Partorire scalando il Monte Bianco

scritto da Alessandro Volta
Gennaio 19, 2025

@2025 VocidiBimbi.it

Ogni donna che mette al mondo un bambino dovrebbe essere considerata un'esperta alpinista, in grado di scalare il Monte Bianco, poiché le due attività non sono poi così diverse…. Entrambe le imprese infatti richiedono una buona preparazione e una forte motivazione. La mamma/alpinista normalmente è consapevole di compiere qualcosa di grande e non sembra particolarmente spaventata né dalla fatica che la attende né dai rischi cui va incontro.

In realtà un po' di paura e di timore sono presenti. I rischi infatti sono reali e nessuno può garantire a priori il buon esito dell'impresa. La mamma/alpinista, però, sa anche di non essere la prima che tenta questa 'scalata' e conosce molte altre mamme che hanno raggiunto con successo e felicemente la loro vetta.

Quando si scala una montagna difficile è utile avere un po' di paura. Senza il timore di cadere si rischierebbero comportamenti poco prudenti e mancherebbe la necessaria concentrazione. Se la paura non è eccessiva, ma ben dosata, è possibile attivare energie che in condizioni di rilassatezza rimarrebbero nascoste o limitate. Nel parto la mamma riesce a tirar fuori delle capacità che non sapeva di possedere e nei 'passaggi' più difficili e pericolosi trova sempre il modo di procedere verso la 'cima'.

Ogni impresa richiede una lunga preparazione, con mesi di

allenamento sia sul fisico che sulla mente. La mamma/alpinista cerca tutte le notizie disponibili per conoscere in anticipo le difficoltà e prepararsi anche agli eventuali imprevisti. Legge libri e parla con chi è già salito sulla montagna; chiede informazioni agli esperti in merito alle tecniche migliori e alle attrezzature da procurarsi (a questo punto bisogna ammettere che la lista del corredino mal si presta ad analogie con il materiale da alpinismo….).

Molte mamme/alpiniste si preparano alla scalata partecipando a corsi appositi (tenuti in questo caso dall'AUSL, anziché dal CAI). Una guida/ostetrica cura la preparazione fisica e psicologica delle mamme, preoccupandosi anche degli aspetti nutrizionali e degli stili di vita migliori per garantire il successo dell'impresa (fare movimento, evitare il fumo, limitare le fatiche inutili….).

Durante il corso la mamma/alpinista può confrontarsi con altre allieve e darsi coraggio; inoltre sviluppa quello spirito di affiatamento con altri alpinisti che in montagna è sempre molto prezioso.

Per arrivare adeguatamente preparati alla scalata occorre curare molto bene l'allenamento: ginnastica, stretching, nuoto, danza; ma alle alte quote è molto importante anche la respirazione.

Lentamente si impara a portare uno zaino che può superare anche i venti chili (stranamente lo si porta davanti, anche se ogni alpinista giurerebbe che è molto più comodo portato dietro…).

Non lo abbiamo ancora detto, ma normalmente non si arrampica da soli; generalmente si procede in cordata. La mamma/alpinista è solita compiere la sua scalata in compagnia del marito. Purtroppo l'ostetrica, che conosce bene la via di salita, non può salire con loro, ma può guidare da lontano, dando coraggio e fornendo preziosi consigli per evitare i

maggiori pericoli.

Il futuro papà, anche se è un maschio muscoloso, non può avere un ruolo da capocordata. Per questo tipo di scalata la natura (o direttamente chi le montagne le ha create) ha deciso che il primo di cordata deve essere la mamma/alpinista.

Come in ogni vera impresa alpinistica, la scelta del capocordata viene fatta valutando attentamente tutte le variabili, allo scopo di scegliere il più adatto affinché l'impresa abbia buon esito. In questo caso la mascolinità risulta una qualità alquanto scadente e priva di garanzie, mentre la femminilità si dimostra maggiormente adatta allo sforzo, soprattutto nelle situazioni che richiedono grande resistenza.

Rispetto al compagno la mamma/alpinista mostra anche grande capacità di adattamento, qualità molto preziosa se consideriamo le condizioni di alta variabilità presenti su una grande montagna. Ciononostante, sapere di avere all'altro capo della corda un compagno forte e preparato, deciso a fare 'sicurezza' qualunque cosa succeda, rappresenta per la mamma/alpinista motivo di tranquillità e di fiducia verso il buon esito dell'impresa.

La condivisione di una scalata impegnativa rinsalda l'amicizia dei compagni di cordata e rappresenta un momento forte in grado di durare nel tempo.

Una volta superate tutte le difficoltà e i pericoli, dopo aver utilizzato tutta l'energia disponibile, quando si ha l'impressione di non farcela più: ecco la vetta ! La discesa poi è bellissima e davvero speciale: infatti questa è l'unica scalata dove si sale in due e si scende in tre…

PS: l'autore di questo articolo ha scalato il Monte Bianco come capocordata nell'ormai lontano 1980; qualche anno dopo, in occasione della nascita dei suoi tre figli, si è limitato a fare 'sicurezza' a sua moglie….

Gli ormoni delle mamme

scritto da Alessandro Volta
Gennaio 19, 2025

[@2025 VocidiBimbi.it]

Dopo il parto si dice che la donna “ha gli ormoni”. Di solito questa frase non viene usata come complimento e generalmente si fa intendere che nel cervello delle puerpere si producono sostanze che giustificano “strani comportamenti”. Oggi però la scienza ha individuato con precisione quali sono questi ormoni e quali effetti producono nel nostro organismo. Conoscendo meglio alcuni degli “ormoni delle mamme” forse possiamo capire qualcosa di più del parto e della nascita e probabilmente avremo qualche sorpresa.

~

Prolattina

E’ prodotta da una ghiandola del cervello chiamata ipofisi; la sua funzione principale è di comandare alla mammella la produzione del latte. La sua attivazione è provocata dalla suzione del capezzolo, ma per alcune mamme è sufficiente lo stimolo uditivo del pianto del bambino. Chi allatta deve sapere che la prolattina (in tutti i mammiferi) è prodotta in maggior quantità durante le ore notturne, quando probabilmente l’ambiente diventa più rilassante e sicuro.
E’ un ormone antico e diffuso in natura; è presente anche nei pesci, negli anfibi e negli uccelli.

E’ prodotta sia nel maschio che nella femmina. Nei maschi (che notoriamente non allattano) la prolattina è prodotta nelle

situazioni di allevamento e accudimento della prole, sia nell'uomo come nei topi. In particolare la prolattina è stata misurata ad alte concentrazioni negli animali che si trovavano a dover difendere i piccoli da un pericolo imminente.

E' ormai dimostrato che oltre a stimolare l'attività della ghiandola mammaria, la prolattina è responsabile dei comportamenti di nidificazione e accudimento dei cuccioli. Attenzione: riduce il desiderio sessuale.

Ossitocina

L'ossitocina viene prodotta dal cervello, ma anche dalle ovaie e dai testicoli. A differenza della prolattina questo ormone è presente solo nei mammiferi

Durante il travaglio produce le contrazioni dell'utero, ma dopo il parto cambia funzione e serve per stimolare l'eiezione del latte dalla mammella. La sua produzione è molto elevata nell'ora successiva al parto, soprattutto se il neonato inizia presto a succhiare il capezzolo; in questa prima fase serve per provocare la contrazione dell'utero e scongiurare così il rischio di emorragia dopo il distacco della placenta.

L'ossitocina però non è presente soltanto durante il parto e l'allattamento, la ritroviamo infatti anche durante l'attività sessuale come responsabile dell'orgasmo. Produce effetti eccitanti e di piacere, riduce le inibizioni. Induce comportamenti altruistici e di oblio di se stessi. Attenzione: l'ossitocina non può venire prodotta nelle situazioni di stress e di tensione…

Progesterone

E' l'ormone prodotto dalla placenta per tutta la durata della gravidanza e permette all'organismo materno di accettare il nuovo "intruso". Quando è arrivato il momento di nascere è proprio il cervello del neonato che, attraverso altri ormoni, invia alla placenta il comando di ridurre la produzione di

progesterone per dare avvio al travaglio.

Adrenalina

E’ una sostanza prodotta in tutte le situazioni di pericolo per rendere l’organismo più attento e pronto. Produce maggiore attività del cuore e migliore ossigenazione a tutti i tessuti dell’organismo, cervello compreso; permette l’utilizzo di grandi riserve energetiche per far fronte ai momenti di difficoltà. Questa eccitazione, tipica dei grandi eventi, può essere visibile nel viso e negli occhi dei nostri neonati subito dopo il parto.

Endorfine

Proteggono dal dolore e sono ancora più potenti della morfina. Permettono anche di non ricordare (fisicamente) l’esperienza dolorosa e possono provocare una sensazione di benessere ed euforia. Durante le fasi più difficili del travaglio e del parto sono secrete in grande quantità sia dalla mamma che dal neonato. Essendo sostanze simili ad una droga potrebbero essere responsabili del particolare legame di dipendenza reciproca che si crea tra la mamma e il suo bambino subito dopo il parto.

~

Queste sostanze sono prodotte sia dalla mamma che dal bambino e rappresentano un sistema biologico di comunicazione molto forte che vede il loro cervello come organo principale. E’ inevitabile, ma anche affascinante e misterioso, che il comportamento delle mamme e dei loro bambini venga modificato da queste sostanze. Allora il problema forse non è che le mamme dopo il parto “poverine hanno gli ormoni”, ma che tutti gli altri “poverini” questi ormoni non li hanno.

Bonding

scritto da Alessandro Volta
Gennaio 19, 2025

@2025 VocidiBimbi.it

Bonding, il nuovo legame (Blog)

Come molte parole della lingua inglese, anche questa ha il dono della sintesi. In una parolina così breve sono racchiusi significati molto importanti per ogni adulto che diventa genitore e per ogni neonato che viene al mondo. E' un termine moderno, ma il suo significato ha già alcune migliaia di anni di evoluzione; senza il bonding forse la razza umana non sarebbe stata possibile. Nonostante ciò pochissimi lo conoscono; anche tra coloro che per professione contribuiscono a far nascere bambini, questa parola è poco nota o non viene considerata indispensabile per il loro lavoro.

Dicevamo che è una parola moderna, ma ha già compiuto vent'anni (anche se pochi se ne sono accorti): è nata negli Stati Uniti nel 1982. In inglese bond significa attaccare, vincolare, incollare, cementare; il bonding è il processo di formazione del legame tra i genitori e il loro bambino. E' questo legame profondo, specifico, permanente (fisico e psicologico insieme), che permette di allattare, di cullare, di giocare col proprio bambino, ma anche di proteggerlo, di non trascurarlo, di non abbandonarlo.

Il bonding permette di far emergere nei genitori istinti nascosti utilizzando il loro "periodo sensibile"; viene così favorita una grande sensibilità comunicativa che produce efficaci risposte alle diverse necessità del bambino.

Gli effetti a breve e a lungo termine di un bonding adeguato sono stati studiati da diversi gruppi di ricerca che hanno

misurato la qualità del rapporto mamma-bambino nei primi mesi dopo la nascita e hanno valutato, nell'età successiva, le caratteristiche comportamentali e relazionali di quei bambini.

Come tutti i processi umani, anche il bonding è un processo complesso e articolato, ricco di variabili (condizionato dall'ambiente, dalle caratteristiche dei genitori, dal tipo di parto, dallo stato di salute della mamma o del bambino, ecc.). E' stato però ampiamente dimostrato come sia possibile favorire il bonding e come invece ostacolarlo o renderlo più difficile.

Il mezzo più semplice ed efficace per creare un legame stabile e positivo tra i genitori e il bambino è risultato quello di mettere il neonato nelle braccia della mamma in contatto pelle-pelle nelle due ore successive al parto, senza attuare nessuna separazione se il loro stato di salute lo permette.

E' stato infatti scoperto che il neonato, nei primi 60-90 minuti dopo la nascita, si trova nello stato di veglia tranquilla nel quale può aprire gli occhi, guardare (e conoscere) i genitori, ascoltare la loro voce, cercare (da solo) il seno della mamma, sentirsi rassicurato da quell'abbraccio che simula quello noto dell'utero. In questa fase il neonato è molto attento e riesce a percepire ciò che lo circonda; è in questo momento che ha il suo primo contatto col mondo (e spesso la prima impressione è quella che conta…); bisognerebbe evitare che queste prime percezioni avvenissero attraverso persone estranee, in luoghi diversi dal corpo della mamma (dalla sua voce e dal suo odore).

Dopo circa due ore dal parto il neonato passa in uno stadio di sonnolenza o di vero e proprio sonno, recupera le forze e la sua percezione del mondo si riduce fin quasi ad annullarsi: questo è il momento per portarlo al nido e sottoporlo alle routine assistenziali senza temere di disturbarlo (ormai il miracolo del bonding è iniziato e nulla può fermarlo).

Le ricerche sugli stadi comportamentali del neonato hanno scoperto che nella prima settimana di vita la fase di veglia tranquilla è molto breve, circa due ore al giorno, pertanto perdere questo momento privilegiato subito dopo il parto, significa rimandare di almeno ventiquattro ore la possibilità di far conoscere al neonato noi stessi e il mondo.

In queste prime due ore i genitori sono nel loro "periodo sensibile" e senza esserne completamente consapevoli fanno conoscenza col loro bambino reale, dimenticando quello immaginato e forse anche temuto. Rimandare questo momento significa lasciare i genitori emotivamente sospesi, rischiando di produrre in loro insicurezze e paure inconscie (lo sanno bene i genitori dei bambini prematuri, che devono essere separati dai propri figli in maniera improvvisa subito dopo il parto).

La sicurezza, la fiducia, la soddisfazione e la felicità che riesce a crearsi nelle prime ore dopo la nascita diventano la base per il rapporto tra i genitori e il bambino per gli anni a venire; quella manciata di minuti contiene un grande valore e gli errori che possiamo fare in quei minuti potrebbero richiedere anni per essere corretti.

Ricordiamoci che per il papà il "suo parto" avviene quando può (finalmente) avere il figlio in braccio, vederlo negli occhi e convincersi di essere a sua volta visto e (ri)conosciuto. Subito dopo il parto deve uscire la placenta e a volte occorre dare qualche punto di sutura alla mamma, tutti sono ancora indaffarati, soltanto il neonato e il papà sono liberi da impegni: perché non sfruttare la situazione per fare conoscenza ?…

E' stato dimostrato che l'unica necessità dei neonati sani nei primi minuti è di essere asciugati e avvolti in un telino tiepido, ogni altra routine oltre a non essere utile è di ostacolo al bonding e pertanto dovrebbe essere rimandata.

E’ stato anche dimostrato che lasciando in intimità genitori e bambino, quest’ultimo smette di piangere a pochi secondi dalla nascita e si tranquillizza con grande velocità, viceversa i neonati separati dalla mamma subito dopo il parto piangono più a lungo e si tranquillizzano con difficoltà.

Allora potremmo chiederci: perché mai dovremmo essere una civiltà che fa piangere i bambini fin dal momento del loro arrivo ? Ricerche svolte negli ultimi anni hanno evidenziato che favorire il bonding fin dai primi momenti dopo il parto permette un migliore avvio dell’allattamento al seno, riduce il rischio di depressione materna, aumenta la fiducia in se stesso del bambino e lo rende, in seguito, più aperto alla relazione con gli altri.

Se abbiamo scoperto che la parola bonding è tanto importante e tanto ricca di significati, potremmo cominciare a considerarla come facciamo con la parola respirazione o la parola alimentazione e chiederci ogni tanto: come va oggi il bonding di questo bambino?

Perché il contatto pelle-pelle ?

scritto da Alessandro Volta
Gennaio 19, 2025

@2025 VocidiBimbi.it

Qualcuno potrebbe, giustamente, domandarsi da dove nasce questa moda del contatto pelle-pelle tra il neonato e la mamma. Perché non è sufficiente che la mamma prenda in braccio

il suo bambino lavato, pulito e vestito ? La risposta è da cercare nella magia e nel mistero dei primi minuti di vita. Subito dopo la nascita il bambino inizia a sedurre la mamma e la mamma inizia ad innamorarsi del suo bambino, non il bambino immaginato durante la gravidanza, ma quello reale che vede per la prima volta, che annusa e che tocca per la prima volta.

Prendere in braccio un bambino pulito, profumato e vestito è un po' come prendere in braccio un bambolotto o un bambino qualunque. Il neonato non ancora lavato, nel contatto pelle-pelle con la mamma, innesca una relazione potente e intima che permette ad entrambi di sentire l'odore e il calore l'uno dell'altro.

La madre, senza esserne consapevole, deve elaborare il lutto di trovarsi improvvisamente con la pancia vuota, il neonato deve ritrovare l'utero che l'ha nutrito e protetto fino a quel momento.

Durante i mesi della gravidanza la donna, sentendo i movimenti del bambino, lo percepisce come una parte di sé; dopo il parto deve cominciare ad accettarlo come una persona separata da lei.

E' probabile che la percezione che la madre ha del suo bambino nei primi minuti di vita possa condizionare il loro rapporto per gli anni successivi o addirittura per tutta la vita; effettivamente molte donne già anziane ricordano e raccontano il loro parto come se fosse avvenuto da poche ore. La nascita è qualcosa che forse accade troppo velocemente, occorre pertanto nei minuti successivi tentare di riappropriarsi del tempo e il contatto pelle-pelle recupera un ritmo più giusto; dopo la tempesta un po' di calma, così mamma e neonato possono cominciare a ragionare…

Cercando di vedere il parto con gli occhi del neonato è intuitivo che dopo l'avvio della respirazione autonoma egli cerchi di ritornare allo stato rassicurante precedente la

nascita, ricerca cioè quello che è stato definito “l’abbraccio pulsante” dell’utero; il contatto pelle-pelle è un mezzo privilegiato che gli permette di ritrovare quell’abbraccio perso improvvisamente.

Dopo la nascita il neonato è sconvolto dal freddo, dalla luce e dai rumori, ma in particolare dal vuoto; avendo vissuto in acqua fino a quel momento sperimenta per la prima volta la forza di gravità ed è terrorizzato dalla sensazione di precipitare; la pancia calda della mamma è il suo nido naturale, è lo spazio che lui stesso ha lasciato libero e che ora può a buon diritto rioccupare.

E’ stato dimostrato che se nella prima ora dopo il parto il neonato viene tenuto a contatto pelle-pelle con la sua mamma la conoscenza di entrambi sarà facilitata, la mamma sarà tanto gratificata da sentire meno la stanchezza e il dolore, il neonato sarà tanto tranquillo da aprire gli occhi e cercare il seno. Tutto quello che avverrà nei giorni e nelle settimane successive potrà essere un po’ più semplice e naturale, un passaggio tra l’utero e il mondo meno violento e complicato.

Ad eccezione del neonato e della sua mamma nessun altro adulto è in grado di partecipare fisicamente ed emotivamente alla relazione che si crea col contatto pelle-pelle, e chi ha il compito di fornire assistenza durante il parto dovrebbe fare attenzione a non ostacolare questa relazione. L’ inizio del dialogo tra il neonato e la mamma dovrebbe avvenire come se in quel momento al mondo ci fossero soltanto loro, o come se in quel momento loro fossero il mondo.

Nascita di un cucciolo d’uomo

scritto da Alessandro Volta
Gennaio 19, 2025

[@2025 VocidiBimbi.it]

Innanzi tutto possiamo metterci tranquilli : per almeno 100.000 anni prima di noi tutti gli esseri della nostra specie sono nati allo stesso modo. Questo significa che il nostro modo di nascere é certamente il migliore possibile: se ve ne fosse un’altro più comodo e più sicuro la selezione naturale l’avrebbe senz’altro adottato sostituendolo agli altri.

Pertanto le mamme e i loro figli alle spalle hanno già almeno 100.000 anni di esperienza e quello che devono fare è ampiamente programmato e sperimentato; non c’è quasi nulla da inventare !

E’ però utile sapere che la nostra specie non possiede le caratteristiche migliori per nascere; il nostro cervello infatti si è troppo sviluppato (ma spero che nessuno sia dispiaciuto per questo) e la sua dimensione, soprattutto quella dei lobi frontali, ci obbliga ad avere una fronte molto alta e poco comoda per nascere. Le scimmie, che sono gli animali più vicini a noi nella scala evolutiva, hanno infatti la fronte molto più sfuggente e comoda per passare dal canale del parto.

Anche il bacino delle nostre mamme non è molto comodo per partorire, ma la natura ha dovuto trovare un compromesso per una costituzione ossea con due funzioni contrapposte: la procreazione e la deambulazione su due zampe (ma se volete partorire bene ricordatevi che per questa attività sarebbe

stato meglio rimanere a quattro zampe).

Per questi (ed altri) motivi, nella nostra specie la gravidanza non può durare più di nove mesi: oltre a questa data i neonati sarebbero troppo grossi per poter nascere. Però i nostri figli, dopo nove mesi di gestazione, non sono ancora pronti: o meglio, sono pronti per le funzioni che riguardano i polmoni e il cuore, ma non per le funzioni che riguardano il cervello. Quindi anche i neonati che nascono al termine di gravidanza sono da considerare prematuri relativamente al sistema nervoso.

Questa immaturità è dovuta alla grande complessità del nostro cervello che richiede ancora diversi mesi dopo la nascita per terminare la sua maturazione. Ciò significa che la gravidanza, nella nostra specie, non termina al momento del parto, ma prosegue per alcuni mesi fuori dall'organismo materno. Si rimane cioè nell'utero fin che è possibile e poi si continua a crescere e a maturare fuori dal corpo della mamma.

Da queste informazioni possiamo ricavare almeno due concetti importanti: il primo è che dopo la nascita dobbiamo continuare a ricevere nutrimento (invece del sangue dalla placenta, riceviamo il latte dalle mammelle), il secondo è che il nutrimento più importante dopo la nascita non è tanto quello che serve al nostro intestino, ma quello che serve al nostro cervello.

Il cibo per la mente non viene venduto in farmacia o al supermercato, ma è già in dotazione di ogni genitore e passa attraverso le carezze, il calore, gli sguardi, le parole, il gioco, le passeggiate….. Il nutrimento che serve al cervello dei nostri neonati per maturare non costa niente, solo un po' di tempo, e va fornito nel primo anno di vita.

Solo nella nostra specie i cuccioli hanno bisogno di tutto questo tempo per diventare grandi e per essere autonomi; solo nella nostra specie è necessaria una gravidanza così lunga da

dover continuare anche dopo il parto.

La dimostrazione di quanto appena detto, ci viene dallo studio dei neonati che nascono con molto anticipo. I prematuri che nascono prima dei sei mesi di gravidanza, possiedono un cervello molto immaturo e la maturazione del loro sistema nervoso continua nelle settimane e nei mesi dopo la nascita come se il parto non fosse mai avvenuto, secondo lo stesso ritmo predeterminato presente anche nei neonati che nascono al nono mese; per i prematuri infatti si parla di età anagrafica (quella indicata dal calendario) e di età corretta (quella dello stadio maturativo del loro cervello). Quindi per un prematuro tutte le tappe di sviluppo mentale vanno calcolate utilizzando non la sua data di nascita, ma la data alla quale avrebbe dovuto nascere.

Nella nostra specie quindi il cervello deve crescere e maturare molto lentamente, con i tempi necessari per condurci ad essere individui intelligenti e consapevoli; il parto, per un organismo complesso come il nostro, è dunque un momento necessario, ma purtroppo e per fortuna rappresenta solo una tappa che non esaurisce la nascita dei nostri cuccioli.

Attenzione sto nascendo

scritto da Alessandro Volta
Gennaio 19, 2025

@2025 VocidiBimbi.it

Nessuno di noi purtroppo è in grado di ricordare la propria nascita; però possiamo tentare di immaginarci cosa abbiamo vissuto in quel momento. Questa operazione permette di

comprendere più a fondo la nascita dei nostri figli e, nel contempo, provare a rivivere la nostra nascita.
Sappiamo che stare nella pancia della mamma immersi nel liquido permette di non sentire la forza di gravità e quindi di stare comodi anche a testa in giù. Il liquido che ci avvolge riesce a ridurre gli stimoli luminosi e ad attenuare quelli uditivi; possiamo sentire bene i rumori dell'intestino della mamma e un pò più lontano il rumore del suo cuore e del suo respiro. In pratica non siamo mai veramente in silenzio e non siamo mai veramente immobili; anche quando la mamma dorme, il movimento ritmico del suo respiro (tramite il diaframma) riesce a dondolarci. Le pareti dell'utero ci toccano e ci accarezzano continuamente soprattutto nelle ultime settimane di gravidanza quando lo spazio diventa veramente poco (nei momenti nei quali la mamma cammina il massaggio dell'utero è un vero piacere !).
Quando è ora di nascere il nostro cervello incomincia una stretta corrispondenza con quello della mamma: ci mandiamo diversi messaggi sotto forma di ormoni per metterci d'accordo sul da farsi. La placenta si attiva per organizzare l'evento e l'utero comincia a lavorare per prepararci la via d'uscita.
Le contrazioni hanno proprio questa funzione preparatoria e questo ci provoca una riduzione di sangue e di ossigeno. Niente paura però, perché fortunatamente noi neonati siamo tutti "doppati"; la natura infatti, conoscendo bene la difficoltà di nascere, ci ha fornito un sangue speciale per sopportare la carenza di ossigeno: abbiamo infatti l'ematocrito come quello di alcuni atleti "doppati" (noi l'eritropoietina non la compriamo al mercato nero, ma ce la produciamo da soli). Inoltre siamo già abituati a stare con poco ossigeno: la mamma non riesce a respirare per due e così ci siamo abituati a vivere come gli alpinisti a 7000-8000 metri di altitudine.

La nostra resistenza alla carenza di ossigeno ci sarà molto preziosa subito dopo la nascita per resistere un po' di minuti se l'aria non arriva subito nei polmoni e nel sangue; per

questo siamo molto più forti degli adulti e possiamo sopportare anche alcuni minuti di arresto respiratorio senza rischiare danni al cervello.

Per riuscire a passare senza danni dal canale del parto, ancora una volta, la natura ci ha fornito di mezzi speciali: le ossa del nostro cranio infatti non sono unite tra loro e questo rende la nostra testa molto elastica (se occorre possiamo ridurre la circonferenza cranica anche di due centimetri); anche tutte le altre ossa e articolazioni del nostro corpo sono molto elastiche e resistenti alla trazione.

E pensare che gli adulti ci considerano deboli e delicati; in realtà sarebbero proprio loro a non essere in grado di sopportare senza danni il trauma della nascita.

Quando finalmente riusciamo ad uscire con la testa e le spalle capiamo che la fatica è quasi finita. Ma subito dopo ci accorgiamo che quanto avevamo vissuto fino a quel momento è stato completamente stravolto e le nuove sensazioni sono tanto diverse che ci sembra quasi di morire.

Immediatamente ci sentiamo cadere a causa di una forza nuova che ci attira verso il basso, poi siamo colpiti da luci violente e i rumori, senza il filtro del liquido amniotico, ci fanno male; anche se la stanza è calda sentiamo freddo perché siamo bagnati (è un po’ come uscire da una doccia calda). Non cadiamo perchè mani sicure ci sostengono, ma essere toccati e afferrati in quel modo è spaventoso; dov’è finito il massaggio dolce dell’utero ?

Tutto questo sconvolgimento però ha una certa utilità: il nostro cervello, registrando queste sensazioni, capisce che è cambiato tutto e velocemente invia precise istruzioni agli organi sotto il suo controllo. Avvisa la gabbia toracica e i polmoni di far entrare aria, ma gli alveoli fanno fatica ad aprirsi perché devono vincere la resistenza elastica iniziale (è la stessa fatica che si incontra quando si deve gonfiare un

palloncino di gomma, dopo lo sforzo iniziale però continuare a far entrare aria è molto più facile). Per eseguire con efficacia questo comando ci siamo abituati a piangere e questo aumenta la forza del nostro respiro; e poi abbiamo molti motivi per lamentarci !

Intanto il sangue del cordone ombelicale che prima andava alla placenta, ora torna indietro al nostro cuore ed è disponibile per i polmoni. In utero i nostri polmoni non dovevano funzionare e pertanto era inutile che ricevessero sangue; adesso che contengono aria hanno bisogno anche di sangue per trasportare l'ossigeno al resto del corpo. In pochi secondi quindi il nostro cuore deve cambiare la sua circolazione (ma la natura lo sapeva e aveva ancora una volta predisposto tutto); mentre in utero il sangue venoso e arterioso poteva mescolarsi, adesso in una manciata di minuti si è realizzata la separazione del cuore di destra e del cuore di sinistra; si è così formata la circolazione polmonare e quella sistemica che ci accompagnerà per tutto il resto della vita.

Quasi senza accorgercene ci ritroviamo a saper respirare da soli e a saper ossigenare autonomamente i nostri organi; e nessuno ce lo ha insegnato !

Già due o tre minuti dopo la nascita, se qualcuno ci asciuga e ci abbraccia, riusciamo a rilassarci e a smettere di lamentarci, allora possiamo aprire gli occhi e guardarci intorno soddisfatti.

In pochissimi minuti, nonostante tutto intorno a noi sia cambiato, nonostante il nostro organismo abbia modificato tutte le sue funzioni, ci sentiamo bene, adattatati al nuovo stato quasi non fosse successo niente: probabilmente è questo il vero miracolo della nascita, che nessun scienziato potrà mai spiegare.

Adesso che siamo tranquilli in braccio alla mamma (come è bella anche da fuori !) il nostro viso è rilassato e sembra

esprimere tutta la fiducia possibile per il futuro. Capiamo che si stanno preparando due belle bisacce per il latte e più su scorgiamo un viso stanco ma quasi più felice del nostro. Se stiamo attenti (e se intorno non c'è troppa confusione) ci accorgiamo che è presente un'altra persona emozionata; fino ad oggi l'avevamo percepita da lontano, ma non l'avevamo ancora conosciuta bene. Dobbiamo ora toccarne la pelle e annusarne l'odore: speriamo che qualcuno ci porti tra le sue braccia. Nessuno ci ha detto che quello è il papà, ma ognuno di noi alla nascita ha già dieci miliardi di cellule nel cervello e dentro ognuna di queste cellule sono presenti 46 cromosomi, metà di questi erano suoi …