



## LA DEPRESSIONE POST-PARTUM

Parlare di depressione post-partum significa affrontare un tema che spaventa e mette in difficoltà, perché negli ultimi tempi si è sentito parlare diverse volte di mamme che entrano in crisi dopo la nascita di un figlio e non riescono a superarla arrivando a commettere gesti estremi. C'è ancora molta ignoranza a riguardo. Cerchiamo qui di fare un po' di chiarezza e di capire quali possono essere le cause di questo fenomeno e cosa si può fare per ridurne l'incidenza.

### UNA TRISTEZZA COMUNE A MOLTE DONNE

Come può accadere che una donna appena diventata madre, che ha realizzato quindi la propria femminilità, possa arrivare ad ammalarsi di depressione?

Innanzitutto bisogna distinguere la vera e propria depressione *post-partum* dalla normale *disforia* che interessa la maggior parte delle donne dopo il parto. Quest'ultima consiste in un breve periodo di malinconia che si manifesta con pianti, ansia eccessiva, insicurezze e timori di non essere una brava madre ed è una condizione comune a molte neo-mamme. Questa situazione temporanea è causata dal cambiamento ormonale repentino che avviene subito dopo il parto e accompagna il processo di adattamento e trasformazione alla quale si sta affacciando la donna.

Diversa è invece la vera e propria depressione, una patologia che per essere considerata tale, deve persistere da almeno sei mesi e riguardare tutte le aree della vita della donna.

Sono due i momenti critici che deve affrontare una neo-mamma dopo il parto: il primo è quando è mandata a casa dall'ospedale e rientrando nell'ambiente domestico improvvisamente prende consapevolezza del fatto che la sua vita è cambiata per sempre, il secondo è quando il marito rientra a lavoro riprendendo i suoi ritmi, lasciandola a casa da sola a occuparsi del bambino. Se questi due momenti si sovrappongono, e quindi se il neo-papà non può usufruire di qualche giorno di ferie per aiutare la compagna nella gestione soprattutto pratica del neonato al rientro a casa, il rischio che la *disforia post-partum* si protragga più del normale o che si manifesti con maggiore intensità, è più alto.

### RISCHIO

Si parla di depressione *post-partum* solo da qualche anno, questo perché negli anni passati l'incidenza era inferiore. Una donna che partoriva un bambino, spesso in casa, era supportata da una schiera di donne con esperienza, tra cui la madre o le nonne. Queste donne, che costituivano un aiuto fondamentale per la giovane neo mamma, le permettevano di riposare per recuperare le energie e le infondevano sicurezza, incoraggiandola e rinforzandola con esempi concreti delle loro esperienze passate.

Oggi una donna è mandata a casa dall'ospedale dopo un paio di giorni, quando ancora non ha recuperato completamente le forze, e passa da un ambiente in cui era circondata da persone competenti, che si occupava del bambino quando lei non se la sentiva, a un ambiente, la sua casa, che improvvisamente ha tutto un altro aspetto. Se prima era il luogo del riposo, dove lei si poteva muovere da una stanza all'altra senza problemi, ora diventa un vero e proprio nido, dove ogni cosa deve essere pensata e realizzata in funzione del neonato. Così non è più possibile fare una doccia senza che ci sia qualcuno che stia attento al piccolino e ai suoi bisogni e la casa diventa sempre più difficile da pulire e riordinare.

### COSA PUO' FARE IL NEO-PAPA'

Può sembrare banale o scontato, ma il neo-papà dovrebbe stare il più possibile vicino alla sua compagna, soprattutto in questo momento delicato. L'ideale sarebbe mettere in preventivo un periodo di ferie da utilizzare subito dopo il parto. Un marito che prende quindici giorni di ferie quando la moglie ritorna a casa con il bambino, è uno dei più grandi fattori di protezione dall'insorgenza di una patologia depressiva nel *post-partum*. Questo è vero, naturalmente, se il neo-papà si comporta come tale, alternandosi dove possibile alla madre nell'accudire al piccolo. E' importante che il partner offra **sostegno** e **contenimento** alle angosce

della madre, che sappia rassicurarla e consolarla. Non è un lavoro facile quello del neo-papà, ma il suo ruolo è importantissimo e, ancora oggi, sottovalutato.

### **COSA PUO' FARE LA DONNA**

Ogni donna dovrebbe sentirsi libera di parlare delle proprie paure e di poterle chiamarle per nome, dovrebbe esprimere le proprie insicurezze e i propri sentimenti, anche e soprattutto quelli negativi. Nessuna donna nasce "mamma", e spesso il passaggio a questo ruolo non avviene così rapidamente come ci si aspetterebbe. La donna non deve temere di dire cose "stupide" o di manifestare preoccupazioni eccessive, ma cercare e trovare dei punti di riferimento tra le proprie conoscenze, magari in una persona che abbia già vissuto l'esperienza della maternità e che abbia la sensibilità di condividere tutto ciò che può essere utile, senza giudizi e senza alimentare i timori presenti, ma accogliendola e supportandola.

Mai vergognarsi di chiedere aiuto, quando la malinconia e i pensieri negativi occupano quasi interamente le proprie giornate. In mancanza di persone vicine, potranno essere sufficienti alcuni colloqui con un esperto per fare chiarezza e trovare le risorse psichiche necessarie a velocizzare l'adattamento alla nuova realtà. La depressione *post-partum* si può prevenire e curare, se ne può parlare e non deve fare paura.