

## ***ESSERE BRAVI GENITORI? SI PUO'!***

**Manuale teorico-pratico per amorevoli e sani mamme e papà**



## Introduzione

Fare il genitore è il mestiere più difficile del mondo: quante volte abbiamo sentito queste parole? Indubbiamente c'è un solido fondo di verità, ma è anche vero che si rischia di scivolare nel fatalismo e nella mancanza di piena responsabilità se si aderisce a questa affermazione.

E invece no: **essere un bravo genitore si può e si deve perlomeno provare ad esserlo**. Già, ma come?

Una volta c'erano gli insegnamenti delle generazioni passate a rassicurarci, i ruoli erano definiti, l'autorità del padre e della madre indiscussa. Oggi tutto questo non esiste più. I genitori delle ultime generazioni hanno sviluppato una coscienza critica nei confronti dei metodi educativi; quelli con cui sono stati cresciuti spesso appaiono coercitivi e violenti.

A fronte di questo, **non si è, però, sviluppata una Nuova Educazione**, basata sul rispetto dell'individuo e dell'infanzia. Al posto dei vecchi sistemi si è affermata una confusione anarchica che mette in crisi i genitori e genera figli capricciosi, volubili e insicuri.

Che fare?

**Le soluzioni** passano attraverso **il recupero del sano buonsenso** e di quello che potremmo chiamare un **approccio sensibile all'essere padre e madre**.

*Alcune delle cose che leggerai potranno sembrarti strane o superate. Se puoi, non fermarti ad una prima lettura veloce: prova a interiorizzare, a far scendere dentro di te il senso più profondo di quello che leggerai.*

*E poi, ancora, fai passare qualche giorno e riprendi la lettura di certi passaggi, prima di archivarli frettolosamente. Poi, se hai voglia, desiderio o curiosità, scrivimi e parlami di quello che ne pensi e che provi; sarò felice di risponderti.*

**tatagioiosa**

## **Primo capitolo**

### **L'attesa e la nascita**

Argomenti:

- il concepimento: come viene concepito un figlio e il concepimento stesso nell'era multimediale;
- la gravidanza e il parto medicalizzati: come rimanere in equilibrio fra salute e naturalezza
- il puerperio e l'allattamento oggi: come sfuggire alle sirene dell'efficienza;
- il papà durante la gravidanza, la nascita e i primi mesi del bambino.

## **Prima capitolo**

### **L'attesa e la nascita**

***Il concepimento: come viene concepito un figlio e il concepimento stesso nell'era multimediale.***

Concepire, concepire un'idea, un pensiero, concepire un figlio.

E' con questo approccio mentale e idealistico che oggi si vuol mettere al mondo una creatura. Cento anni fa, probabilmente nessuno si sarebbe espresso così parlando di una vita che nasce. Meglio ancora, nessuno si sarebbe espresso; perché ciò che accadeva nel grembo di una donna era ancora avvolto in un fitto mistero, con buona pace dei medici di allora.

Il mistero del grembo materno, in realtà, esiste ancora oggi. Solo che la scienza moderna si è molto data da fare per spiegarci che cosa accade dal suo punto di vista, riuscendo, in qualche modo, a sostituirsi all'enigma della vita, senza, però, risolverlo.

Quel mistero, dicevamo, esiste ancora: un uomo e una donna, uniti dal destino per tutta la vita o per un'ora, si avvicinano. E qualcosa di impalpabile interviene. E' in virtù di questo qualcosa che una donna avrà un figlio, un'altra ne avrà quattro o cinque, un'altra ancora collezionerà aborti, un'altra avrà un figlio con un handicap e un'altra non avrà figli. E tutto ciò nonostante l'inseminazione artificiale, i calcoli della fecondità o dell'infecundità.

**Un figlio non andrebbe “concepito”, ma semmai messo al mondo attraverso l’amore** (anche una folle attrazione, in qualche modo, può essere una forma d’amore).

Tutto questo che cosa implica ancora? Che i bambini dovrebbero arrivare e non essere cercati o evitati. Sembra arcaico, invece il mondo sarebbe molto più giusto se una madre e un padre diventassero tali senza stare a soppesare tutti i pro e i contro. Anche perché quelli che ci sembrano vantaggi o svantaggi verranno senz’altro ribaltati nel loro valore dall’arrivo dell’esserino tanto desiderato.

Ad esempio, dopo un po’ potremmo accorgerci che abitare al centro della città è una fatica insostenibile per due neo-genitori. O che ci siamo scelti una casa vicino alla scuola, ma che quella scuola, se ci dobbiamo mandare nostro figlio, non ci soddisfa affatto; o ancora che quel genitore con il quale non andavamo d’accordo si rivela, invece, un nonno modello, e così via.

Insomma, **quando si tratta di bambini la programmazione non aiuta.** Aiuta, invece, il desiderio vero e sincero di stringere quel corpicino caldo e indifeso a noi, quella creatura frutto del nostro amore e dell’amore di un’altra persona (per quanto limitato o fuggevole a volte possa essere). Ragioniamo, per così dire, di pancia (una parte del corpo a caso...) e tutto andrà a meraviglia.

## ***La gravidanza e il parto medicalizzati: come rimanere in equilibrio fra salute e naturalezza.***

La gravidanza di oggi è diventata una faccenda medica. Al punto tale che qualcuno sobbalzerà pensando: "perché, non lo è?".

Le ultime generazioni (complice anche la fiducia cieca nella scienza che hanno riposto i loro genitori) hanno del tutto dimenticato o non sanno affatto che ancora a metà del secolo scorso nessun medico che si ritenesse tale si occupava a tempo pieno di una gravidanza. Certo, anche in passato ci saranno stati i casi difficili e i parti complicati. Ma nella maggior parte dei casi i figli nascevano in casa, le donne venivano assistite dalle altre donne di famiglia o al massimo da un'ostetrica e la faccenda finiva lì.

Mia madre doveva nascere ai primi del mese, ma le doglie tardarono a giungere una ventina di giorni, periodo nel quale mia nonna, già madre due volte, non aveva smesso neanche per un attimo le sue normali attività. Un bel giorno, mentre era in campagna, sentì che il momento era arrivato e si avviò verso il paese. Arrivata a casa, chiamò aiuto e solo qualche ora dopo arrivò l'ostetrica, quando il parto era già a buon punto. Così nacque mia madre.

Come sono nata io? In una clinica di città, con un paio di settimane di ritardo. Il ginecologo mi tirò fuori con uno strumento molto in voga all'epoca, il forcipe: avete presente quei giochini del luna park che tirano su i peluche con un

braccio meccanico? Qualcosa del genere. Qualche volta quegli strumenti creano danni alla testa. A me è andata bene, anche se, avendo potuto scegliere, non avrei voluto che il mio primo contatto con il mondo esterno fosse stato un artiglio di metallo.

Come è nata mia figlia? In una clinica convenzionata, con l'ostetrica che, mentre sfogliava il giornale nella stanza affianco, strillava: "non deve gridare, signora, deve respirare". Nel frattempo mio marito mi reggeva la testa mentre vomitavo per i postumi dell'ossitocina (un farmaco che induce le doglie) e dell'epidurale. La bambina è venuta fuori con una spalla rotta; nonostante tutto, io ero al settimo cielo dalla felicità e non mi sono accorta che al nido la stavano abituando a prendere il latte artificiale dal biberon, cosa che avrebbe compromesso tutto l'allattamento.

Insomma, c'è più di qualcosa che non va. La medicina ha diminuito di molto gli eventi drammatici legati alla gravidanza e al parto, sia per la mamma che per il bambino. Ma per tutti gli altri casi, quelli di gravidanze e parti fisiologici, certamente diversi ognuno dall'altro ma sostanzialmente nella norma, **nella maggior parte dei casi, quindi, non ci sarebbe bisogno di nessun intervento medico.**

Eppure, quando si chiede un parere su come affrontare la gravidanza e il parto, si parla quasi sempre di farmaci di ultima generazione e di ospedali con tutta l'attrezzatura per la rianimazione neonatale. Questi pareri vanno bene per chi ha già constatato che nel suo caso ci sono o potrebbero esserci problemi

medici. In tutti gli altri casi, **sono altre le accortezze** con le quali una donna deve apprestarsi a vivere l'attesa del bambino. Vediamone alcune.

**La futura mamma dovrebbe essere circondata da attenzioni speciali.**

Questo non vuol dire che la si deve far sentire malata (altrimenti torniamo alla situazione di cui sopra). Tuttavia, la donna in gravidanza si trova in una condizione particolare e questo stato va riconosciuto da quanti la circondano.

**Niente sforzi di troppo, né a casa, né sul lavoro.** Non va tutelata solo la salute fisica, ma anche la capacità mentale ed emotiva di fare gradualmente posto a quell'essere che ha bisogno di essere accolto.

Se non ci sono controindicazioni, andrebbe preservato **uno spazio per l'intimità della coppia**. Questa accortezza vale sia per la donna, che non rinuncia alla sua femminilità, che per l'uomo, che deve mantenere il suo ruolo di partner in un momento così importante.

E' bello **coltivare piccoli hobby legati alla futura nascita**: lavorare a maglia o semplicemente scegliere il corredo e la cameretta devono essere momenti piacevoli e non tour de force obbligatori. Future mamme, fatevi aiutare, ma secondo i vostri tempi e i vostri modi.

**Non ci si deve preoccupare troppo della gelosia dei fratellini** se si è alla seconda gravidanza. Se la mamma è serena, anche il bambino tenderà a



vivere l'evento come una gioia. Il papà potrà aiutare il piccolo a sentirsi coinvolto positivamente nell'attesa.

Si potrebbe andare avanti a lungo con diversi esempi e situazioni, ma **le idee di fondo** rimangono le stesse:

**gioia per l'evento che sta per accadere, niente paranoie sulla salute propria e del bambino** (fate semplicemente gli esami richiesti, concentrandovi su altro), **aiuti da persone amorevoli e discrete**.

Troppo semplice? Può sembrare, ma non è così.

## ***Il puerperio e l'allattamento oggi: come sfuggire alle sirene dell'efficienza.***

Il nostro bel pupo è nato e, a detta di tutti, è bellissimo e scoppia di salute. Questo vale per tutti, fuorché per alcuni (molti, troppi) genitori. Queste coppie (la mamma in particolare) non riescono a lasciarsi andare alla gioia semplice ma grandissima di avere un bambino da accudire. Spesso manca la percezione che **un bimbo piccolo ha solo bisogno di ritmi, cibo, sonno e piccole cure**. E che queste sono cose semplici, ma fondamentali in questa fase della crescita.

Per cui, spesso subentra un'inquietudine, un timore che il bambino non stia bene in salute, un'ansia di riempirgli le giornate.

In altri casi, invece, la mamma vorrebbe fuggire appena può, è sempre stanca, spesso nervosa, non accetta l'idea che non ci si possa fare una doccia in santa pace o non si possa chiacchierare al telefono o ricevere le amiche.

Ecco, queste ansie e questi timori sono la spia di qualcosa che non va. Il terreno dell'allattamento e del puerperio, ovvero il periodo di quaranta giorni che segue il parto, non è stato preparato bene e questi due momenti, fondamentali per il rapporto fra la mamma e il bambino, sembrano tempo perso. Non è così.

Una volta, la gravidanza era una situazione protetta e tutelata dalla famiglia e dalla società. "Prego, signora, si accomodi, lei aspetta un bambino", era una frase di routine in qualunque situazione sociale. Ora le donne in gravidanza

devono vivere come se niente fosse: lavorare fino all'ultimo giorno, presentarsi alle cene anche se muoiono di sonno, occuparsi della casa e di altri figli senza nessun aiuto.

Diciamo, innanzitutto, che cosa sarebbe giusto fare. **Un bambino appena nato, fino all'età di tre anni, avrebbe bisogno di stare con la sua mamma.** E per mamma intendo proprio la mamma, non nonne, zie, cugine, sorelle, baby sitter, che tutt'al più possono servire a sollevare dalle fatiche del quotidiano. Di solito, si verifica questa situazione: queste persone si presentano a casa spesso e volentieri, ma non per cucinare la cena o fare una lavatrice; di solito, loro si spupazzano il bambino e la mamma è lì a lavorare in casa.

Ecco che la sindrome da soffocamento incombe: **24 ore al giorno con un neonato è decisamente troppo per una donna di oggi, qualunque sia la sua età e il suo spirito materno.** A volte si cerca una soluzione portandosi dietro il fagottino ovunque: al supermercato, a cena fuori, alle feste dei fratellini, persino al mare nelle ore più calde. Sarebbe meglio non farlo. Non è di questo che la mamma e il bambino hanno bisogno, ma di tranquillità e calore, ritmo e calma. Sono necessari anche aiuti efficienti e non invadenti, da programmare prima della nascita.

Un altro elemento che può minare la vita dei genitori è il sonno, proprio e del neonato.

Quante mamme (e quanti papà) sentiamo lamentarsi del fatto che, durante i primi anni del bambino, non hanno dormito nemmeno una notte per intero? E come mai, guardando al passato, già solo i nostri genitori non hanno mai riferito qualcosa del genere? I ritmi di vita sono completamente cambiati da allora.

**Come sorprendersi se il bambino quando nasce non dorme?** Fin dai primi mesi di gravidanza, le mamme dovrebbero (con il necessario supporto della famiglia) sostenere ritmi di vita più naturali e più sani, per se stesse e per il bambino. In questo modo, già nella pancia, il piccolo impara a riconoscere il giorno dalla notte, il momento di mangiare, quello in cui ci si riposa e quando è ora di dormire.

Un ultimo suggerimento: **al bando i capoufficio invadenti**, quelli che, con la scusa che non trovano la pratica ci tempestano di sms e telefonate. Vale per le mamme, ma anche per i papà: il tempo che segue la nascita di un bimbo è sacro e irripetibile. Non litighiamo per un aumento che non arriva, piuttosto per un diritto che non viene riconosciuto. A noi e a nostro figlio.

### ***Il papà durante la gravidanza, la nascita e i primi mesi del bambino.***

Si è fatto attendere tanto o un po' meno, ma alla fine, il bimbo è nella pancia della mamma e la coppia lo attende con trepidazione. O meglio, i sentimenti del futuro papà e della futura mamma possono essere leggermente diversi, anche nel caso in cui entrambi siano entusiasti della notizia.

L'impressione è che alcuni uomini di oggi, alle prese con la gravidanza della compagna, siano preda di una sorta di "sindrome di San Giuseppe": si aggirano intorno alla pancia con l'aria di chi c'entra fino ad un certo punto o perlomeno non sa come comportarsi.

Una volta, è noto, la gravidanza non era faccenda da uomini. I nostri genitori e i nostri nonni erano soddisfatti di aver fatto il loro dovere e ritornavano prontamente alla vita di prima: lavoro, interessi propri, qualche regalino alla moglie ecc. La donna incinta e le sue conseguenze erano ad esclusivo appannaggio del mondo femminile.

Oggi non è più così. Complice anche la scomparsa del cordone sanitario di mamme, zie, sorelle, cugine, anche loro prese dalla loro vita, il compagno maschio si trova a ricoprire un ruolo ibrido, nel quale non sa bene come

comportarsi e al quale, diciamocelo, anche noi donne spesso non sappiamo che cosa spetta fare.

Come sempre, in un mondo che ha abbandonato le certezze e i comportamenti predefiniti, la prima regola è la massima naturalezza. Noi donne dobbiamo imparare l'importanza di esprimere le nostre esigenze, magari cercando di non farle pesare; agli uomini, in questo momento della vita, spetta assolvere a tali esigenze, ma senza trasformarsi in ostetriche, ruolo da sempre squisitamente femminile.

**Durante la gravidanza** è importante che il maschio sappia un po' coccolare e viziare la sua donna, che la gratifichi con qualche dono, che le faccia sentire che sta facendo qualcosa di veramente importante. Se ci sono fratellini maggiori, il papà si occuperà di creare momenti di intimità con il bambino, magari organizzando attività che il primogenito avverta come "da grandi": ad esempio, si tratterà di riparare qualcosa con papà o di andare a fare una passeggiata in bicicletta. La mamma, così, sarà più sollevata.

**Durante il parto**, la coppia dovrà decidere l'atteggiamento che più ritiene giusto, senza seguire le facili mode del momento che prevedono l'obbligo del partner in sala parto; ma nemmeno rinunciando alla sua presenza "per paura che rimanga scioccato". Lui se la deve sentire e lei non deve farsi scrupoli se ha bisogno della sua presenza.

**Dopo la nascita del bimbo**, sarà bello per tutta la famiglia che il papà riesca a prendersi una piccola pausa dal lavoro, o perlomeno che non rientri troppo tardi la sera. Se lui avrà voglia di far l'amore, dovrà farlo capire e se lei non se la sente spiegherà con garbo la sua stanchezza. A volte succede il contrario; in quel caso, spetterà all'uomo far capire che in quel momento non se la sente, che preferisce vivere il momento del puerperio dal di fuori, e alla donna spetterà comprendere.