

# Baby Blues



## Baby Blues

Baby Blues, o più correttamente Maternity Blues, significa avere un momento triste e malinconico nel primo periodo dopo il parto. Proprio come gli schiavi neri d'america che sulle rive del Mississippi cantavano i loro tristi e dolci blues ricordando la patria lontana.

Attenzione: non significa che la mamma è diventata la schiava del suo bambino, però è vero che il mondo di prima è ormai lontano e niente sarà più come allora...

Questa tristezza, o semplice alterazione dell'umore, non è una malattia e neppure un vero disturbo, è semplicemente una difficoltà momentanea che se ne va spontaneamente così come è venuta; se viene voglia di piangere è meglio lasciare che i sentimenti facciano il loro lavoro. Dopo il pianto, come dopo un temporale, torna il sereno e ci scopriamo più felici di prima per aver vissuto, e superato, un'esperienza forte. Nascere e far nascere è una esperienza intensa e ambivalente, anche per il nostro bambino, infatti anche lui piange, e piangere un po' insieme ci rende più sensibili e più uniti.

Che il Baby Blues non sia una malattia lo dimostra l'alto numero di mamme che nei primi giorni dopo il parto presentano

questo tipo di umore: 40-70%, a secondo degli studi. Nonostante il momento di crisi le mamme un po' tristi riescono a prendersi cura sia del bambino che di loro stesse, senza manifestare bisogni e aiuti particolari (ma un sorriso e due parole di incoraggiamento sono comunque sempre opportuni).

E' utile sapere che dopo l'esperienza del parto possono nascere altre alterazioni dell'umore, che a volte disturbano la mamma fino a renderle difficile l'accudimento del bambino; in questi casi può essere necessario un sostegno, a volte è opportuno anche l'intervento di uno specialista. Ma come riconoscere un semplice blues da un inizio di depressione?

Intanto possiamo considerare il periodo di comparsa del disturbo: il blues di solito si presenta nei primi giorni dopo il parto e già dopo 10-15 giorni la situazione migliora sensibilmente fino a normalizzarsi, una forma (anche lieve) di depressione invece è più frequente dopo 2-4 mesi dal parto e può peggiorare col tempo. Dobbiamo però tenere presente che la depressione è un disturbo che può colpire in qualunque momento della vita (anche nel corso della gravidanza), e sembra che qualcuno sia predisposto a sviluppare questo disturbo. Dopo il parto il particolare assetto ormonale, la nuova identità acquisita, l'impegno e la responsabilità dell'accudimento, possono destabilizzare l'assetto emotivo della mamma.

Un altro modo per capire se il nostro umore è ancora 'normale' o inizia ad essere alterato è quello di valutare le capacità di cura verso se stessi e verso il bambino; è evidente che, soprattutto con il primo figlio, i momenti di preoccupazione non mancano e la paura di fare errori è sempre lì in agguato, ma questa piccola ansia normalmente non impedisce la gestione delle quotidiane occupazioni. La mamma che inizia una vera depressione non è semplicemente triste, può essere inappetente, con molte paure, incapace di dormire e di prendere una qualunque decisione, può essere irrequieta e irritabile verso i parenti e gli amici, a volte anche verso il bambino e gli altri figli; non si sente semplicemente una

mamma 'inadeguata', ma può sentirsi una mamma 'cattiva'.

In questi rari casi è necessario chiedere aiuto a qualcuno un po' competente, che possa verificare (con un semplice colloquio) se effettivamente il nostro stato emotivo sta uscendo dai binari della normalità. A volte la mamma rimuove il suo problema e cerca di farsi vedere forte, nascondendo i suoi veri sentimenti per paura di essere giudicata, ma è come coprirsi con molti vestiti per non far vedere a nessuno che abbiamo preso il morbillo, ammalarsi non è mai un colpa e se abbiamo bisogno di cure dobbiamo farlo sapere a chi ha il compito di curarci.

Il compito di curare i disturbi dell'umore è degli psicologi, che attraverso colloqui particolari sono in grado di farci superare le difficoltà; nel caso il disturbo sia più serio può intervenire lo psichiatra il quale dispone anche di farmaci specifici per trattare situazioni selezionate.

Il primo aiuto però dovrebbe venire dall'interno della famiglia, prima di tutto dal marito/compagno che ci conosce ed è in grado di leggere nel nostro sguardo e nei nostri gesti se c'è un problema importante; anche gli altri parenti più vicini e gli amici più intimi possono essere di grande aiuto.

Poi non dimentichiamo l'ostetrica che è una donna attenta e sensibile a questi problemi, competente per capire se siamo ancora in una situazione di normalità; potrà essere lei a favorire e organizzare gli eventuali primi contatti con lo specialista. A volte soltanto parlare e aprirsi con l'ostetrica può favorire la soluzione o la limitazione del nostro disturbo, che riesce così a spegnersi come un fuocherello scoppiato in modo fastidioso e inopportuno.

Comunque ricordiamoci che dopo il parto è inevitabile dover ricostruire un nuovo equilibrio e una nuova organizzazione, anche mentale. Forse possiamo tenere presenti alcuni consigli in grado di sostenere il nostro umore:

- passeggiamo all'aperto tutti i giorni e se possiamo più volte al giorno
- cerchiamo di incontrare altre persone e di comunicare
- confrontiamoci e sfoghiamoci con chi è disposto ad ascoltarci con pazienza
- riposiamo e dormiamo quando è possibile, trascurando la casa se necessario
- se i parenti sono intrusivi e creano confusione invitiamoli a farsi una vacanza
- cerchiamo un aiuto domestico o facciamoci regalare piatti già cucinati
- evitiamo di saltiamo i pasti e mangiamo un po' di tutto (anche i dolci)
- chiediamo al papà di prendersi un po' di ferie (è adesso che ne abbiamo bisogno!)
- allattiamo il nostro bambino e facciamoci aiutare a farlo con piacere
- se abbiamo dubbi sulla salute nostra o del bambino facciamoci assicurare da qualcuno di cui ci fidiamo

Ricordiamo che:

- come dice un proverbio africano 'per crescere un bambino occorre un intero villaggio', e quindi non basta soltanto la mamma
- esistono anche bambini un po' più difficili ed esigenti (ma se è il nostro, è comunque il migliore possibile)
- si impara a conoscere e ad accudire il bambino gradualmente
- a volte è amore a prima vista, altre volte ci si affeziona lentamente
- si procede sempre per tentativi ed errori e nessuno è perfetto, come disse Bettelheim, ogni genitore è quasi perfetto
- la realtà è sempre diversa da come l'avevamo immaginata (e molte volte è migliore!)

Una mamma ha definito il suo disturbo dell'umore come una

'mancanza di baricentro', è sufficiente quindi appoggiarsi per un attimo a qualcuno e il 'baricentro' ritornerà al suo posto.