

# VareseNews

## A scuola di ... maternità

**Pubblicato:** Venerdì 7 Agosto 2009

Corsi pre parto, lezioni di allattamento, centralini a disposizione, gruppi di auto aiuto.



La società del Ventesimo secolo è cambiata profondamente. Senza entrare nel dettaglio delle relazioni interpersonali che si vivono al giorno d'oggi, è indubbio che anche diventare madri è diventato più complicato: sparite le esperienze personali con fratellini e sorelline, lontane nonne, zie o sorelle, la neo mamma spesso si ritrova da sola a vivere l'esperienza della maternità. E qui può subentrare lo stress da prestazione di cui sempre più si discute a livello scientifico.

Come affrontare il parto, la respirazione, le tecniche di rilassamento, i consigli sull'interpretazione dei segnali della nascita, le visite guidate alla sala travaglio e alla sala parto, esistono in ogni azienda ospedaliera e in tutti i consultori dell'Asl. Si tratta di incontri, dai cinque agli otto, per gestanti al settimo mese. Di solito sono corsi gettonatissimi, in special modo quelli offerti dal presidio ospedaliero, per cominciare ad avere "dimestichezza" con il reparto e i suoi personaggi.

Tra le proposte particolari c'è indubbiamente quella del Consultorio di Luino che organizza da 6 anni



un corso preparto alla piscina Ci.La. Club di Laveno. Dal sesto mese di gravidanza, le future madri si ritrovano un'ora alla settimana per eseguire esercizi a bordo vasca, in acqua e sott'acqua. La filosofia è quella di raggiungere una maggior coscienza della propria fisicità in rapporto al nascituro, di aumentare i parti naturali, di diminuire le sofferenze fetali e quelle post partum. L'acqua viene considerata lo strumento educativo per avvicinare madre e figlio, per sentirsi leggere e agili, per recuperare benessere psicofisico. L'iniziativa, denominata "**Body Baby Water**", non è alternativa ma complementare ai classici incontri informativi organizzati dal Consultorio, un momento preparatorio che si aggiunge alle lezioni pratiche sulla respirazione, sul ricovero ospedaliero e proseguono con il counselling post partum. Per partecipare non occorre saper nuotare, ma è indispensabile non avere paura.

**Una volta in braccio il bebè, però, l'offerta di assistenza sul territorio per le neomamme si dirada:** all'ospedale Del Ponte di Varese il reparto lascia disponibile il proprio telefono per dare consigli anche nel mese successivo alla nascita (esattamente 28 giorni, cioè finché il bimbo è considerato neonato). Anche i consultori offrono un servizio di counselling a sostegno del puerperio, con incontri specifici sull'allattamento, la prevenzione degli infortuni domestici. Un contatto telefonico con una psicologa, inoltre, è garantito fino all'anno di vita

del bebè. Altre piccole esperienze stanno nascendo a livello territoriale per creare gruppi di auto aiuto tra donne con il supporto di figure specifiche: è il caso, per esempio, del "Tempo delle famiglie", lo spazio a villa Fraschini dove mamme e bimbi da 0 a 3 anni possono incontrarsi.

Il prossimo settembre, però, l'Asl farà partire un **progetto innovativo che porterà a casa delle neomamme figure specializzate e preparate**: si inizia con l'ostetrica e si passa all'assistente domiciliare non professionale ma adeguatamente formata, preferibilmente donne con esperienza di maternità che vogliono condividere la loro esperienza: «Si vorrebbe ricreare – spiega il **dottor Giovanni Del Pero, responsabile del Servizio Erogazione Prestazioni dell'Asl** – quella rete sociale che è venuto meno. Iniziamo con l'azienda ospedaliera di Varese per poi proseguire».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it