesse, dai numerosi inviti che abbiamo ricevuto negli anni da parte delle mamme che partecipavano agli incontri di accompagnamento alla nascita a creare un percorso anche per il “dopo”, per non essere “lasciate sole”, per avere la possibilità di ritrovarsi in gruppo anche in puerperio e nei mesi successivi. Così nel nostro territorio sono stati organizzati più di vent'anni fa i primi incontri dopo parto, a cadenza settimanale, tenuti dalle ostetriche in Consultorio, in cui le donne potessero ritrovarsi per elaborare insieme l'esperienza forte e profonda del parto, per scambiarsi consigli, attingere saperi e condividere le fatiche quotidiane dell'essere genitori in un clima di non giudizio, superando così quel senso di solitudine che spesso accompagna le famiglie nel quarto trimestre. Nella nostra realtà territoriale questo percorso negli anni è stato incrementato attraverso la programmazione di altri tipi di incontri, come l'organizzazione di giornate informative sulla cura e la promozione della salute del neonato, gli appuntamenti di gruppo dedicati al lavoro sul corpo ed alla rieducazione del pavimento pelvico, la partecipazione al progetto “Nati per leggere”, e l'offerta gratuita del corso del Massaggio Infantile A.I.M.I. . Questi incontri ci hanno permesso di offrire un sostegno ai neogenitori ed ai bambini che si estende ben oltre il quarto trimestre, consentendoci di essere vicini alle famiglie per tutto il tempo dell'*esogestazione*, cioè per il periodo che va dal parto ai primi nove mesi di vita del bambino, creando così un unico “percorso nascita” che parte con la gravidanza.

TUTTI QUESTI ANNI di lavoro con mamme, papà e bambini sono stati per noi ostetriche come mettere un mattoncino sopra ad un altro per costruire quella base sicura attraverso un lavoro integrato rivolto alla famiglia e a tutta la comunità. Il Consultorio è vicino a tutti i neogenitori ed ai bambini per far sì che in questa base sicura cresca una famiglia serena e responsiva. È bello pensare che un pezzettino del loro benessere sia anche frutto del nostro impegno quotidiano!