

Sophie Messenger

Il post parto

COSA SERVE A UNA NEOMAMMA

Prefazione all'edizione italiana
di Alessandra Bortolotti

Traduzione di Letizia Fuppi

Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Il progetto grafico della copertina e l'illustrazione sono di Marta Oitana.

Traduzione dall'inglese di Letizia Puppi

Edizione originale inglese di Pinter&Martin Ltd.

Copyright ©2020 Sophie Messenger

Titolo originale: *Why postnatal recovery matters*

Nessuna parte del libro può essere riprodotta, in nessuna forma, senza il permesso scritto dell'Editore.

La traduzione italiana è pubblicata per accordo con l'editore Pinter & Martin Ltd.

ISBN: 978-88-6580-355-4

© 2021 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel. 011 5211790

info@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

*Con il parto nascono due persone.
La prima: un'anima agitata che fatica a fare proprio
un nuovo mondo, un nuovo modo di essere.
La seconda: un bambino.*

Bunmi Laditan

*Partorire è molto più che un corpicino
che si dimena per uscire da un corpo più grande.
Quando partoriamo non diamo alla luce solo bambini.
Diamo alla luce noi stesse, diamo alla luce le nostre famiglie
e diamo nuova forma alle nostre vite.*

Dott.ssa Sara Wickham

Nota all'edizione italiana

L'autrice elenca alcuni servizi o enti attivi nel Regno Unito. Poiché non sempre è stato possibile rintracciare attività simili presenti sul nostro territorio, abbiamo scelto di lasciare le indicazioni originali perché consideriamo utile proporre una panoramica di realtà che in Italia ancora non esistono.

Se conosci enti e associazioni che offrono i servizi citati, aiutaci a fare rete segnalandoli all'indirizzo redazione@leoneverde.it: la prossima edizione del libro potrebbe migliorare anche grazie al tuo contributo!

Prefazione

di Alessandra Bortolotti

Ecco un libro che rende giustizia al parto e alle relazioni che si creano durante questo magnifico processo, nel quale ogni donna e ogni bambino, se opportunamente sostenuti, possono esprimere al massimo la loro potenza.

Cosa succede davvero alla mamma e al bambino nel momento della nascita? Quali sono i loro bisogni fisici e spirituali? Come valorizzare il post parto? Quali sono le figure, sanitarie e non, che possono aiutare l'inizio dell'attaccamento e dell'imprinting in una prospettiva di salute? Nella nostra società questi aspetti diventano protocolli per garantire senz'altro la sicurezza di madre e bambino ma anche per avere linee guida condivise. In alcuni casi però ciò non coincide con il processo evolutivo profondo che è insito in ogni parto sia per la mamma sia per la creatura che sta venendo alla luce. Collegarsi con questo filo spirituale, magico e prezioso, che unisce madre e bambino nel momento del parto, è una dote di poche persone. Qualunque sia il tipo di parto, e la sua evoluzione, è importante non perdere mai il contatto con questo filo perché rappresenta sempre una risorsa, anche nelle situazioni più difficili. L'autrice di questo libro ha certamente compreso cosa significa e spiega dal suo punto di vista come proteggere la nascita e l'immediato post parto. La sua visione di doula ci offre una prospettiva realmente a misura di mamma e bambino e dei loro bisogni più profondi.

Nel nostro paese la figura della doula è ancora molto controversa e purtroppo ci perdiamo una risorsa importante che potrebbe sostenere la mamma, la famiglia e il nascituro; ma è anche chi assiste alla nascita perché la doula, pur non essendo una figura sanitaria, può esprimere una profonda vicinanza con la mamma e il suo bambino. È colei che può fare la differenza durante e dopo il parto. Sarebbe davvero l'ora che riuscissimo tutti a ragionare nell'ottica della cooperazione e abbandonassimo la competizione fra ruoli e sistemi sanitari pubblici e privati, o tra le varie fazioni che dividono e imperano intorno alle famiglie, all'accudimento dei bambini e alla nascita.

Partire dalla fisiologia e dalla accurata conoscenza di ciò che succede dentro e fuori il corpo di una madre, e affidarsi al sapere profondo che alberga in lei, è proprio uno degli aspetti che emergono in questo libro e che dovrebbero essere presi molto più in considerazione nei nostri ospedali e dai nostri operatori sanitari. Il post parto è il periodo dimenticato della maternità e della genitorialità: quante donne soffrono in silenzio e pensano di essere le uniche ad avere difficoltà o a sentirsi in colpa perché non sono così felici come tutti si aspettano e come magari anche loro stesse avrebbero pensato di essere? Si dice che la donna è in stato interessante ma dopo la nascita non interessa più a nessuno e la madre perfetta non esiste. In realtà, è proprio dopo la nascita che si vive nella quotidianità la relazione con le nostre creature ed è lì che la donna dovrebbe trovare sostegno, aiuto e comprensione, a prescindere dal parto e dall'allattamento. Il più delle volte invece fioccano i giudizi e i consigli non richiesti e gli operatori sanitari dicono l'uno il contrario dell'altro; il che rende ancora più difficile essere madri serene e sufficientemente buone. Spesso il senso di colpa si fa strada a velocità vorticoso: farò bene? Farò male? Cosa è meglio per il mio bambino? Le prime settimane sono fondamentali per dare ai nostri figli un imprinting affettivo che diventerà la loro matrice sulla quale baseranno

le relazioni future. Non è quindi trascurabile il periodo dopo la nascita, ma anzi va inteso come un continuum fra prima e dopo il parto e soltanto chi conosce questo filo conduttore e valorizza le risorse di mamma e bambino può veramente costruire salute – un bambino alla volta e una mamma alla volta – contribuendo a cambiare la nostra società così rigida e ligia a incasellare tutto e tutti in metodi e protocolli. Non esistono metodi per crescere i bambini. Esistono le relazioni che con loro si creano ed esistono le persone che le rispettano e le facilitano. Se questo non avviene le relazioni ne subiranno le conseguenze.

Le pratiche post parto cambiano da società a società e risentono molto dell'influenza dei pregiudizi culturali e delle immagini stereotipate che si vedono attraverso i *social*. Ogni famiglia ha bisogni diversi, ogni famiglia va rispettata, ogni famiglia va ascoltata e sostenuta.

Se stai leggendo e sei una neomamma che si sente in difficoltà voglio che tu sappia questo: non c'è niente di sbagliato in te, non è colpa tua. La nostra intera società non sta lavorando per sostenere come si deve le nuove famiglie: questo è il nodo che lega tutte le pagine di questo libro. Queste sono le parole dell'autrice che nel secondo capitolo rappresentano a mio avviso l'essenza più profonda di tutto il suo scritto, ovvero che società e nascita sono collegate molto più strettamente di quanto si pensi: un testo come questo è quindi essenziale per riappropriarsi del diritto delle proprie emozioni e per trovare persone capaci di accoglierle. Solo così noi genitori potremo a nostra volta accogliere quelle dei nostri bambini.

La nostra autrice parla a lungo anche del ruolo dei padri e ne denuncia la mancanza di sostegno malgrado anch'essi possano essere soggetti a depressione post parto, come messo in luce dalle statistiche. Sophie ci propone quattro pilastri del recupero dopo la nascita e questi sono il riposo, la giusta alimentazione, il sostegno sociale e la cura del proprio corpo. In ognuno di questi

aspetti c'è la presa in carico della donna che ha appena partorito, di modo che possa avere tutte le energie fisiche e mentali per accudire il suo bambino. Nel caso in cui la mamma sia sola e senta il bisogno di assumere una doula questo può fare ancora di più la differenza poiché la doula fa da madre alla madre, come ci insegnano Klaus e Kennel.

In conclusione del libro Sophie ci invita a redigere un piano di recupero postnatale così da non arrivare a casa senza prospettive e possibilità concrete di aiuto. L'idea fondamentale di questo libro è di *aiutare a trasformare la nostra cultura da una che si disinteressa delle neomamme a una che invece le sostiene. Le neomamme che vengono accudite hanno più probabilità di accudire con amore i propri figli, semplicemente perché, sebbene le madri siano incredibilmente resilienti, niente può essere versato da una tazza vuota.*

Questo è il libro che mancava per dare valore alle prime settimane dopo il parto, per narrare esattamente quello che succede a ogni mamma e per valorizzare la figura della doula nel suo ruolo di accudimento della madre e della famiglia, scevra di qualsiasi competizione con le figure sanitarie.

Alessandra Bortolotti
Psicologa perinatale

Introduzione

Racconto di due nascite

È nato un bambino. La neomamma era al centro dell'attenzione, mentre era incinta. Adesso le persone che vengono a farle visita la scansano e vogliono solo prendere in braccio il suo bambino. Avere visite significa che dovrà rinunciare a riposare, e le persone si aspetteranno di essere intrattenute, lasciandola poi con una casa disordinata e un bambino irrequieto. Nessuno le chiede come si sente. Non ha esperienza con i neonati, non ha famiglia vicino, si sente persa e si chiede se ciò che sta facendo sia giusto. Il suo partner torna al lavoro dopo due brevi settimane. Fa fatica a soddisfare i bisogni del suo bambino, e anche i suoi. Nessuno l'aiuta con le faccende o a cucinare. Riceve molti regali, ma sono tutti per il bambino. È esausta perché la notte dorme a tratti, desidera fortemente riposare un po', o avere del tempo libero senza il bambino. Le sue giornate sono un susseguirsi di momenti in cui dà da mangiare al neonato e momenti in cui si occupa di lui. Non ha più vita sociale, visto che gli altri lavorano a tempo pieno. Si sente isolata e sola. Brama la compagnia degli adulti. Si sente in colpa perché non si sta godendo ogni momento. Fatica a capire a fondo questa esperienza. Nasconde i suoi sentimenti e finge che sia tutto a posto.

Tutti le danno consigli contrastanti e indeboliscono il suo istinto. Nessuno si prende cura del suo corpo, e sente la pressione di “dover tornare alla normalità”, sia a livello fisico che sociale. A un mese dalla nascita è esausta, insicura riguardo le sue capacità di madre e si sente ancora come se fosse appena entrata in una condizione di post parto, fisicamente ed emotivamente.

Le cure post parto sono il parente povero del mondo delle nascite. La nostra cultura si concentra esclusivamente sul bambino invece che sui bisogni della neomamma, e questo si nota con evidenza nel fatto che la maggior parte dei regali che i neogenitori ricevono sono vestiti e giocattoli per il bambino. Eppure ai bambini non importa niente di peluche e vestiti: ciò di cui hanno più bisogno, oltre a calore, protezione e cibo, è avere genitori amorevoli. E questi, per essere in grado di allevare i loro bambini, hanno a loro volta bisogno di sostegno, incoraggiamento e premure. Attenzioni e regali, invece che essere diretti al bambino, non dovrebbero essere diretti ai genitori, e soprattutto alla madre? Questa saggezza si ritrova ancora in molte culture in tutto il mondo, ed è stata parte anche di quella occidentale, ma si è persa in favore di una cultura che loda una madre che è “tornata alla normalità” il prima possibile dopo il parto, come se niente fosse successo. Questo libro vuole schierarsi a favore di un cambiamento verso una cultura postnatale che sia più incoraggiante e rassicurante.

È nato un bambino. La neomamma viene festeggiata e il suo status è arricchito dalla maternità. Le persone capiscono che ha compiuto un'impresa incredibile nel far crescere e nel mettere al mondo un'altra persona e che ha bisogno di tempo, riposo, cure e di una sana alimentazione per riprendersi. Familiari e membri della comunità si stringono attorno a lei. Non deve pensare a niente in casa: le faccende sono sbrigate, il cibo è cucinato. Deve solo pensare a riposarsi e a conoscere il suo bambino. Altre madri con

più esperienza le stanno accanto e la sostengono mentre impara a prendersi cura del suo bambino e a nutrirlo. Quotidianamente una persona le massaggia il corpo e le avvolge della stoffa attorno all'addome, in un modo pensato per farla riprendere più velocemente, sia a livello fisico che spirituale. È trattata e riverita come una regina. Le persone litigano su chi le preparerà il pasto successivo. I piatti sono pensati appositamente per restituirle la forza, nutrire il corpo e rafforzare la salute. Non è mai sola, è sempre in compagnia di altri adulti, e può parlare dei suoi sentimenti e capire che il suo concetto di sé sta cambiando. Braccia amorevoli tengono il bambino ogni volta che ne ha bisogno. Si riprende completamente, e a un mese dalla nascita è pronta a rientrare nella vita della comunità, è più forte, più sicura di sé e capace di prendersi cura del suo bambino.

Questo confronto può sembrare troppo antitetico, o troppo idealistico, ma ho assemblato le storie raccolte in anni di racconti di madri provenienti da diverse culture. Mi ricordo quando parlai con una dolcissima donna keniota nel cortile della scuola. Mi raccontò una storia straziante sul contrasto tra la sua esperienza dopo la nascita del primo figlio in Kenya e quella del secondo figlio nel Regno Unito. Mi disse che le persone facevano a gara per chi dovesse cucinarle la cena, e che non avevi neanche bisogno di lavarti da sola. Quando si trasferì in Gran Bretagna e nacque il suo secondo figlio non aveva accanto la famiglia. Aveva un figlio più grande da portare all'asilo e un marito che si aspettava di trovare la cena pronta ogni sera. Si è sentita totalmente sola, le mancavano disperatamente la sua comunità e il supporto postnatale del suo paese, e piangeva ogni giorno.

Negli ultimi 10 anni ho sostenuto molte donne durante il loro viaggio nella maternità e ho ascoltato centinaia di storie. Ho assistito allo stesso sforzo di adeguarsi e allo stesso senso di colpa nel “non fare niente di produttivo”. Ho visto e ascoltato molte donne

sentire ed esprimere le medesime cose che io stessa ho provato come neomamma.

Sono stata incredibilmente fortunata dopo la nascita della mia seconda figlia perché mia suocera dall'India era qui con noi. Mi diceva di andare in camera con la bambina e di rimanere lì. Non mi faceva mai cucinare. Faceva tutto, anche prendere in braccio la bambina. Mi suggeriva di avvolgere la pancia, di stare al caldo, e di non permettere a chi veniva a farci visita di prendere in braccio la bambina e farla passare da una persona all'altra. Mio marito mi preparava spuntini energizzanti. Assumevo frullati e capsule con placenta e si svolgeva la cerimonia del "Closing of the bones".

Seema Barua

Avevo tutto il sostegno di cui avevo bisogno e l'entrata nella maternità è stata magnificamente facile.

Deborah Neiger

La mia magnifica ostetrica privata mi disse di stare a letto per una settimana dopo il parto ("appena ti vedono vestita e in giro per casa il recupero post parto è finito" mi disse). Sugerì di lasciare una chiave sotto lo zerbino e un biglietto con scritto "preparate il tè prima di venire su e non state più di mezz'ora." Stava andando tutto molto bene finché il marito di una vecchia amica non mi disse "perché sei ancora a letto? Sei malata? Hai solo avuto un bambino, è fisiologico, non serve che tu stia a letto." Quel commento misogino mi fece sentire così patetica, non meritevole di riposo. Mi buttò completamente a terra.

Sophia MacDonnell

Ero profondamente sconvolta dal fatto che nessuno vedesse la sofferenza e il dolore che provavo. Da amici e familiari fino al personale sanitario, non capivano il mio dolore fisico ed emotivo e quanto fossi sopraffatta. Questo mi fece sentire molto egoista: come potevo avercela con un bambino perché nessuno si stava prendendo cura di me?! La nostra società non è fatta per prendersi cura delle neomamme, specialmente chi lo diventa per la prima volta.

Meg Hill

Mi ricordo quando mio marito tornò al lavoro. A volte mi telefonava per chiedermi cosa stavamo facendo (potevano essere le 11 circa). Mi chiedeva se fossimo ancora in pigiama. Mi sentivo così in colpa a dire di sì (anche se non ha mai fatto niente per farmi sentire in colpa) che mi preparavo e vestivo mio figlio alla poppata delle 5 di mattina, e poi tornavamo a letto vestiti. Sentivo che fosse più accettabile dire che avevamo fatto un riposino a metà mattina piuttosto che non avevamo ancora iniziato la giornata.

Nicola Witcombe

Mi ci volle almeno un anno e mezzo per riprendermi perché ho avuto un cesareo. Non c'è stato un vero aiuto da parte dei servizi sanitari: non si accorsero neanche che il nostro bambino stava soffrendo la fame. Vivevamo da soli qui in Gran Bretagna, senza una famiglia alle spalle. La mia fortuna è stata avere un'amica che si è comportata come un'ostetrica e un marito che è medico e ancora mi sta rimettendo in sesto con la medicina cinese.

Ilona Vero

Quando ho iniziato a lavorare come doula sono rimasta colpita da quante donne soffrono in silenzio, perché pensano di essere le sole ad avere difficoltà e se ne vergognano.

Una volta ho prestato servizio come doula per una donna americana di nome Emma. Era una donna divertente, intelligente, con uno spiccato senso dell'umorismo. Durante una delle mie visite dopo il parto, quando sua figlia aveva 3 mesi e suo figlio 3 anni, stavamo provando a chiacchierare mentre allattava la bambina e intratteneva suo figlio con i puzzle, quando Emma mi disse che non capiva perché fosse sempre stanca. Le dissi: "Sei stanca perché hai una bambina di 3 mesi e un figlio di 3 anni!". "Ma tutti gli altri sembra che la stiano gestendo meglio di me", mi rispose. Le spiegai che non era vero, che gli altri stavano mentendo, o fingendo. Emma mi disse anche che si sentiva in colpa a chiedere aiuto.

Ritengo che la nostra cultura, con queste immagini "perfette" ma insidiose sui *social media*, crei un sistema che perpetua il mito della maternità perfetta. Nessuno condivide i momenti brutti, quindi è facile pensare che per chiunque altro le cose siano più facili che per te, provare vergogna per non essere all'altezza e nascondere questi sentimenti, per cui si instaura un circolo vizioso di falsità e sentimenti di inadeguatezza.

Più lavoravo per aiutare le neomamme, più la mancanza di sostegno e le loro sofferenze silenziose mi facevano infuriare. Poiché di natura sono molto curiosa, ho iniziato a chiedere ad ogni madre straniera che incontravo come fossero le consuetudini delle loro culture riguardo il recupero post parto. Le storie che sentii mi lasciarono a bocca aperta. Swati mi raccontò che quando nacquero i suoi gemelli in India sua madre assunse una signora del villaggio per andare a farle un massaggio totale ogni giorno per un mese! Racconto questa storia ai futuri genitori perché fa capire davvero quanto ci stiamo perdendo.

Io sono sposata con Chi, che è nato ad Hong Kong, e come doula ho aiutato molte clienti cinesi. La tradizione cinese del *zuò*

yuè zi (in cinese mandarino) o *co jyut zi* (in cinese cantonese), che si traduce con “fare il mese”, è una complessa combinazione di riposo, fasciature del corpo, specifici cibi nutrienti e fare sì che la madre stia al caldo.

Più storie ascoltavo, più diventava forte la sensazione che la nostra cultura fosse insufficiente per le neomamme. La maggior parte di noi non immagina neppure che il sostegno offerto non è adeguato. Non siamo consapevoli del fatto che non ci viene dato ciò di cui abbiamo bisogno. Siamo grate per i fiori, per le tutine o per i peluche, senza capire che sarebbe meglio ricevere cibo fatto in casa e aiuto nelle faccende.

Anna era una neomamma. La sua bambina aveva un paio di settimane. Era andata a riposarsi un po', ne aveva molto bisogno. La bimba stava dormendo in una fascia sul mio petto. Avevo sistemato un po' la casa e desideravo preparare qualcosa di caldo e sostanzioso per pranzo, forse una zuppa. Aprii il frigo e lo trovai quasi vuoto. Quando Anna si svegliò indicai i molti mazzi di fiori che si trovavano in cucina e dissi “quelli sono senz'altro belli, ma non si possono mangiare”. Ogni volta che andavo a casa sua mi chiedeva di buttare via dei fiori appassiti. Mi sembrava che i mazzi fossero un simbolo del fatto che il sostegno che le neomamme ricevevano fosse incentrato sulle cose sbagliate.

Da qui partì la mia determinazione a voler cambiare le cose. Scrisi sui *blog*, pubblicai sui *social*, cercai di sensibilizzare. Non era abbastanza. Questo libro è nato dal desiderio di raggiungere più persone, specialmente neogenitori o futuri genitori, nella speranza che possiamo iniziare a cambiare il modo in cui aiutiamo le donne dopo il parto nella nostra cultura.

Condivido storie e citazioni di donne dal Regno Unito ma anche da culture in cui esistono ancora cure post parto davvero complete, nella speranza che possano ispirare le donne a chiedere questo tipo di sostegno e incoraggiare le persone attorno a lei ad offrirlo. Ho una formazione scientifica, e mi affascina come le

prove scientifiche e le conoscenze tradizionali si sovrappongano. Questo libro perciò contiene molti riferimenti a saggi e libri riguardo il recupero post parto, eppure alcune pratiche sostenute dalla tradizione non hanno (ancora) alcuna ricerca che le convalidi. Nonostante ciò, pratiche simili spesso esistono in tutto il mondo, il che suggerisce che vi siano dietro saggezza e un vero sapere. Solo perché qualcosa non è stato studiato non significa che non sia efficace. Segui il tuo istinto su ciò che fa stare bene il tuo corpo e la tua mente.

Sono profondamente consapevole che la maggior parte di noi non vive in comunità compatte, e che molte vivono lontano dalle famiglie; di conseguenza, la “situazione ideale” che ho descritto sopra è probabilmente impossibile da ricreare appieno. Nondimeno, credo fermamente che anche piccoli cambiamenti nelle cure postnatali possano dare beneficio, e miro a dimostrare che il modo per avere un puerperio rigenerante si riassume nell’aver cura di quattro semplici aspetti: riposo, cibo, sostegno sociale e cura del corpo. Questi sono i capitoli al cuore del libro. Ho tentato di presentare un insieme di opzioni, tra le quali potrai scegliere quelle che meglio si adattano alle tue circostanze, focalizzandomi soprattutto sul primo periodo da quattro a sei settimane dopo il parto – anche se riconosco che un recupero post parto completo dura molto di più. Un ottimo modo per aiutare a garantire che riceverai il tipo di aiuto che desideri e di cui hai bisogno è scrivere un piano di recupero postnatale, e nel capitolo a proposito di questo darò molte idee e esempi per aiutarti.

Se sei un futuro genitore, o un neogenitore, spero che questo libro ti aiuterà a pensare in anticipo ad alcune cose che potrai realizzare, in modo da avere un’esperienza più facile e con più sostegno, una volta che il bambino sarà nato.

Se sei un amico, un membro della famiglia di una futura mamma o di una neomamma spero che questo libro ti aiuterà a pensare ai modi in cui potrai offrire il tuo aiuto dopo il parto.

Se lavori nel mondo delle nascite, se sei una doula, un'ostetrica, un operatore sanitario, un educatore, un facilitatore o un terapeuta per percorsi parto e post parto, o qualsiasi persona che lavora con le famiglie, spero che questo libro ti fornirà un quadro affinché tu possa incoraggiare i tuoi clienti a pensare al periodo postnatale e a pianificarlo, e che ti darà spunti utili per la tua professione.

1

Pratiche tradizionali post parto

“Dato che tu e il tuo bambino sarete emotivamente e fisicamente vulnerabili, sarebbe saggio seguire alcune linee guida.

A prescindere da dove o come è nato il bambino, è essenziale seguire un periodo dopo il parto in cui sarete accuditi e protetti.”

Robin Lim

“I rituali sono una parte molto importante delle culture, e i rituali di transizione sociale sono presenti in ogni società. Questi riguardano cambiamenti nel ciclo di vita e nella posizione sociale, collegando gli aspetti psicologici e sociali della vita di un individuo.

Il parto segna un momento di transizione cruciale nel ciclo di vita di una donna, indipendentemente dalla cultura a cui appartiene.”¹

C'era una volta, in tutto il mondo, un'attenzione particolare per le neomamme, che venivano festeggiate e accudite. Sì, anche nel mondo occidentale. Oggi sembra che ci sia una credenza fuorviata che queste pratiche siano “esotiche” e superate, ritrovabili solo nelle culture dei paesi in via di sviluppo. Tuttavia, il fatto che

1 Huang Y.C., Mathers N.J., *A comparative study of traditional postpartum practices and rituals in the UK and Taiwan*, “Diversity in Health and Care”, 2010, pp. 239-47, p. 240.

pratiche post parto tradizionali siano presenti in ogni continente dovrebbe farci fermare a pensare.

Cambridge, dove abito, è una città multiculturale in cui ho avuto l'opportunità di parlare con molte madri delle loro esperienze. Le somiglianze che si ritrovano tra pratiche tradizionali in diverse parti del mondo mi affascinano. Gli ingredienti usati per cucinare piatti per il post parto possono essere diversi, ma l'obiettivo è sempre quello di far riguadagnare energie alla neomamma. Ci sono diversi metodi e tessuti usati per fasciare, ma le fasciature sono universali. Diverse persone vengono ad aiutare la neomamma, ma il principio di fondo è che il riposo è la cosa più importante, e altre persone dovrebbero occuparsi delle faccende di casa. C'è anche un'intesa condivisa che il sostegno sociale è essenziale e che la neomamma non può fare tutto da sola.

In molte culture le settimane dopo il parto vengono riconosciute come un periodo unico, durante il quale, se seguita con premura, una donna ha l'opportunità di rigenerarsi, di ricomporsi, con conseguenze a lungo termine per la sua salute e il suo benessere.

Diverse ricerche pubblicate concordano con queste osservazioni. Nell'estratto di un articolo riguardo pratiche e rituali post parto tradizionali si trova che:

“Molte culture nel mondo praticano specifici rituali post parto per evitare problemi di salute negli anni successivi. Questo studio di revisione sistematica qualitativa ha esaminato la letteratura riguardante le pratiche tradizionali post parto, analizzando 51 studi svolti su 20 paesi diversi. Sono state evidenziati punti in comune nelle pratiche tra le varie culture. Nello specifico, i temi includono sostegno organizzato per la madre, periodi di riposo, indicazione di cibi assumibili o proibiti, pratiche igieniche tra cui quelle riguardanti la cura del bambino e l'allattamento al seno. Questi rituali permettono alla madre di essere accudita per un periodo di tempo dopo la na-

scita e possono avere effetti benèfici sulla salute, oltre a facilitare la transizione verso la maternità. Nella società odierna, con la modernizzazione, le migrazioni e la globalizzazione, gli individui possono non essere in grado di svolgere questi rituali, o, al contrario, sentirsi costretti a svolgere attività in cui non credono più. La conoscenza di pratiche post parto tradizionali può far sì che vengano offerti servizi perinatali culturalmente informati.”²

È interessante notare che gli autori di studi riguardo pratiche tradizionali post parto spesso liquidano sbrigativamente queste usanze. La nostra cultura tende a considerare tutte le affermazioni scientifiche come ‘vere’ e a etichettare ciò che non è studiato dalla scienza moderna come “non degno di nota”. In un articolo sul “fare il mese” in Cina, gli autori scrivono:

“Nonostante molte pratiche e molti rituali connessi al fare il mese siano stati confutati dalla scienza o dal senso pratico, molte persone in Cina seguono questi rituali ancestrali perché sono parte della loro cultura e dei principi tradizionali che guidano la vita di tutti i giorni.”³

Come scienziata trovo irritante tutto questo, perché ci sono pochissime ricerche sugli effetti del “seguire un mese post parto” nella sua interezza tradizionale (a parte qualche ricerca, limitata agli effetti sulla salute mentale). Questo non è il modo scientifi-

2 Dennis C.L., Fung K., Grigoriadis S., Robinson G.E., Romans S., Ross L., *Traditional postpartum practices and rituals: a qualitative systematic review*, “Women's Health”, 2007, pp. 487-502.

3 Ding G., Tian Y., Jing Yu J., Vinturache A., *Cultural Postpartum Practices of “Doing the Month” in China*. “Perspectives in Public Health”, 2018, pp. 147-149.

co di studiare i fatti. La mancanza di prove pubblicate non è la stessa cosa che la prova della mancanza di efficacia. Molte altre pubblicazioni mostrano che le pratiche tradizionali post parto hanno un effetto protettivo sul benessere fisico e mentale⁴.

L'antropologa Eleanor Fleming mi ha introdotto all'acronimo delle società WEIRD, coniato dall'antropologo Joseph Henrich in un articolo dal titolo "Le persone più strane del mondo?"⁵. L'acronimo sta per *Western, Educated, Industrialised, Rich, and Democratic* (occidentali, istruiti, industrializzati, ricchi e democratici). In questo studio di revisione gli autori hanno riscontrato che il 96% dei soggetti nelle ricerche di scienze comportamentali provengono da paesi occidentali industrializzati, eppure questi paesi rappresentano solo il 12% della popolazione mondiale!

Questo ci suggerisce che dobbiamo essere cauti nelle conclusioni che traiamo quando tentiamo di studiare il comportamento umano "normale".

Le culture che comprendono che le neomamme hanno bisogno di un sostegno speciale riconoscono anche che con il parto la madre stessa subisce un'enorme trasformazione, simile a una metamorfosi. Come doula mi è capitato qualche volta di dire ai genitori che diventare madre è un po' come essere un'adolescente: sei bloccata in mezzo a due stati e hai perso il tuo senso di identità, e a volte può farti sentire a disagio. Nel mondo delle nascite alcuni parlano di un processo "dal bruco alla farfalla" per

4 Raven J.H., Chin Q., Tolhurst R.J. e Garner P., *Traditional beliefs and practices in the postpartum period in Fujian Province, China: a qualitative study*, "BMC Pregnancy Childbirth", 2007.

Grigoriadis S., Erlick Robinson G., Fung K., Ross L.E., Chee C.Y., Dennis C.L., Romans S., *Traditional postpartum practices and rituals: clinical implications*, "La Revue Canadienne de Psychiatrie", 2009, pp. 834-840.

5 Henrich J., Heine S.J., Norenzayan A., *The weirdest people in the world?*, "Behavioural and Brain Sciences", 2010, pp. 61-135.

descrivere il processo. Io personalmente preferisco l'analogia con la fenice. Nel libro *Broken Open: how difficult times can help us grow*, Elizabeth Lesser descrive così l'esperienza:

“Lo definisco “il processo della fenice” in onore del mitico uccello dal piumaggio dorato di cui si è raccontato fin dai tempi antichi. Gli egizi chiamavano questo uccello la Fenice, e credevano che ogni 500 anni la Fenice tornasse alla ricerca del suo vero Sé. Sapendo che poteva cambiare solo attraverso la morte delle sue ormai logore abitudini, difese e credenze, la Fenice creava una pira di cannella e mirra, si sedeva tra le fiamme e lasciava che queste la consumassero. Poi si ergeva dalle ceneri come un nuovo essere, un amalgama di ciò che era e ciò che era diventata: un uccello nuovo, eppure sé stessa come mai prima, cambiata, ma al tempo stesso l'eterna Fenice.”

Questa storia mi piace per due ragioni: primo, perché la nuova fenice forse sembrerà sempre la stessa a un occhio non allenato, al contrario del bruco e della farfalla. Le neomamme possono sembrare sempre le stesse al mondo esterno, ma all'interno è avvenuto un invisibile ed enorme cambiamento. Secondo, quando mi immagino la neonata fenice vedo un uccello piccolo, simile a un pulcino, incerto e agitato, e questo ricorda più un “bisogno di accudimento” che una farfalla già formata e matura.

L'assistenza post parto tradizionale di solito dura dai 30 ai 40 giorni e può essere suddivisa in quattro aree principali: riposo, cibo, cura del corpo, sostegno sociale. Queste categorie si sovrappongono. Ad esempio, per il riposo e il sostegno sociale avere dei parenti (di solito donne) che vengono ad aiutare durante il puerperio significa che ci sono altre mani che cucinano, fanno le faccende, tengono il bambino o intrattengono i figli più grandi mentre la neomamma si riposa. Significa anche che la mamma non è mai sola: essere sole con un neonato, cercare di soddisfare

i suoi molti bisogni mentre ci si sta riprendendo dalla gravidanza e dal parto e si sta tentando di prendersi cura di noi stesse è un compito praticamente impossibile.

L'aspetto del "riposo" è collegato alla comprensione che una neomamma si sta riprendendo dall'aver partorito un bambino che è cresciuto dentro di lei, un processo che richiede tempo, come qualsiasi altro processo che implichi uno sforzo fisico. Riconosce anche il fatto che il sonno della neomamma è disturbato perché si deve prendere cura del bambino, e che quindi ha bisogno di recuperare durante il giorno.

Riguardo il cibo e la nutrizione, far crescere e partorire un bambino può esaurire nutrienti essenziali per la madre, che potrebbe anche perdere sangue durante il parto. I cibi post parto tradizionali sono concepiti per essere nutrienti e sono simili ai cibi che vengono dati a qualsiasi persona in convalescenza o che si sta rimettendo, perché sono sostanziosi, caldi e ricchi di ferro e, inoltre, sono pensati per aiutare durante l'inizio dell'allattamento.

L'enfasi sulla cura del corpo riconosce che il corpo di una madre ha subito dei cambiamenti durante la gravidanza e il parto, e vuole quindi ribaltare quei cambiamenti una volta che il bambino è nato. In ogni continente si ritrovano massaggi tradizionali, simili all'osteopatia empirica, e pratiche di fasciatura. Una volta erano presenti anche in occidente, ma sono stati dimenticati. Si riconosce anche il fatto che una madre ha perso molto "calore" dopo il parto, e quindi è fondamentale far sì che resti al caldo.

L'aspetto riguardo il sostegno sociale riconosce che l'essere sole non è normale e che, oltre ad aver bisogno di aiuto per le faccende di casa perché possano riposarsi, le neomamme stanno imparando come svolgere questo nuovo ruolo e a prendersi cura dei loro bambini; per questo hanno bisogno di avere attorno madri con esperienza.

Nel libro *The Golden Month*, l'autrice, Jenny Allison, intervista una madre del Mali:

“Ho avuto dieci figli e non ho mai avuto problemi. Mia suocera si è presa cura di me molto bene e mi ha aiutato ogni volta che ho partorito. Di solito, per i primi 40 giorni, mi faceva un massaggio quotidianamente per tutto il tempo di cui avevo bisogno. Mi preparava zuppa di pollo, zuppa di pesce e uova. Con queste attenzioni ho partorito dieci volte senza problemi. Per 40 giorni tutto ciò che facevo era allattare il mio bambino e stargli accanto. Non facevo niente, nessun lavoro, neanche in casa.”

La cultura cinese ha ancora una forte tradizione di assistenza post parto, chiamata “fare il mese”, che incorpora tutti e quattro gli elementi. C’è molta attenzione in particolare sul cibo ed è anche molto importante far sì che la madre stia al caldo, tanto che alle donne viene sconsigliato di fare il bagno o bere acqua fredda. Vengono offerti cibi “riscaldanti” come lo zenzero e il ginseng. Mia suocera mi ha parlato di olii per massaggi e mi ha mostrato come lei si fasciava l’addome con un asciugamano, e quando sono stata ad Hong Kong un paio di anni fa ho trovato un tipo di massaggio addominale indonesiano chiamato Jamu, disponibile in abbonamenti da 5 a 20 sedute per neomamme, con il terapeuta che andava a domicilio. Una volta la madre o la suocera di una neomamma si trasferiva da lei per aiutarla, ma oggi è comune assumere una donna che la assista (come una doula per il periodo postnatale), o trasferirsi in uno degli hotel per il post parto⁶.

Come doula ho lavorato con Annabel, una neomamma dalla Cina. Annabel voleva una doula cinese, ma a Cambridge non ce n’erano e io ero la figura più vicina, perché mio marito è cinese.

6 I *postpartum hotel* sono strutture diffuse in Asia in cui le madri osservano un periodo di quarantena per i primi 30-40 giorni dopo il parto. In questo periodo vengono serviti cibi nutrienti e viene seguita la tradizione del “fare il mese” (N.d.T.).

Questa neomamma voleva seguire la tradizione nella maniera più fedele possibile. Si era anche preventivamente tagliata i capelli (i capelli lunghi e il divieto di fare il bagno non vanno d'accordo!). Lei stessa aveva preparato in anticipo dei piatti, inclusi i piedini di maiale in salsa di aceto scuro di riso (un piatto ricco di nutrienti e collagene). Il bambino di Annabel è nato con un cesareo dopo un lungo travaglio, e le complicazioni l'hanno obbligata a rimanere in ospedale per una settimana. Le facevo visita ogni giorno, portavo il suo bambino in giro per i corridoi in una fascia per permettere al marito di pranzare e a lei di riposare. Le portavo piatti tradizionali cinesi che avevo preparato a casa così che non dovesse mangiare il cibo dell'ospedale. Lavorai con Annabel per diversi mesi, e rimasi meravigliata dai pacchi di cibo che la famiglia le mandava perché potesse seguire la tradizione.

In questo libro faccio riferimento ad altre culture solo come esempio e non entro nel dettaglio: ci sono altri libri che le approfondiscono e si possono trovare alcuni riferimenti nella sezione "Consigli di lettura" alla fine del libro. Io invece considero con più attenzione quattro aree principali del recupero post parto. Uno dei motivi è che non credo che seguire una precisa "formula" di una cultura possa essere di aiuto, a meno che non si adatti a te personalmente. Lavorare con le neomamme mi ha insegnato che siamo tutte diverse e che dare consigli prescrittivi può essere controproducente. Il mio scopo è fornire una panoramica, come quando ci si trova davanti a un buffet, e se un approccio in particolare incontra i tuoi gusti puoi approfondirlo leggendo altri lavori in proposito.

Credo che ci sia molto da guadagnare nel recupero di pratiche tradizionali post parto, ma non voglio che passi il messaggio che i "vecchi metodi" fossero perfetti. Per molte neomamme la capacità di essere genitori è fonte di ansia e fanno fatica ad adattarsi all'enorme cambiamento nel loro senso del sé e dell'identità che accompagna la maternità. In questo contesto, sentire la pressione

di dover seguire delle usanze che non si addicono loro può essere fonte di stress. Ad esempio, alcune pratiche post parto prevedono che la madre stia al chiuso in un luogo per un mese: mentre per alcune può essere piacevole, altre possono trovarlo difficile e provare un senso di claustrofobia e agitazione.

Uno dei miei libri preferiti riguardo il recupero postnatale è *The First Forty Days*, scritto dall'autrice sino-americana Heng Ou: questo libro si concentra molto sugli approcci tradizionali cinesi riguardo il post parto, ma include anche altre pratiche e ricette. Ou sostiene:

“Il futuro non prevederà suocere o zie che si trasferiscono a casa tua con pentole e padelle. (...) L'immagine della figlia (o nuora) diligente e delle matriarche che dettano legge è cambiata. Seppure la saggezza degli anziani ci può aiutare a trovare la strada giusta, ora siamo noi al posto di comando. Le donne oggi sono responsabili di un'intricata rete di richieste, e sottomettersi alle leggi di qualcun altro per sei settimane semplicemente non è più attuabile. (...) Dobbiamo incorporare un sesto importante elemento: l'intuizione. Deve essere diretto ad aiutare le madri nel concentrarsi sui propri bisogni.”

Lorraine, una neomamma di Singapore, mi ha raccontato di donne che hanno sviluppato una depressione mentre erano obbligate ad affrontare gli aspetti più rigorosi del confinamento cinese:

Ho rifiutato il post parto tradizionale cinese perché era molto restrittivo. Alcune delle tate delle strutture di confinamento, probabilmente per rendersi utili, davano il bambino alla madre (nel bel mezzo della notte) solo dopo aver valutato se il bambino andava cambiato/ aveva troppo freddo/ aveva troppo caldo ecc. e a quel

punto il bambino era in uno stato praticamente incontrollabile. Inoltre queste tate facevano il bagno al bambino, ecc., momenti che ritengo creino un legame. Quando il mese è quasi finito molte neomamme vanno nel panico perché sentono di non essere pronte e di non essere preparate, e questo perché durante il mese non si sono occupate loro del bambino.

Come doula, ho sempre tenuto presente che ogni famiglia ha bisogni diversi. Io offro delle cose e intuitivamente valuto se possono piacere alla madre. Se la sensazione che ricevo è che non piacciono allora non insisto e non le offro più. Purtroppo ho visto familiari e operatori sanitari, tutti con buone intenzioni, dare consigli generali alle neomamme, consigli che nelle loro intenzioni dovevano aiutare, ma che possono non essere adatti a una madre in particolare.

Una volta ho lavorato con una donna di origine tedesca di nome Lydia. Era una donna intelligente, che sapeva esprimersi e sapeva cosa fosse giusto per lei. Era molto brava nel trovare e analizzare suggerimenti per prendersi cura del bambino che avessero delle prove a supporto. Parlavamo di ricerche ma anche di rimedi a base di erbe tradizionali della Germania. La sua esperienza di maternità era complicata dal fatto che il suo partner lavorava fuori casa tutta la settimana. Era una donna tranquilla, a cui piaceva stare sola, e non ero preoccupata per la sua salute mentale perché sembrava felice e aveva trovato un modo creativo di gestire il tempo con la sua bambina che funzionava bene per entrambe. Ero a casa sua, la bambina aveva poche settimane, quando un operatore sanitario venne a visitarla e le disse che aveva bisogno di uscire di casa di più. Perché non “andare a prendersi un caffè a Waitrose”? Mi ricordo che questo mi divertì, perché non mi sembrò qualcosa che potesse piacere a Lydia. Dopo le chiesi: “Ti piacerebbe andare a prendere un caffè a Waitrose?” e lei mi disse no. Questa esperienza mi è rimasta impressa, perché

esemplifica quanto sia difficile offrire un vero sostegno quando non si conosce la persona: suggerimenti benintenzionati possono essere davvero fuori strada.

La costante domanda “stai uscendo con altre neomamme?” mi sembrava frustrante e inutile allo stesso tempo. Primo, sto cercando di organizzare la vita con un bambino, sto imparando a dargli da mangiare ecc. Uscire di casa è già difficile di per sé, figuriamoci se ci sono degli orari fissati. Secondo, non è che mi interessi sedermi e chiacchierare, con donne che non conosco, del colore della cacca dei bambini. Il tutto mentre dovrei far finta che il mio neonato sia consapevole delle canzoncine che stanno suonando, quando non mi faccio una doccia da tre giorni, non ho dormito e vorrei soltanto stare sul divano.

India Reynolds

Quello che ho cercato di fare, quindi, è stato prendere l'essenza dei lati positivi della saggezza tradizionale post parto, e assicurarmi che le pratiche usate possano accudire e incoraggiare chiunque le voglia provare. Ti invito a sceglierne alcune per creare una composizione unica di sostegno che ti aiuti nella transizione verso la maternità.

Bibliografia

- Allison, J. *The Golden Month*, Beatnik Publishing, 2015.
- Badr, B.H., Jaclene, A., Zauszniewski, J.A. *Meta-analysis of the predictive factors of postpartum fatigue*. “Applied Nursing Research”, 2017.
- Beaton, C. *WTF Is Holding Space. (A Man's Guide)*, 2019. [ONLINE] Disponibile su connorbeaton.com/wtf-holding-space-mans-guide.
- Bonyata, L. *Oatmeal for increasing milk supply*, 2017. [ONLINE] Disponibile su kellymom.com/bf/got-milk/supply-worries/oatmeal/.
- Brown, A. *Why Breastfeeding Grief and Trauma Matters*, Pinter & Martin, 2019.
- Brown, B. *Osare in grande. Come il coraggio della vulnerabilità trasforma la nostra vita in famiglia, in amore e sul posto di lavoro*, Ultra, 2013.
- Bull, T. *Hints to Mothers on the Management of Health During the Period of Pregnancy, and in the Lying-in Room*, Longman & Company, 1849.
- Byrom, S., Edwards, G. e Bick, D. *Essential Midwifery Practice, Postnatal Care*, Wiley Blackwell, 2010.
- Cameron, A.M. *From ritual to regulation? The development of midwifery in Glasgow and the West of Scotland, c.1740-1840*, tesi di dottorato, 2003.
- Centola, D., Becker, J., Brackbill, D., Baronchelli, A. *Experimental evidence for tipping points in social convention*, “Science”, 2018.
- Chadelat, C. e Mahe-Poulin, M. *Le mois d'or. Bien vivre le premier mois apres l'accouchement*, Presses du Chatelet, 2019.

- Cheifetz, O., Lucy, S.D., Overend, T.J., Crowe, J. *The effect of abdominal support on functional outcomes in patients following major abdominal surgery: a randomized controlled trial*, “Physiotherapy Canada”, 2010.
- Cleveland, L., Hill, C.M., Pulse, W.S., DiCioccio, H.C., Field, T., White-Traut, R. *Systematic Review of Skin-to-Skin Care for Full-Term, Healthy Newborns*, “J Obstet Gynecol Neonatal Nurs”, 2017.
- Danis, J. *Le serrage de bassin en postpartum*, tesi in ostetricia, Francia, 2012.
- De Gasquet, B. *Mon corps après bébé, tout ce joue avant 6 semaines*, Marabout, 2012.
- Dekker, R. *Evidence on: Doulas*, 2019. [ONLINE] Disponibile su evidencebasedbirth.com/the-evidence-for-doulas/2019.
- Dennis, C.L., Fung, K., Grigoriadis, S., Robinson, G.E., Romans, S., Ross, L. *Traditional postpartum practices and rituals: a qualitative systematic review*, “Womens Health”, 2007.
- Ding, G., Tian, Y., Jing Yu, J., Vinturache, A. *Cultural Postpartum Practices of “Doing the Month” in China*. “Perspectives in Public Health”, 2018.
- Donald, A. *An introduction to midwifery. A handbook for medical students and midwives*, Charles Griffin and Co. Ltd, 1915.
- Edwards, R.C., Thullen, M.J., Korfmacher, J., Lantos, J.D., Henson, L.G, Hans, S.L., *Breastfeeding and Complementary Food: Randomized Trial of Community Doula Home Visiting*. “Pediatrics” 2013.
- Epstein, N. e Arvigo, R. *Spiritual Bathing*, Echo Points books and media, 2018.
- Esposito, G., Yoshida, S., Ohnishi, R., Tsuneoka, Y., Rostagno Mdel, C., Yokota, S., Okabe, S., Kamiya, K., Hoshino, M., Shimizu, M., Venuti, P., Kikusui, T., Kato, T., Kuroda, K.O. *Infant calming responses during maternal carrying in humans and mice*, “Curr Biol”, 2013.
- Fisher, D. *Baby’s here! Who does what?* Grandma’s Stories Ltd, 2010.
- Gerhardt, S. *Perché si devono amare i bambini*, Raffaello Cortina Editore, 2018.

- Gjerdingen, D.K., McGovern, P., Pratt, R., Johnson, L., Crow, S. *Postpartum doula and peer telephone support for postpartum depression: a pilot randomized controlled trial*, "Journal of Primary Care Community Health", 2013.
- Goggin, C. *Why Caesarean Matters*, Pinter & Martin, 2018.
- Goodman, J.M., Guendelman, S., Kjerulff, K.H. *Antenatal Maternity Leave and Childbirth Using the First Baby Study: A Propensity Score Analysis*, "Women's Health Issues", 2017.
- Grigoriadis, S., Erlick Robinson, G., Fung, K., Ross, L.E., Chee, C.Y., Dennis, C.L., Romans, S. *Traditional postpartum practices and rituals: clinical implications*, "La Revue Canadienne de Psychiatrie", 2009.
- Guendelman, S., Pearl, M., Graham, S., Hubbard, A., Hosang, N., Kharrazi, M. *Maternity leave in the ninth month of pregnancy and birth outcomes among working women*, "Women's Health Issues", 2009.
- Hammer, A., Halla, M., Scheeweis, N. *The Effect of Prenatal Maternity Leave on Short and Long-term Child Outcomes*, "Journal of Health Economics", 2020.
- Henrich, J., Heine, S.J., Norenzayan, A. *The weirdest people in the world?* "Behavioural and Brain Sciences", 2010.
- Hill, M. *A healthy baby is not ALL that matters*, 2015. [ONLINE] Disponibile su www.positivebirthmovement.org/eregrgrtg/.
- Hill, M. *How to recover from a miscarriage*, 2019 [ONLINE].
- Hsieh, C.H., Chen, C.L., Han, T.J., Lin, P.J., Chiu, H.C. *Factors Influencing Postpartum Fatigue in Vaginal-Birth Women: Testing a Path Model*, "Journal of Nursing Research", 2018.
- Huang, Y.C., Mathers, N.J. *A comparative study of traditional postpartum practices and rituals in the UK and Taiwan*, "Diversity in Health and Care", 2010.
- Hunziker, U.A., Barr, R.G. *Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial*, "Pediatrics", 1986.
- Jarecki, C.K. e Mednick, L.P. *Homebirth Cesarean: Stories and Support for Families and Healthcare Providers*, Incisio Press, 2015.

- Kemeny, N. *Nurturing New Families: a guide to supporting parents and their newborn babies*, Pinter & Martin, 2014.
- Kim, P., Swain, J.E. *Sad dads: paternal postpartum depression*, “Psychiatry”, 2007.
- Kleiman, K. *Good moms have scary thoughts*, Familius, 2019.
- Knowles, R. *Why Babywearing Matters*, Pinter & Martin, 2016.
- Kurth, E., Spichiger, E., Stutz, E., Biedermann, J., Hosli, I. and Holly, P., Kennedy, H. *Crying babies, tired mothers – challenges of the postnatal hospital stay: an interpretive phenomenological study*, “BMC Pregnancy Childbirth”, 2010.
- La Leche League International, *Sweet Sleep: Nighttime and Naptime Strategies for the Breastfeeding Family*, Pinter & Martin, 2014 (trad. it. *Sogni d'oro. Strategie per il sonno della famiglia con un bambino allattato*, La Leche League Italia, 2019).
- Lim, R. *After the Baby's Birth: A Woman's Way to Wellness – A Complete Guide for Postpartum Women*, Celestial Arts, 2001 (trad. it. *Dopo la nascita del bambino*, Feltrinelli, 2007).
- Lim, R. *Eat Pray Doula*, Half Angel Press, 2012 (trad. it. *Custodi della nascita*, New Press, 2014).
- Loveday, A *UK Study Reveals How Much First-Time Parents are Spending on Baby Gear*, 2019. [ONLINE] Disponibile su <https://ergobaby.co.uk/blog/uk-study-reveals-how-much-first-time-parents-are-spending-on-baby-gear/>.
- Hansford, L. *What's The Big Deal With Skin-To-Skin?* [ONLINE] Disponibile su www.laleche.org.uk/whats-big-deal-skin-skin/.
- Maclennan, A.H. e Maclennan, S.C. *Symptom-giving pelvic girdle relaxation of pregnancy, postnatal pelvic joint syndrome and developmental dysplasia of the hip*, “Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica”, 1997.
- Marks, L. *Metropolitan Maternity: maternal and infant welfare services in early twentieth-century London*. Rodopi B.V.i. 1996.

- McKenna J., *Di notte con tuo figlio: la condivisione del sonno in famiglia*, Il leone verde, 2011.
- McKay, A. *The Birth House*, Harper Perennial, 2010.
- McMahon, M. *Why Doulas Matter*, Pinter & Martin, 2015.
- Negron, R., Martin, A., Almog, M., Balbierz, A., Howell, E.A. *Social support during the postpartum period: Mothers' views on needs, expectations, and mobilization of support*, "Matern Child Health J", 2013.
- Nessun autore. 2014 Regno Unito: *First-time parents spend £492 million preparing for baby* [ONLINE] Disponibile su www.aviva.com/newsroom/news-releases/2014/04/uk-first-time-parents-spend-492-million-preparing-for-baby-17298.
- NICE linee guida *Postnatal care up to 8 weeks after birth*, 2006. [ONLINE] Disponibile su www.nice.org.uk/guidance/cg37.
- Ou, H. *The first forty days, the essential art of nourishing the new mother*, Stewart, Tabori and Chang, 2016.
- Packham, A. *More Than 90% Of Mums Feel Lonely After Having Children And Many Don't Confide In Their Partner*, 2017. [ONLINE] Disponibile su https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/mums-feel-lonely-after-birth_uk_58bec088e4b09ab537d6bdf9.
- Placksin, S. *Mothering the new mother*, William Morrow, 1998.
- Plett, H. *What it means to "hold space" for people, plus eight tips on how to do it well*, 2015. [ONLINE] Disponibile su heatherplett.com/2015/03/hold-space/.
- Raven, J.H., Chin, Q, Tolhurst, RJ e Garner P, *Traditional beliefs and practices in the postpartum period in Fujian Province, China: a qualitative study*, "BMC Pregnancy Childbirth", 2007.
- Rust, A. *What do new mothers do all day?* [ONLINE] Disponibile su www.mother.ly/life/what-do-new-mothers-do-all-day.
- Salmon, W. *The Works of Aristotle, The Famous Philosopher, in four parts*, London, 1791.
- Scotland, M. *Why Postnatal Depression Matters*, Pinter & Martin, 2015.

- Serralach, O. *Esaurimento Post Partum. Una guida completa per tutte le mamme, una cura per tornare in salute e recuperare energia*, EIFIS editore, 2020.
- Small, M. *Our babies, ourselves, how biology and culture shape the way we parent*, Anchor Books, 1998.
- Smith, D. *Shocking extent of loneliness faced by young mothers revealed*, 2018. [ONLINE] Disponibile su <https://www.co-operative.coop/media/news-releases/shocking-extent-of-loneliness-faced-by-young-mothers-revealed>.
- Stadlen, N. *Quello che le mamme fanno. Soprattutto quando sembra non facciano niente*, Bonomi, 2013.
- Stockton, A. *Gentle birth companions, doulas serving humanity*, McCubbington Press, 2010.
- Taylor E. *Becoming us, 8 steps to grow families that thrive*, Three Turtles Press, 2011.
- Uvnas-Moberg, K. *The Hormone of Closeness*, Pinter & Martin, 2013.
- Walne, E. *The rise of the “monthly nurse”*, 2011 [ONLINE] Disponibile su elizabethwalne.co.uk/blog/2011/2/22/the-rise-of-the-monthly-nurse.html.
- Williams, V. *Celebrating Life Customs around the World: From Baby Showers to Funerals*, ABC-CLIO, 2016.
- Xu, Q., Séguin, L., Lise Goulet, L. *Effet bénéfique d'un arrêt du travail avant l'accouchement*, “Medicine” 2002.

Indice

PREFAZIONE <i>di Alessandra Bortolotti</i>	7
INTRODUZIONE	11
<i>Racconto di due nascite</i>	11
1. PRATICHE TRADIZIONALI POST PARTO	20
2. COSA CI MANCA	31
3. RIPOSO	44
<i>Alcuni suggerimenti per assicurarti di riposare abbastanza dopo il parto</i>	60
4. CIBO	67
<i>Libri</i>	80
<i>Ricette per piatti post parto e da congelare</i>	81
<i>Pasti congelati a domicilio</i>	81
<i>Piatti pronti</i>	81
<i>Consegna di cibo a domicilio in Italia</i>	82
5. SOSTEGNO SOCIALE	83
<i>Come creare una rete di sostegno</i>	91
<i>Scegliere le persone che ti aiuteranno a casa dopo il parto</i>	95
<i>Altri modi per creare una rete di sostegno sociale</i>	99
<i>Associazioni britanniche per il sostegno</i>	99
<i>Sostegno per la salute mentale/trauma derivante dal parto</i>	100
<i>Sostegno per l'allattamento</i>	101

6. CURA DEL CORPO	102
<i>Come ricevere sostegno per il tuo corpo dopo il parto</i>	116
<i>Alcuni link per la cura postnatale del corpo</i>	119
7. ASSUMERE UN AIUTO	121
<i>Che cos'è una doula?</i>	122
<i>Altre fonti di aiuto a pagamento</i>	134
8. COME REDIGERE UN PIANO DI RECUPERO POSTNATALE	136
<i>Come si scrive un piano di recupero postnatale?</i>	144
<i>Il Mother Blessing</i>	148
9. CIRCOSTANZE PARTICOLARI	150
<i>E se sei una madre sola?</i>	150
<i>E se il tuo bambino deve rimanere in terapia intensiva neonatale? E se tu devi rimanere in ospedale più a lungo di quanto ti aspettassi?</i>	154
<i>E se il tuo bambino muore?</i>	158
CONCLUSIONE	166
LETTURE CONSIGLIATE	171
<i>Saggezza sul post parto</i>	171
<i>Doule e sostegno</i>	171
<i>Parto</i>	172
<i>Salute mentale</i>	172
<i>Allattamento al seno</i>	172
<i>Relazioni</i>	173
RINGRAZIAMENTI	174
L'AUTRICE	176
BIBLIOGRAFIA	177

Finito di stampare
nel mese di Aprile 2022 presso
Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)