

DM IN FORMA

quella tristezza delle neomamme

Due su dieci soffrono di depressione, spesso confusa con la stanchezza di chi ha appena avuto un bambino. Come riconoscere e affrontare il problema

di CINZIA TESTA scrivi a dminforma@mondadori.it

«Lo lascio piangere nella culla mentre io mi alieno sul divano». «Mi sento vuota e mi sembra di non riuscire ad amarla». Sono le voci delle neomamme che attraverso i forum chiedono aiuto. Perché soffrono di depressione post partum. Un problema spesso sottovalutato, tanto che gli esperti Usa hanno elaborato linee guida per riconoscerlo tempestivamente. «È normale provare un po' di malinconia e avere la lacrima facile nei primi giorni dopo il parto» spiega **Claudio Mencacci**, direttore del Dipartimento neuroscienze e salute mentale e del Centro psiche donna del Fatebenefratelli-Oftalmico di Milano. «È il cosiddetto baby blues, legato alle fisiologiche fluttuazioni degli ormoni. Due donne su dieci però hanno addirittura un crollo del tono dell'umore e crisi d'ansia: *se questi disturbi perdurano oltre tre settimane dopo la nascita del bambino può trattarsi di depressione post partum*. Per ora non sono chiari i meccanismi. Si sa però che in cinque casi su dieci c'è un familiare che soffre di depressione. E, nell'altra metà dei casi, c'è già stato un precedente col primo figlio. «Sono stati individuati dei segnali ben precisi, sia in gravidanza sia dopo il parto» aggiunge l'esperto. «Se la mamma non riesce a capire da sola che qualcosa non va, è importante che il partner o le persone care sappiano riconoscere il problema al più presto per aiutare la donna a ritrovare la serenità con la terapia più adatta. Che non è sempre farmacologica: a volte basta la psicoterapia o la vicinanza della famiglia». Qui i segnali da tenere d'occhio. E se hai dubbi per tutto il mese di marzo puoi rivolgerti agli specialisti del Centro psiche donna.

I sintomi che puoi notare tu

Ti senti inadeguata È normale se, al ritorno a casa dopo il parto, ti sembra di non riuscire a prenderti cura del tuo bimbo. In genere, però, nel giro di poco tempo impari a capire i suoi pianti, a riconoscere se ha fame o ha sonno. Può trattarsi invece di depressione post partum se a distanza di due settimane dalla nascita basta il pensiero di dovergli cambiare il pannolino per causarti uno stato di agitazione. Tanto da dover delegare ad altri.

Ti trascuri Ci sta che torni a casa dall'ospedale e ti senti come su una giostra. È solo questione di giorni: poi riesci a trovare il tempo per te. Non va bene, invece, se a distanza di quasi un

LORO NE SONO USCITE COSÌ

MONIA, 42 ANNI Alma aveva due mesi quando ho avuto il primo attacco di panico. Da lì è iniziata la mia battaglia contro la depressione post partum. Ho seguito un percorso di psicoterapia e cure farmacologiche. **Quando stavo male abbracciavo Alma, perché attraverso il contatto capisse che non era colpa sua.** Su consiglio del terapeuta, ho cominciato anche a scrivere. La maternità ha un lato oscuro che non va negato e la scrittura mi ha aiutata a liberarmi dai demoni che avevo dentro, a perdonarmi. È nato così *La cicogna ha sbagliato casa* (edizioni Galassia Arte) e poi una pagina facebook del libro, dove mi scrivono le mamme in difficoltà.

VALENTINA, 33 ANNI Di sicuro nella mia depressione ho contato molto il mix di parto complicato, allattamento difficoltoso e rientro a casa caotico. **Mi sentivo sempre più in una prigione, accudivo Paola meccanicamente senza provare affetto per lei, piangevo sempre.** Allora ho chiesto aiuto e grazie alla terapia ho imparato che non c'era nulla di sbagliato in me, e che non bisogna incolparsi della parte meno bella della maternità. Mi è venuta l'idea del sito, www.post-partum.it, che ora è un punto di ritrovo per le neomamme. Ed è nata la mia secondogenita, che non a caso si chiama Vittoria.

mese dal parto ti trascuri, riesci a malapena a infilarti una tuta e non presti attenzione all'igiene e all'abbigliamento del piccolo.

I segnali che possono cogliere gli altri

Si è isolata Di solito è la mamma stessa, dopo i primi giorni di caos, a trovare gli orari migliori per fare due chiacchiere per telefono o per incontrare amiche e parenti. E, tempo permettendo, a desiderare di portare a spasso il suo bimbo. Se invece ogni scusa è buona per restare a casa e non vuole vedere nessuno, c'è qualcosa che non va.

Non prova più attrazione verso il partner Dopo la gravidanza c'è sempre un periodo in cui la neomamma non ha voglia di rapporti sessuali. Ma restano i momenti di tenerezza. Per questo deve fare insospettire il rifiuto di ogni tipo di affetto, compreso il semplice bacio sulla guancia. E, ancora di più, se questo atteggiamento riguarda anche il bambino.



LE EMOZIONI DELL'ESSERE MAMMA L'immagine qui sopra fa parte del progetto Baby blues, una serie di scatti in cui l'autrice Guia Besana esplora lo stato emotivo delle donne durante la maternità. Dopo il parto possono prendere il sopravvento paura, senso di isolamento e perdita dell'identità.

I segni premonitori insospettabili

Russa in gravidanza Nell'ultimo trimestre prima del parto il peso della pancia può far sì che la donna russi. Se è una cosa leggera non è un problema. Diverso è il discorso se il rumore è fragoroso e dura tutta la notte. Gli studi infatti hanno evidenziato un legame tra questo disturbo del sonno e la depressione post partum. Le ragioni? Russando si verificano ripetuti microrisvegli in grado di provocare uno stato di stress che, nelle donne predisposte, può scatenare la malattia.

L'ansia la attanaglia Con la 32esima settimana iniziano la gioia e la voglia di stringere finalmente fra le braccia il proprio bambino. Certo, di tanto in tanto capitano i momenti di preoccupazione e una notte di insonnia, ma niente di più. Anche perché con l'ottavo mese l'organismo entra in un vero e proprio stato di quiete grazie all'assenza di picchi ormonali. Deve scattare l'allerta quando a farla da padrone sono l'ansia e l'insonnia, e la donna non prova neppure il desiderio di preparare la valigia o il corredo.

parla con gli esperti anche su



● IL MESE DELLA PREVENZIONE

Donna Moderna dedica marzo alla prevenzione della depressione post partum in collaborazione con il Centro psiche donna dell'ospedale Fatebenefratelli di Milano diretto dal dottor **Claudio Mencacci** (nella foto, con la sua équipe). **Gli esperti rispondono il martedì, mercoledì e giovedì dalle 9 alle 12 allo 0263633313.** Oppure puoi mandare un'email a: www.centropsichedonna.it.

PH Guia Besana - Marta Carezzi/Mondadori Portfolio