



IL VIAGGIO DI UNA NUOVA VITA

Ostetrica Elisa Rizzo

ENDOGESTAZIONE

- concepimento
- gravidanza



PARTO



ESOGESTAZIONE

- 9 mesi dopo la nascita
- minima e graduale autonomia del bambino

I TRIMESTRI dell' ESOGESTAZIONE

Esiste una ciclicità nei diversi trimestri dal punto di vista ormonale e psichico, voluto dalla natura: ogni volta acquisiremo risorse per affrontare la volta successiva.

I trimestre:

Il bambino conosce il mondo esterno, reagisce agli stimoli.

La madre impara i bisogni del neonato. È un periodo caratterizzato da sentimenti **ambivalenti**: necessità di assestamento, inesperienza, e gioia della maternità.



Il trimestre:

Finalmente si inizia a godere il proprio bambino. Le ansie sono diminuite, il corpo si è abituato alla fatica, il piccolino inizia ad interagire. Si è creato un **equilibrio** tra madre e bambino: ognuno comprende i bisogni dell'altro. È un periodo gratificante.

III trimestre:

È un trimestre di **distacco**: non si parla più di rapporto esclusivo. Verso la fine del nono mese infatti il bambino dimostra una forte maturità: mangia quasi tutto in modo autonomo, inizia a gattonare e a mettersi seduto da solo, inizia ad esplorare il mondo.



La DIADE MAMMA-BAMBINO: il continuum tra ENDOGESTAZIONE ed ESOGESTAZIONE



Il neonato nasce fortemente immaturo e dipendente dalla mamma!

La gravidanza prosegue dunque per altri 9 mesi fuori dalla pancia, ma il bimbo sarà ancora in continuità metabolica, immunitaria, relazionale e neuroendocrina in quella che possiamo definire diade madre-figlio.

PELLE A PELLE

Il contatto per la pelle si è dimostrato essere la pratica più appropriata in grado di influenzare positivamente l'adattamento neonatale alla vita extrauterina.



Il bisogno principale del bambino è il bisogno di contatto fisico.

E in tutto ciò l'ALLATTAMENTO che funzione ha?

L'allattamento favorisce la relazione mamma-bambino ed è fondamentale per la sua sopravvivenza.



L'allattamento materno risulta il modo ottimale per nutrire e accudire il figlio nei primi anni di vita ed è una delle una delle caratteristiche fondamentali dell'essere umano in quanto mammifero .

Il latte materno è un alimento vivo!

*“Come raccomandazione sanitaria generale (...) nei primi sei mesi di vita i neonati dovrebbero essere nutriti esclusivamente con latte materno. In seguito (...) la dieta va integrata con **cibi complementari** idonei e sicuri, proseguendo l’allattamento fino all’età di due anni o oltre. Tranne che in presenza di alcune patologie, l’allattamento esclusivo al seno è sempre possibile, e l’allattamento senza restrizioni stimola la produzione di latte in misura più che sufficiente.”*

Organizzazione Mondiale della Sanità & UNICEF (maggio 2003). La strategia globale per l'alimentazione dei neonati e dei bambini.

Sostenere l’allattamento:

- Informare tutte le donne gravide sui benefici dell'allattamento al seno
- Aiutare le madri ad iniziare l'allattamento al seno entro mezz'ora dalla nascita
- Mostrare alle madri il miglior modo per allattare al seno

Nella pratica...

- Corretto attacco al seno
- Posizioni per allattare
- Segnali di fame
- Mangerà abbastanza?



“Da sempre le madri, attraverso il latte, danno ai piccoli protezione e nutrimento: non solo cibo, ma anche il primo “imprinting pelle a pelle”, prima relazione mamma-bambino, prima confidenza con il neonato; guardarsi, toccarsi, sentire il profumo e il sapore di mamma.”

Aurelia Serra



LA NASCITA DI UN BAMBINO PORTA CON SÉ GRANDI CAMBIAMENTI!



- Adattamento
- Nuovi ruoli
- Accoglienza
- Equilibrio

...PRENDERSI CURA...

...DA FIGLIO A GENITORE...

BABY BLUES

Il **baby blues** è un lieve e transitorio disturbo emozionale di breve durata, che solitamente interessa le neomamme durante la prima settimana dopo il parto



L'insorgenza del baby blues è fisiologica poiché è direttamente conseguente al drastico cambiamento ormonale nelle ore successive al parto (crollo degli estrogeni e del progesterone) e alla spossatezza fisica e mentale dovuta al travaglio e al parto.

...e da un punto di vista fisico?



Il **perineo** è quell'insieme di muscoli e legamenti posti alla base dell'addome, tra il pube e il coccige, che forma un piano di sostegno per gli organi interni: vescica e uretra, utero e intestino. La sua funzione è estremamente importante. Oltre a dare **contenimento** e **sostegno** agli organi, il perineo regola la minzione e la defecazione e ha un ruolo rilevante anche nella vita sessuale.

Fondamentale durante il parto!

Durante la nascita il perineo viene fortemente sollecitato. A volte può verificarsi una **lacerazione** oppure viene effettuata l'episiotomia.



Si possono creare i presupposti per la comparsa di molteplici disturbi legati al perineo (incontinenza, prolasso, dispareunia).

Le tecniche di **riabilitazione perineale** rappresentano un metodo di trattamento efficace e di prima istanza nel recupero, prevenzione e trattamento di questi sintomi.

«Attraverso l'ascolto, l'ostetrica è in grado di cogliere il sapere della donna, di individuare le sue risorse endogene, di avere elementi per la valutazione del benessere del bambino. Diventa quindi partner della donna, mettendole a disposizione il suo sapere professionale e aiutandola a decodificare i segni del suo corpo e della sua psiche.»

Verena Schmid, Salute e nascita

Grazie per l'attenzione!

