

Molte donne, subito dopo la gravidanza, iniziano a soffrire di depressione post partum. In diversi casi il problema si risolve in pochi giorni ma, a volte, può anche perdurare. È in queste occasioni che bisogna chiedere l'aiuto di uno psicoterapeuta...

BABY BLUES

servizio di Sonia Rita Piana, psicologa e psicoterapeuta

La nascita di un bambino è un evento che cambia la vita di una donna in profondità. Così come la sua psiche. Già durante la gravidanza, la futura mamma prepara la sua mente ad accogliere il nuovo nato: allestisce uno spazio fisico in cui il piccolo starà (acquisti di abbigliamento, accessori, culla, eccetera) e anche uno mentale, immaginando a chi somiglierà, cosa farà da grande e cosa gli piacerà.

Può capitare però che 3 o 4 giorni dopo il parto, la neo mamma cominci ad accusare i sintomi di quella che viene ormai riconosciuta come la "depressione post partum". Un tempo si credeva fosse tutto legato alla debilitazione fisica della gravidanza e del conseguente parto, alla fatica di dover gestire nuovi ritmi e responsabilità. Troppo spesso veniva data colpa alle madri di non amare a sufficienza il proprio piccolo, di essere negative, pessimiste e le si invitava a maggiore reattività. Con conseguenze a volte disastrose: tutti ricordiamo titoli di giornali strazianti in cui madri in preda a "non si sa bene quale demone" hanno ucciso il proprio bambino.

Tra i sintomi la malinconia

La depressione post partum è un disturbo nervoso che colpisce, appunto, dal terzo o quarto giorno dopo il parto e può durare varie settimane, sfociando talora in una vera e propria depressione con psicosi. Winnicott, un famoso psicologo, già negli Anni '70 riconobbe che circa il 70 per cento delle madri manifestano

leggere forme depressive, denominate *baby blues* e caratterizzate da una lieve malinconia persistente, da crisi di pianto senza motivo apparente, a emotività generica. I sintomi della vera e propria depressione post partum sono invece:

- affaticamento
- esaurimento mentale
- inappetenza
- insonnia o ipersonnia
- confusione
- crisi di pianto
- disinteresse per il neonato
- paura di far male al neonato
- sbalzi di umore
- astenia.

La medicina attribuisce la causa di questa depressione agli sbalzi ormonali cui è soggetta la madre dopo il parto, in

particolare al calo del livello degli estrogeni e del progesterone. La psicologia ha individuato molteplici altre cause, legate per lo più al cambiamento di ruolo della donna nella società e nei rapporti familiari, ai cambiamenti fisici (non sempre accettati ed elaborati), alle nuove responsabilità. Per

fino i rapporti con i propri cari sono modificati: la donna passa dalla condizione di figlia e moglie/compana a quella di madre, con tutte le modifiche che ciò comporta.

Ci vuole un percorso ad hoc

La depressione post partum può durare pochi giorni ma, nel caso in cui perduri, è necessario l'intervento di uno psicoterapeuta specializzato per iniziare un percorso adeguato. Ci sono alcuni accorgimenti da mettere in atto che possono aiutare a superare questo periodo:

Un tempo si colpevolizzava le madri, mentre oggi questo disturbo è riconosciuto e si può curare

Anche la dieta fa la sua parte

Come durante i mesi di gravidanza, anche dopo il parto la donna deve alimentarsi in maniera adeguata. Il ruolo di neomamma, infatti, richiede molte energie. Inoltre, una corretta dieta aiuterebbe anche a prevenire la depressione post partum. L'alimentazione deve avere il giusto apporto di proteine (carne, latticini e legumi), di ferro (carne rossa, pollo, tacchino, noci, albicocche, cacao e prugne), vitamina B9 (contenuta nelle foglie verdi, cereali, legumi, arance, limoni, kiwi e fegato), vitamina B12 (pesce, crostacei e fegato) e di zinco (minerale di cui sono ricche la carne e le noci, i funghi, il tuorlo d'uovo e il cacao). È sbagliato, invece, eccedere con le tazze e le tazzine di tè e caffè, che se assunti in grandi quantità abbassano la glicemia e fanno sentire la donna molto più debole e stanca di quanto già non sia.

1 è indispensabile creare un ambiente protetto sia per la mamma, sia per il bambino, limitando il più possibile le visite e soprattutto il caos e lasciando spazi ai ritmi del piccolo;

2 la madre deve seguire dei ritmi adeguati e regolari di sonno e soprattutto una corretta alimentazione;

3 il partner e i familiari più stretti devono supportare la madre nelle sue esigenze quotidiane, con un atteggiamento che non deve essere assolutamente mai giudicante.

Un tema molto delicato e forte quello della depressione post parto. Per fortuna oggi è un disturbo riconosciuto, accettato da gran parte della società e, soprattutto, curabile. ●

MAMME sull'orlo di una crisi di nervi