



PERCORSO NASCITA E SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ: il progetto Adozione Sociale

INDICE:

Percorso nascita e sostegno alla genitorialità: il progetto Adozione Sociale

I gruppi pre-parto

La favola della nascita: un viaggio tra fantasia e realtà

L'importanza della respirazione

Il clima del gruppo: tra pensieri ed emozioni

Il tocco materno: comunicare con la pelle

Conclusioni

Note

Bibliografia

Percorso nascita e sostegno alla genitorialità: il progetto adozione sociale

"Congratulazioni!

Lei aspetta un bambino".

A questo punto è facile pensare che una donna sia al settimo cielo. La questione, in realtà, non è così semplice. La verità è che una donna alla parola gravidanza risponde con emozioni contrastanti ed ambivalenti.

Il momento della **gravidanza** è una **giostra di emozioni**: gioie, paure, sicurezze, ansie, sorrisi e lacrime.

Durante la gravidanza, nella mente della donna, cominciano a farsi largo molteplici interrogativi: *"che madre sarò?", "come sarà questo bambino?", "che ne sarà della vita di coppia?", "come andrà il parto?"*.

Permettetemi di azzardare un paragone: **caleidoscopio - gravidanza**.

Il caleidoscopio è uno strumento che si serve di specchi e pezzetti di vetro (o plastica) colorati per creare infinite strutture simmetriche, immagini ricche di colori che possono essere osservate da diverse angolature. Allo stesso modo la gravidanza comporta una serie di cambiamenti fisici, psicologici e sociali, divenendo un momento delicatissimo della vita di una donna, ma anche della coppia, e per questo motivo ha bisogno di essere sostenuto attraverso dei percorsi di accompagnamento alla nascita o meglio conosciuti come percorsi di preparazione al parto.

Per poter rispondere in modo efficace a questa esigenza, il Consorzio dei Servizi Sociali A6 di Atripalda (AV), in collaborazione con altre istituzioni sanitarie, sociali e politiche del territorio irpino e campano, ha realizzato il progetto **"Adozione Sociale"**, volto alla promozione dei diritti per l'infanzia.

Lo **scopo** dell'intervento è investire sull'educazione alla nascita, attraverso l'attivazione di corsi pre-parto e di altre azioni inerenti al sostegno alla genitorialità, che utilizzano l'azione di un'equipe multidisciplinare.

I gruppi pre-parto

Perché vi racconto tutto questo?

Perché nel progetto "Adozione Sociale" ho avuto ruolo attivo.

I corsi pre-parto previsti dal progetto sono rivolti a primipare (ma anche a secondipare) per lo più dal sesto al nono mese di gravidanza e che presentano situazioni socio-economiche e culturali molto diverse tra loro.

Il percorso è strutturato in 5/6 incontri. Gli incontri sono a cadenza settimanale, di circa 2 ore ciascuno, a cui sono invitati anche i futuri papà che, per cause diverse, non sempre possono essere presenti. Ogni incontro è gestito da una diversa figura professionale: ginecologo, ostetrica, pediatra, psicologa.

In qualità di psicologa - psicoterapeuta, nei tre incontri a me destinati, ho fatto riferimento al bagaglio di conoscenze teorico-pratiche in mio possesso.

Ho condotto i gruppi rifacendomi alle **tecniche "Funzionali"** di preparazione al parto che risultano essere una modalità di intervento integrato, che guarda all'intera persona (ai 4 piani Funzionali: cognitivo, emotivo, posturale e fisiologico) e che coinvolge il bambino e la madre aiutandoli a superare disturbi fisici, a vivere meglio le emozioni e a ripristinare un funzionamento biologico e fisiologico.

L'intervento durante la gravidanza non può essere più inteso solo come un aiuto per rendere il parto meno doloroso ed il travaglio più facile, né tanto meno una tecnica di rilassamento per rendere i vissuti meno drammatici e distaccati.

L'intervento in gravidanza deve essere inteso come una **modalità integrata** di differenti metodologie, in modo da riuscire ad interessare l'individuo nella sua interezza e complessità ed ottenere effetti che coinvolgono il rapporto madre-bambino sin dall'inizio, ottimizzando questa relazione e puntando al pieno benessere di entrambi.

Il ruolo da me assunto durante i corsi è molto meno da psicologa e molto più da **"Doula"**. Il termine doula, proviene dal greco e significa letteralmente *"schiava domestica"*, ovvero *"donna che sta al servizio di un'altra donna"*, che si occupa del benessere della sua padrona, assistendola durante il parto e fornendole sostegno emotivo e spirituale.

La doula, quindi, parte dall'importanza della umanizzazione del parto; dona sostegno adeguato e non invasivo, sia alla donna che al neo-padre; rassicura ed aiuta a prevenire situazioni di disagio, quali la depressione *post partum*, le ansie e le paure eccessive.

La favola della nascita: un viaggio tra fantasia e realtà

Condurre un gruppo pre-parto è come essere protagonisti di un'esperienza con caratteristiche "fantastiche".

Mi spiego meglio: ti trovi a gestire donne che vivono per metà la realtà del loro stato e per l'altra metà sono immerse in un mondo immaginario, costellato da molteplici "Se", "Ma", "Come", "Cosa"; è come avere un piede nella realtà e l'altro in un sogno.

Proprio perché è un momento "da favola", mi piace salutare i presenti con la lettura di un piccolo brano:

"Nel ventre della madre, la vita era di una ricchezza infinita. A prescindere dai suoni e dai rumori, tutto era, per il bambino, costantemente in movimento.

Che la madre si alzi e cammini, che si giri o che si chini, che si alzi sulla punta dei piedi, che peli la verdura o usi la scopa, sono altrettante onde, altrettante sensazioni per il bambino. E, anche, che la madre si riposi, che prenda un libro e si segga o che si corichi e si addormenti, la sua respirazione non cessa mai, il cui placido moto, la cui risacca, continua a cullare il bambino".

Leboyer¹



Leggere brani, raccontare una favola, è per un bambino, per esempio, un modo per essere "portato", "**condotto**" **dal suono della voce**, in una situazione immaginaria, ricca di simboli, che però lo aiuti a trovare un'adeguata chiave di lettura della realtà.

Utilizzare la lettura per "rompere il ghiaccio", in questo caso, mi è stato utile perché le donne in gravidanza si trovano in una condizione di ritrovata "fanciullezza" ed amano essere condotte e portate alla scoperta di quel che sarà.

Questo brano mi ha fornito, inoltre, il modo di stimolare nel gruppo la riflessione sul come madre e bambino siano già in contatto profondo.

Il bambino viene contattato attraverso il sistema fisiologico materno ed è così che ne è influenzato dal benessere o dal malessere: attraverso le sostanze chimiche, il tono muscolare, il battito cardiaco, la circolazione.

L'importanza della respirazione

Terminata la lettura, e la riflessione che ne consegue, il focus di lavoro si sposta sul tema della respirazione. Il **lavoro sul fisiologico** inizia proprio dal ripristinare una respirazione spesso alterata e che incide sul tono muscolare.

Recuperare una respirazione profonda e diaframmatica vuol dire attivare un sistema di inspirazione ed espirazione volto a rilasciare tensioni e rigidità.

Questa respirazione, mantenuta in tutte le fasi del travaglio e del parto, è quella che permette di dare fisiologicamente il massimo dell'ossigenazione possibile a madre e bambino.

Quindi, si può avviare a questo punto un lavoro pratico, il **lavoro sul posturale**, fatto di piccoli allentamenti corporei utili a correggere atteggiamenti, posizioni errate, contratture muscolari, aumentando la gamma dei movimenti lenti e morbidi ed, in particolare, della zona pelvica con una facilitazione dei processi di travaglio e parto.

Questo lavoro basato sul fisiologico e sul posturale mira ad agire sui disturbi e sui malesseri tipici della gravidanza come: nausea, crampi, acidità, mal di schiena, insonnia, sciatalgie...

Il clima del gruppo: tra pensieri ed emozioni

Durante le tecniche il gruppo è messo in una condizione di **libertà** e di **scambio comunicativo**. Ci si trova in cerchio e questo dà la possibilità di guardare tutti, di confrontarsi, di darsi sostegno reciproco; l'abbigliamento è comodo (tuta e calzini), è una situazione informale, ci si chiama per nome e ci si mette in gioco tutti, me compresa.

Tra un respiro e l'altro, un movimento e l'altro, nascono domande, interrogativi, emozioni.

Allora si agisce sugli altri due piani, cognitivo ed emotivo, ciò facilita i vissuti di serenità e scioglie paure e fantasie negative.

Il **lavoro sul cognitivo** si basa sul fornire informazioni precise e chiare su aspetti legati al periodo della gravidanza e del puerperio, sul ridimensionamento di convinzioni errate e di fantasie paurose.



Quindi, si affrontano argomenti quali:

- quanto tempo passa dalla rottura delle acque al momento dell'espulsione;
- cosa è bene portare in clinica o in ospedale;
- se è meglio il parto naturale o il cesareo;
- se è bene fare l'epidurale;
- come scegliere un giusto nome al proprio bambino;
- come allattarlo;
- se è giusto usare delle aggiunte;
- come comportarsi nei momenti di crisi, tipo le coliche, durante il momento della dentizione, etc.

Tutto ciò ha una **ricaduta quasi immediata sull'emotivo**, in quanto, lasciando spazio ai dubbi e alle paure, in gruppo si permette alla donna di esprimere quello che spesso non può esprimere fuori.

Il **gruppo** svolge un'azione contenitiva, funge da **Sé ausiliario** e dona forza alla singola partecipante.

Il tocco materno: comunicare con la pelle

Nel terzo ed ultimo incontro, tendo solitamente a simulare con le gestanti un corso di massaggio infantile. In particolare, mi rifaccio alla tecnica di Vimala McClure, che è quella seguita dall'AIMI, Associazione Italiana Massaggio Infantile, di cui sono socia ed insegnante abilitata.

Il **massaggio infantile** è un mezzo per entrare in comunicazione con il bambino. Esso **favorisce**:

- a. il legame di attaccamento tra genitori-figli;
- b. uno stato di benessere nel bambino;
- c. la conoscenza delle varie parti del corpo, sviluppando l'immagine di Sé;
- d. stimola, fortifica e regolarizza il sistema circolatorio, respiratorio, muscolare, immunitario, gastrointestinale, in quanto previene e dà sollievo alle coliche gassose;
- e. è un sostegno al ritmo sonno-veglia.

Si può definire il massaggio come una **forma di comunicazione tattile** le cui caratteristiche principali sono:

- a. immediatezza;
- b. sincerità;
- c. alta qualità, perché permette di apprezzare le sfumature dell'altro;
- d. non superficialità, perché va in profondità;
- e. facilità di esecuzione.

Le gestanti, quindi, arrivano all'incontro munite di una copertina ed un bambolotto.

Anche questo incontro, così come il primo, lo apro con la lettura di un brano: un passo del "Piccolo Principe" di Antoine de Saint-Exupéry.

"«... Cosa vuol dire addomesticare?» chiese il piccolo principe.

La volpe rispose: «È una cosa da molto dimenticata. Vuol dire creare dei legami ...»".

Ancora una volta sottolineo come il **dialogo intrauterino** sia importante ed essenziale nella creazione del rapporto con il proprio piccolo e come questo legame continui dopo la nascita.



Più nel dettaglio, le **prime stimolazioni fetali** sono quelle tattili e corporee. Il senso del tatto è attivo in utero già alla settima settimana di gestazione. La pelle e il cervello hanno un'origine comune: il foglietto ectodermico dell'embrione. Ciò crea una strettissima relazione tra stimolazione tattile, esperienza comunicativa e formazione di memoria corporea, che concorrono alla costruzione del Sé corporeo.

Il parto segna il primo momento del percorso di crescita che ha come elemento centrale il corpo del bambino. Ed è proprio l'esplorazione corporea e il contatto corporeo che segnano la relazione del bambino con la coppia genitoriale e poi con l'ambiente che porterà al riconoscimento dell'altro "separato da me".

Il legame che si può osservare a questo punto è un concentrato di amore, attenzione, intimità che può incrementarsi attraverso il massaggio infantile.

Conclusioni

A questo punto concluderei informandovi che a tutt'oggi il progetto continua, con grande impegno da parte delle istituzioni e delle diverse figure professionali coinvolte e con una discreta soddisfazione delle persone che riescono ad usufruire del servizio.

Inoltre, mi auguro solo di essere stata così brava da ricreare l'atmosfera giusta, la delicatezza di quei momenti, descrivendo quello che avviene.

Note

1. F. Leboyer, 1976, "*Shantala*", p. 10
2. A. M. R. de Saint-Exupéry, "*Il Piccolo principe*", Bompiani, Milano, 2000

Bibliografia

- Bovo P., "*Psicoprofilassi prenatale e in puerperio: indicazioni e limiti*", in "*Educare per*", n°4, Pavia, 1998
- Bovo P., "*La metodologia Funzionale: un metodo basato sulla fisiologia per la prevenzione dei disturbi del bambino e della madre*", in "*D&D*", n°30
- Bovo P., Duguit A., "*Il modello funzionale nella prevenzione perinatale*", in "*Riza Scienze*", Milano, 1992
- Leboyer F., "*Shantala. L'arte del massaggio indiano per far crescere i bambini felici*", Sonzogno Tascabili, Milano, 2000
- Stern D. N., Bruschiweiller-Stern N., "*La nascita di una madre*", Oscar Mondadori, Milano, 1999