

Dopo la nascita del vostro bambino : La grande felicità – o talvolta l'insicurezza?



Dopo la nascita del loro bambino molte donne sono felici, felicissime, si sentono ben protette. Altre invece – e non sono poche – si sentono insicure, si trovano in un stato d'animo difficile e anche talvolta per loro del tutto sconosciuto. Di questo se ne parla poco, con la conseguenza che le madri, dopo il parto si sentono spesso sole.

Sorgenti di energia per recuperare, possibilità di assistenza:

1. Cercate il *colloquio* con persone comprensive. Potete così parlare di gioie, progressi del bebè, come pure di cambiamenti d'umore, insicurezza, dubbi e paure. Ciò contribuisce a smaltire lo stress e procura un equilibrio contro la solitudine.
2. Concedetevi un *aiuto pratico*. La Spitex, amiche o familiari possono assumersi il babysitting di bambini più grandi, oppure farvi la spesa, lavare e pulire e così darvi la possibilità di alcune ore libere.
3. Prendete una “*vacanza*” della maternità. Periodi di tempo libero, anche corti, senza il vostro bebè, possono aiutarvi a rigenerarvi.
4. Prendetevi il tempo per il *vostro rapporto matrimoniale*. Anche il rapporto matrimoniale ha bisogno del suo spazio e della sua cura.
5. Curate i vostri *interessi o hobby* con o senza il bebè. Non smettete le vecchie attività e sviluppatene delle nuove che possono essere svolte con il vostro bambino.
6. Provvedete per sonno e riposo sufficienti anche durante il giorno, senza farvi scrupoli.
7. Concedetevi *movimento* all'aria aperta ed una *nutrizione equilibrata*. Buoni programmi di training possono aiutarvi a rimettervi su di giri. Diete estreme invece possono favorire le depressioni.
8. Trovate il vostro *atteggiamento personale in riguardo all'allattamento* e ponetevi anche un limite. Al riguardo molte donne sono sotto una pressione di aspettative che nuoce sia al bebè che a voi.

Problemi dopo il parto :

Nei primi giorni dopo il parto può manifestarsi il cosiddetto “**Babyblues**”, una volta chiamato la “malinconia dopo il parto” (colpisce il 50 – 80 % delle madri). E' una fase di poca durata e non chiede alcuna cura.

Nei primi tre mesi può subentrare una depressione post natale (o depressione post parto). Le madri si sentono completamente spossate, soffrono di disturbi cronici di insonnia ed il giorno dopo sono esauste. Sono tristi e svogliate. Hanno sempre

difficoltà a trovare un ritmo fisso giornaliero e a svolgere le faccende quotidiane. Specialmente dopo parti difficili e traumatici, in caso di preoccupazioni a causa di un bambino ammalato e in caso di bambini strilloni, il pericolo di un esaurimento nervoso è grande. In questi casi s'impone un aiuto rapido e professionale.

Lo stato di spossatezza può prolungarsi e creare problemi psichici post parto. Questi possono manifestarsi sotto forma di **malumori depressivi** (ca. 10 % delle madri), ma anche sotto forma di **diverse paure** in riguardo al bambino e alla responsabilità rispetto ad esso, **pensieri conturbanti** (per esempio paura di lasciar cadere il bambino), sentimenti ostili (durante gli strilli notturni) come pure **problemi somatici** (vertigini, dolori).

In caso di spossatezza continuata e in caso di problemi psichici (della durata di più di 3 settimane) ricercate subito un sostegno professionale, rispettivamente fatevi aiutare nella ricerca del suddetto aiuto. Più tempestivo è l'aiuto, più presto si recuperano le forze e si può affrontare questa spirale negativa.

Dove e come trovate aiuto psicologico e psicoterapeutico?

Le casse malati pagano una parte della psicoterapia psicologica, se avete un'assicurazione supplementare. In tutti cantoni trovate le liste dei psicoterapeuti presso le associazioni cantonali degli psicologi.

In caso di /o **forme gravi di depressioni gravi problemi psichici post parto** (che comunque sono piuttosto rare) può essere di aiuto un supporto medico presso il medico di famiglia o presso uno psichiatra.

Se desiderate un consulto psicologico ed aiuto durante le prime settimane dopo il parto, potete contattarci liberamente. Potete prendere con voi il vostro bebè a questo primo colloquio.

Per ulteriore informazioni contattate www.elternkindzentrum.ch

Ulteriore links per madri e padri con il loro bebè dopo la nascita:

Gruppo VAP, specializzato Mutter und Baby: www.vap-psychologie.ch

Informazioni PND
Schweiz:

www.postnatale-depression.ch

Informazioni bambini strilloni:

www.schreibabyhilfe.ch

Spitex:

www.spitex.ch

Consulenza madri-padri:

www.muetterberatung.ch

Informazioni allattamento:

www.stillen.ch , www.stillberatung.ch

Federazione delle levatrici:

www.hebamme.ch

Ginnastica post parto:

www.bgb-schweiz.ch

Informationi per madri:

www.swissmom.ch