

### L'esperienza di Michela, neomamma tra poco



Le amiche mi descrivevano i primi calcetti dei loro figli come un delicato "sbattere d'ali", io invece sentivo solo come "aria nella pancia?"...

#### Come avete reagito alla notizia della gravidanza?

In assoluto è stata la più bella scoperta che potessimo fare io e mio marito, visto che da qualche tempo cercavamo di avere un bambino e già uno lo avevamo perso nelle primissime settimane di gravidanza. Certo, vista la precedente esperienza, inizialmente ci siamo mossi con molta cautela, tenendo i piedi ancorati a terra e forse aspettando volutamente un poco a dare la notizia al resto della famiglia.. la gioia comunque è stata grande!

#### Ti è mai capitato di essere assalita da mille dubbi?

Certo che sì. Il dubbio più grande riguarda la mia personale capacità di essere mamma: è il mio primo figlio, per questo l'esperienza del diventare mamma è nuova e come sempre quando ci si affaccia a nuove esperienze ci si domanda: "Sarò all'altezza del compito che mi spetta?" Credo comunque che sia importante andare oltre il dubbio, confidando nelle proprie naturali capacità...

#### Come avete comunicato la bella notizia?

Avevamo in mente grandi discorsi da fare, oggetti simbolici da regalare ai futuri nonni (bavagline o babbucette), invece lo abbiamo detto e basta.

#### Come sono andati i primi 3 mesi? Hai avuto qualche disturbo particolare? Come l'hai affrontato?

Beh, i primi tre mesi sono stati un po' faticosi... Ho sofferto parecchio di nausea durante ogni ora del giorno ed ero molto

stanca...

Non ho mai dormito tanto come nei primi tre mesi! Tuttavia non ho adottato particolari rimedi, ho semplicemente cercato di tenere duro e resistere, visto che ero ben consapevole del motivo di questi disturbi. In molti comunque mi consigliavano di consumare pasti più leggeri e frequenti per combattere il senso di nausea.

#### Ricordi quando il bambino si è mosso per la prima volta? Ci racconti le vostre prime emozioni...

In realtà le prime volte che ho avvertito qualche movimento inconsueto non ho pensato si trattasse del mio bambino... Le amiche mi descrivevano i primi calcetti dei loro figli come un delicato "sbattere d'ali", io invece sentivo solo come "aria nella pancia?"... non saprei nemmeno definire questi movimenti. Poi al quinto mese i primi chiari calcetti... che gioia è stata! Da lì è iniziata la vera relazione tra me e mio marito con il bimbo. Oggi quando lo chiamiamo con qualche leggero colpetto al pancione lui risponde...

#### Come dialogate con il vostro bambino? Gli parlate?

Come dicevo poco fa, ora parliamo con lui come se già fosse tra noi (in realtà lo è!), chiamandolo a volte per nome, e quando

Continua **L'esperienza di Michela, neomamma tra poco**

per un po' non lo sentiamo muoversi richiamiamo la sua attenzione con qualche colpetto al pancione e lui risponde.

### **Come ti vedi con il pancione? Come vivi questo momento con te stessa?**

Devo dire che non ho mai avuto un buon rapporto con il mio corpo. Sin da bambina mi vedevo grassa e nel periodo dell'adolescenza ho anche sofferto di anoressia, seppure in forma non grave. Per questo temevo che con la gravidanza questi aspetti di me tornassero a galla. Non è stato così! Il mio pancione (e credetemi è un bel pancione) mi fa stare bene con me stessa, sono orgogliosa del mio pancione!!!

### **Cos'è cambiato nel tuo stile di vita in questo periodo?**

Non molto, visto che riesco ad essere, nonostante il peso e la fatica, la persona intraprendente di sempre. Certo, sono rimasta a casa dal lavoro in maternità anticipata già dalla fine del secondo mese e questo è stato un bel cambiamento, ma sono riuscita ugualmente a crearmi degli "impegni" che mi fanno stare bene, che mi fanno vivere la maternità con la giusta carica.

### **Come sei venuta a conoscenza del corso preparto?**

#### **A che mese ti sei iscritta?**

Sono venuta a conoscenza del corso preparto che ho poi deciso di frequentare attraverso un'amica, anche lei come me incinta, che si era appena iscritta. Ero al quinto mese quando ho cominciato il corso.

### **Avete deciso insieme (mamma/papà) di partecipare? Perché?**

Absolutamente sì, anche perché crediamo che, soprattutto per gli uomini, che così poche occasioni hanno di entrare in contatto con i temi della gravidanza e che spesso si sentono non coinvolti a sufficienza dalla propria compagna, tutta tesa verso il suo pancione, sia importante condividere insieme ad altri papà sentimenti e sensazioni. Anche per la donna in attesa è un'importante esperienza di condivisione con esperti, con altre mamme e con il proprio uomo.

### **Che cosa ti aspetti dal corso? Ti fa stare più tranquilla?**

Dal corso inizialmente non mi aspettavo altro che informazioni/consigli su come trascorrere al meglio il periodo della gravidanza e su come affrontare il momento critico del parto (esercizi di respirazione, ginnastica preparatoria, posizioni da tenere durante il travaglio, ecc...). Poi ho scoperto preziosi momenti di condivisione con le altre mamme, un'ostetrica amica oltre che esperta, un dialogo a tutto tondo sulla gravidanza, il parto e il periodo post parto (allattamento, ecc...), un luogo dove risolvere ogni dubbio prima e dopo il parto.

### **È piacevole ritrovarsi con altre future mamme?**

A questa domanda ho già risposto un po' nella precedente. È estremamente piacevole e di sostegno condividere con altre mamme emozioni, dubbi, paure. Tra l'altro la condivisione spesso scende così nell'intimo di ciascuna di noi che è inevitabile che nascano e si instaurino relazioni stabili di amicizia. Io, poi, ho avuto la fortuna di incontrare vecchie conoscenze

con cui oggi posso dire di aver riscoperto una nuova e piacevole amicizia.

### **Tra tutte qual è la lezione del corso che vi è piaciuta di più. Perché?**

Ricordo un incontro in cui l'ostetrica ci ha fatto vedere un video in cui si parlava dell'importanza delle due ore successive al parto per l'instaurarsi dell'attaccamento madre/figlio. Sarà che a questa tematica non avevo mai pensato, ma ricordo lo stupore e la meraviglia miei nell'ascoltare la voce di questo esperto che, tra le tante cose, raccontava del contatto pelle a pelle tra la mamma e il suo bimbo, della prima poppata, dell'incontro degli sguardi madre/figlio... Ricordo che ero commossa... Divertente, invece, è stato un gioco che ci hanno proposto durante il primo incontro di coppia, in cui i papà dovevano, toccando la pancia della propria compagna, immaginare la posizione in cui il bimbo si trovava in quel momento e poi, con l'ausilio di tempere a dita, riprodurlo in disegno sul pancione della stessa compagna.

### **Pensi che il corso ti abbia aiutato a prendere più coscienza del tuo corpo?**

Absolutamente sì! Ora, grazie a questo corso, riesco ad ascoltare e capire i segnali che il mio corpo mi manda, di relax, ma soprattutto di stress, quindi riesco anche a tenerli maggiormente sotto controllo. Conoscere il proprio corpo è fondamentale sempre per far fronte ad uno stress, ma ancor di più durante il momento del travaglio, dove il livello di stress tocca anche picchi elevati. E la nostra cultura occidentale, purtroppo, non ci abitua ad ascoltare il nostro corpo ecco perché anche il corso preparto può diventare un'importante occasione in questa direzione.

### **Riesci a fare anche a casa gli esercizi imparati al corso?**

Purtroppo no... e devo essere sincera, non è per incapacità ad esercitarmi in autonomia, ma per mancanza di stimolo (il gruppo funge molto da stimolo, poi quando a casa ci si ritrova sole si cerca sempre qualcosa d'altro da fare).

### **Durante questo periodo di gravidanza oltre al corso quali altre fonti di informazione utilizzate? (mamma e parenti, amiche, video, internet, libri, riviste...)**

Sicuramente libri... Sto leggendo molto sulla gravidanza... ma anche internet e i racconti di mamma ed altre parenti (cognata, zie, ecc...)

### **Che cosa diresti a una donna che è ancora indecisa se fare o non fare un corso preparto?**

Absolutamente, se appena vi è possibile fatelo! È un'opportunità per giungere al parto più consapevoli della propria gravidanza e delle responsabilità future. È, come vi anticipavo, un'importante momento di condivisione con altre mamme. È per me anche uno dei pochissimi momenti della settimana in cui mi fermo per pensare soltanto a me e al mio bambino.

**È estremamente piacevole e di sostegno condividere con altre mamme emozioni, dubbi, paure.**