

Le neomamme si raccontano



azienda sanitaria locale matera

Progetto ideato e curato da:

Concetta Quintano

Con il sostegno del:

Dipartimento Donna Maternità Infanzia, ASM Matera

Hanno collaborato:

le mamme e i loro pargoli: Francesco e Gaia; Roberta e Michelangelo; Agnese e Francesca; Feliciano e Giuseppe; Maria e Matteo; Anna e Christian; Alba e Julie; Adele e Sonia; Filomena e Francesco Paolo; Chiara e Nicola; Imma e Andrea; Giuseppina e Ilaria Pia; Cinzia e Davide; Jessica e Matilde; Lucia e Giuseppe; Mariella e Lorenzo; Immacolata e Andrea; Roberta e Michelangelo.

Le ostetriche del Dipartimento

Gli operatori dei Consultori

Libreria dell'Arco

Silvio Anastasio, Eustachio Antezza, Claudio Berardi, Eleonora Centonze, Paola De Caro, Dino Grieco, Lorena Libardi, Felice, Lisanti, Cristina Macaluso, Cesare Maremonti, Venturella Masciandaro, Giovanni Moliterni, Francesco Mongiello, Michele Morelli, Domenico Scavetta, Nicola Tamburrino, Giovanni Vizziello.

In copertina:

litografia di **Cesare Maremonti**

“In attesa di una nuova luna”

Editing:

Associazione culturale Energheia_Matera

www.energheia.org

ISBN: 978-8889313-21-3

L'utopia è come l'orizzonte: cammino due passi,
e si allontana di due passi. Cammino dieci passi,
e si allontana di dieci passi.
L'orizzonte è irraggiungibile.
E allora, a cosa serve l'utopia?
A questo: serve per continuare a camminare.

Eduardo Galeano

*“A scrivere ricette ci vuol poco,
è intendersi su tutto il resto che è difficile”.*

Franz Kafka

“Un medico di campagna” (1916-1917)

Umanizzare le cure mediche significa molte cose: accogliere, ascoltare. Il trasmettere fiducia e sicurezza non sono meno importanti dell'indispensabile saper rispondere alle richieste di salute con competenza ed appropriatezza.

All'interno del Servizio Sanitario Nazionale poi, cercare di personalizzare le cure vuol dire anche provare a trovare una soluzione ad un difficile rapporto: (bisogni della donna e del suo nucleo familiare per la variegata condizione delle strutture cliniche diviso la limitatezza delle risorse umane).

La medicina narrativa può aiutarci nel trovare le giuste soluzioni.

Si tratta di un concetto abbastanza recente sviluppatosi verso la fine degli anni '90 del secolo scorso. La medicina narrativa rappresenta un modo empatico che offre all'operatore una metodica per la rilevazione del vissuto soggettivo, relativo alla malattia, volta ad arricchire la cura, valorizzando - nel contempo - la prospettiva dell'individuo e dei suoi familiari.

Il racconto è considerato fondamentale nel valutare la qualità delle cure e del giusto rapporto che si deve instaurare tra medico, servizio e paziente. Nasce così una Narrative Based Medicine

(Medicina narrativa) che più che contrapporsi alla Evidence Based Medicine (Medicina oggettiva), a mio avviso, corrobora quest'ultima e la pone saldamente a contatto con la vita reale.

La stessa ha avuto un largo uso in campo oncologico e/o nelle malattie croniche disabilitanti.

Il tentativo di Concetta, ostetrica che ha dedicato parte della sua attività a corsi di assistenza al parto, praticando questo terreno in un gruppo di donne non malate, è originale (non mi sovengono notizie di esperienze simili in altre parti dell'Italia Meridionale) ed interessante, oltre che generoso.

I lettori potranno valutare la ricchezza di spunti e possibilità di intervento che nascono dallo svelamento della complessità del processo di acquisizione, di consapevolezza e competenza del diventare genitori.

Le storie raccolte in questa antologia raccontano eventi a lieto fine. Da parte mia, credo che ci siano anche esperienze non felici del divenire mamme che non siamo stati in grado di raccogliere, forse per un mancato coraggio delle mamme ad esternare il loro disagio. Spero che con il tempo l'abitudine a raccontarsi possa coinvolgere più persone al fine di aiutare noi ad ascoltare l'altro, perseguendo il fine ultimo del miglioramento continuo, a base della nostra professione medica.

Silvio Anastasio

Questo libro nasce da una serie di incontri e confronti che si sono succeduti negli anni di lavoro, nel corso di diverse esperienze ospedaliere e consultoriali.

Cominciai a lavorare subito dopo il diploma, nel 1979, in un ospedale della Puglia. Ricordo ancora l'incontro con i referenti amministrativi che non appena domandai se il loro ospedale assumesse ostetriche, mi chiesero se fossi disposta ad iniziare il giorno dopo. Nonostante l'attesa, l'entusiasmo e il desiderio di un lavoro, in quel momento, quella domanda proposta mi creò confusione. *Volevo veramente lavorare? Lontana da casa!* Comunque, spinta a quel tempo dal mio ragazzo, divenuto dopo sette anni mio marito, accettai di intraprendere la mia prima esperienza lavorativa.

L'accoglienza in reparto fu meravigliosa. Ricordo quando mi fu presentato il ginecologo, aiuto del primario. La prima cosa che chiese è se avessi avuto esperienze lavorative, e quando apprese che, invece, ero al primo incarico, si mostrò soddisfatto perché preferiva iniziare da zero nella formazione di una brava ostetrica.

Con il passare del tempo riuscii, con l'aiuto di medici e colleghe, a realizzare il mio sogno di bambina: "diventare ostetrica".

Mia madre Angela, donna di grande fede, quando ero ragazzina mi raccontava spesso della

sua vita e della mia prima infanzia. Dopo due anni di matrimonio, sono nata io, mamma mi ha sempre raccontato del suo parto per farmi nascere. In camera ad assisterla c'era sua sorella Maria e l'ostetrica che, mi ha raccontato, pareva un generale. Con poche spinte sono nata. Più volte, elaborando la mia nascita, ho sentito l'importanza dell'evento, anche se per l'allattamento, nei mesi successivi al parto, mia madre dovette ricorrere alla balia che ho anche conosciuto.

E poi sono arrivate le mie due bellissime esperienze di parto...

Tutte le volte che ho sostenuto le donne, pur con diversi vissuti, durante il travaglio e il parto, ho sentito nascere un'alleanza con loro e dopo ogni nascita conservo l'energia che ho assorbito.

L'esperienza di avere un figlio è così forte ed intensa da risagomare l'immagine di sé. È un'incredibile opportunità per le donne perché possono sentire e mettere in atto la loro potenza, diventare protagoniste giacché questo evento non può essere lasciato al caso, alla fortuna o nelle mani di altri. Anche per il neonato sono determinanti la prima accoglienza e l'impatto con la madre, questi lo influenzeranno per tutta la vita.

Per questi motivi mi ritengo fortunata di svolgere la professione di ostetrica, agognata sin dall'infanzia. Il piacere, la passione, l'entusiasmo sostengono da anni la voglia di continuare e di amare il lavoro unico e privilegiato che consente la nascita alla vita.

Concetta Quintano

*A tutte le donne, mamme coraggiose,
amorevoli e sincere protagoniste
delle storie che generosamente
hanno raccontato.*

*A Cesare, Marcello ed Erica
che sostengono i miei progetti, le mie idee,
con il mio stesso entusiasmo.*

I Racconti

Abbandono ogni difesa

Sospiro, perché mi va di farlo. Mi va di prendere il respiro, di aprire le finestre, di lasciare che brezze e venti si scontrino in casa. Sospiro ed inalo l'aria fresca. Come se i polmoni dovessero riabituarsi all'atmosfera di un pianeta alieno, di un mondo che cambia così velocemente da continuare ad usare le mie risorse di memoria e desiderio, nelle giuste proporzioni.

Cerco ancora una volta parole, per costruire una montatura ad un gioiello trovato nelle pieghe del pianeta. Le parole si accomodano, si asseconzano, trovano uno spazio in cui adagiarsi, innestarsi, far nascere nuovi fiori e piante, bacche e virgulti che esondano, si arrampicano su alberi secolari.

Sospiro, cerco il bandolo della matassa che mi ha portato su questa nuova riva dove ho trovato, tra le mie mani, questo diamante grezzo. Questa vita che sorprende ed alla quale ti devi arrendere ancora una volta. Inseguire un istinto feroce, far sì che tutto accada come deve accadere, con tutta la profondità di eventi nuovi. Un sole accecante che seduce le nuvole a spostarsi.

Sospiro, respiro. Sento l'ossigeno puro e denso di salmastro che entra nei polmoni. Un motore di parole, di emozioni, volute e densamente popolate di significato. Densamente popolate d'immagini. Il diamante davanti, con la paura che a scrutarlo, si perda qualcosa della bellezza

intravista. Il diamante che sorride, da dietro la barriera di parole, da dentro l'incastonatura di frasi, di pensieri, di storie.

Il diamante dentro un guscio di donna, una corazza di carne e madre-perla. Il mio nuovo diamante che si difende dal mondo attaccando il mondo. Con la sua bellezza efferata, con le forme che riecheggiano su un monitor, che risuonano in me come dentro una navata di una chiesa.

Osservo il diamante.

Abbandono ogni difesa.

Francesco

Verso il parto

Cara Concetta,

manterrò l'impegno di raccontarti la mia, ormai imminente, esperienza di preparazione al parto, ma prima desidero ringraziarti di cuore per gli incontri in cui con dedizione e passione ti sei prodigata per noi gestanti, riuscendo ad infonderci sicurezza e tranquillità.

Sento profondamente la necessità di esprimerti questi miei pensieri perché è giusto che tu sappia di essere stata artefice di un mio radicale mutamento di opinione su come affrontare la nascita del mio primogenito.

Ho appreso di essere incinta alla fine di aprile, a ridosso del primo parto di mia sorella Marilena - cui sono intimamente legata - la quale, pur avendo consciamente scelto di partorire in maniera naturale, dopo aver affrontato egregiamente la fase del travaglio tra le sue mura domestiche, ha poi vissuto la fase del parto e quella post-partum in maniera a dir poco traumatica. Ciò mi ha indotto a pensare che partorire avvalendomi dell'anestesia epidurale fosse per me la modalità più giusta per affrontare l'atteso evento.

E così, dopo aver compiuto numerose ricerche sulle strutture ospedaliere che applicano tale tecnica anestetica, sei entrata in scena tu con tutta la tua professionalità. Erano mesi in cui maturavo sempre di più queste mie convinzioni quando ho deciso di iscrivermi ai noti corsi pre-parto, più

per curiosità che per reale convincimento.

Il primo incontro è stato da subito un successo... trenta donne, circa, sedute l'una accanto all'altra, con i loro bei pancioni in vista, focalizzavano tutta l'attenzione verso chi raccontava loro, con un approccio scientifico, ma al tempo stesso carico di emotività, la magnifica esperienza che le stava coinvolgendo.

I commenti tra noi gravide sono stati tutti all'insegna dell'entusiasmo. Il piacere di condividere la novità dell'evento, i timori, le gioie, le ansie, ma soprattutto il sollievo nel trovare risposte rassicuranti ad ogni nostro dubbio, anche al di là delle ore destinate al corso pre-parto, erano visibili sui nostri volti.

La tua disponibilità mi ha indotto ad esprimerti tutti i miei timori e la scelta finale cui ero approdata. In quel momento è uscita, ancora una volta, la tua alta competenza che ha saputo infondermi la giusta dose di sicurezza di cui avevo bisogno. Mi hai illustrato il parto come il più naturale degli eventi in cui la migliore tecnica da adottare è abbandonarsi al dolore senza tentare di resistere, godendosi al contrario l'energia sinergica che in quel momento ci lega ancor di più ai nostri piccoli e ci consente di lavorare assieme per il medesimo risultato: abbracciarci e conoscerci dopo nove mesi di attese, carezze, colloqui e sogni! Un impegno certamente laborioso ma necessario per appropriarsi consapevolmente del ruolo di madre, di colei che genera e continua ad accudire il proprio figlio in tutte le successive fasi di vita. D'altronde ci hai sempre detto che, dopo nove mesi di gestazione, la fase del parto è solo l'inizio di un cammino in cui noi mamme ed i nostri

pargoli impareremo vicendevolmente a conoscerci, a rispettarci, ad amarci. Mi hai insegnato allora che in questa prospettiva simbiotica non può esserci spazio per tecniche analgesiche o altri metodi cosiddetti d'avanguardia. Anche a distanza di millenni l'esperienza del parto resta sempre un'insostituibile tappa necessaria per cementare quel legame, destinato ad essere indissolubile nel tempo, tra genitrice e figlio, in cui la presenza di operatori esterni dovrebbe essere limitato al ruolo di spettatore di questo fantastico evento.

Il più che positivo impatto che ha avuto la tua conoscenza, e poi presenza, in questa importante quanto delicata fase della mia vita mi induce, tuttavia, a sperare ed augurarmi che sia proprio tu la spettatrice di questo imminente evento, affinché ancora una volta, tu possa farmi da guida rassicurante, capace di indirizzare e focalizzare le mie energie nella giusta direzione.

Ad ogni modo ho avvertito preponderante in me l'esigenza di esprimerti questi miei pensieri affinché tu possa continuare strenuamente in quella che considero una vera e propria missione, essere vicina alle gestanti per renderle consapevoli delle loro scelte e dell'intero percorso che le investe.

Se questa mia testimonianza potesse esserti in qualche modo utile per conferire al tuo lavoro il giusto, quanto indiscusso credito, ritieniti libera di disporre liberamente, l'importante per me è che tu sappia la determinante influenza che la tua professionalità ha avuto in questa nuova quanto affascinante fase della mia vita.

Roberta

Un pensiero di una notte d'amore

“Ho partorito! Ho partorito!”

Queste parole ritornano spesso alla mia mente da quel 14 ottobre in cui effettivamente ho dato alla luce una nuova vita.

Quant'è immenso questo pensiero, riesco solo a tratti a concepirlo. Ho vissuto anch'io questo rito di passaggio; ho attraversato il dolore e ho incontrato l'animale che è in me.

Ho messo il mio corpo totalmente a disposizione della Vita, lasciando che ogni fibra fosse attraversata da quello spasmo di energia e forza brutale, e sono diventata davvero una donna...

È questo che penso da due settimane, da quando alle ore 17:02 di una meravigliosa domenica di sole, in una stanza che ormai è scolpita nel mio cuore, con un braccialetto e una flebo al braccio, io mettevo al mondo mia figlia,

Francesca.

Non so pensare un giorno più grandioso e magnifico di quello e sono grata al Cielo di aver sfoderato un sole così luminoso per accompagnarmi nella mia nuova vita.

Francesca è nata in mezzo ad una seconda primavera, come un piccolo fiore che spunta nel cemento, inaspettato, insolito, e illumina di un sorriso il passante distratto...

Così è lei: è bella, anche se a nessuno di noi

importava che lo fosse. Eppure lo è, bella, come se per disegnarla fossero stati colti i tratti più delicati dei nostri volti per donarli a lei, quasi a renderla ancora più preziosa ai nostri occhi già stupefatti.

Era un venerdì sera e noi eravamo, del tutto ignari, alla cena di laurea di mio cognato. In realtà da due giorni giravo a piedi, instancabilmente, alla ricerca di quegli ultimi giorni di caldo e di sole, consapevole che l'autunno e le fatiche da neomamma avrebbero diradato le mie passeggiate. Intanto ero piena di sintomi, perdevo il tappo mucoso, avevo continui dolori, mi sentivo immersa in una costante sindrome premestruale, ma, soprattutto, non mi sentivo più 'incinta', ma 'partoriente'.

Era, questa, una sensazione fortissima, ma il ginecologo non la suffragava affatto, quindi cercavo di mettere a freno questa mia *convinzione*, che ora, invece, so essere stata reale, realissima. La sera della cena al ristorante sono stata bene, ma verso mezzanotte i dolori si sono intensificati e sono tornata a casa piuttosto malridotta.

In macchina una forte contrazione proprio come un doloraccio mestruale e ...ohhhh! In bagno mi ritrovo un bel po' del famoso 'tappo'.

Chiamo Luca, che ormai vive ogni giorno con me questo "al lupo al lupo" e iniziamo a notare che questi doloretto non sono affatto casuali, ma si ripresentano ogni dieci minuti! Dobbiamo crederci?

Io mi rendo conto che sono diversi da quelli che ho sempre avuto.

Arrivano dalla schiena e sono davvero come un'onda che cresce fino allo spasmo finale che ti toglie le forze, poi vanno via, lasciandoti un benessere che permette addirittura di addormentarsi... giusto per qualche minuto!

Insomma, siamo emozionati, ma decidiamo di non dire niente a nessuno. La notte passa così, fra contrazioni così forti che mi svegliano quando mi appisolo un attimo. La mattina poi tutto si ferma per qualche ora e riesco a riposarmi un po', ma Luca ormai è su di giri. Decidiamo di preparare il lettino e controllare tutto per il ricovero. Le contrazioni si ripresentano, forti e puntuali, ma sempre ogni dieci minuti! *Che fare?* Arriva anche la sera ed io sono un po' spaventata. La prospettiva di trascorrere un'altra notte così, ci atterrisce e decidiamo di andare in ospedale per un controllo, o meglio, un conforto.

Beh, dopo una visita che di nuovo conferma il collo chiuso e la testa alta, torno a casa davvero abbattuta. I medici ci hanno congedati, piuttosto infastiditi dalla inutile visita, e hanno del tutto minimizzato i doloracci che io sentivo, dicendoci che avrebbero potuto protrarsi anche per una settimana!

Una settimana? Io ero in lacrime, Luca mi sorreggeva, mentre entravamo in casa, cercando di consolarmi e calmarmi. Siamo stanchi e le contrazioni sono davvero forti...

Che fare? Decidiamo di non metterci a letto, ma di stare sul divano. Io continuo a fare su e giù dal bagno e intanto passo la notte fra contrazioni

sempre più intense e ravvicinate, aspettando che si faccia giorno per poter chiedere aiuto a mia madre, infermiera. La mattina Luca mi vede ormai esausta, non per il dolore, ma per l'insensatezza della situazione. *In quale incubo sono? Sono dolori inutili?* Chiamo mia madre che ha una meravigliosa idea: chiamare una sua carissima amica ostetrica, che arriva da noi verso le dieci. L'ostetrica mi vede e mi dice che effettivamente ho delle belle contrazioni, ma che purtroppo possono davvero essere solo di preparazione. Decide così di visitarmi.

Sono sul letto di casa, con mio marito e mia madre accanto, l'ostetrica che mi conosce da quando sono nata mi dà una notizia meravigliosa, che sembra illuminare la stanza come un arcobaleno: ho tre centimetri di dilatazione, sono in travaglio!

“La tua bambina nascerà oggi”, mi dice abbracciandomi, commossa anche lei dalle mie lacrime liberatorie...

E io dico, fra me e me “*Nascerà alle cinque!*”

Lasciano soli me e Luca in camera. Io non voglio andare subito all'ospedale, ormai sono tranquilla e decido di lavarmi con calma e aspettare ancora. Andremo alle dodici, quando davvero le contrazioni diventano forti e mi sento pronta per ripartire, carica di energia... Ma, intanto, *mi rendo davvero conto della situazione?* Non so, il dolore ti ottenebra la mente, è forte, corpo e mente sono protesi nello sforzo di contenerlo, di razionalizzarlo... Dico più volte a Luca che vorrei rendermi maggiormente conto che sto per vedere la nostra bambina, ma non riesco. Sento ormai il bisogno di uscire da questo lungo tunnel e trovare riposo. Il

pomeriggio trascorre così, mentre a turno mi fanno compagnia mia madre, Luca e la mia migliore amica. Nonostante queste cure mi scopro insofferente, vorrei stare da sola, non riesco a trovare giovamento nelle premure, anche piene di affetto, di chi mi circonda.

Intanto arriva l'ostetrica di turno: lavora da moltissimo tempo e conosce bene mia madre...

Comprendendo il mio stato d'ansia non perde occasione per sgridarmi a fin di bene, dicendomi che devo rilassarmi e smettere di respirare nervosamente!

Mi sembra impossibile! *Come posso rilassarmi?*

Sono quasi le quattro e la ginecologa mi visita ancora: io lo saprò solo dopo aver partorito, ma questa visita è un regalo di mia madre, che aveva chiesto se fosse possibile rompermi le acque e accelerare un po', visto che ero esausta...

Effettuata la rottura del sacco mi avvisano che le contrazioni si intensificheranno e mi eseguono un *monitoraggio*¹.

Obbligata dalla situazione mi corico, ma sono agitatissima perché a letto i dolori sono insopportabili... e qui avviene un miracolo! L'ostetrica mi applica gli elettrodi del monitor e a muso duro mi dice "*Ora ti devi rilassare! Capito?...*"

Io lo faccio... lo faccio sul serio! Mi abbandono... esco dal mio corpo e mi nascondo fra le dita delle mani, dei piedi, sulle guance. Mi sento come svenuta e anche durante la contrazione mi lascio andare, fuori da me stessa. Luca e mia madre guardano me e il monitor che registra contrazioni

¹ *Monitoraggio*, esame per registrare il battito cardiaco fetale e le contrazioni

violente e si guardano sbigottiti.

In seguito mi chiederanno come sia riuscita a fare tutto questo e di ciò mi sento orgogliosa. Il mio atteggiamento è stato senza dubbio la mia salvezza in quella situazione. Tra un dolore e l'altro dormo, svengo, non so... finché dalla parte più profonda di me sale un grido.

Lancio delle urla!

Perché lo faccio? Non so spiegare cosa mi abbia strappato quelle grida, ma accorre qualcuno che mi chiede se sento lo stimolo di andare in bagno e io dico di sì, mentre vorrei divincolarmi dalle fasce della apparecchiatura del monitoraggio¹...

Luca è accanto a me straziato da quelle urla, che non può capire. Non è dolore, è quasi un richiamo, una richiesta di aiuto, il corpo che dice *“Siete pronte, tu e tua figlia?”*. Mia madre a questo punto non ce la fa e mi sorreggono Luca e un'infermiera.

Sento che la testa della bambina è giù ed è una sensazione magnifica, sento di nuovo tanta energia...

L'ostetrica mi allontana da quelle mani troppo “caritatevoli”, poi mi tende la mano e mi porta di corsa in sala parto.

Era proprio ciò di cui avevo bisogno: uno schiaffo per tornare in me ed essere protagonista di quel momento. Guardo Luca e sorrido, la stanza è piena di luce e sono prontissima: mi stendo mentre l'ostetrica mi guarda in modo *feroce* dicendomi: *“Respira e spingi con il mento sul petto e mantieni le mani sulle maniglie, senza respirare!”*

E finalmente arriva. Finalmente il dolore

è potenza, è forza. Aspetto avidamente la contrazione e ne cavalco l'energia! Sento che mi dicono che sono brava, Luca sorride accanto a me, un'altra spinta e vede la testa... me lo dice con uno sguardo che non potrò dimenticare. Intanto sistemano la flebo e mi fanno l'anestesia per l'episiotomia, ma io penso solo al dolore che monta, alla contrazione che mi permetterà di portarmi ancorapiù vicina a Lei, a mia figlia, a quel pomeriggio di sole, all'abbraccio di tutte le persone che sono fuori ad aspettarci.

“Devo spingere”, dico all'ostetrica, e sono ormai prepotente, ho capito come devo fare e sono più forte che mai... Spingo, e la testa è lì... Mi mettono un po' di ossigeno, Francesca deve riposare qualche minuto... ma ormai siamo vicinissime... arriva ancora la mia contrazione, intanto è entrata anche mia madre, mi afferrano per i piedi, la mia mamma e Luca, i miei grandi amori sono con me. Ora posso lasciarmi andare e spingo due volte in una contrazione. Mi scappa un piccolo urlo finale, dopo tante spinte silenziose con la voce stretta fra le mandibole serrate... E Lei è lì! Luca piange mentre la poggiano su di me, è sporca e ansimante come me, piange e ha freddo, provo a coprirlo e la tocco dappertutto. Sono le cinque, il mio presentimento era esatto! *“È uscita da me, è nostra”*, provo a pensare con lei su di me... ma ora è davvero troppo, questo pensiero va meditato con calma... e infatti ci ripenserò il giorno dopo, quando finalmente saremo da sole, io e mia figlia, mentre la terrò sul mio cuore e con le mani attraverserò il suo corpicino cercando i bozzi che mi faceva nel pancione, riconoscendo nel suo corpo, finalmente

disponibile alle mie carezze, tutto quel poco che sapevo di lei “allora”.

Beh, dopo il breve incontro la portano via e il neopapà corre con lei, mentre io subisco i vari trattamenti post-partum. Torno in camera tremante per il freddo, ma mi sento bene... divinamente bene... e sono felice, orgogliosa, estatica e tranquilla.

Mi metto a letto e trascorro un po' di tempo così, senza pensieri.

Ma dopo un po' mi chiedo, “*Quando me la portano?*”

Sentivo che il nostro incontro era stato incompleto, che io avevo bisogno di lei per capire, temevo non mi riconoscesse o che l'avessero data a qualcun'altro!

Ho dovuto attendere due ore, poi, finalmente, Luca e un'infermiera arrivano con quella culletta. C'è un batuffolo in quei vestiti che ho lavato io... *ma ci credevo davvero, allora, che dentro ci sarebbe stata la Fra?* Luca la prende per porgermela: mi sembra già molto più bravo di me e sono invidiosa del tempo che hanno già passato insieme...

Appena la solleva non posso trattenere tante lacrime.

“*È lei?*” Se io potevo avere la paura che non lo fosse, mia figlia aveva invece la certezza che io fossi la sua mamma. Sentendo la mia voce ha smesso di piangere e ha voltato la testolina, e non appena l'ho poggiata su di me ha afferrato il mio seno traendone, Dio solo sa come, il suo nutrimento. Lei, così piccola e già così sapiente, lei mi ha insegnato che io sono la sua mamma, lei ha preso i miei pensieri e li ha resi tutti suoi.

Adesso la guardo: è bella, è forte, si è aggrappata a me voracemente... sono pronta per essere ciò

che mi chiede, per darle tutto quello che sono, tutto quello che sarò con lei.

E la prima notte, lì, in quella camera di ospedale, in quel letto, ci sarà tutto il mio mondo: mio marito, il mio amatissimo Luca, che non mi ha lasciata un istante e che mi guarda come fossi una meraviglia ambulante, ancora incredulo per il miracolo che si è consumato poche ore prima, e Francesca, arrivata in un pensiero di una notte d'amore e ora lì, vera, palpitante, nostra.

Agnese

La maternità è l'analgescico più potente che ci sia

Nei miei pensieri immaginavo fosse semplice raccontare l'esperienza del parto, invece, davanti allo schermo del PC, mi rendo conto che, da quando è nata la mia piccolina, quattro mesi fa, non ho mai avuto davvero il tempo di fermarmi a riflettere su ciò che è stato, e cosa abbia significato per me, questo evento straordinario!

Una miriade di emozioni fortissime e di ricordi struggenti si riaffacciano nella mia mente e nel mio cuore: le bellissime ore trascorse al consultorio, i dubbi, i sogni, le paure crescenti man mano che si avvicinava il *fatidico momento!* Sorrido divertita, perché mi ricordo di tutte le domande con le quali assillavo Concetta durante le ore di incontro e nelle pause (ogni momento era quello giusto!): *Cos'è esattamente il travaglio? Come si fa a capire se è davvero iniziato? Quando si va in ospedale? Se si rompono le acque cosa bisogna fare?...*

Oggettivamente, il mio parto non è stato semplicissimo, ma le uniche sensazioni che provo nel rivivere quei momenti sono tutte meravigliose! Mi si sono rotte le acque in ospedale, il mattino poco prima del *tracciato*², e poiché erano tinte di verde mi hanno subito ricoverata; di lì a poco è iniziato il travaglio, ma dopo dodici ore mi hanno stimolata perché la dilatazione era di solo un centimetro

² *Tracciato*, esame per registrare il battito cardiaco fetale e le contrazioni.

e per la bimba era pericoloso aspettare ancora. Ricordo l'enorme sconforto alla notizia! Il travaglio è andato avanti per tutta la notte e alle 7:00 del giorno dopo la dilatazione era ancora molto ridotta, solamente due centimetri!!

Però, non mi sono mai persa d'animo. Non era il momento di pensare a me stessa, non ero più figlia, ma mamma! Dovevo aiutare la mia piccolina ad affrontare la sua prima grande prova, tranquillizzarla e darle forza nel suo lungo e faticoso viaggio verso la vita!

Nonostante la stanchezza ed il dolore, e contrariamente a quanto si possa pensare, in quei momenti si rimane molto lucide. Perciò, per tutto il tempo, ho messo in atto i consigli del corso pre-parto.

All'approssimarsi delle contrazioni respiravo in modo lento e profondo, non mi sono mai distesa a letto perché il dolore si acuisce notevolmente (se non per effettuare i *tracciati*²). Ho passeggiato e sono rimasta sempre in piedi, con la testa e le braccia poggiate sul letto e mio marito che mi massaggiava la schiena, immaginando i bellissimi momenti futuri che ci aspettavano.

Ricordo l'ultima spinta e - alle 10:45 - il commovente incontro con la mia bellissima bambina...

In quell'istante capisci che il tuo essere donna, adesso, ha davvero trovato un senso! Non mi sono mai sentita così felice, completa, appagata e, paradossalmente, riposata. Avevo compiuto l'atto più bello ed eroico della mia intera esistenza!

Purtroppo, dopo un'ora, la placenta non si era ancora staccata e così ho dovuto sottopormi ad un raschiamento... eppure, tutto ciò che provavo

era pura felicità: la maternità è l'analgésico più potente che ci sia!

Per questo motivo, ragazze, coraggio. Qualunque sia l'esperienza che vi aspetta, facile o meno facile, ricordate che alla fine sarete premiate stringendo il vostro caldo, morbido fagottino tra le braccia!

Auguri a tutte voi!!!

Feliciana

Nove mesi l'uno nell'altra

È nato il mio bimbo!

Finalmente, oggi apro della nanna del mio piccolo per raccontare quello che è stato, senza dubbio, il momento più importante della mia vita.

Il mio parto non è stato come avevo sognato. La notte del 4 marzo ho avuto un cesareo d'urgenza per acque tinte ed una forte febbre sopravvenuta a causa di un'infezione.

Posso dire solamente che, quando sono entrata in sala operatoria, mi sono sentita sollevata perché tutto si preparava per il finale e stavo per sottopormi all'unico intervento che, al termine, ti lascia con il sorriso.

Non mi sbagliavo. Quando ho visto mio figlio ho capito che la lunga attesa, le preoccupazioni, le sofferenze non erano nulla in confronto alla gioia immensa di diventare mamma.

In realtà erano mesi che la gente me lo diceva, ma l'ho capito solo allora. Osservare le sue piccole mani, il suo nasino, ascoltare il suo respiro, toccarlo e sentire il calore del suo corpicino e quel profumo inebriante di rosa che aveva, appena nato, fanno parte dei ricordi più preziosi che conservo dei primi istanti trascorsi insieme.

E quando, poco dopo, me lo hanno messo accanto e lui ha aperto gli occhi, non ha visto una donna sofferente, stanca, attaccata a una miriade di tubicini, ma ha riconosciuto la sua

mamma e si è stretto a me con tutta la sua forza. Mi è sembrato che noi due ci fossimo sempre conosciuti, come se quei nove mesi trascorsi l'uno nell'altra fossero durati tutta la mia vita.

Lui è la felicità più grande che abbia mai provato, seguire i suoi progressi e cambiamenti mi dà tanta forza per andare avanti. Non credo di essere mai stata più efficiente e soddisfatta di adesso, ora che adegua la mia giornata alla sua perché lui possa avere le cure di cui ha bisogno.

Mi fermo qui, perché penso che quando le emozioni sono troppo profonde, ti portano via anche le parole per descriverle, ma voglio, comunque, approfittare per ringraziarti delle meravigliose lezioni di vita e di amore che ci hai dato durante il corso. Non dimenticherò la disponibilità con cui hai accolto i miei dubbi e dissipato le insicurezze e posso assicurarti che, davvero, finché durante il travaglio sono stata padrona di me, ho pensato ai tuoi consigli e alle visualizzazioni³ che ci avevi suggerito e che sono state per me come la mano di un'amica che potevo stringere nel bisogno.

Maria

³ *Visualizzazioni*, tecnica di rilassamento.

Il nuovo senso della vita

Il 5 novembre 2011, alle 18:40, in una serata di vento furioso, è nato mio figlio Christian.

A distanza di sedici giorni, proprio alla stessa ora, voglio scrivere sulla carta il ricordo di quelle ore che hanno cambiato la mia vita.

Era la mattina del 4 ed io e Franco eravamo ancora a letto, quando ho sentito rompersi le acque. L'emozione è stata tale da non permetterci di riflettere: ci siamo guardati, ci siamo preparati e siamo andati subito in ospedale.

L'evento ci ha colti di sorpresa perché è arrivato con ben due settimane d'anticipo; non avevo nemmeno approntato la valigia ed eravamo ancora in dubbio sul nome! Così abbiamo fatto tutto in fretta, un po' increduli, un po' spaventati ma pieni di gioia e di entusiasmo.

Ero eccitata, pensavo che di lì a poco avrei partorito... ma non era proprio così.

Non sapevo che sarebbe passato un giorno e mezzo prima di dare alla luce questo piccolo sconosciuto che abitava dentro di me da nove mesi...

Il dolore, la paura, lo sconforto, la speranza che tutto finisse al più presto sono le sensazioni che hanno caratterizzato quelle lunghe e faticose ore. Ma anche l'amore, l'amore per questo bambino che mi stava donando una forza sovrumana; l'amore di mio marito, che è stato al mio fianco fino all'ultima spinta; l'amore di mia madre

che mi ha sostenuta e consolata mostrando un coraggio che solo una mamma può avere.

In sala parto Franco mi teneva le mani sulle tempie, due mie amiche dottoresse erano lì davanti, quasi a fare il tifo, mentre l'ostetrica Antonietta mi diceva con calma e fermezza cosa fare, ed io la seguivo fissandola, stupita, confidando totalmente in lei e pregando Dio che tutto finisse presto.

E finalmente il momento magico è arrivato... come l'eruzione di un vulcano, come una tempesta dopo tanto tuonare, come un big bang...

Quando ho dato l'ultima spinta sapevo che sarebbe stata quella decisiva. Improvvisamente ho visto spuntare quella testolina piena di capelli neri, e poi quel corpicino che è sgusciato via veloce, come un pesciolino... e allora, incredula di avercela fatta, ho pianto. Immediatamente ho abbracciato il mio Franco, che sembrava aver partorito insieme a me ed era quasi più sudato e felice di me!

Ho sentito un forte bisogno di abbracciare mia madre ed ho chiesto all'ostetrica di poterla vedere al più presto.

Avevo dentro il cuore un profondo sentimento di gratitudine verso tutti coloro che avevano lavorato affinché tutto andasse bene, i ginecologi, l'ostetrica, l'infermiera e, naturalmente, Dio.

Mi hanno poggiato Christian sulla pancia per qualche istante e lui mi ha trafitta col suo sguardo. L'ho guardato intensamente anch'io con gli occhi traboccanti di emozione, sperando che lui capisse che veniva fuori da me!

Poco tempo dopo ho potuto vedere entrambi i miei genitori e l'emozione è stata grande, perché sapevo che loro avevano sofferto con me.

Ora Christian è vicino a me che dorme.

Christian è un dono, un dono grandissimo che io e Franco dobbiamo amare e accudire. È il nuovo senso della nostra vita, il frutto del nostro amore e al tempo stesso il concime.

Quel venerdì e quel sabato resteranno scolpiti dentro di me perché sono i giorni in cui io sono diventata mamma, Franco papà e Christian è venuto al mondo.

Ora guardo mio figlio e non è più un vulcano che erutta, una tempesta che impazza, un big bang. Ora Christian è un raggio di sole, un fiore delicato, una farfalla leggera, un soffio di freschezza, un batuffolo... è amore puro, è ragione di vita, è felicità profonda, è la promessa di restare uniti per sempre, è famiglia.

Ringrazio l'ostetrica Concetta che mi ha incoraggiata a mettere per iscritto queste emozioni, così potrò riviverle rileggendole e potrò, un giorno, leggerle a Christian.

Anna

Il profumo di vita di Julie

Ormai è quasi passato un anno da quando è nata Julie... e in tutto questo tempo - letteralmente volato -, ho spesso ripensato al “momento” del parto... *(essendo durato poco più di ventiquattrore non riesco a pensarlo come un singolo momento)*.

L’ho rivissuto spesso, con tanta, tanta nostalgia e dolcezza...

Per tutti i nove mesi si alternavano nella mia mente pensieri contrastanti, paura del parto, ma anche curiosità di come avrei vissuto e affrontato quell’esperienza. Avevo letto un libro e iniziato a fare, ogni sera, assiduamente, mezz’ora di esercizi “di preparazione al parto”. Ascoltavo sempre un cd di musiche brasiliane, che mi aveva regalato Massimo, il mio migliore amico, quando un anno prima ero andata a trovarlo a Fortaleza.

Speravo, in questo modo, di trasmettere a Julie tutto il calore di quel mondo e la dolcezza dei movimenti, pensando che avrei portato il CD anche in ospedale, proprio per il momento del parto.

Il periodo della gravidanza è stato il più bello della mia vita. Ci sono stati mesi - il quinto e il sesto -, in cui mi sentivo fisicamente meglio di quando non ero incinta e, se ci penso ora, il pancione degli ultimi mesi mi manca in un modo viscerale...

Tutto è andato “da manuale”. Quattro giorni prima della nascita, si è staccato il tappo mucoso.

La teoria del corso pre-parto stava magicamente diventando pratica ed era proprio così! Come avevano detto!

Due giorni dopo, la sera del 6 aprile 2010, ho iniziato a sentire contrazioni un po' più forti e più ritmiche del solito, ho pensato: "*Chissà, forse si avvicina il momento...*"

CONOSCERE per la prima volta il dolore della contrazione è una cosa che ricorderò per sempre e, soprattutto, che non tornerà mai più, perché la prossima volta non farò che RICONOSCERE quella sensazione e non sarà mai come la prima volta, non sarà mai quello stesso sapore di sorpresa e di scoperta.

Dalle ore 23:00 del 6 aprile 2010 alle 6:00 del 7 aprile sono stata in soggiorno, un po' in piedi a dondolarmi quando arrivava una contrazione e un po' sdraiata sul divano, tra i cuscini, cercando di riposare. Nella mente avevo le note delle musiche brasiliane, ondeggiai pensando al loro ritmo.

Arrivato il mattino, con Raffaele siamo andati in ospedale dove abbiamo avuto modo di constatare il *poco tatto* di un medico e la *dolcezza* di un'ostetrica. Era troppo presto, anche se le contrazioni erano forti di intensità (e dolore!). Ero ancora nella fase *prodromica* e il collo dell'utero si era solamente *appianato*⁴. Se volevo, potevo tranquillamente tornare a casa e ripresentarmi nel pomeriggio.

Non aspettavo altro, volevo vivere il travaglio il più possibile a casa. Ho avvisato i miei genitori (*ancora ignari di tutto!*), fatto una doccia e mangiato un po' di patate e carciofi (*e chi se li dimentica!*).

Intanto le contrazioni iniziavano ad aumentare

⁴ *Appianato*, modificazione del collo uterino.

e con esse anche il dolore. Alle 18:00 avevamo la nostra “camera” in ospedale e, nonostante tutto, solo due centimetri di dilatazione...

Alle 21:00 in sala travaglio. Siamo con Raffaele. Se ci penso ora non so nemmeno come abbia fatto a resistere tutto quel tempo con quei dolori così forti, eppure, nello stesso tempo, lo rifarei altre mille volte, perché quello che viene dopo ripaga di tutto...

Se chiudo gli occhi ritorna, instancabile, il ritmico e pesante rumore del tracciato, che da sdraiata non riuscivo a sopportare. Dovevo muovermi, camminare, stare in piedi.

La persona che più mi ha aiutata in quest’impresa è stata Chiara, l’ostetrica. È un mestiere antico, questo, che porta, in ogni nascita, tutto il sapere del passato. La levatrice... il significato è insito nel termine: *“leva, toglie su, raccoglie il parto e accudisce la partoriente”*.

Io mi sono affidata a lei e lei si è fatta carico di me... tutto questo in meno di una notte... in quei momenti si ritorna ai primordi, agli albori, alle origini... e si creano tra donne alchimie e magie che non considerano l’età, l’origine, l’estrazione sociale, le credenze religiose, ma solo l’istinto.

Chiara mi ha trasmesso la sua forza e la sua conoscenza, la sua tranquillità e la sua prontezza. Si è lasciata stritolare la mano quando arrivava una contrazione e mi diceva di spingere quando era il momento di farlo. L’ho vista solo quella notte, ma non potrò mai dimenticarla. Verso mezzanotte il dolore era quasi insopportabile.

Ormai, non dormivo da ventiquattrore e cercavo di riposare tra una contrazione e l’altra. Dopo un po’ Chiara mi ha rotto le acque, facendo

riversare tra le mie gambe un fiume caldo. Le contrazioni aumentavano d'intensità e sentivo una spinta pelvica che quasi non riuscivo a contrastare (*"aspetta, non spingere, non è ancora il momento..."*).

Questo è stato il momento più difficile. Fare qualcosa di diverso da quello che spontaneamente avrei fatto.

Nove centimetri di dilatazione. Ormai era passata l'1:30. Chiara mi diceva che potevamo spostarci in sala parto, mentre io pensavo a una sola cosa: *"IO, di sicuro, non ce la faccio, lo facesse qualcun'altro. Io non ci riesco!"*

Fino ad un attimo prima, mi sembrava impossibile che stessi per conoscere mia figlia, vedere i suoi occhi, il suo naso, la sua bocca... che erano lì da mesi, eppure io non avevo mai visto...

Julie è nata alle 2:37 dell'8 aprile 2010.

Raffaele dice che è sembrato un fiore che sboccia.

Venuta fuori la testa, velocemente è uscito il resto del corpo.

Da questo momento in poi i miei ricordi sono senza suono... ho solo in mente la sua testa che cerca il mio seno, e un liquido caldo che mi corre sul fianco: *"Ha fatto pipì!"*

Siamo entrambe impacciate, dopo questo lungo e tormentato viaggio...

Julie e Raffaele ritornano dopo una mezz'oretta. La pediatra mi aiuta ad attaccarla al seno.

Il resto della notte che è passata, non ho fatto che guardarla, appoggiata su di me, una tetta per cuscino... non mi sembrava vero... e se ci penso adesso, continua a non sembrarmi vero quel momento, a sembrarmi lontana quella magia...

Il suo odore... quello che ho sentito per qualche

giorno annusandole la testa, un misto di sangue, liquido amniotico e natura... di vita.

Quell'odore lo cerco ogni volta che, ancora adesso, le annuso i capelli. Non si sente, sembra perduto. Mi sembra sia l'ultima sensazione che mi tiene ancora legata a quei primordi che hanno permesso la nascita, all'istinto magico di vita e sopravvivenza.

Avrei voluto non lavarla mai, per potermi ricordare da dove veniva, che veniva da me, da quell'inspiegabile mistero che è la vita...

Alla fine, il cd di musiche brasiliane non l'ho più portato con me in ospedale. Non ho fatto in tempo, non ci ho più pensato. Eppure, spesso, con Julie lo ascoltiamo! Chissà se ricorda qualcosa... qualche momento della sua vita ovattata dentro la mia pancia...

Tra un po', ad aprile 2011, esattamente a distanza di un anno, Pablo, il figlio del mio migliore amico Massimo, nascerà a Fortaleza, in Brasile.

Ogni volta, la notizia di una nascita mi fa sorridere... mi sembra che la mia pancia sia attraversata da milioni di fili invisibili, che percorrono il mondo e uniscono ogni donna, e ondeggiano al dondolare dei suoi fianchi, e sobbalzano ogni volta che viene alla luce un bambino...

Da un momento all'altro aspetto che la mia pancia si tenda, in un sorriso scoppiettante: "È nato!"

Alba

La vita in un bocciuolo

In diverse tradizioni popolari si racconta che gli esseri umani aspettano il momento della nascita, cullati dai rami di un grande albero e al momento giusto scelgono il loro posto nel mondo.

Sonia è nata a Matera il nove agosto del duemiladieci, scegliendoci nel novembre del duemilanove, più o meno a metà del mese.

Il giorno prima non c'era e il giorno dopo abitava nel mio ventre: un embrione, un bocciuolo pronto a fiorire, un feto in movimento, immerso nell'acqua, quasi senza peso, leggero leggero.

Lei, felice, agile, viva, godeva di incommensurabile libertà, sfiorando talvolta i confini del suo mondo, un universo che, lentamente, quasi impercettibilmente, ha iniziato a restringersi.

Il nostro dialogo, fatto di piccole cose, del suono della parola, del battito cardiaco, dello scambio di ormoni e di zucchero, si è fatto sempre più emozionante fino a giungere al tempo degli addii. La nostra separazione. Il parto.

Nei primi sei mesi di gestazione la mia vita è stata stravolta da nausea e vomito terribili, ininterrotti, fuori misura. Forse la reazione dell'organismo alle prostaglandine (l'ormone fondamentale per lo sviluppo e il buon proseguimento della gravidanza); forse una necessaria purificazione (ho smesso di colpo di fumare). Non so. Ho perso quattro chili, mi sono disidratata, il mio intestino

non tratteneva niente, tutto mi nauseava, anche le parole, anche i colori.

Quando, lentamente, la nausea mi ha lasciata, ero un'altra persona ed era primavera. Il mio corpo era in espansione, la percezione dei sensi acuita. Tutto era più vivido e vibrante. Io e lei ad intuirci, a camminare a passo lento per le vie della città. Non mi ero mai sentita così bella, piena, immensa. Mai più sola. I miei non erano più monologhi interiori, ora eravamo in due, forse anche lei ascoltava e contribuiva a creare i miei pensieri al ritmo del battito del cuore. Avevo due cuori!

È nata ad agosto, dopo i mondiali di calcio che ricorderemo per i pronostici delle partite fatti dal polpo Paul, alle venti e otto minuti della sera più suggestiva dell'estate, quella delle stelle cadenti e dei desideri da esprimere. Quando è nata, dopo due giorni di travaglio, la ginecologa l'ha annunciato ai parenti dicendo: *“Abbiamo fatto un capolavoro!”*

Indimenticabile il momento in cui l'abbiamo portata fuori dall'ospedale. Il suo nasino in aria, puntato verso il cielo azzurro, terso e limpido. Il suo primo cielo, il suo primo venticello. Tutti si fermavano a guardarla, era così bella!

Oggi Sonia compie nove mesi, il tempo della gestazione è finito.

Peccato!!

Adele

Non intristire il tuo cuore in cose piccole, sei fatta per cose grandi

Il giorno della mia Prima Comunione il mio parroco mi disse: *“Non intristire il tuo cuore in cose piccole, sei fatta per cose grandi, quelle cose che occhio non vide né cuore udì, ma che Egli rivela a coloro che ama e che Lo amano”*.

In tutti questi anni, da allora, mi sono sempre posta la domanda: *“In che cosa sono grande?”*

La risposta l’ho avuta guardando il mio terzo figlio, la famiglia che con mio marito abbiamo costruito e l’amore grande che ho nel cuore e che non tutti sanno.

Mille dubbi mi assalgono. *Sarò una brava mamma? Darò a tutti e tre lo stesso amore?*

È vero che l’amore con cui sono nati questi bambini è lo stesso, ma i parti sono completamente diversi.

Filomena

Cronaca del mio parto

Sono felice di descrivere l'esperienza del mio parto, perché penso possa incoraggiare altre ragazze ad affrontare con maggiore serenità questo momento così unico.

Il 29 marzo del 2012 alle 08:45 a.m. stavo dormendo da sola e ho avuto una contrazione. Pensando che fosse un dolore passeggero, ho ripreso a dormire.

Esattamente dopo venti minuti, il dolore è ricomparso, perciò mi sono alzata e sono andata in bagno, dove mi sono accorta di avere delle perdite ematiche. Stranamente sono riuscita a mantenere la calma, ho chiamato mio marito e il mio ginecologo (perché quella mattina dovevo fare l'ultima visita, ero alla trentanovesima settimana più tre giorni).

Quest'ultimo mi ha voluto visitare prima di andare in ospedale e mi ha preannunziato che avevo già tre centimetri di dilatazione. In ospedale le contrazioni si facevano un po' più dolorose, anche se tra una contrazione e l'altra stavo benissimo. Ho addirittura mangiato un bel panino!

Stavo sempre in piedi e camminavo appena mi era possibile.

Il dolore era intenso ma sopportabile, mi hanno aiutato molto le visualizzazioni a restare tranquilla e concentrata. Poi è subentrato lo spirito di "sacrificio". Ho vissuto il travaglio

proprio come un lavoro.

Da una parte volevo che le contrazioni non tornassero, dall'altra speravo che si succedessero più velocemente, per raggiungere prima il traguardo.

Ed infine, ricordo la mia inconsapevolezza perché credevo che si soffrisse di più. Non mi rendevo conto che stavo per partorire.

Alle 15:00 ho avuto una contrazione fortissima, dopo un quarto d'ora il medico mi ha visitata ed ha riscontrato una dilatazione del canale del parto di ben nove centimetri.

Voleva effettuare un tracciato ma non è stato possibile. Mi hanno trasportato di corsa in sala parto e con solo quattro spinte pelviche mio marito ha visto la testa! A me non sembrava vero! Mentre l'ostetrica mi diceva di spingere mi sentivo una pedina nelle mani di madre natura! È stato tutto così naturale e spontaneo!

Ero confusa, felice e forte! Sì mi sentivo forte, padrona di quel momento! Partorire è stato così bello e soddisfacente che non vedo l'ora che si ripeta.

Chiara

Il pugno di Padre Pio

Sono Imma, ho trentatré anni e sono mamma di Andrea un bellissimo bambino di sette mesi.

Vi racconto la mia storia.

Il 9 settembre 2010 alle 18:30, mi reco in sala parto con mio marito. Avevo le contrazioni ogni cinque minuti. Ero terrorizzata perché non sapevo quello che mi sarebbe accaduto, sebbene tutti dicessero che il lieto evento era vicino.

Mi stendevo a letto, passeggiavo, mi appendevo al collo di mio marito, considerando che la sala parto era occupata in quel momento. Il dolore era controllabile grazie alla respirazione insegnatami durante il corso pre-parto dall'ostetrica Concetta. Così, in quei momenti, osservando la ragazza che era nella stanza con me, ignara delle modalità di respirazione da eseguire, pensavo: "*Poverina!*"

Quando il dolore aumentava stringevo i denti e fissavo una foto posta al muro di un neonato e pensavo: "*Presto ti vedrò, sarai mio e andrà tutto bene*". Avevo quattro centimetri di dilatazione del canale del parto.

La mattina verso le 6:00 mi sistemarono in sala parto; alle 8:00 ci fu il cambio turno. Improvvisamente alle 8:30 mi ritrovai la stanza piena di medici, con ginecologi e ostetriche, tutti intorno a me. Non mi meravigliai, perché sono affetta fin dalla nascita da una patologia: tetraparesi spastica. Ho delle difficoltà motorie ma riesco a guidare, camminare ed a svolgere

qualsiasi attività quotidiana grazie alla costante riabilitazione e a vari interventi chirurgici avuti nel corso dell'infanzia.

Ed è stato proprio il mio ginecologo che, dopo avermi fatto visitare dal primario e vice primario, mi ha fatto trovare la sala parto piena di medici per aiutarmi a partorire. Mi attaccarono subito le flebo per aumentare le contrazioni. Il dolore aumentava, ma lo sopportavo e presto subentrò anche il vomito. In breve tempo la dilatazione arrivò a cinque-sei centimetri.

Ricordo che era talmente tanta la gioia di vedere e abbracciare mio figlio che il dolore scompariva. L'unico mio scopo era quello di dare alla luce la mia essenza, senza nessun problema.

Alle 10:45 il vice primario decise di staccare le flebo e di spostare tutte le operazioni in programma quel giorno per mandarmi in sala operatoria. Fu proprio in quel momento che, coraggiosamente, mi misi ad urlare, chiedendo di partorire naturalmente. Mi si avvicinò una ginecologa che, dopo avermi sentito così decisa, non aspettò più il vice primario e fece un ultimo controllo. Proprio in quel momento vide i capelli del mio bambino.

Siiiiiiii!! Era il mio desiderio!!

Così alle 11:45 nacque Andrea.

Aveva il cordone ombelicale intorno al viso ed al collo come una sciarpa. Ricordo il calore e l'affetto che tutti i dottori mi manifestarono, ringrazio tutti e li benedico perché mi hanno fatto partorire naturalmente.

Sono stata orgogliosa di me stessa quando i medici si sono complimentati con me per la collaborazione, la forza, la determinazione, il

coraggio. Penso che non sia stato merito mio, ma di Qualcuno nel cielo che mi ha aiutato.

Ogni giorno benedico Gesù perché mi ha donato una creatura fantastica che adoro ed amo più di me stessa. Quando ho raccontato tutto ai miei genitori, che hanno atteso in sala d'attesa, mio padre confessò che alle 11:45 pregava Padre Pio dicendo: "*Mettici tu una mano*".

È proprio in quel momento che uno dei ginecologi presenti mi ha messo un pugno sulla pancia, mi ha aiutato a spingere e a far nascere Andrea.

Non era il suo pugno, era quello di Padre Pio!
Io ci credo!

Imma

Ne è valsa la pena

Il giorno 10 Febbraio è nata Ilaria Pia, volevo condividere con te, Concetta e - per il tuo tramite - con tutte le future mamme, la mia esperienza del parto.

È stato un parto naturale.

La notte del 9 Febbraio ho iniziato ad avere le prime contrazioni, le ho riconosciute dalle false contrazioni perché arrivavano con regolarità ogni dieci minuti. Andando in bagno mi sono accorta di una consistente perdita di sangue, allora con molta calma e tranquillità ho raccolto la mia roba e quella della bambina insieme a tutti i documenti e gli esami della gravidanza.

Fatta una bella doccia calda, molto rilassante, verso le 4:00 del mattino siamo arrivati in ospedale a Matera, dove hanno eseguito subito un tracciato e una visita. Avevo tre centimetri di dilatazione del canale del parto che - dopo due ore - era arrivata a cinque centimetri, motivo per cui mi hanno subito ricoverata e sottoposta a frequenti tracciati.

Era ufficialmente iniziato il travaglio.

Le contrazioni si facevano sempre più frequenti ed aumentavano di intensità fino al punto di non aver più tregua tra una e l'altra. Durante tutto il travaglio ho cercato di mantenere uno stato d'animo positivo e mi sforzavo di mettere in pratica ciò che avevo appreso al corso pre-parto:

la respirazione in primis, l'apertura mentale⁵ il controllo del dolore, la visualizzazione.

Nella stanza della sala parto, dove ero stata ricoverata, di fronte al letto c'era un'immagine di Padre Pio ed io, nei momenti più dolorosi del travaglio, pensavo a lui. Non riuscivo a pregare perché i dolori erano fortissimi, ma provavo sollievo nel sapere che vicino a me c'era Padre Pio. Uno dei miei grandi punti di forza è stato mio marito che mi ha sorprendentemente sostenuto psicologicamente e fisicamente dall'inizio alla fine, tenendomi per mano e dandomi coraggio.

Sentivo che di lì a poco sarebbero finiti tutti i dolori. In sala parto pensavo a mia figlia che avrei stretto tra le braccia. Sono sempre rimasta lucida ascoltando attentamente le parole sussurratemi dall'ostetrica. Così, grazie ad un paio di spinte pelviche efficaci tutto è finito!

Ho sentito piangere mia figlia. Mio marito piangeva di gioia. Eravamo felicissimi. Non avevo mai provato prima un'esperienza così forte.

È stato bellissimo!

Improvvisamente tutti i dolori erano scomparsi, lasciando spazio all'immensa felicità.

Ecco questa è stata la mia esperienza, dolorosa sì, ma ne è valsa la pena.

Giuseppina

⁵ *L'apertura mentale*, predisposizione mentale e fisica all'evento della nascita.

Le onde del mare

Durante il travaglio ho pensato a Concetta, l'ostetrica del consultorio, ostetrica del corso pre-parto che ho seguito.

Il ricordo della sua voce, le parole, i suggerimenti a pensare positivo. Il rievocare le onde del mare... per trasformare il dolore... sono stati un valido supporto.

Aver poi trovato anche la tranquillità dell'ostetrica in sala parto mi ha aiutato molto.

Ho cercato di concentrarmi durante il dolore del travaglio, non ho mai gridato a differenza delle altre (mi sa che un po' tutte le partorienti gridano).

Io, invece, durante il picco del dolore, mi aggrappavo a mio marito e gli stringevo forte le mani, lui chiaramente mi reggeva e mi sosteneva fisicamente e così lasciavo passare la contrazione.

È stato bravissimo mio marito. Il suo fisico robusto mi è stato di valido aiuto. Anche le sue parole d'incoraggiamento mi hanno aiutata.

Poi le spinte del parto... e chi immaginava che dovessi spingere così forte!

Comunque, un'esperienza unica che va provata!

Dolorosa.

Forte, ma bella.

Emozionante.

Da ricordare!

E poi, tuo figlio.... che emozione! Il tuo corpo

“Che si apre ed esce lui...”

Poi lo vedi e non smetteresti mai di guardarlo!

Poi lo allatti e lo faresti per ore! Sono contenta.
Stanca e fisicamente distrutta... ma felice!

Cinzia

Labalenapanciapiena

Sono Jessica e ho frequentato il corso pre-parto, esattamente un anno fa, nel consultorio di via Matteotti. Durante la gravidanza ho creato un sito internet per raccontare tutte le mie emozioni nell'attesa del lieto evento www.labalenapanciapiena.it.

Scrivo innanzitutto per ringraziare l'equipe del corso pre-parto. Mi ha insegnato a dare valore alla vita, ma, soprattutto, ha rafforzato i miei ideali e le mie teorie.

Così, io e Marco, mio marito, stiamo aiutando un piccolo fiore a diventare un grande albero con radici forti e sicure. Matilde ora ha un anno ed è una bambina solare, a primo impatto timida, ma allegra e intelligente. È vero, ne sono innamorata! Le stiamo dando tutto ciò che possiamo con allegria e amore. Sin dal primo giorno abbiamo parlato con lei, le abbiamo spiegato e descritto ciò che facevamo, chiesto quando invadevamo la sua privacy. *“Matilde posso farti il massaggio al pancino?”*

Grazie al vostro aiuto, dal primo giorno fino ad ora, si è sempre nutrita con il mio latte (cosa che la maggior parte delle mie amiche non hanno fatto), e tutto questo grazie alla sicurezza che mi avete dato durante il corso.

Di due cose però mi sono pentita: la prima è che durante il travaglio non ho mantenuto la tranquillità che dovevo e la modalità di respiro che ci avevate insegnato.

Per questa mia manchevolezza ho sofferto.

La seconda è che della mia gravidanza mi ricordo ben poco. Ricordo bene le sensazioni di quando la mia pancia si muoveva, ma non riuscirei mai a scriverne un testo, spiegando o raccontando le mie emozioni.

È come se la mia piccola Matilde non fosse la stessa bimba che avevo nella pancia. Mi rattrista un po' questa cosa, ma ho provato in tutti i modi non riuscendoci. Ho provato a scriverne una storia, poi una favola, poi un racconto, un tema, ma niente... è come se avessi un vuoto!

Dagli errori s'impara. Perciò ho deciso, dal 2 settembre - giorno della nascita di Matilde -, di scrivere su un quaderno tutte le mie sensazioni e tutte le grandi avventure che vivo con lei e il suo papà.

Ecco cosa scriviamo: *Oggi ho sorriso alla mia mamma e la mamma ha pianto, tanto; Oggi ho detto per la prima volta papà; oggi, da brava furbetta, sono salita sulla scala...* e tanto altro.

Tutto questo perché quando diventerà grande, potrà contare su ricordi e tracce scritti che la aiuteranno a dare concretezza al suo passato e a essere sempre più sicura di sé.

Ora ti saluto, ti abbraccio e t'invio qualche foto della mia bella famiglia, e pensandoci bene, potresti mettere questo testo sul tuo libro... è pur sempre una esperienza!

Jessica

Il più bel dono per il mio compleanno

Il mio piccolo Giuseppe è arrivato sabato 27 ottobre e mi ha fatto un regalo meraviglioso perché quel giorno è anche il mio compleanno. Tuttavia la mia esperienza di parto è stata un po' traumatica.

Mi si sono rotte le membrane intorno alle 23:45 e con tutta calma dopo una doccia, mi sono recata in ospedale con mio marito.

Il dolore più intenso l'ho avvertito verso le 5:00 e poi Giuseppe è nato alle 10:20. Purtroppo, nonostante le mie spinte, il piccolo risaliva su e dopo un'ora e trenta minuti in sala parto, hanno deciso di tirarlo fuori con la ventosa, in quanto si sono accorti che il cordone era troppo corto. Non so quanti punti abbia avuto perché non finivano mai di cucirmi tanto da invocare in quei momenti l'anestesia per la lunga sofferenza!

Ancora oggi a dodici giorni dal parto sono piegata in due dal dolore anche per alcune ragadi comparse lungo i punti di sutura.

Ad ogni modo, ripensando a quanto accaduto in sala parto, sono rimasta delusa perché, quando avevo le contrazioni, ho chiesto più volte se potevo spingere in piedi anziché sdraiata o, ancora, sedermi alla sedia su cui abbiamo simulato più volte il travaglio durante il corso di preparazione al parto. La risposta è sempre stata negativa. Peccato!

Ho avvertito la netta percezione di un divario incolmabile tra la teoria dei corsi di preparazione e la prassi consolidata in ospedale.

In ogni caso, è passata.

Il mio piccolo Giuseppe cresce bene. Ha preso 400gr in otto giorni con il mio latte e sono felice...

Il resto lo dimenticherò.

Lucia

È nata la nostra Gioia!

Il giorno più bello della mia vita è il giorno della nascita di mio figlio Lorenzo. Ora, Lorenzo ha nove mesi ed è un'esplosione di vitalità. Ricordo ancora benissimo le sensazioni provate il 17 febbraio 2011, quando lui è venuto al mondo... Ho partorito dieci giorni prima della data presunta - alla trentanovesima settimana più un giorno - ed è stato bellissimo perché, fino alla sera precedente, non avevo la più pallida idea di quello che mi stesse per accadere...

Ho cominciato ad avere contrazioni "diverse" dal solito durante la notte, ma per me era ancora tutto nella norma. Ricordo solo che nella mattinata mi ero svegliata molto presto e avevo fatto una doccia molto rilassante.

Giunte le 8:00 chiamai mia madre, quel giorno volevo che venisse a trovarmi perché sentivo che non doveva essere una giornata "qualunque". Inoltre, le mie contrazioni cominciavano ad essere più forti tanto da non permettermi di stare troppo in piedi. Pensai che sarebbe stato opportuno iniziare a misurare gli intervalli di tempo tra una contrazione e l'altra.

Erano molto irregolari...

I miei genitori mi raggiunsero a casa e quel giorno pranzammo insieme in totale armonia. Con estrema tranquillità decisi che sarebbe stato opportuno andare in ospedale per un tracciato. Erano le 16:00 quando mi sottoposero ad un primo monitoraggio e subito dopo, con una certa urgenza mi mandarono

in sala travaglio.

La mia dilatazione era superiore a due centimetri e le contrazioni molto ravvicinate.

Intanto fu chiamato mio marito che lavorando fuori Matera, mi raggiunse, incredulo, in sala travaglio.

Il mio desiderio - ma anche la sua volontà -, era quello di averlo con me per il lieto evento.

Francesco ha condiviso in pieno con me la nascita di Lorenzo assistendo anche al parto. Ho trascorso il travaglio in piedi e su “un pallone di gomma”, fino alla rottura delle acque, provocata dal dottore per accertarsi che non ci fosse sofferenza fetale.

La mia dilatazione andava avanti, tanto che alle 21:00 mi portarono in sala parto. Francesco era lì vicino a me, come il mio angelo custode, con un sentimento tra lo smarrimento, la paura e la gioia che ti provoca quel momento.

È lui che per primo ha visto la testa di Lorenzo “con i capelli”.... - benché fosse l’ultima cosa a cui pensare in quel momento - e mi sentivo ripetere che era pronto per venire tra noi. Lorenzo è nato alle 21:30, tra i vagiti e la nostra emozione.

Ricordo ancora ora l’attimo in cui mi è stato messo sul grembo, sporco di sangue. Quell’attimo in cui gli ho dato un bacio sulla fronte.

È nata la nostra Gioia!!!

Ancora oggi, quando Lorenzo è accoccolato accanto me, lo bacio sulla fronte ricordando quel “primo bacio” della sua vita...

Grazie per i pomeriggi trascorsi insieme e per i consigli che mi hanno aiutato ad affrontare questo meraviglioso momento con più tranquillità.

Mariella

Ciao, Amore

Ho pensato spesso a come sarebbe stato il giorno della nascita del mio bambino, a come sarebbe andata, all'emozione che avrei provato guardandolo negli occhi, e poi Andrea è arrivato con una settimana di anticipo e non ho fatto in tempo ad avere la "paura" dell'ultima settimana.

Ero sicura che sarebbe accaduto di notte e infatti alle ore 1 e trenta del nuovo giorno avvertii il primo dolore, forte. Pensai che avrei potuto aspettare, ma dopo dieci minuti un'altra fitta convinse, me e mio marito, a correre in ospedale.

Andrea nacque dopo solo due ore, il 24 agosto, alle 4:00 del mattino. Così, in sole poche ore riuscii a passare dal massimo del dolore ad un punto più alto di gioia. Oggi so che, per quanto possano raccontarti, il parto è un'esperienza tutta personale e inimmaginabile.

Dopo meno di mezz'ora eravamo ancora insieme e Andrea stava già ciucciando, cosa che continua a fare molto volentieri ancora oggi, gradendo molto di più il latte rispetto alle comuni pappe. So che questo ha fatto bene ad entrambi, oggi ha quasi sette mesi ed è lungo 75 cm con un peso di 11 kg e ben quattro dentini. Del resto le lezioni sull'allattamento materno ci hanno insegnato proprio questo.

Sono felice di aver fatto un percorso di preparazione che mi ha aiutato molto nel lieto evento e di aver partorito nell'ospedale di Matera dove tutti sono stati molto professionali e disponibili.

Tutto è andato per il meglio e anche ora, a casa, le cose vanno alla grande!

Un abbraccio a tutti e spero a presto.

Immacolata

This is the end

La mia avventura di mamma è iniziata quando antiche profezie annunciavano la fine del mondo. Il mio piccolo Michelangelo decideva di venire alla luce in un giorno di dicembre, annunciando la sua venuta con dei sospetti dolori al basso ventre che si fecero sempre più intensi nel giorno precedente la sua nascita.

Pur avendo appreso molte informazioni su come si sarebbe presentato il tanto atteso momento del travaglio, non riuscivo poi, realmente, a immaginare come avrebbe reagito il mio corpo. Sarebbe riuscito a sopportare quelle intense contrazioni tanto famigerate, che per una primipara restano incognite e cariche di mistero?

Invece, come al solito, la natura è sempre più perfetta di quanto possiamo immaginare. Il mio corpo mi ha lanciato inequivocabili messaggi, annunciandomi l'arrivo del mio piccolo tesoro.

Non potrò mai dimenticare quel sentimento misto di tensione e felicità che ha segnato l'inizio del mio travaglio. Avvertivo degli inusuali dolori che parevano sussurrarmi: *“Ecco è arrivato il tuo momento!”*

Quel lungo ciclo di nove mesi era giunto al termine e finalmente io, il mio piccolino ed il suo papà ci apprestavamo a vivere l'esperienza più intensa della nostra vita.

Sì, la ricordo come un'azione sinergica tra me, mio marito ed il nostro primogenito. Ce ne stavamo tutti e tre lì, contrazione dopo contrazione, pronti a collaborare per poter iniziare a vivere la vita a

tre!

In sottofondo la radio trasmetteva canzoni che inneggiavano alla fine, era il 21 dicembre 2012 e la canzone “*This is the end*” diventava, per una strana e divertente coincidenza, la colonna sonora della fine della mia gravidanza.

I nove mesi erano giunti al termine!

La mano rassicurante e protettiva di una sapiente ostetrica avvolgeva la mia, le sue parole mi guidavano nel cammino emozionante, ma sconosciuto al tempo stesso. Mi consigliava di respirare profondamente, di lasciarmi andare e mi raccontava aneddoti per farmi vivere quel momento, come la cosa più naturale che potesse capitare ad una donna. Ce ne stavamo lì a parlare, a sorridere, mentre il piccolo Michelangelo preparava la sua strada per venire alla luce.

Il mio corpo cominciava ad eliminare tutta l'acqua che fino ad allora aveva protetto il mio bambino, ricordo fiumi d'acqua, quasi liberatori, fino a quando ho sentito pronunciare: “*Si vedono i capelli!*”

Tutto mi era chiaro, d'un tratto ho sentito un'incontenibile forza dentro di me, sapevo come spingere, sapevo finalmente come incanalare le mie energie, sapevo come aiutare il mio piccolo a venire alla luce. Una, due, tre spinte... quella giusta finiva in un pianto... sentivo il suo corpo uscire dal mio!

Era tutto bagnato, continuava a piangere ma quando i nostri sguardi si sono incrociati, gli ho dato il benvenuto: “*Ciao Michelangelo, sono Mamma!*” e la magia prendeva nuovamente forma... non piangeva più, ma mi guardava incuriosito, rassicurato dalla vicinanza di quella voce che lo aveva accompagnato in quei nove lunghi mesi.

Roberta

I racconti esprimono, con lucidità e sentimento,
la grande gioia della nascita.

Brevi, ma intense testimonianze che infondono
un sorriso e un pizzico di tenerezza.

Lorena

Indice

Prefazioni	7
Abbandono ogni difesa <i>Francesco</i>	17
Verso il parto <i>Roberta</i>	19
Un pensiero di una notte d'amore <i>Agnese</i>	23
La maternità è l'analgésico piú potente che ci sia <i>Felicianà</i>	33
Nove mesi l'uno nell'altra <i>Maria</i>	37
Il nuovo senso della vita <i>Anna</i>	39
Il profumo di vita di Julie <i>Alba</i>	43
La vita in un bocciuolo <i>Adele</i>	49
Non intristire il tuo cuore in cose piccole, sei fatta per cose grandi <i>Filomena</i>	51
Cronaca del mio parto <i>Chiara</i>	53

Il pugno di Padre Pio <i>Imma</i>	55
Ne è valsa la pena <i>Giuseppina</i>	59
Le onde del mare <i>Cinzia</i>	61
Labalenapanciapiena <i>Jessica</i>	63
Il più bel dono per il mio compleanno <i>Lucia</i>	65
È nata la nostra gioia <i>Mariella</i>	67
Ciao, Amore <i>Immacolata</i>	69
This is the end <i>Roberta</i>	71
Postfazione	73

Finito di stampare nel mese di luglio 2015