



Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere

UN SORRISO PER LE MAMME

Consigli pratici
sulla depressione
post partum



Premesse

La depressione è una patologia femminile perché colpisce prevalentemente le donne rispetto agli uomini, con sintomi più gravi che possono insorgere in tutte le fasi della loro vita, soprattutto in concomitanza dei grandi cambiamenti ormonali nonché esistenziali. La gravidanza e il post partum sono appunto periodi in cui le donne diventano maggiormente vulnerabili e per questo più esposte al rischio di sviluppare un episodio depressivo.

Per diverso tempo i medici hanno creduto che l'aumento degli ormoni in gravidanza costituisse una forma di protezione dalla depressione ed è opinione comune pensare che ogni donna che sta per diventare mamma debba essere felice. Per tale ragione in questi momenti così delicati della vita femminile, gli stati depressivi transitori o permanenti non vengono spesso riconosciuti, diagnosticati e quindi trattati adeguatamente.

Una donna affetta da depressione post-partum ha bisogno innanzitutto di ritrovare la fiducia nelle proprie capacità di madre, a volte di (ri)costruire il legame con il proprio bambino, di essere accolta, ascoltata, sostenuta e liberata dai sensi di colpa e vergogna che minano profondamente la sua autostima e l'immagine di sé come donna e come madre. In questo è fondamentale l'appoggio della famiglia, del partner e delle persone care che con piccole azioni concrete possono fare molto per aiutare la neomamma.

Onda da molti anni è in prima linea nella lotta alla depressione e attraverso la creazione del sito www.depressionepostpartum.it offre un supporto concreto alle donne e alle proprie famiglie, raccogliendo informazioni utili sulla patologia e sui Centri di riferimento presenti in Italia a cui possano rivolgersi per ricevere un aiuto. Allo stesso modo, questa pubblicazione ha l'obiettivo di fornire alle donne, alle neomamme e ai loro cari indicazioni pratiche sulle prime avvisaglie della depressione e su come affrontarla.

Nadia, una storia come tante

Non avere il tempo neanche di fare una doccia e ritrovarsi a rimanere in pigiama fino a sera, non riuscire a fare un pasto regolare, né a parlare con qualcuno.

Succede spesso alle neomamme nei primi tempi dopo il parto di sentirsi così, intrappolate dentro una situazione simile e in balia di sentimenti che non sentono propri, di cui si ha persino paura a parlare. Perché la maternità è una cosa bella, certo, ma è necessario anche sfatare il mito che un figlio porti sempre e solo felicità: la depressione post partum esiste e ne soffre una percentuale non trascurabile di donne.

Quella di Nadia, per esempio, è una storia come tante. Un bel matrimonio, un bambino di due anni e il desiderio di un secondo figlio. Così arriva Sofia. Il feto cresce bene, solo un po' più lentamente, ma nonostante le rassicurazioni del ginecologo, Nadia dal quarto mese inizia a soffrire di ansia. Uno stato che non l'abbandonerà nei mesi a seguire, anzi continuerà a crescere, portandola ad allontanarsi dalla figlia. Sofia infatti nasce sana, ma Nadia non si dà tregua, continua a tormentarsi, convinta che la figlia abbia dei problemi. Non riesce a stabilire un rapporto con lei e dopo sei mesi, è costretta ad affidare la piccola alle cure della madre. In un concatenarsi di eventi in cui il senso di colpa della giovane mamma cresce sempre più, insieme all'ostilità nei confronti della bambina.

A quel punto la madre di Nadia le confida di aver sofferto di depressione post partum con la sua nascita, accompagnata da un immenso senso di colpa e di inadeguatezza nei confronti della figlia. La confessione è un punto di svolta per Nadia, perché le permette di rafforzare il legame con sua madre e di iniziare un percorso di cura affiancata anche da suo marito.



Non succede solo a te di essere malinconica dopo il parto

La depressione post partum è più comune di quanto si possa pensare e si può manifestare in diverse forme. Fino al 70-80% delle neomamme, nei primissimi giorni dopo il parto può avere sintomi lievi e passeggeri di una forma fisiologica di depressione chiamata **baby blues** per lo stato di malinconia che caratterizza questo momento.

È una sintomatologia più che una vera e propria patologia, dovuta soprattutto alla brusca riduzione, a seguito del parto, degli ormoni estrogeni e progesterone, e accompagnata da crisi di pianto, irritabilità, inquietudine e stato di ansia. Manifestazioni che tendono a scomparire spontaneamente nel giro di 7-10 giorni, senza compromettere la normale capacità materna.

Fino al 70-80% delle neomamme, nei primissimi giorni dopo il parto può avere sintomi lievi e passeggeri di una forma fisiologica di depressione

Fai attenzione se i sintomi continuano

In circa il 20% delle donne che hanno sofferto di baby blues, i sintomi persistono sfociando in un vero e proprio episodio depressivo. La depressione post partum esordisce generalmente entro un anno dalla nascita del bambino con una sintomatologia che diventa più evidente intorno al 4°-5° mese. Ne sono affette tra il 9 e il 22% delle donne, ma è piuttosto difficile riuscire a fare una stima esatta, perché in questo delicato momento ci si sente sole e si ha paura a raccontare cosa si prova.

Nella depressione post partum i sintomi sono più intensi, persistono da almeno due settimane, in maniera continuativa. Proprio questo passaggio, se colto per tempo dalla neomamma e dalle persone che la circondano, può portare a una risoluzione duratura della malattia, a evitare future ricadute.

Riconoscerne i segnali è utile per intervenire tempestivamente ed evitare che la depressione cronicizzi.

I campanelli d'allarme devono suonare se si è di **umore depresso per la maggior parte della giornata** o se viene a **mancare piacere e interesse per le attività quotidiane**, da e/o per almeno due settimane. Altri possibili sintomi sono:

- Disturbi del sonno: insonnia o ipersonnia
- Disturbi dell'appetito con perdita o aumento di peso
- Iperattività motoria o letargia;
- Mancanza di forza o energia;
- Ridotta capacità di pensare, concentrarsi, prendere decisioni anche banali;
- Sensi di colpa, bassa autostima, sentimenti di impotenza, senso di inadeguatezza;
- Pensieri ricorrenti di morte.

Dal senso di inadeguatezza al distacco

Il legame tra madre e figlio gioca un ruolo importante nella depressione post partum perché spesso nelle donne che ne sono affette cresce, con il tempo, un senso di colpa nei confronti del neonato, motivato da un sentimento di inadeguatezza avvertito nello svolgere il ruolo di madre.

Le neomamme si vergognano di ciò che provano e hanno paura di fare del male al bambino o di essere incapaci di prendersene cura. Questo in alcuni casi porta le neomamme a percepire il proprio figlio come un peso e tendono ad allontanarlo, come nel caso di Nadia con Sofia.

Si accentua il distacco fisico e psichico, non lo si vuole toccare o abbracciare. Le mamme che soffrono di depressione post partum si sentono diverse rispetto alle altre e vivono con il terrore di non essere "normali".

Perché è successo a te

Quali siano i motivi che portano all'insorgenza di un episodio depressivo in questo periodo della vita femminile non è ancora stato chiarito del tutto. Ciò che si sa è che la depressione post partum è sollecitata da una molteplicità di fattori concorrenti, che vanno dal crollo ormonale conseguente al parto alla stanchezza fisica dei primi mesi del neonato, che impone ritmi nuovi e stressanti alla mamma. Spesso le donne affette da depressione post partum hanno già avuto episodi depressivi prima o durante la gravidanza stessa. A influire però sono anche i fattori sociali, come l'incapacità di adattarsi ai cambiamenti della maternità. Diventare madri significa imparare a guardare il mondo diversamente, ripensare il proprio ruolo nella società e nella coppia, accettare i cambiamenti del corpo.

Molte donne non si sentono pronte a farlo o pensano di non esserlo e vivono questo periodo con un forte stress.



Cosa puoi fare

Alcune donne possono essere in qualche misura predisposte all'insorgenza della depressione, ma in generale ci sono alcuni accorgimenti che possono essere messi in pratica per cercare di prevenire la patologia e attenuarne i sintomi.

Non bisogna farsi sopraffare dalle incombenze familiari, domestiche e lavorative. È meglio limitare nei primi giorni le visite a casa di parenti e amici: la neomamma ha bisogno di riposo e tranquillità per potersi dedicare serenamente al proprio bambino. I nuovi ritmi imposti dal neonato sono molto faticosi e l'alterazione del riposo notturno incide pesantemente non solo sulle energie fisiche ma anche sull'umore. È quindi fondamentale riposare il più possibile durante la giornata, approfittando dei momenti "di tregua". Al tempo stesso seguire una dieta equilibrata, priva di eccessi e sostanze eccitanti, come alcol e caffè, può rivelarsi utile.

È molto importante anche condividere paure, stati d'animo e pensieri, anche quelli negativi, con le persone vicine, in primo luogo con il partner. Diventare genitori mette in crisi l'equilibrio della coppia; per questo è fondamentale mantenere il dialogo, raccontare le proprie emozioni e soprattutto programmare del tempo insieme.

Confrontarsi con altre donne che hanno già vissuto o che stanno vivendo la medesima esperienza è una grande risorsa emotiva e una preziosa opportunità per scambiarsi consigli e piccole strategie di intervento.





Cosa può fare chi ti sta vicino


Nadia, per esempio, ha superato la depressione post partum mediante diversi interventi, mirati a ristabilire il corretto ritmo sonno veglia e a curare lo stato depressivo. Oltre a ciò, una serie di consigli pratici come l'assunzione di una babysitter notturna, una vacanza con il marito in un ambiente dove era presente una nursery hanno contribuito a riequilibrare il suo benessere.

Mostrarsi disponibili sia nell'ascolto sia nell'offrire un sostegno concreto è il miglior supporto che partner, familiari e amici possano dare alla neomamma. E sono proprio loro che possono aiutarla a prendere consapevolezza di un eventuale problematica sintomatologia depressiva meritevole di attenzione medica.

A chi rivolgersi

Quando i sintomi depressivi perdurano per più di 7-10 giorni è bene rivolgersi a uno specialista o ai centri dedicati, come quelli segnalati da Onda nel sito www.depressionepostpartum.it. È fondamentale avere consapevolezza dei propri limiti senza lasciarsi sopraffare dai sensi di colpa: saper chiedere aiuto e delegare non significa non essere una mamma a tutti gli effetti.

I percorsi di cura possono essere diversi e vengono stabiliti sulla base della storia clinica e del tipo di disturbo da cui è colpita la donna. Si va dalle tecniche di rilassamento muscolare, adatte in caso di stati d'ansia leggeri, alle strategie di controllo del corpo e del respiro, che hanno un effetto positivo sul sonno in gravidanza e nel puerperio. Se questo non bastasse ci si può rivolgere anche a uno psicoterapeuta, che attraverso un counseling o una psicoterapia strutturata, individuale o di coppia, può aiutare la neomamma ad affrontare la patologia. Eventualmente queste soluzioni possono essere integrate con una terapia farmacologica, sempre e solo sotto il controllo del medico, valutando la possibilità di sospendere o mantenere l'allattamento.



Puoi trovare aiuto e l'elenco dei
Centri di riferimento in Italia per
la depressione post partum su:
www.depressionepostpartum.it



Realizzato grazie
al patrocinio

Fondazione
CARIPLO 

The Cariplo logo symbol is a stylized, white, geometric shape that resembles a combination of a 'C' and an 'E', or a stylized arrow pointing upwards and to the right.