

## **DA DONNA A MAMMA: GIOIE E FATICHE DI UNA NUOVA VITA.**

### **Preveniamo insieme la depressione post partum**

L'arrivo di un nuovo bambino all'interno del nucleo familiare è probabilmente uno degli eventi più importanti che possono capitare nella vita di una persona.

Esso è portatore di cambiamenti che riguardano il ruolo del singolo individuo e la vita di coppia.

Tali cambiamenti non vengono sempre vissuti in modo positivo dalla donna, a differenza di ciò che è presente nell'immaginario comune, infatti spesso sono presenti delle componenti negative, pensieri negativi che vengono spesso prodotti dalla paura provata dalla donna, dalla scarsa vicinanza del partner o da numerosi altri fattori.

Il parto è un evento estremamente intenso che richiede alla donna uno sforzo sia fisico che mentale; ad esso la futura mamma non arriva sempre preparata e questo può contribuire allo sviluppo di alcune psicopatologie, come ad esempio la depressione post partum o il Post traumatic stress disorder (PTSD).

Il presente progetto ha come obiettivo principale quello di agire in un'ottica preventiva per diminuire le probabilità che eventuali sintomi sviluppati dalla donna dopo il parto evolvano su un continuum di gravità che potrebbe portare allo sviluppo della depressione post partum.

Correzzana è un Comune che in pochi anni ha visto espandere la popolazione in modo sensibile. In conseguenza dello sviluppo urbanistico e della posizione strategica rispetto alla vicinanza delle province di Monza, Lecco e Milano è stato scelto come residenza da molti nuovi nuclei familiari, in particolare dalle giovani coppie. Per questo la Cooperativa San Desiderio in partnership con la Cooperativa Eos di Besana in Brianza gestore del Centro di Psicologia, Psicoterapia Mediazione Familiare, ha sviluppato un progetto di sostegno alle neo mamme.

Esso prevede degli incontri di gruppo che soddisfano l'esigenza di sostegno emotivo e psicologico della madre nei primi mesi di vita del bambino. Le neomamme infatti all'interno del gruppo avranno occasione di condividere le emozioni e i vissuti legati alla nascita del bambino e al momento del parto, favorendo così l'elaborazione della personale esperienza riguardante il primo contatto con il bambino, l'allattamento, i cambiamenti nei rapporti di coppia, ed altri aspetti connessi a questa particolare fase della vita.

Tale progetto si avvarrà di diverse figure professionali: la psicologa, la mediatrice familiare e le insegnanti di asilo nido. Alle neomamme, suddivise in due gruppi, verrà offerta la possibilità di partecipare a otto incontri presso la struttura dell'asilo nido di Correzzana (MB) gestito dalla Cooperativa San Desiderio.

Durante questi incontri con l'aiuto della psicologa si darà voce ai sentimenti contrastanti e alle emozioni ambivalenti che caratterizzano il delicato periodo post parto.

La mediatrice familiare aiuterà a cogliere criticità di comunicazione che ostacolano la riorganizzazione familiare a seguito dei cambiamenti dovuti al parto e ai nuovi bisogni della famiglia.

## SAN DESIDERIO SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

---

Una funzione particolarmente significativa è svolta dalle insegnanti dell'asilo nido. Durante gli incontri con le neomamme, le insegnanti si occuperanno della cura dei bambini. Ciò ha lo scopo sia di far sperimentare alle neomamme il ruolo di supporto allo svolgimento della funzione genitoriale svolto dal nido, sia di identificare nelle insegnanti persone capaci di accogliere le fatiche e di dividerle in un'ottica di collaborazione con le altre figure professionali.

Il confronto con altre donne in analoga situazione, in un clima di accoglienza e di accompagnamento qualificato e professionale sosterrà le mamme che si affacciano alla sfida genitoriale. Questo consentirà loro di partecipare con maggiore facilità agli incontri e sperimentare i primi momenti di separazione dal bambino in un ambiente protetto che fornirà loro un adeguato sostegno psicologico.

La presenza delle maestre consentirà inoltre alle neomamme di iniziare a conoscere un servizio e delle figure professionali presenti sul territorio che possano rispondere alle loro esigenze quando dovranno riprendere l'attività lavorativa.

L'obiettivo principale del progetto è quello di agire in un'ottica preventiva per diminuire le probabilità che eventuali sintomi sviluppati dalla donna dopo il parto evolvano su un continuum di gravità.

Un altro obiettivo connesso al precedente è quello di dare voce ai sentimenti contrastanti e alle emozioni ambivalenti che caratterizzano il frastagliato percorso di adattamento alla maternità.

Un terzo obiettivo riguarda la prevenzione di interazioni madre-bambino disfunzionali a causa della patologia depressiva, evitando così che si possano produrre disturbi cognitivi e sociali nel bambino, disturbi nell'attaccamento e nello sviluppo del bambino.

Vi sarà inoltre la possibilità di accogliere, all'interno del progetto, donne straniere per la presenza di personale particolarmente qualificato a capace di distinguere tra problematiche psicologiche e forme di più generale precarietà socio-economica, educativa e culturale conseguente al possibile trauma migratorio dell'intero nucleo familiare.

***Tutti i diritti anche parziali sono riservati***  
***Dott. Marta Beretta psicologa***  
***Dott. Cristina Pansera mediatrice familiare***