

# SULL'ONDA della SALUTE

2021



Fondazione  
**onda**

Osservatorio nazionale sulla salute  
della donna e di genere

## Ora Mamma ma sempre Donna

Dopo la gravidanza come  
imparare a prendersi  
cura anche di sé





## **AGORÀ - CHI SIAMO**

Società Scientifica attiva nello sviluppo e formazione della Medicina Estetica in Italia e nel mondo, fin dal 1986 ha codificato, mediante la sua Scuola Post Universitaria, la Medicina Estetica con valutazioni, procedure e linee guida. Da oltre 34 anni è uno dei punti di riferimento dei Medici Estetici ed è stata la prima scuola che si è presa carico della preparazione del medico con una visione italiana della problematica. Una differenza sostanziale da quella internazionale proprio per la cura, l'approfondimento e la serie di trattamenti specifici in questo particolare campo: una visione "morbida" dell'inetestismo tale da non renderlo troppo evidente e con un risultato che lo deve far sembrare naturale.

Dal 1998 inoltre, Agorà organizza e promuove l'annuale Congresso Internazionale di Medicina Estetica, un importante appuntamento internazionale per un costante confronto interdisciplinare ed aggiornamento scientifico su tutte le novità di settore.

## **ONDA - CHI SIAMO**

Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere, dal 2005 promuove un approccio alla salute orientato al genere, con particolare attenzione a quello femminile. Diffonde una corretta informazione presso la popolazione per promuovere la prevenzione primaria, la diagnosi precoce e l'aderenza terapeutica. Collabora con una rete di ospedali premiati con i Bollini Rosa per l'attenzione riservata alla salute femminile. Dialoga con le Istituzioni centrali e regionali, segnalando le maggiori criticità di salute ed equità di accesso. Da sempre si connota per il lavoro "in rete", coinvolgendo nei progetti che promuove anche Società scientifiche, Associazioni di pazienti e media.

## **INSIEME PER LE DONNE**

La gravidanza rappresenta un momento unico nella vita di una donna, non solo per la nuova avventura che si appresta a vivere ma anche e soprattutto per i numerosi cambiamenti che comporta. Un incredibile viaggio che si districa in un turbinio di emozioni altalenanti, aspettative, fantasie, interrogativi ma anche tanta preoccupazione per quello che sarà.

Spesso, erroneamente, la nuova mamma considera la gravidanza un capitolo totalmente a sé stante rispetto alla sua vita precedente con la ferma convinzione che ora tutti i suoi pensieri e le sue energie dovranno rivolgersi esclusivamente al nuovo arrivato. Nulla di più sbagliato.

Questo opuscolo ha l'obiettivo di supportare tutte le donne in un cammino di personal care partendo e ricordando sempre un assunto fondamentale: il benessere di un bambino parte soprattutto dal benessere della mamma, una mamma che è in primis una donna.



## INDICE

- 1. Non solo mamma: impara a prenderti cura di te** 06
- 2. Prenditi cura...della tua pelle** 09
- 3. Prenditi cura...della tua alimentazione** 12

- 
- 4.** **Prenditi cura... del tuo fisico** 15
- 5.** **Prenditi cura...della tua bellezza** 18
- 6.** **Prenditi cura...della tua mente** 24



**1.**

**Non solo  
Mamma: impara  
a prenderti  
cura di te**

**N**ella vita di una famiglia la nascita rappresenta un momento importante. Qualcosa di nuovo, di diverso e di inaspettato che va a modificare quella routine che si era creata oppure si era pensata di creare. Sentimenti di **gioia e preoccupazioni** si affollano nella men-

te insieme a tante domande e dubbi: capirò i bisogni del mio bambino? Mi saprò prendere cura di lui?

Passati i primi giorni di agitazione e caos, tra ospedale, visite di routine di

parenti e amici, molte donne si sentono fragili, assalite da preoccupazioni e un **senso di inadeguatezza** e sconforto che porta ad uno sbilanciamento emotivo, dalla gioia alle lacrime, nutrizionale e fisico: non si mangia o si mangia male e si fa fatica a riposare pur accusando una grande stanchezza.

**Contraddizioni** che i primi tempi, a causa anche dei fisiologici scombussolamenti ormonali, le neomamme (ma anche i neopapà) si trovano a vivere e ad affrontare con l'errata sensazione di non farcela o di non essere all'altezza. La verità è che i primi tempi, quelli di conoscenza reciproca e di disorientamento, sono an-

**Nel momento in cui nasce un bambino, nasce anche la madre.  
... Esisteva la donna, ma la madre mai.  
Una madre è qualcosa di assolutamente nuovo**

*(Osbo)*



che i più “facili”: il bambino in questi primi momenti ha bisogno di poche cose ma per lui essenziali: mangiare, dormire, sentirsi pulito e coccolato.

*La mamma, invece, di cosa ha bisogno?*

Rispondere a questa domanda non è facile perché, se ogni bambino è a sé – per ritmi e natura – lo è anche la mamma. Tendenzialmente però, magari in momenti diversi, si arriva ad un punto di vulnerabilità in cui ogni mamma deve tenere a mente pochi e semplici suggerimenti. Ricordare sempre che non si è sole: bisognerà imparare a fidarsi, affidarsi e quindi a delegare. Grazie a questo primo punto riuscire a ritagliarsi degli spazi per sé non sembrerà più utopia ma anzi questo permetterà di ritornare al proprio

bimbo con nuove e positive energie.

Ricordati sempre che, anche se il bimbo è ora “il tuo tutto” non si è secondi a nessuno...e qui entrano in gioco i tanti aspetti dell'essere donna che si possono riassumere in una frase emblematica:

**ascolta te stessa, il tuo corpo, le tue necessità ed impara a prenderti cura anche di te.**







**2.**

**Prenditi cura...  
della tua pelle**



**I**l rientro a casa dall'ospedale è sempre un momento emozionante quanto "complicato": ci saranno grandi cambiamenti quotidiani e bisognerà trovare nuovi ingranaggi con un'inevitabile concentrazione quasi totale sul neonato. Tuttavia, al termine della gravidanza e nel periodo dell'allattamento, anche la neomamma dovrà prestare maggiore attenzione a sé stessa: è proprio in questo momento, infatti, che possono comparire alcune problematiche dermatologiche che, se non trattate correttamente, possono protrarsi nel tempo ed essere motivo di preoccupazione per un efficace e completo recupero post parto.

Se, ad esempio, il parto è avvenuto tramite **taglio cesareo**, è importante prestare attenzione a non strofinare la ferita nella doccia, lasciando semplicemente scorrervi l'acqua e utilizzando un detergente a pH neutro. La maggior parte delle incisioni da taglio cesareo guariscono in circa una settimana: non appena la ferita chirurgica sarà guarita, dopo circa 4-6 settimane è possibile trattarla quotidianamente con topici specifici formulati per migliorare l'aspetto delle cicatrici, principalmente a base di siliconici e acido ialuronico.

**Concedersi del tempo per prendersi cura di sé stessi è il vero segreto della bellezza**

*(Anonimo)*

Altra problematica, molto diffusa durante l'allattamento, può essere la comparsa di ragadi ai capezzoli o areole mammarie, che causano dolore durante le poppate. Il principale fattore di causa è dato dalla posizione, molto spesso scorretta, del bambino durante l'allattamento; altre cause possono essere: traumatismo locale da suzione, mugghetto (infezione da candida sulla cute del capezzolo, che può essere presente anche nella bocca del bambino), infezioni batteriche del capezzolo o nei dotti del latte, oppure un vasospasmo del capezzolo.

Se le **ragadi** sono semplicemente dovute a traumatismo locale, è possibile utilizzare un prodotto a base di lanolina o vaselina al termine di ogni poppata, lasciando assorbire il prodotto: tali molecole sono inerti e favoriscono il ripristino dell'integrità della cute danneggiata. In caso di ragadi, è preferibile evitare l'utilizzo dei cuscinetti umidi da allattamento, in quanto non aiutano il processo di guarigione.

Un'altra frequente problematica è la **mastite**, un'infiammazione della ghiandola mammaria, causata dalla penetrazione di batteri, che può verificarsi durante l'allattamento: si manifesta con gonfiore della mammella, accompagnata da dolore/bruciore, sino a febbre. Per prevenirla si consiglia di attaccare correttamente il bambino durante la poppata e svuotare la mammella completamente prima di

cambiare seno. In qualsiasi caso è sempre consigliato rivolgersi ad uno specialista.

Importante ricordare che nella routine dermatologica di una neomamma non dovrebbero inoltre mancare una **crema idratante** a base di glicerina, vaselina o urea per ripristinare la corretta funzione di barriera cutanea e la **fotoprotezione per il viso**, finalizzata ad evitare o minimizzare la comparsa delle iperpigmentazioni post-gravidiche su base ormonale comunemente definito melasma.





**3.**

**Prenditi cura...  
della tua  
alimentazione**

**I**nutile negarlo: le neomamme hanno **bisogno di energia**, molta energia. Sia che si sia riduci da un parto naturale o da uno cesareo, sia che si allatti naturalmente o artificialmente, sia che abbiate dormito tanto o poco, che siate alla prima o alla seconda, terza, quarta gravidanza. Insomma non ci sono scusanti o eccezioni che tengano per non prendersi cura della propria alimentazione. Non è banalità ma se alla base c'è una cattiva o non corretta alimentazione a risentirne

sarà proprio tutto il corpo oltre che la psiche, accusando così una maggiore stanchezza, problemi di sonno e di umore.

Per questo motivo **è indispensabile adottare un comportamento alimentare sano**, non rigido o proibitivo ma curato ed equilibrato, utile inoltre, se accompagnato da piccoli esercizi quotidiani, a curare il corpo dentro e fuori.

Un piccolo decalogo può offrire una base di partenza per avere un'idea su cosa è bene prestare attenzione. Resta invece

**Non si può pensare bene,  
amare bene,  
dormire bene,  
se non si ha mangiato bene**

*(Virginia Woolf)*



di fondamentale importanza rivolgersi ad un esperto per impostare o cambiare il proprio piano alimentare in base a particolari esigenze e/o problematiche insorte nel post parto.

- 1.** Tra colazione, pranzo e cena è sempre bene avere il giusto apporto di proteine e carboidrati, riducendo al minimo i grassi
- 2.** Mangiare un piatto unico è un metodo ottimale per mantenere equilibrati i diversi elementi nutritivi
- 3.** Limitare il consumo di zuccheri semplici (zucchero raffinato, dolci e bevande industriali zuccherate), preferendo zuccheri complessi (pane, pasta e riso)
- 4.** Sfruttare il senso di sazietà che molti elementi nutritivi danno
- 5.** Spuntini e frutta nelle giuste proporzioni a volontà. Per saziare ma senza eccedere con gli zuccheri, uno spuntino può essere a base di frutta secca, una barretta integrale o cracker integrali
- 6.** Evitare i cibi di difficile digestione, alimenti confezionati e processati, così come l'alcool
- 7.** Così come la frutta anche la verdura, sia cruda che cotta, preferirla a volontà
- 8.** Bere, bere, bere e ancora bere tantissima acqua. Drena, depura e "lubrifica" la mente, aiutando anche chi soffre di abbassamenti di pressione
- 9.** Evitare gli eccessi di caffeina. Al

contrario, come per i neonati, anche per gli adulti il riposo è nutrizione

- 10.** Prediligere le tisane o una sana merenda

E non dimenticare di concederti, ogni giorno, anche solo 10 minuti tutti per te come vero toccasana per corpo e mente ...ma in che modo?





**4.**

**Prenditi cura...  
del tuo fisico**



**P**urtroppo si sa, tra le prime difficoltà che una neomamma si trova ad affrontare vi è la costante mancanza di tempo.

Tempo per il bimbo, tempo per la casa, tempo per sé. Non sarà mai abbastanza oppure si potrebbe non averne proprio. Ma questa non deve essere una scusante, anzi. Per affrontare al meglio i più comuni dolori causati dalla gestione quotidiana del proprio bambino, come mal di schiena, gambe gonfie e dolori alle spalle o alle braccia è bene ricordarsi di eseguire qualche semplice esercizio. **Esercizi dolci**

**per collo, spalle e schiena** senza movimenti bruschi, che siano in grado di allungare i muscoli, sentendo soltanto una tensione leggera o media e che allevino efficacemente la stanchezza quotidiana. È importante ricordare di mantenere lentezza e dolcezza anche al termine dell'esercizio, quando si allenta la tensione e si torna in posizione di partenza.

Qualche suggerimento utile per iniziare e affrontare senza stress la remise en forme:

- Evitare di svolgere gli esercizi a stomaco pieno
- Trovare uno spazio utile o crearne uno ad hoc
- Vestirsi in maniera comoda
- Cercare di rilassarsi

Quale autore al mondo potrà insegnarvi la bellezza come uno sguardo di donna?

*(William Shakespeare)*



### La respirazione diaframmatica per allentare le tensioni

Tra i primi esercizi, quello che sicuramente spesso viene trascurato ma che può essere di grande aiuto è la respirazione diaframmatica.

Spesso viene insegnata durante il corso preparato e può essere eseguita da distese con le gambe leggermente piegate.

Oltre agli esercizi, è importante anche conoscere e attuare piccoli ma fondamentali accorgimenti nella gestione quotidiana del bambino che possano giovare al corpo, evitando eccessivi sforzi:

- Quando si spinge il passeggino o la carrozzina controllare che i manici siano alla giusta altezza per evitare uno sbilanciamento o un sovraccarico alla schiena.

- Stesse indicazioni valgono per il fasciatoio: evitare di chinarsi caricando la schiena è fondamentale. Per evitare cadute, molte mamme preferiscono cambiare il bimbo a terra o sul lettone; in questo caso è bene mettersi in ginocchio, appoggiandosi ai talloni, posizionandosi ai piedi del bimbo e non di fianco in modo tale da evitare torsioni della schiena.

- Se all'inizio tenere in braccio il proprio

bimbo è un'azione bellissima, a lungo andare può diventare faticoso: prenderlo in braccio da sedute, cambiare braccio, tenerlo a cavalcioni sul fianco per scaricare il suo peso sul bacino o sulle gambe al posto che sulla colonna vertebrale, può essere d'aiuto, ricordandosi ovviamente di cambiare spesso il fianco.

- È bene prendere l'abitudine di piegare le ginocchia ogni volta che solleverete il vostro bambino dalla culla.

**Ultimo suggerimento, ma importantissimo: camminate!** Camminare è il primo passo verso uno stile di vita attivo.





**5.**

**Prenditi cura...  
della tua  
bellezza**

Come detto, la gravidanza, il parto e l'allattamento hanno un impatto molto importante sul corpo della donna. L'organismo che deve ospitare una gestazione ed alimentare un figlio nei primi mesi di vita induce stimoli e cambiamenti su quasi tutti gli organi e le strutture. Finito questo intenso periodo il corpo necessita di alcuni mesi per tornare in un "assetto" di normalità. Questo vuol dire che **eventuali trattamenti estetici devono necessariamente rispettare le tempistiche di recupero** caratteristiche del distretto corporeo in esame. Ad esempio, la stabilizzazione di forma e volume dell'addome è abbastanza lunga e può durare anche più di 10-14 mesi, l'utero ha bisogno di tempo per tornare alle dimensioni normali, i muscoli retti addominali devono recuperare forma, tono e la giusta conformazione ed anche la cute necessita di diversi mesi per recuperare un tono simile al precedente.

Per poter prendere in considerazione eventuali trattamenti estetici bisogna valutare due importanti condizioni: lo stato complessivo di salute generale dopo la gravidanza, quindi l'assenza di complicanze o patologie, e l'allattamento.

**Facciamo della gravidanza  
un'occasione in cui apprezziamo  
i nostri corpi femminili**

*(Merete Leonhardt)*



**L'allattamento, infatti, rappresenta una controindicazione a molti trattamenti iniettivi o che per loro natura implicano la somministrazione di farmaci.** Questo al fine di escludere di poter - anche solo potenzialmente - trasferire sostanze al latte materno e quindi al bambino. Ma non solo; poiché anche l'allattamento rappresenta una fase che necessita di una particolare attività ormonale destinata ad esaurirsi con il tempo, con successivo ed ulteriore squilibrio, in molti casi è preferibile, strategicamente, attendere una stabilizzazione. Talvolta, pur non essendoci apparenti logiche controindicazioni di una procedura o di un prodotto durante l'allattamento, si preferisce comunque evitarlo poiché gli studi di sicurezza effettuati sui pazienti in fase di sperimentazione non contemplano il periodo dell'allattamento (se non per ragioni specifiche) e quindi non si hanno dati scientificamente certi per poter affermare che sia in assoluto sicuro procedere.

Quindi qualora una paziente volesse cominciare ad intraprendere un percorso restitutivo mentre ancora allatta, deve sapere che la tipologia di trattamenti e di problematiche su cui è possibile intervenire si riduce moltissimo. Questo non vuol dire che non valga la pena farlo, ma solo che, riducendosi le possibilità, diventa ancor più importante **scegliere il percorso terapeutico in modo altamente**

**scientifico e professionale.**

Sono molte le problematiche post partum che lamentano le pazienti e riguardano quasi tutte le aree del corpo.

Partendo dall'alto, spesso alcune pazienti si rivolgono al Medico Estetico per un **peggioramento dello stato del cuoio capelluto**; nei mesi successivi al parto, infatti, è possibile osservare un incremento della caduta dei capelli ed un peggioramento dello stato di quelli che rimangono. Questo fenomeno è dovuto in gran parte ad uno squilibrio ormonale finalizzato al recupero di un assetto ormonale adeguato. Questo passaggio procura un relativo abbassamento ormonale responsabile dell'incremento della caduta dei capelli (cd. alopecia o defluvium post-partum). Pur essendo una problematica temporanea, per molte donne è un grave cruccio. Importante è indagare lo stato di alcuni elementi fondamentali per l'organismo quali il ferro che rischia di essere deficitario in questo periodo. Le possibili soluzioni vengono selezionate sulla base dello stato complessivo della paziente e in relazione alla gravità della situazione. Nei casi più lievi è possibile limitarsi ad integrazioni alimentari e all'utilizzo di prodotti topici, in altri casi ci si può affidare a terapie iniettive con iniezioni di piccoli quantitativi di prodotto in maniera diffusa sul cuoio capelluto, utilizzando aghi di piccolissime dimensioni. Generalmente vengono iniettati

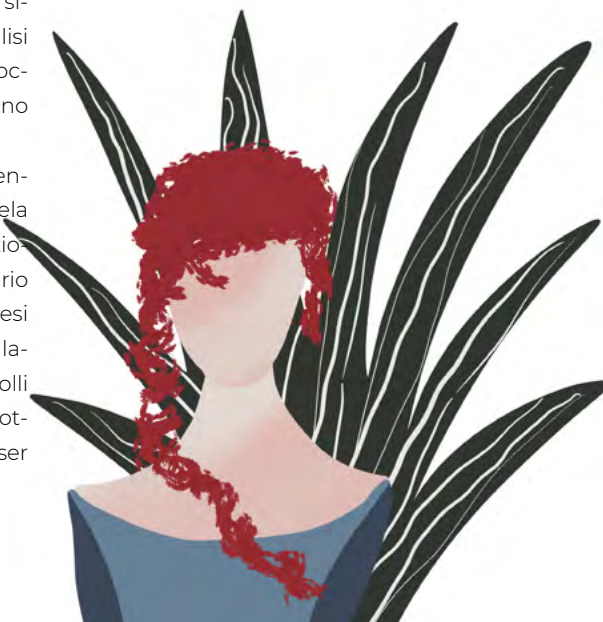
complessi di acido ialuronico e vitamine, antiossidanti e stimolatori metabolici e/o polinucleotidi.

Anche il **viso** può subire degli effetti negativi dello squilibrio ormonale e dello stress derivante dalla gravidanza. Molte donne, ad esempio, soffrono di **iperpigmentazioni**, ovvero comparsa di macchie che possono essere di piccole dimensioni e isolate fino ad arrivare ad aree di dimensioni più importanti e diffuse, conosciute con il termine di cloasma gravidico. L'origine di questo problema è multifattoriale e comprende oltre che fattori genetici, disordini metabolici e fattori ambientali nonché l'utilizzo di alcuni farmaci. Sono spesso situazioni abbastanza complesse da gestire per il rischio di non ottenere risultati oppure, in alcuni casi, di poter addirittura peggiorare la situazione; necessitano quindi di un'analisi anche multi-specialistica e di un approccio cauto, specialmente se si utilizzano strumenti aggressivi.

Come sempre, è fondamentale la prevenzione rappresentata dall'elevata cautela e attenzione nei confronti dell'esposizione solare. Quando invece è necessario intervenire, allora potranno essere presi in considerazione trattamenti ambulatoriali anche in associazione a protocolli domiciliari, con peeling chimici e prodotti depigmentanti. Luce pulsata e laser

sono strumenti molto efficaci in queste situazioni e possono essere sfruttati con successo a patto di utilizzare apparecchiature di alto livello gestite da medici esperti. Meglio evitare i rimedi casalinghi o consigliati a sproposito per il rischio di indurre reazioni infiammatorie che possono peggiorare la situazione.

Spostando l'attenzione sul corpo, la problematica più comune tra le neomamme sono le **smagliature** che possono manifestarsi su quasi tutti i segmenti corporei e tipicamente sull'addome, sul seno, fianchi, glutei e cosce. Sono molte le alternative proponibili per le smagliature e quasi tutte sono integrabili tra di loro per incrementare i risultati. Con aghi di piccole dimensioni, come nel caso del cuoio capelluto, è possibile iniettare





sostanze stimolanti (in questo caso, i fibroblasti) che consentono la ricostituzione dei tessuti cutanei danneggiati dallo stress tensivo. I laser sono molto utili nel ridurre notevolmente la visibilità delle smagliature sia per un'azione levigante che per uno stimolo rigenerativo diretto sull'area. Anche i peeling possono essere buoni alleati in associazione alle altre metodiche così come la radiofrequenza.

A causa dello stiramento dei tessuti, in alcune zone in particolare come la regione periombelicale, l'interno cosce e le braccia, si possono manifestare aree di **lassità cutanea**. Anche in questo caso esistono numerose soluzioni proponibili, alcune più efficaci di altre in rapporto alla gravità della problematica che in alcuni casi può necessitare di un approccio chirurgico. In molti casi, però, è possibile ottenere risultati soddisfacenti con l'utilizzo di protocolli iniettivi biostimolanti, in associazione a tecniche di stimolazione connettivale attraverso le fonti di luce, come luce pulsata o led, o attraverso lo stimolo meccanico con macchinari specifici in grado di effettuare un micro-messaggio connettivale. Per questa problematica possono essere anche molto utili i fili biostimolanti, che sono in grado di stimolare la creazione di una "rete biologica di collagene" che aiuta a tonificare e a tendere i tessuti ceduti o poco tonici.

Stop anche a **ritenzione idrica e cellulite**.

**lite**. Causate dalle oscillazioni ormonali e da questioni meccaniche relative alla posizione del feto in rapporto al passaggio di grossi vasi sanguigni e linfatici della madre, sono situazioni che, oltre ad infastidire le neomamme da un punto di vista estetico, creano disagio fisico (tipica di questa situazione è la sensazione di avere le gambe pesanti e stanche), influenzano negativamente la vita quotidiana.

Con il linfodrenaggio meccanico è possibile iniziare in sicurezza, già dopo il terzo mese di gravidanza e questo permette, oltre a ottenere un beneficio immediato derivato dalla stimolazione della microcircolazione, anche di prevenire la ritenzione idrica e la cellulite nel postparto. Questo tipo di massaggio connettivale può continuare anche dopo il parto, durante l'allattamento e nei mesi successivi in quanto ha anche la capacità di stimolare un recupero del tono cutaneo in contrasto alla lassità.

La pressoterapia è una metodica che può essere presa in considerazione durante la gravidanza ma esclusivamente dietro parere positivo da parte del ginecologo; può invece essere utilizzata in assoluta sicurezza nell'immediato post-parto anche in allattamento.

Finito l'allattamento è possibile prendere in considerazione anche i trattamenti iniettivi mesoterapici allo scopo di intervenire contro l'infiammazione e a favore del drenaggio linfatico con stimoli chi-

mici oltre che meccanici. La mesoterapia lipolitica e linfodrenante è una delle metodiche più antiche della medicina estetica, la cui sicurezza ed efficacia è documentata da numerose pubblicazioni scientifiche ed innumerevoli testimonianze di medici e pazienti. Cruciale con questa metodica è la giusta combinazione dei principi attivi migliori possibili per il caso specifico, cosa che deve sempre essere necessariamente stabilita da un medico con idonea formazione.

Anche la comparsa delle **teleangectasie** (capillari) agli arti inferiori è un effetto negativo tipico della gestazione ed è causata dagli stessi fattori responsabili della ritenzione idrica e della cellulite.

I capillari degli arti inferiori possono essere trattati con specifici laser vascolari o con terapia iniettiva sclerosante; mentre le sedute con laser possono essere iniziate subito dopo il parto (anche se conviene aspettare la stabilizzazione ormonale), per la scleroterapia iniettiva è, invece, necessario non allattare. Le sclerosanti sono iniezioni intracapillari, effettuate quindi con aghi sottilissimi che hanno la finalità di chiudere con un effetto farmacologico gli stessi capillari; è un trattamento da non farsi d'estate e che necessita di una medicazione da tenere per qualche ora.

Tutti i trattamenti di cui si è parlato sono procedure mirate ad interagire in modo

positivo e proficuo con l'organismo di una donna in una fase di grandi cambiamenti; questo significa "intramettersi" in meccanismi fisiologici o parafisiologici senza creare alterazioni, ma cercando di aiutare a superare gli effetti negativi che il periodo comporta ed a recuperare una visione di sé soddisfacente oltre che ad un benessere fisico necessario per affrontare serenamente la nuova quotidianità. Ogni trattamento, quindi, non può e non deve essere vissuto come risolutivo in una singola seduta, ma sono tutte procedure svolte secondo protocolli che prevedono uno o più cicli di trattamento. Inoltre, resta di assoluta importanza affidarsi a **strutture qualificate e professionisti specificatamente preparati** per questa particolare condizione che, con alto senso etico e scientifico, possano guidare le pazienti durante il miglior percorso terapeutico possibile.



**6.**

**Prenditi cura...  
della tua  
mente**



**S**e fino ad ora abbiamo posto la nostra attenzione al fisico con tanti piccoli ma efficaci trucchi per vivere al meglio il periodo post-parto, resta imprescindibile indirizzare il nostro sguardo anche verso la cura della nostra parte più intima e interiore per un benessere psico-fisico a 360°.

Dopo il parto e le prime cure ospedaliere, si deve affrontare il rientro a casa dove tra la gioia, la stanchezza e il cambiamento, molte donne si trovano a vivere quello

che viene definito il

**Baby Blues.** Questo fenomeno, che colpisce la donna che si trova a dover gestire

un compito evolutivo di adattamento alla nuova condizione di madre nei primi giorni del post partum, è descrivibile nei termini di disagio psichico temporaneo e si manifesta con un **abbassamento del tono dell'umore** della neomamma, con insorgenza tra il terzo e il sesto giorno dopo il parto e ha una durata media di dieci giorni, per raggiungere una totale remissione entro le due settimane dall'esordio.

Non sei l'unica. È stato stimato che circa il 70% delle donne che partoriscono attraversi l'esperienza del Baby Blues, con un picco di frequenza per le donne alla prima gravidanza, ma tale dato può ve-

Ogni cosa ha la sua bellezza,  
ma non tutti la vedono

(Confucio)



rosimilmente sottostimare la reale frequenza in quanto accade che non venga dichiarato dalla neomamma o non venga colto dai parenti, dal partner e dal personale medico, ostetrico e infermieristico.

Spesso si utilizza impropriamente il termine "Baby Blues", assimilandolo a Disturbi dell'Umore quale per esempio la Depressione Post Partum. Essi però non coincidono.

Il Baby Blues è, prima di tutto, un'esperienza emotiva di marcata malinconia, da cui deriva la scelta del termine "blues". Umore percepito come sensibilmente più basso, maggiore irritabilità, percezione di insicurezza, frequente comparsa di pianto: questi sono i tratti distintivi di chi lo attraversa. La neomamma mantiene l'accesso anche ad emozioni di gioia o alla sensazione di soddisfazione e di efficacia, alternandole alla sensazione di malinconia generalizzata, in cui mette in discussione il suo ruolo di madre competente nella cura del piccolo, senza però che ci sia una reale compromissione delle sue capacità di accudimento.

L'esperienza di chi attraversa il Baby Blues è influenzata anche da fattori culturali e sociali.

Culturalmente infatti, il diventare genitori e il parto in sé vengono tendenzialmente considerati come eventi positivi, in cui la prestazione della madre partorientente ot-

tiene la sua gratifica nella nascita e questo porta inevitabilmente a una esperienza di gioia e felicità.

Sebbene questa credenza coincida solo parzialmente con la verità, questa limita indirettamente la possibilità di esternare altri vissuti emotivi. In molti casi la donna che attraversa il Baby Blues percepisce non solo la malinconia, ma anche la vergogna di provare un'esperienza emotiva dissonante con le aspettative sociali e personali. Dal punto di vista sociale, inoltre, la donna si trova a dover riorganizzare il suo ruolo nella coppia e si confronta con la presenza, per la prima volta esterna da lei, del neonato e il suo modificato ruolo nella società, che le richiede un adattamento e ha aspettative su di lei.

Bisogna tuttavia considerare che, sebbene il Baby Blues non sia coincidente con la Depressione Post Partum, tra i due può esistere una correlazione. È quindi indicata una maggiore attenzione al rischio di insorgenza di Baby Blues per le donne che hanno vissuto una storia clinica legata a pregressi Disturbi dell'Umore e considerare la comparsa di Baby Blues come fattore predittivo di future fragilità psichiche per le donne che non hanno mai avuto una storia clinica antecedente al parto.

Il supporto fa la differenza. In questo senso **il contributo di sostegno offerto dal**

**partner e dalla famiglia** è fondamentale, non solo nei termini noti di riconoscimento della bellezza dell'evento accaduto, ma anche di riconoscimento della condizione di delicatezza e fragilità in cui ci si trova. Sembra banale, ma anche l'aiuto nella gestione delle faccende pratiche, nell'offrire sostegno affettivo ed emotivo, nel dare spazio alla comunicazione e alla vicinanza affettiva, anche di coppia, nel permetterle di potersi riorganizzare nella delicata relazione mamma-bambino ma anche nella rivalutazione di sé come donna e non solo come madre, sono tutti elementi che concorrono a supportare la neomamma, facendole vivere con serenità questi primi delicati momenti.





Diventare mamma è un'avventura straordinaria. Datevi tempo per conoscere il vostro bambino, entrare in sintonia con lui e abituarvi ai nuovi ritmi e al nuovo ruolo. E non dimenticatevi di prendere un po' di tempo per voi stesse...ora siete MAMME ma sempre DONNE.





**Testi a cura di**

Agorà

Società di Medicina ad Indirizzo Estetico

**Con la revisione di**

Nicoletta Orthmann

*Coordinatore medico-scientifico*

*Fondazione Onda, Osservatorio nazionale sulla salute  
della donna e di genere*

*Si ringraziano i membri del Comitato Scientifico  
Agorà ed i consulenti per il supporto alla realizzazione  
dei testi*

**Progetto grafico e illustrazioni**

Matteo Scarduelli - [scarduellidesign.it](http://scarduellidesign.it)





In collaborazione con

