

LE EMOZIONI DEL POST-PARTO: IL RITORNO A CASA DELLA NEO-MAMMA

L'arrivo di un bimbo rappresenta per ogni donna un momento di grande emozione e crescita personale che, condiviso con il proprio marito o compagno, segna un momento di passaggio fondamentale nella vita di ogni essere umano. Molto viene detto sull'attesa e su ciò che accade alla futura mamma nel corso dei 9 mesi così come molto si sa di ciò che riguarda il momento del parto con tutte le sue mille sfaccettature ed è naturale che proprio con l'arrivo del bimbo tutte le attenzioni si concentrino maggiormente su di lui. Ma che cosa accade alla mamma in questa seconda fase della sua nuova avventura?

I cambiamenti

Il rientro a casa rappresenta per le neo-mamme, ma anche per quelle donne che hanno già vissuto una precedente gravidanza, un momento di passaggio ricco di tante nuove emozioni, aspettative e impegni che spesso, unitamente al normale stravolgimento ormonale che caratterizza questa fase, può apparire complesso e molto impegnativo: è importante quindi che le mamme non si sentano in colpa se, soprattutto all'inizio, ci saranno momenti in cui si sentiranno così stanche e affaticate da avere l'impressione di non riuscire a gioire completamente dell'arrivo del piccolo..è solo necessario trovare il proprio ritmo! Alle dimissioni dall'ospedale capita frequentemente che molte donne non escano di casa per giorni proprio perché si trovano a dover far fronte ai mille impegni derivanti dal loro nuovo ruolo: non è insolito che le mamme siano così assorbite dalla cura del neonato che non abbiano né voglia né tempo di uscire. Tutto ciò è giusto e normale se la mamma sente che questa è per lei la soluzione migliore in quanto è fondamentale che sia proprio lei, aiutata dal partner, a stabilire senza condizionamenti il nuovo equilibrio della famiglia!

I consigli

Cerchiamo quindi ora di concentrarci proprio su di voi mamme affinché il rientro a casa possa essere affrontato al meglio, con gioia e positività, in compagnia del vostro bimbo ma senza mai dimenticare voi stesse.

- Prendetevi una comoda e mangiate e riposare appena potete: ci vorrà un attimo perché ognuna trovi il suo equilibrio, quindi non mettetevi fretta! Concedetevi il vostro tempo e quando il vostro bimbo o bimba riposa non approfittatene magari per riordinare ma riposare anche voi o fate qualcosa che vi rilassi. La mancanza di sonno e la perdita di peso a lungo andare possono avere ricadute sull'umore e sulla vostra positività soprattutto in un momento così ricco, gioioso ma sicuramente impegnativo.
- Prendetevi cura di voi stesse: può sembrare impossibile ma riuscire a ritagliarsi piccoli momenti per voi è una strategia molto utile per affrontare al meglio questo momento di cambiamento. Non c'è nulla come piccole cose che fate per voi per essere in forza nonostante la stanchezza e affrontare tutte le novità con spirito positivo.
- Non isolatevi nell'ambiente domestico: come abbiamo detto è giusto che ogni mamma gestisca come meglio crede i primi momenti del ritorno a casa ma quando la prima fase concitata è passata cercate di riprendere i contatti con le conoscenze e gli amici che frequentavate prima del parto e quando potete uscite anche per una semplice passeggiata da sole.
- Non pretendete di controllare ogni cosa e non abbiate aspettative irrealistiche: fate quello che potete ma soprattutto tralasciate le cose superflue: siete mamme, le cose da fare sono tante ma non caricatevi anche del di più cercando di fare l'impossibile. Ma soprattutto chiedete aiuto quando necessario senza per questo sentirvi incapaci..chiedere aiuto è segno di grande maturità!

- Trascorrete ogni giorno del tempo fuori casa con il bambino e magari con altre mamme: è importante che riprendiate i contatti sociali e che rispettiate i vostri bisogni assecondando ciò che vi piace e vi fa stare bene: questo non significa che dovette frequentare solo mamme con bambini! Per alcune può fare piacere essere in contatto con altre mamme con cui confrontarsi e scambiare consigli ma non tutte le donne sono uguali e nessuna è migliore di un'altra.
- Trascorrete del tempo con vostro marito e mantenete attivo un buon rapporto di coppia: cercate di ritagliarvi dei momenti per voi, per raccontarvi la giornata, mantenere attivo il dialogo, il confronto ed essere una coppia in ogni senso: condividere dei momenti per voi e sentirsi appoggiate e sostenute è un fattore protettivo molto importante per tutte le difficoltà emotive..il bimbo appena arrivato, la vostra famiglia e la coppia è qualcosa di meraviglioso e creato da voi..insieme!
- Fatevi aiutare dal papà del bimbo ogni volta che è possibile, anche di notte: è giusto che anche il papà abbia il suo spazio nella gestione del bambino e che vi aiuti quanto più possibile. Non cercate di essere delle "super mamme": accettate di buon grado l'aiuto che può arrivare dal vostro partner e nel caso in cui non arrivi spontaneo, chiedetelo! Anche di notte, per poter riposare entrambi, talvolta può essere utile organizzare dei veri e proprio turni.

Bibliografia:

- Bombelli F., Gambarini G. (2000) Mi preparo al parto
- Buckley S. J. (2012) Partorire e accudire con dolcezza
- Grispi A. (2008) Le depressioni post-partum
- Regan L. (2005) Your pregnancy week by week
- Schmid V. (2005) Venire al mondo e dare alla luce