

## ASPETTI PSICOLOGICI E RELAZIONALI DEL PUERPERIO

La nascita spesso porta con sé grande gioia e felicità, per la maggior parte di voi è un grande desiderio che si avvera! Molto spesso però può essere accompagnata anche da paure, insicurezze, ansia, rabbia e sentimenti di tristezza... cerchiamo di capirne il perché.

Nelle **prime due settimane** circa dopo il parto c'è un assetto ormonale senza eguali, creato appositamente per sintonizzarsi sui bisogni del proprio bambino. Il neonato infatti comunica tramite un canale non verbale e la madre per poter interpretare e capire i suoi segnali, compie una sorta di “regressione” che le facilita questo compito. La sensibilità tipica di questo periodo infatti la fa sintonizzare in modo adeguato sulle richieste del piccolo. L'insicurezza tipica delle neo-mamme, è fondamentale per il neonato e per la relazione tra loro. Se esistesse un manuale, la madre si attiverebbe mettendo in atto la “ricetta”, invece fa molto di più: ascolta, interpreta, si mette in gioco e modifica il suo comportamento laddove non sia ciò che desidera il bambino in quel momento (ad esempio se il neonato piange, la madre lo cambia, offre il nutrimento, ed infine comprende che può essere stanchezza, quindi lo culla fino a farlo addormentare). Questi passaggi sono utilissimi ad entrambi: alla madre per sentirsi capace e al piccolo per capire che c'è chi si prende cura di lui.

Se l'umore invece rimane triste o ansioso per più di 15-20 giorni ed è complesso per la madre capire in primis come si sente lei, rendendole difficile prendere delle banali decisioni quotidiane (ad esempio cosa cucinare, come vestirsi), è utile parlarne con qualcuno e confrontarsi su come poter stare meglio. In questo frangente è importantissimo il ruolo del **papà**, che può osservare la compagna e attivarsi se ci sono aspetti che lo preoccupano.

La **relazione col neonato** non è automatica e scontata. Si può impiegare qualche settimana, o mese, per sentirsi mamme e papà. Ognuno ha i suoi tempi e non vanno giudicati, o perché diversi, sentirsi sbagliati. Quello che si può fare per incentivarla è dedicarsi al bambino e concedersi tempo per sentirsi genitori.

Quindi:

- provare a riposare:
- modificare i propri ritmi a seconda di quelli del bambino
- farsi aiutare da chi si ha vicino

Non abbiate il timore di “viziare” il vostro bambino perché viene allattato a richiesta o tenuto spesso in braccio. Queste richieste da parte del neonato sono del tutto fisiologiche e naturali. Il bisogno del contatto è equiparabile a quello del nutrimento. Il contatto nutre la relazione tra madre e bambino. È un bisogno di entrambi quello di stare vicini, anzi lo stare pelle a pelle libera nei corpi di entrambi endorfine e ossitocina (chiamata anche ormone dell'amore), quindi coccolatevi quando e quanto volete senza imposizioni o pregiudizi esterni.

La **relazione di coppia** potrebbe subire una crisi ma è, anch'essa, del tutto fisiologica perché si passa dall'essere in due, ad essere in tre: significa che ci si sta assestando sulla nuova situazione e che si è in cerca di un nuovo equilibrio. Le attenzioni di entrambi i genitori si concentrano sul

SPORTELLO PSICOLOGICO - U.O. OSTETRICIA E GINECOLOGIA

bambino e si potrebbe sentire la mancanza reciproca dell'uno o dell'altra: comunicatevelo serenamente. È il primo passo per non allontanarsi.

È importante che il papà si prenda cura della mamma, che a sua volta si sta prendendo cura del bambino, che la accudisca, la coccoli e la protegga anche da spiacevoli intromissioni esterne che potrebbero esserci.

Neo-mamma e neo-papà: insieme troverete un nuovo equilibrio e l'essere diventati genitori arricchirà la vostra vita di coppia. Ricordatevi di ritagliarvi momenti “a due”, facendovi aiutare dalla rete che avete intorno (nonni, zii, amici...)

Per chi è alla seconda (terza, quarta...) gravidanza: ci possono essere da parte del/dei primo/i figlio/i, episodi di rabbia, tristezza o gelosia, oltre che qualche regressione, per l'arrivo del **fratellino**. Sono normali e fisiologici, anche i bambini devono adattarsi al grande cambiamento che state vivendo che occuperà parte delle attenzioni genitoriali. Perché sappiano che invece l'amore di mamma e papà non si divide ma si moltiplica per ogni figlio, è importante assecondare le richieste di attenzione (che aumenteranno sicuramente) e dedicare loro il tempo che si ha a disposizione incentivando le attività “da grandi” da fare insieme e anche, se lo desiderano, aiutare i genitori nella cura del piccolo (cambio, bagnetto, ecc...).

*Sii paziente con tuo figlio.*

*Sii paziente con te stessa.*

*State imparando entrambi un sacco di cose nuove*

*[ilpartopositivo.com](http://ilpartopositivo.com)*

***Per informazioni e appuntamenti***

**SPORTELLO PSICOLOGICO**

Tel. 0536 846.801 (lunedì dalle 9 alle 13);

Tel. 0536 846.885 (mercoledì dalle 9 alle 13, giovedì dalle 12 alle 16)

*[s.pellesi@ospedalesassuolo.it](mailto:s.pellesi@ospedalesassuolo.it)*