



ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGIERI

Soccorso antistress per neomamme

Da sole con il bebè e la paura di essere inadeguate
Sempre di più quelle che si rivolgono a specialisti

«Dopo due giorni dal parto sei fuori dall'ospedale con tuo figlio. Se intorno non hai la comunità che ti supporta — madri, zie, sorelle — perché vivi in un'altra città o perché anche loro lavorano, sei sola con le tue ansie. Quando il mio primo figlio aveva due settimane sono corsa in pronto soccorso convinta che non respirasse bene. Ha fatto tre giorni ricoverato per niente: avevo solo bisogno di qualcuno che mi dicesse "è tutto ok"». Veronica, 38 anni, milanese, è una delle neomamme che sempre più spesso si rivolgono a consulenti, psicologi o specialisti per affrontare lo stress e le fatiche della maternità. «Ora che è nata la mia secondogenita — conferma — mi sono affidata subito e mi hanno detto le parole giuste per superare le prime difficili settimane».

Laurence Landais, francese trapiantata a Pisa, è una di quelle figure: una «doula», operatrice specializzata che sta emotivamente e fisicamente al fianco dei neonatori nei primi tempi post parto. «C'è una sorta di sindrome da "burn-out" per le puerpere. Spesso è la mancanza di sonno che fa vedere le cose in maniera negativa — spiega Landais —. Altre volte la difficoltà del-

l'avviare l'allattamento: molte donne se ne disperano perché è una cosa a cui tengono tanto. Così è facile sviluppare un senso di inadeguatezza. Io le ascolto, chiedo cosa provano, offro una sponda emotiva». Un percorso tanto più efficace se inizia già prima del parto.

Significa spesso portarle a ridimensionare le aspettative, anche pratiche: «Trovo mamme che non riescono ad allattare e hanno la casa pulitissima: l'hanno pulita loro quando avrebbero dovuto prendersi tempo per stare a letto e dedicarsi al bambino. Lì si tratta di portarle a delegare al compagno o ad altre persone, inserendosi con molta delicatezza negli equilibri familiari».

Ciò che le madri si aspettano gioca un ruolo fondamentale nel far sentire la stanchezza, fisica e psicologica: della maternità si dice sempre che è bellissima (vero), quasi mai quanto è faticosa. «Ci sono state giornate, all'inizio, in cui mi sarei sparata — dice ora ridoendo Mariangela, 43 anni, anche lei a Pisa e una figlia di 16 mesi —: hai questo esserino

che piange, non dorme, sembra rompersi da un momento all'altro. Tu sei piena di informazioni e non sai cosa fare».

Mariangela, che è veneta, non aveva familiari vicini a cui rivolgersi: «Ho provato una grande solitudine — racconta —. Anche perché non ci potevamo permettere tate o aiuti a tempo pieno. C'è bisogno di più sostegno pubblico».

A Milano, prima città in Italia a essere insignita dall'Unicef come «comunità amica dei

10%

La percentuale di neomamme che sviluppa forme più o meno gravi di depressione post parto. Una buona assistenza può aiutare a prevenirla

bambini», c'è: lo offrono gratis i consultori familiari. «Gli utenti possono telefonare e venire ogni giorno e trovano un operatore che li ascolti. Abbiamo gruppi di reciproco aiuto in cui le madri sperimentano condivisione e creano legami che restano — dice la psicologa responsabile per il distretto 1 Renata Bonato —. Le sensazioni più diffuse di cui parlano sono stanchezza, solitudine, paura. Magari hanno molto desiderato un bimbo e temono di non essere adeguate».

«La nascita di un figlio è una fase di grandi cambiamenti: il rapporto con il tuo corpo, con la tua famiglia, con il tuo compagno — concorda Monica Grigio, psicologa che coordina il servizio di Psicologia clinica perinatale dell'ospedale Buzzi —. Dopo il parto c'è la sindrome di blues, una malinconia causata da variazioni ormonali. Ma anche quando si supera ci sono momenti duri: è giusto chiedere aiuto. Spesso una chiacchierata basta a evitare che il disagio diventi cronico».

Elena Tebano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La parola

BURN-OUT

Dall'inglese «bruciare completamente». È una forma di logoramento psicologico e spesso fisico che può subire chi svolge lavori di cura e deve sostenere sia lo stress psicoemotivo della persona assistita che il proprio. Può assumere forme anche molto gravi. Le neomamme sperimentano una «sindrome di blues» su base ormonale che in alcuni casi può sfociare in esaurimenti più duraturi o anche depressione

Chi è



● Laurence Landais, 38 anni, francese, in Italia dai vent'anni, è una «doula»

● Dal greco «serva», il termine è stato usato dall'antropologa Dana Raphael negli anni 70 per indicare chi fornisce «incoraggiamento psicologico e assistenza fisica alla neomamma»

La scoperta

Un pianeta roccioso gemello della Terra



È stato scoperto un «gemello» della Terra. In assoluto è il più vicino e si chiama «Proxima b». Si tratta di un pianeta roccioso, che orbita intorno alla stella «vicina di casa» del nostro Sole, «Proxima Centauri». Con una massa appena maggiore di quella della Terra, ha una distanza dalla sua stella tale che permetterebbe all'acqua liquida di scorrere in superficie, elemento chiave per ospitare la vita. La scoperta è stata pubblicata su *Nature* dal gruppo coordinato dalla Queen Mary University di Londra. Un primo indizio della presenza del gemello della Terra «Proxima b» era già stato individuato nel 2013, ma la conferma è arrivata soltanto dopo l'intensa campagna di osservazioni «Pale Red Dot» (Piccolo punto rosso), condotta nei primi mesi del 2016 puntando su «Proxima Centauri» lo spettrografo Harps montato sul telescopio da 3,6 metri dello European Southern Observatory (Eso) in Cile. I dati, combinati con immagini prese da una selezione di telescopi sparsi in tutto il mondo, sono stati poi divulgati passo dopo passo attraverso un'eccezionale campagna di comunicazione sulla Rete, tra blog e social media. Gli astronomi, per il momento, non escludono la presenza di acqua sul pianeta. Anzi, affermano che se ci fosse davvero, potrebbe trovarsi nelle zone più soleggiate, e cioè nell'emisfero che si rivolge alla stella oppure nella zona tropicale. «Il prossimo passo — affermano gli scienziati — è la ricerca di vita su Proxima b».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LETTERE & INTERVENTI

NORME

Imprese e giustizia

Il Tribunale delle imprese ha registrato performance molto positive, con un 80 per cento del contenzioso definito entro un anno. All'inaugurazione dell'anno giudiziario 2016, il Guardasigilli ha dichiarato che i dati del primo semestre 2015 hanno confermato tale andamento: la capacità di definizione ha avuto un trend positivo rispetto al 2014, dove le cause definite sono state 4.072. Nei soli primi 6 mesi del 2015 invece avevano già sfiorato quota 2.594. La positiva esperienza

della concentrazione in pochissimi Tribunali di questo tipo di contenzioso assume un valore importante per la reputazione internazionale del Paese poiché è la risposta, in termini di rapidità e prevedibilità della giurisprudenza, alle critiche provenienti dall'estero. Ecco perché è stato previsto un ampliamento alle controversie commerciali e industriali. Tra i motivi che possono indurre un'impresa straniera a scegliere di investire in Italia, non secondaria è la prospettiva di poter contare su un sistema giudiziario efficiente e rapido. Il Tribunale delle imprese ha consentito la con-

centrazione della trattazione delle controversie presso un numero ridotto di uffici giudiziari e una obiettiva riduzione dei tempi di definizione delle cause. Ora ci si chiede se si sia accertato, dal 2012 a oggi, se alla riforma abbia fatto seguito un reale incremento degli investimenti in Italia e se questa giustizia sia stata capace di incoraggiare gli investitori. Sarebbe interessante conoscere i dati sul reale impatto del rapporto diritto-economia, rapporto di cui tanto si parla ma che, a mio modesto parere, dovrebbe essere oggetto di serio approfondimento.

Laura Jannotta
presidente Unione nazionale Camere civili

UNIONE EUROPEA

Il sogno di Mazzini

Meritevole è stata la commemorazione di Andrea Spinelli e l'omaggio dei tre leader europei alla sua tomba. Ugualmente apprezzabile è stato lo sceneggiato andato in onda su Rai Uno sulla sua vita. Sia consentito però richiamare anche la visione di Giuseppe Mazzini, che più di cento anni prima aveva auspicato una «Giovane Italia» libera e altre «Giovani»

nazioni europee libere da poteri assolutistici. Tutte queste nazioni si sarebbero ritrovate unite in una unica «Giovane» Europa.

Bruno Ciborra
brnbrn06@yahoo.it

OLIMPIADI

Doping e Russia

Il Tribunale di arbitrato

sportivo (Tas) ha respinto il ricorso di Mosca in tema di Giochi paralimpici, cosicché tutti gli atleti russi, diversamente abili, sono stati esclusi da ogni gara. Perché trovare un duro provvedimento che punisce anche coloro che con il doping non hanno mai avuto a che fare?

Carlo Radolovich

carlo.radolovich@libero.it



Le lettere vanno indirizzate al Corriere della Sera, via Solferino 28, 20121 Milano. Fax: 02.6282.7579
E-mail: lettere@corriere.it, oppure al sito www.corriere.it. La rubrica di Sergio Romano riprenderà domenica 4 settembre.