



### DEPRESSIONE POST-PARTUM: CHE COS'È E COME AFFRONTARLA

Dopo la nascita di un bambino può capitare che la donna non si senta così felice come pensava di essere.

Al contrario, può sentirsi triste senza motivo, irritabile, incline al pianto, “inadeguata” nei confronti dei nuovi ed impegnativi compiti che la attendono.

Nella maggior parte dei casi questo stato d'animo è del tutto fisiologico e passeggero, nel giro di pochi giorni, questi sentimenti negativi passano e la donna può godere appieno della vicinanza del suo piccolo. Si parla in questi casi di “baby blues”, uno stato depressivo temporaneo e senza nessuna conseguenza. Si stima che circa il 70%-80% delle donne soffra di questo disturbo.

Ben più seria, e sicuramente da affrontare con l'aiuto di uno specialista, è la “depressione post-partum”, che colpisce circa il 10% delle donne che hanno avuto da poco un bambino. La depressione post-partum può verificarsi indipendentemente dall'ordine di nascita del bambino: non è detto che una madre che non ne abbia sofferto in seguito alla nascita del primo figlio non possa soffrirne dopo la nascita di altri figli.

Nessuno sa dire con certezza cosa provochi la depressione post-partum. Certamente si possono identificare una serie di cambiamenti che avvengono dopo il parto e che possono portare ad uno stato depressivo:

- Cambiamenti a livello fisico.

- o Il livello di ormoni quali l'estrogeno e il progesterone cade drammaticamente nelle ore successive al parto.

- o Può essere presente una spossatezza dovuta al travaglio e al parto o alla necessità di riprendersi da un intervento chirurgico in caso di taglio cesareo.

- Aspetti emotivi che possono influire sull'autostima della donna e sulla sua capacità di affrontare lo stress del puerperio:

- o Sensazione di inadeguatezza

- o Percezione di uno scarso sostegno da parte del partner

- o Aver vissuto di recente eventi stressanti importanti

- Credenze rispetto all'essere madre:

- o “La maternità è una questione di istinto”. Non è facile gestire un neonato. Alcuni aspetti della cura di un neonato vanno appresi, così come qualsiasi altra abilità nella vita.

- o “Mio figlio sarà perfetto”. Non sempre (o quasi mai) i bambini sono così come ce li siamo immaginati.

A cominciare dall'aspetto fisico, per non parlare dei ritmi sonno-veglia, dell'alimentazione, etc.

- o “Sarò una madre perfetta”. Una donna può pensare di non essere all'altezza del suo compito, di essere inetta se non riesce a fare “tutto e bene”.

I sintomi che possono far sospettare una depressione post-partum includono:

- Sentirsi quasi sempre irrequiete o irritabili

- Sentirsi tristi, depresse o avere molta voglia di piangere

- Non avere energie

- Mal di testa, dolori addominali, tachicardia, difficoltà a respirare.

- Insonnia

- Inappetenza e perdita di peso

- Mangiare in maniera eccessiva e soprappeso

- Difficoltà di concentrazione e di memoria; non riuscire a prendere delle decisioni

- Preoccupazione costante nei confronti del bambino (in assenza di problemi oggettivi)

- Disinteresse nei confronti del bambino

- Sentimenti di colpa e di disistima

- Timore di poter fare del male al bambino o a voi stesse

- Perdita di interesse o piacere in ciò che si fa.

Cosa può fare una donna che sta sperimentando questi sintomi? Innanzitutto se lo stato depressivo è serio e interferisce con lo svolgimento delle nostre attività quotidiane non esitiamo a rivolgerci ad uno specialista. Potrebbe essere anche necessario assumere dei farmaci per un periodo. È importante affrontare seriamente la depressione post-partum perché può avere delle conseguenze a lungo termine sulla vita della donna che la sta sperimentando e su quelle della sua famiglia, soprattutto del neonato. Se invece stiamo sperimentando alcuni

dei sintomi su elencati ma essi non interferiscono pesantemente con la nostra vita quotidiana ecco cosa possiamo fare per evitare che il nostro stato depressivo si aggravi e per ritrovare il benessere perduto:

- Cerchiamo qualcuno con cui poter parlare di come ci sentiamo. Parlare con altre mamme e sentire che non siamo sole può aiutarci a vivere il nostro stato d'animo in maniera diversa

- Prendiamoci del tempo per stare con il nostro partner e parlare di quanto sia cambiata la nostra vita. Esprimiamo sinceramente i nostri sentimenti e le nostre preoccupazioni.

- Lasciamo che amici e parenti ci diano una mano nella gestione della casa e del bambino. Facciamoci aiutare nelle faccende domestiche e deleghiamo anche qualche pasto notturno al papà (se si allatta al seno si può sempre tirare il latte con un tiralatte e conservarlo in frigo o in freezer, al momento opportuno il papà potrà offrirlo al piccolo con il biberon).

- Prendiamoci del tempo per noi stesse, anche solo 15 minuti al giorno. Possiamo leggere, dedicarci a creare qualcosa, fare un bagno, meditare, insomma dedicarci a qualcosa che ci dia piacere e ci rilassi.
- Cerchiamo di riposare. Approfittiamo dei momenti in cui il piccolo dorme.
- Facciamo attività fisica. E' sufficiente fare qualche giro intorno all'isolato: l'aumento del metabolismo e il fatto di 'aver preso aria', arrecherà un immediato benessere psicofisico.
- Rilassiamoci. Respiriamo profondamente e facciamo ricorso ad immagini rilassanti, per ritrovare uno stato di calma e serenità.
- Nutriamoci bene, prediligendo, frutta, cereali e verdura. Limitiamo l'uso di caffeina, alcol e zuccheri.
- Teniamo un diario. Scrivere dei nostri sentimenti ed emozioni può essere un modo per "scaricarci". Appena ci sentiremo meglio potremmo rileggere il diario e notare i progressi fatti.
- Accontentiamoci di portare a termine anche una sola cosa in una giornata. Ci saranno giorni in cui non saremo riusciti a concludere niente: accade a molti neo-genitori.
- Ricordiamoci che è normale sentirsi sopraffatte dai tanti nuovi impegni. Ci vuole del tempo per adattarsi ai cambiamenti che un figlio comporta.
- Soprattutto, cerchiamo di mantenere il legame con nostro figlio. Non è facile quando si è depresse, ma è fondamentale per un neonato poter mantenere un legame con la propria madre per un'adeguata crescita fisica ed emotiva. Ecco cosa possiamo fare praticamente per mantenere questo legame:
  - o Allattiamo spesso (ogni 2-3 ore), appartandoci in un posto tranquillo in cui sappiamo che non saremo disturbate. Rilassiamoci, cerchiamo di godere del contatto con il bambino, guardandolo negli occhi. Lo stesso vale se il nostro bambino non è allattato al seno, ma con il biberon, lasciando però trascorrere il tempo necessario tra una poppata e l'altra.
  - o Facciamo in modo che il bambino possa riposare in un luogo tranquillo e approfittiamone per riposare anche noi insieme a lui. Il riposo è fondamentale per entrambi.
  - o Prendiamo spesso in braccio il bambino e parliamogli dolcemente. Cambiamogli spesso il pannolino, facciamo in modo che non senta troppo caldo o troppo freddo.
  - o Coinvolgiamo il partner, parenti e amici nella cura del bambino.
  - o Se abbiamo già un bambino, ricordiamoci che potrebbe soffrire per la quantità di attenzioni prestate al nuovo arrivato. Prendiamoci del tempo per stare con ognuno dei bambini e dimostriamo ad entrambi il nostro affetto. Incoraggiamo il bambino più grande a prendersi cura o a giocare con il neonato.
  - o Non rintaniamoci in casa: uscire con il nostro bambino farà bene ad entrambi.
  - o Se ci sentiamo sole, stanche, frustrate o arrabbiate, lasciamo pure il bambino a qualcuno di cui ci fidiamo e prendiamoci del tempo per noi stesse. Non sentiamoci in colpa per questo. Solo se saremo serene potremo trasmettere benessere e serenità ai nostri figli: quindi facciamo del nostro meglio per farci del bene.