

*Per voi mariti che meglio conoscete le vostre mogli...
quando è giusto preoccuparsi dopo la nascita di un bimbo?*

La gravidanza e il puerperio sono periodi cruciali non soltanto sul piano biologico, ma anche sul piano psicologico. Da un lato la donna subisce mutamenti fisiologici che la preparano al parto, alla nascita e al successivo accudimento del neonato. Dall'altro si trova a dover elaborare e integrare i propri ruoli sociali e familiari a livello psicologico, in relazione alle proprie credenze, alla rete sociale di appartenenza e agli eventi di vita.

La letteratura ha mostrato che questo processo non è sempre virtuoso. La donna può sviluppare problematiche di carattere ansioso-depressivo, tra cui la depressione postpartum (PPD).

Quali sono i primi segnali?

- ≡ le preoccupazioni ossessive per la salute del neonato
- ≡ l'esclusione del partner dalla relazione con il bambino
- ≡ un evidente e persistente affaticamento legato al parto
- ≡ una continua autocritica
- ≡ la mancanza di fiducia in se stesse
- ≡ i sentimenti di angoscia, impotenza e di fallimento
- ≡ la difficoltà a provare sentimenti nei confronti del neonato
- ≡ il timore di rimanere da sole con il bambino
- ≡ l'idea di essere "cattive madri" e "cattive mogli"

È essenziale permettere che la PPD venga riconosciuta e trattata prontamente, cosa che ad oggi avviene difficilmente a causa di:

- una scorretta interpretazione dei sintomi
- una negazione del problema
- un rifiuto a parlare delle proprie difficoltà

In questo contesto, spesso il marito con più lucidità ha la possibilità di riconoscere i segnali sopra elencati e fare in modo che la moglie possa essere accompagnata a riconoscerli e ad affrontarli.

Melissa Luna Pozzo