Depressione Post Partum e Baby Blues

Il baby blues è fisiologico: non è depressione!

Si chiama “baby blues” ed è definito erroneamente nel gergo comune “depressione post partum”, anche se si tratta di due realtà molto diverse seppure diano inizialmente gli stessi sintomi.

Nello specifico il “baby blues” è una fase fisiologica che interessa oltre il 70% delle donne (curioso il fatto che solo 3 donne su 10 riescano ad evitarlo) che si caratterizza come uno stato di malinconia generale, accompagnato da crisi di pianto senza motivo apparente, ansia e forte irritabilità. Tendenzialmente questi sintomi si manifestano dopo pochi giorni dal parto, spesso quando la donna è dimessa dall’ospedale e non ha più tutto l’aiuto di cui avrebbe bisogno e si risolve in alcune settimane, talvolta il baby blues inizia a fare capolino nelle ultime settimane di gravidanza quando amarezza e crisi di pianto improvvise fanno da padrona.

Il baby blues è quindi del tutto fisiologico, non è una forma di depressione! La scienza non ha dato una spiegazione definitiva sulla sua origine, sembra che sia causato dal cambiamento radicale della vita della donna che diventa madre, si trova in un periodo che le film e racconti descrivono come idilliaco, ma che invece è una delle più dure fasi in assoluto. In forma minore sembra che siano responsabili della tristezza del momento anche gli estrogeni e gli ormoni prodotti dopo il parto, ma i veri ostacoli che gettano amarezza in questo periodo che dovrebbe essere bellissimo sono le persone che circondano la neo-mamma che sono sempre pronti a dare consigli non richiesti e a criticare la nuova madre facendola sentire inadeguata al suo ruolo.

Un altro dei punti forti che portano tristezza è dato dalla autosvalutazione del proprio corpo, in quantodopo 9 mesi di gravidanza la donna si trova spesso appesantita, con la pancia gonfia e con tessuti flacidi.Anche la “pancetta” è del tutto fisiologica: se il proprio corpo ci ha messo 9 mesi per dilatasi tanto cimetterà altrettanto per ritornare alla forma iniziale! La natura è perfetta per definizione ed ha fatto in modoche ogni neo-mamma abbia una “pancetta soffice” per accogliere il suo bimbo appena nato come sefosse su di un cuscino, farlo accucciare sul suo ventre con l’orecchio rivolto al cuore materno perricordargli quando era nell’utero (luogo a cui è stato strappato e in cui vorrebbe tornare).

La vera depressione clinica post-parto

La vera “depressione post partum” si verifica quando lo stato di tristezza perdura per alcuni mesi dopo il parto (fino anche 1 anno) ed è causata spesso da un contesto ostile in cui vive la neo-mamma. I sintomi sono più o meno gli stessi del baby blues, ma non trovano soluzione in poche settimane. Quindi malinconia, angoscia, senso di incapacità e non accettazione del proprio corpo ingrassato possono nel tempo tramutarsi anche in voglia di suicidarsi (come sensazione, poi non è detto che si arrivi all’atto).

La depressione post-partum colpisce il 10% delle donne (1 su 10, quindi è abbastanza comune) e se in precedenza si ha già sofferto di depressione le possibilità di cadere in questa patologia salgono al 30%.

Per questa patologia è suggerito l’aiuto di uno specialista, se talora il medico prescrivesse farmaci antidepressivi sarà necessario interrompere l’allattamento.

Come si cura il baby blues

Come abbiamo già detto il baby blues è legato a cause naturali, quindi chiunque si trova in questa situazione non si deve assolutamente sentire malato! Tuttavia è un periodo che si può evitare (3 donne su 10 ci riescono, quindi sei tra le altre 7 puoi sentirti nella normalità!), vediamo come.

I problemi che affliggono la neo-mamma e che possono “rattristarla” sono:

1. dormire troppo poco
2. troppi impegni

3. svalutazione del proprio corpo fuori forma
4. invasione eccessiva di amici e parenti in casa
5. “consigli non richiesti” di qualsiasi forma di vita incontri che crede di sapere più di te cosa è meglio per TUO figlio

Per ogni problema esiste una soluzione:

1. É consigliabile dormire nel momento in cui si addormenta il bimbo, anche se dorme solo di giorno. I bambini dormono “a rate” quindi approfittate dei suoi frequenti e brevi sonnellini per riposarvi: non vi mettete assolutamente a fare lavori mentre dorme, perché potreste non avere altra occasione per appisolarvi, e quando il piccolo si sveglierà anche voi dovrete essere attive al 100%.
2. Gli impegni, soprattutto quelli domestici, si possono delegare a tutte le persone con cui si ha abbastanza confidenza. I neo-nonni possono cucinare per la neo-mamma ed aiutarla nelle pulizie. Questa può risultare un’arma a doppio taglio quindi prima chiarite bene che è la mamma che si occupa del bambino: chi vi viene a trovare vi aiuta nei lavori mentre voi fate le mamme e non vice versa! Spesso erroneamente le persone credono di aiutarti badandoti il piccolo per lasciarti tempo libero per pulire casa, come se una donna premesse per potersi svagare nei lavori domestici. Se non avete parenti vicini o amici che vi aiutino esistono sempre le rosticcerie e le donne del pulizie: una piccola spesa che vi ripaga in serenità, soprattutto perché le persone che lavorano a pagamento per voi poi non avranno la pretesa di insegnarvi a fare la mamma, come spesso accade quando ci si confronta con i parenti.
3. Per ritornare in forma, per chi ha preso molti kg, è importanti rivolgersi ad un dietologo-nutrizionista poiché, soprattutto se si allatta è importante seguire un’alimentazione variata ed equilibrata. No alle diete fai da te. Per tornare ad avere la pancia piatta invece bisogna mettersi in testa che ci vorranno almeno altri 9 mesi: ed è del tutto fisiologico.
4. Per evitare che la propria casa diventi un porto di mare di persone che prima non ti consideravano neanche e che adesso vogliono vedere tuo figlio tutti i giorni, potrebbe essere utili staccare telefono e campanello, poiché questi suoni potrebbero svegliare il bimbo appena addormentato (le persone spesso non ci arrivano che i bambini piccoli dormono in orari del tutto casuali nell’arco della giornata, quindi se suonano il campanello alle 11.00 potrebbero interrompere il sonno). È opportuno che avvisiate tutti che vi DEVONO chiamare prima di venire a casa vostra in modo che decidiate voi in quale momento vi disturbano di meno
5. Per scansare i “consigli non richiesti” non c’è soluzione perché il problema viene dall’esterno, tuttavia bisognerebbe fare un lavoro su se stessi che dia la forza di fare “orecchie da mercante” a tutte le critiche.

È importante tenere stretta la propria cerchia di amici fidati in modo che la neo-mamma non si senta sola. Spesso confrontarsi con altre mamme nella stessa situazione può far tornare il sorriso, per questo il Centro per le Famiglie di Rimini organizza gruppi di incontro di neo-mamme con i bimbi appresso (fino a 12 mesi) per chiacchierare insieme in clima amichevole, mentre i bimbi giocano sul tappetone. Gli incontri (chiamati Parole di Mamma) si svolgono tutti i mesi e sono moderati da una psicologa. Sono gratuiti e senza prenotazione.

Programmazione incontri di gruppo per neo-mamme al Centro per Le Famiglie di Rimini (piazzetta dei Servi 1, Rimini centro)

Esistono anche aiuti da internet:

il gruppo Facebook Legami di Latte supporta tutte le donne con neonati (sia che allattino, sia che usino l’artificiale, nonostante il nome del gruppo). Il gruppo oltre a dare supporto online delle altre mamme e consigli di professionisti nel settore organizza anche ciclici incontri di gruppo per poter chiacchierare in

amicizia sui problemi della genitorialità. Di solito il gruppo si incontra ogni 15 giorni presso l'Arbor Vitae.

Incontri del gruppo Facebook Legami di Latte presso l'Arbor Vitae (via Baldini 15, Rimini porto) piano terra

Come si cura la depressione post-partum

Quando lo stato di tristezza supera il mese potrebbe essere d'aiuto fare due chiacchiere amichevoli con una professionista, per questo il consultorio di Rimini accetta gratuitamente tutte le neo-mamme con bimbi fino a 12 mesi per guidarle in un percorso di psicoterapia del tutto gratuito.

Per informazioni

Consultorio Familiare di Rimini

Tel: 0541-747637

O recarsi direttamente in Via XXIII Settembre, 120 (nello stesso stabile della Coop delle Celle)

Apertura al pubblico : lun: 9.00-13.00 | mar: 9.00-12.00 | mer: 9.00-13.00; 14.00-19.00 | gio: 9.00-13.00; 15.00-18.00 | ven: 9.00-13.00 | sab: 9.00-12.00

Read More