Dopo il parto: un cammino gioioso e a volte difficile â€“ Parte 4

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Le relazioni familiari e le amicizie sono un importante antidoto contro la depressione post parto e il senso di solitudine che spesso coglie la giovane donna alle prese con il primo figlio. L'importante è saper organizzare bene la rete degli aiuti, contemperando disponibilità e discrezione. E' inoltre fondamentale mantenere corretti stili di vita: il movimento fisico, in particolare, aiuta a combattere l'ansia e la paura di non farcela.

Che cosa bisogna tenere presente quando si aiuta la neomamma ad affrontare i propri impegni? Perché anche una semplice passeggiata quotidiana, con il passeggino, aiuta moltissimo a sentirsi meglio?

Nel corso della quarta parte del dibattito la professoressa Graziottin illustra:

- come l'ansia sia un sentimento normale di fronte a una situazione nuova, e come aiuti ad aumentare l'attenzione per svolgere al meglio i propri compiti;
- quando l'ansia, da emozione amica, diventa eccessiva e paralizzante;
- tutti i vantaggi del movimento fisico quotidiano: scarico motorio dell'ansia e degli altri sentimenti negativi; superamento del senso di solitudine e del complesso di inadeguatezza attraverso l'azione dello "specchio sociale", che restituisce l'immagine di un bambino sano e di una mamma capace e sicura di sé;
- quali figure dovrebbero formare la rete ideale di supporto professionale: medico di famiglia, ginecologo/a, ostetrica.

La dottoressa Micheletti, inoltre, spiega:

- perché la gestione del neonato appare talvolta estremamente impegnativa;
- perché l'ideale sarebbe raggiungere un buon equilibrio e un ragionevole grado di serenità prima di avere un figlio;
- come deve agire la rete familiare e amicale per ottimizzare l'aiuto prestato alla donna;
- l'importanza di programmare con cura la collaborazione in modo che il supporto di terzi resti una risorsa e non si trasformi a propria volta in un problema.

Quarta parte del dibattito trasmesso il 27 gennaio 2014 da **"Buongiorno dottore"**, programma di Class TV MsNbc, presentato da Christian Toscano.

Partecipanti:

- **Alessandra Graziottin** – Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, Ospedale San Raffaele Resnati di Milano;
- **Chiara Micheletti** – Psicologa e Psicoterapeuta, Ospedale San Raffaele Resnati di Milano.

Per gentile concessione di **Class Tv MsNbc**

Â© 2014 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org