

Felicità materna e lacrime

Finalmente il bimbo tanto atteso è arrivato! Il sollievo è grande, ma all'improvviso la realtà è diversa da quello che si immaginava? Al posto della gioia materna dominano tristezza e senso di vuoto.

Questo peso emotivo, che una mamma può provare dopo la nascita si suddivide in due forme diverse:

- I cosiddetti giorni del pianto (baby blues) insorgono ca. nell'80% delle donne fino a circa 10 giorni dopo il parto, ma svaniscono completamente nella maggioranza dei casi anche senza terapia.
- Nel 10-20% delle donne si sviluppa invece nel primo anno dopo il parto una depressione post partum.

La sensazione di fierezza e di gioia per la nascita del proprio figlio vengono offuscate da lacrime ed un senso di forte tristezza, stanchezza, vuoto interiore e paura, qualche volta anche sensazioni aggressive o sensazioni contrastanti nei confronti del bambino. Vergogna e senso di colpa impediscono di parlare apertamente di questo vissuto. Queste caratteristiche possono comparire in modo differente e non devono esserci tutte contemporaneamente.

Quali sono le cause?

Al momento attuale non esiste una spiegazione scientifica unanime sulla comparsa di una depressione post partum. Piuttosto si cerca di capire in ogni singolo caso quali sono i fattori che possono aver contribuito all'insorgenza della depressione. Il parto porta con sé un cambiamento ormonale nella donna che può portare a sbalzi di umore. Inoltre incide fortemente sullo stato psichico e sociale portando con sé una serie di cambiamenti. La nostra società trasmette spesso un quadro ideale di madre che però per vari motivi ha poco a che vedere con la realtà di vita delle donne e delle famiglie.

Cosa si può fare? Chi può aiutare?

Le donne in questa situazione necessitano soprattutto di attenzione, comprensione, conferma e sostegno e devono poter parlare apertamente su tutto ciò che le opprime. In molti casi lo scambio di esperienze nei consultori materno-infantili, con il pediatra o nell'ambito di gruppi di auto-aiuto può contribuire a smorzare i sintomi. Nel caso in cui i sintomi si aggravino e persistano bisogna assolutamente cercare un sostegno da parte di professionisti.

Già nei corsi di preparazione al parto i futuri genitori vengono informati su questo argomento per essere preparati ad affrontarlo consapevolmente.

Durante il ricovero in Ospedale viene garantita la migliore assistenza possibile alla neo mamma e le donne hanno la possibilità di richiedere sostegno senza imbarazzo in ogni caso di preoccupazione, paura o dubbi.