

# ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA ED EDUCAZIONE ALLA GENITORIALITÀ

## ABSTRACT

*L'obiettivo di questo lavoro è quello di trattare l'importanza che svolgono i corsi di accompagnamento alla nascita e la figura dell'ostetrica nel corso della gravidanza per l'educazione alla genitorialità. Nella nostra realtà le donne spesso non seguono corsi che le accompagnano durante tutta la gravidanza ma frequentano di solito quelli offerti dai consultori familiari, che iniziano nel terzo trimestre di gestazione. L'obiettivo principale di questi incontri è quello di informare e rendere consapevole la donna sulle dinamiche del travaglio e del parto e di offrirle mezzi per poter meglio gestire il dolore. Dopo una revisione della letteratura, attraverso uno studio qualitativo-quantitativo, somministrando questionari a 83 donne frequentanti i corsi post-partum presso i Distretti Sanitari dell'ASSI Triestina, ho cercato di capire cosa le donne desiderino ricevere dai corsi di accompagnamento alla nascita, se siano soddisfatte, se sentano il bisogno di essere sostenute dall'ostetrica sin dai primi mesi di gestazione oppure ritengano sufficiente un corso durante il terzo trimestre di gravidanza. I questionari, somministrati da Agosto 2012 a Ottobre 2012, hanno dimostrato come la maggior parte delle donne che hanno frequentato il corso di accompagnamento alla nascita presso il consultorio familiare siano molto soddisfatte, soprattutto per aver ricevuto numerose informazioni utili, per aver potuto condividere con altre donne la loro esperienza e per aver potuto esprimere dubbi e paure; nonostante questo la maggior parte delle donne intervistate ha affermato che avrebbe voluto, qualora fosse stato possibile, poter frequentare un corso fin dalle prime settimane di gestazione.*

ANPEP 

## L'IMPORTANZA DEL SUPPORTO ALLE DONNE IN GRAVIDANZA

La gravidanza, il parto, l'essere, o meglio il diventare genitore, sono probabilmente i più grandi cambiamenti che una donna e il suo compagno possano avere nella loro vita; la nascita di un figlio, sin dall'endogestazione, porta con sé una serie di modificazioni ed inevitabili transizioni per le quali la donna si trova in uno stato di estrema apertura e vulnerabilità. Questo cambiamento va a toccare ogni singolo aspetto della vita di una donna, dal rapporto con il partner, che deve subire un riadattamento della dinamica relazionale, alla mentalità della donna stessa, che inizia a percepire progressivamente la presenza di una nuova vita che giorno dopo giorno si sviluppa in lei. In un momento tanto delicato ciascuna donna dovrebbe quindi essere seguita e supportata, anche se purtroppo questo non sempre accade. Nella nostra società industrializzata il ritmo della vita quotidiana, la necessità di trovare stabilità e un lavoro sicuro portano spesso le donne a posticipare l'età del concepimento e ad avere sempre meno tempo da dedicare a se stesse e a loro figlio durante la gravidanza.

Diventa perciò veramente importante in una società in cui la maternità è ormai un mondo sempre più strutturato e programmato fornire un valido sostegno e aiuto alle donne; per questo i corsi di accompagnamento alla nascita sono così importanti al mondo d'oggi, per compensare la mancanza dell'esperienza diretta e del sostegno che un tempo veniva offerto all'interno delle famiglie matriarcali (tipiche della società preindustriale) che ormai non esistono più.

## I CORSI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

I corsi di accompagnamento alla nascita fanno parte di un percorso di informazione e di crescita personale delle donne e delle coppie che aspettano un bambino e che si inseriscono all'interno del programma di assistenza prenatale. L'obiettivo di questa assistenza è promuovere la salute delle donne in gravidanza, scoprire e cercare di risolvere le condizioni di patologia e favorire la salute del neonato, fornire informazioni e sostegno alle donne e ai loro compagni in modo da permettere loro di vivere serenamente questo periodo di passaggio alla genitorialità, in modo da renderli capaci di attuare scelte consapevoli e adeguate ai loro bisogni personali.

Questi corsi dovrebbero andare incontro alle esigenze di ogni singola donna e del suo compagno, informarla sulla fisiologia della gravidanza e del parto, dell'allattamento e della genitorialità; l'ostetrica che conduce il corso deve essere in grado di fornire alle donne strumenti e metodologie valide per poter affrontare serenamente il travaglio e poter quindi vivere le contrazioni uterine con la consapevolezza che sono sì dolorose, ma è un dolore particolare, ritmico, che ti offre sempre una pausa tra una contrazione e l'altra e soprattutto che è l'unico dolore provato nella vita che ti porta a un meraviglioso obiettivo: la nascita di tuo figlio. Ogni incontro diventa un momento di confronto per i futuri genitori con altre persone che si trovano nella loro stessa situazione, un luogo dove poter esprimere dubbi e porre domande, dove ricevere chiarimenti da personale qualificato al fine di ridimensionare l'ansia e le paure e infine

ottenere quelle informazioni che li renderanno in grado di affrontare al momento giusto le scelte per se stessi e per il loro bambino più adeguate.

## L'OBIETTIVO

Dopo anni in cui le donne venivano viste come soggetti passivi (dal 1833 al 1930 la Scuola Francese e quella Russa consigliavano l'utilizzo dell'ipnosi per rendere la donna passiva durante il parto e il travaglio in modo da non farle provare dolore), nel 1930 l'ostetrico inglese Dick-Read fu il primo a sostenere l'importanza di un parto naturale in cui la donna fosse il soggetto attivo. Oggi i corsi di accompagnamento alla nascita sostengono l'importanza di informare la donna per renderla attiva e partecipe durante il travaglio e il parto. L'obiettivo principale diventa quindi l'*empowerment* della donna, e di conseguenza della coppia, in modo da giungere a scelte informate, da creare un solido legame con il bambino, da attivare le risorse innate nelle donne e rafforzare la potenza generativa femminile e maschile. I corsi al giorno d'oggi devono essere un luogo di accoglimento per la donna e il partner, devono offrire saperi ed esperienze, promuovere la salute nelle donne e la qualità della vita, promuovere il percorso maternità, l'unione madre-bambino, promuovere il parto naturale come un evento naturale creando nella donna una valida motivazione per avere un parto fisiologico e per affrontare il dolore.

## I DIVERSI METODI DI CONDUZIONE

Esistono nella nostra società varie tipologie di corsi che una donna può frequentare durante la gestazione, e

tra questi possiamo trovare anche corsi di **yoga**, che può diventare un ottimo strumento per far sì che la donna si adatti ai cambiamenti interiori ed esteriori con maggiore sicurezza e facilità e che crei un rapporto precoce con il bambino, corsi si **acquaticità e watsu**, i quali hanno come obiettivo il poter creare attraverso l'acqua e il massaggio in acqua uno spazio su misura per le future mamme, per dar loro l'opportunità di muoversi e trovare un equilibrio con loro stesse e con l'ambiente che le circonda, e ancora corsi di **psicofonia e canto prenatale** che aiutano la donna a usare la voce per creare un legame con il figlio e controllare il dolore delle contrazioni, oppure i corsi che spiegano come utilizzare il respiro per poter affrontare il travaglio (**training autogeno respiratorio**); esistono infine corsi di **eutonia e bioenergetica**, i quali mirano rispettivamente alla ricerca dell'equilibrio della persona nella sua totalità e all'eliminazione delle tensioni e dello stress attraverso l'attività fisica.

## CORSO EDUCARE PRIMA

Esiste nella nostra realtà, in particolare nel triveneto, un corso creato per far raggiungere alla coppia in attesa di un figlio una maggior consapevolezza delle proprie capacità generative, per recuperare l'importanza del ruolo del padre, per accrescere le competenze dei genitori e sviluppare le capacità cognitive e relazionali del bambino. Il percorso viene seguito da due operatori, uno psicologo e un'ostetrica o un educatore o un ginecologo, i quali hanno il ruolo di formatori: essi non devono insegnare o istruire, ma, attraverso le tecniche di ascolto, di empatia e di accoglimento, devono essere in grado di sostenere la donna e il compagno nel loro

ANPEP 

cammino alla scoperta di loro stessi e delle proprie capacità. Questo corso ha inizio a partire dalla sesta-ottava settimana gestazionale per concludersi alla 34-36esima settimana di epoca gestazionale, è rivolto a gruppi di massimo quattordici persone (compresi i compagni delle donne) e si compone di 15 incontri a cadenza quindicinale della durata di due ore ciascuno.

Il percorso si divide principalmente in tre diversi momenti, divisi in base ai vissuti tipici della coppia nei tre trimestri di gravidanza, che sono connessi con gli aspetti fisiologici della gravidanza stessa e con lo svilupparsi delle competenze del nascituro.

Il primo “blocco” del percorso riguarda il tema dell'accoglienza: i partecipanti devono prepararsi a una delle esperienze più profonde della loro vita. L'operatore deve accogliere, creando un clima rassicurante all'interno del gruppo, i vissuti emotivi e le difficoltà di ciascun partecipante in modo da far raggiungere uno stato di serenità che renderà più propensi i genitori all'accoglienza del bambino. Durante questo periodo avviene l'apertura della coppia al figlio: la donna si prepara a rendere disponibile uno spazio di accoglimento che non è solamente fisico ma anche mentale, verso suo figlio; anche il compagno deve rielaborare la propria identità: deve rendersi conto, e per lui è meno semplice in quanto non ha cambiamenti fisiologici tangibili che facilitano questo, che sta diventando genitore. Il lavoro di questa fase serve a costruire quindi la propria identità di genitore, a sentirsi padre e madre insieme, andando a costituire la triade, e a creare un ambiente e uno stile di

vita favorevole a un adeguato sviluppo del bambino.

Nel secondo trimestre di gravidanza viene affrontato il tema della vita prenatale come vita di relazione: in questo periodo le ambivalenze dei genitori sono superate e si inizia a sentire in maniera più concreta la presenza del bambino grazie all'aumento del volume uterino che ormai diventa evidente; si iniziano a percepire anche i primi movimenti fetali, i quali segnano le basi del rapporto madre-figlio che andrà sempre più a solidificarsi. Anche il padre attraverso la percezione dei movimenti attivi fetali inizia a entrare in relazione diretta con il figlio. In questo modo va a crearsi nei genitori l'idea più concreta del loro ruolo di genitori. Gli incontri di questa fase sono quindi finalizzati all'acquisizione della consapevolezza delle capacità del nascituro, allo stabilire un legame empatico con il bambino, coinvolgendo in questo anche la figura paterna e a favorire la comunicazione con il figlio e riconoscerlo come essere distinto da entrambi i genitori

L'ultima fase sviluppa come argomento centrale l'“essere insieme per separarsi”. Ormai il legame della triade madre - padre - figlio si è ben consolidato; ora i genitori devono capire realmente i valori che intendono trasmettere al loro figlio che sta per venire alla luce. Questo periodo è caratterizzato dal processo di differenziazione, di separazione, in quanto ormai il bambino deve essere percepito come “altro da sé”; l'essere insieme significa quindi riconoscere il valore dell'alterità del bambino, in modo da permettere la separazione che di qui a poco avverrà con il parto.

## LO STUDIO

Sono state intervistate 83 donne che frequentavano gli incontri dei corsi post-partum presso i quattro Distretti della città di Trieste da Agosto a Ottobre 2012, 52 delle quali con età compresa tra i 30 e i 40 anni, 9 con età superiore o uguale a 40 anni e 22 con età inferiore a 30 anni; di tutte le donne intervistate solo 7 erano di nazionalità straniera. Per quanto riguarda il titolo di studio conseguito risulta che il 50% delle donne che hanno risposto erano in possesso del diploma di scuola media superiore, il 43% della laurea, mentre 7% erano in possesso del diploma di scuola media inferiore. Il 70% si trovavano alla loro prima gravidanza, il 28% alla seconda e solo il 2% alla terza.

Le domande che hanno presentato i risultati più significativi sono state le seguenti:

*- A quante settimane gestazionali ha iniziato il corso?*

Il 78% delle donne avevano iniziato il corso tra la 28esima e la 32esima settimana gestazionale, il 10% prima della 28esima e 12% dopo la 32esima settimana di gestazione.

In base a ciò ho cercato di capire, attraverso la seguente domanda, se loro avessero desiderato frequentare un corso di accompagnamento alla nascita con inizio alle prime settimane gestazionali.

*- Le sarebbe piaciuto partecipare ad un corso sin dai primi mesi della gravidanza?*

71 delle donne partecipanti hanno affermato che avrebbero desiderato frequentare un corso sin dall'inizio della loro gravidanza, mentre 12 non ne hanno sentito l'esigenza.

*- Perché ha deciso di frequentare il corso?*

Le motivazioni che le hanno spinto le donne a frequentare questa tipologia di corso sono:

- Conoscere altre donne in attesa e avere informazioni sulla gravidanza e il parto e sostegno (26 donne)

- Conoscere altre donne e condividere con loro l'esperienza della gravidanza, scambiandosi opinioni e esprimendo le proprie paure (17 donne)

- Avere informazioni corrette da personale preparato, per avere un sostegno psicologico e poter arrivare più pronte al momento del parto. (32 donne)

- Curiosità (3 donne)

- Interesse (3 donne)

- Ricevere aiuto (1 donna)

Due persone non hanno risposto a questa domanda.

Dalle risposte date si evince quindi la necessità da parte delle donne di essere sostenute e accompagnate da una figura professionale competente durante la loro gravidanza, associata anche alla necessità di non vivere da sole questo momento, ma di poter condividere questa esperienza assieme ad altre donne, in modo da creare una sorta di rete sociale, offrendosi sostegno a vicenda e avendo così modo di esprimere liberamente paure ed ansie.

*- Ritiene utile la partecipazione del partner al corso?*

Il 98% delle donne hanno affermato che sarebbe utile che il loro compagno partecipasse agli incontri, mentre solo il 2% delle donne hanno detto che ciò non ha una forte rilevanza. Le motivazioni principali che portano le donne a sostenere l'importanza della partecipazione del partner al corso sono principalmente:

ANPEP

- Renderlo partecipe nel corso della gravidanza, condividere l'esperienza (30 donne)
  - Renderlo informato e prepararlo alle dinamiche del parto (23 donne)
  - Fargli capire cosa prova la donna (5 donne)
  - Responsabilizzarlo (5 donne)
  - E' una figura di aiuto (4 donne)
  - Fargli capire l'importanza della comunicazione con suo figlio (3 donne)
  - Esperienza importante anche per loro e per confronto con altri papà (3 donne)
  - Rassicurarlo (2 donne)
- 9 donne non hanno risposto alla domanda.

A conclusione di questo lavoro si può affermare che è senza dubbio importante per le donne che si trovano in un momento tanto delicato quanto unico quale è quello della gravidanza essere seguite da una figura professionale durante tutto il percorso, in modo da ricevere da essa non solo consigli e informazioni dal punto di vista tecnico, ma anche per poter avere un punto di riferimento, un sostegno dal punto di vista psicologico, una persona con cui poter parlare liberamente delle proprie ansie e preoccupazioni, a cui chiedere consigli e pareri. Si evince inoltre che le donne sentano la necessità di non sentirsi abbandonate e incomprese, come spesso accade a causa del ritmo frenetico della società in cui viviamo; le donne hanno bisogno di avere spazi dedicati a loro, di essere ascoltate e accompagnate, di confrontarsi con

altre donne nella loro stessa situazione, di condividere con le altre mamme e con i loro partner la loro esperienza e i continui cambiamenti corporei e psicologici a cui vanno incontro. È fondamentale per loro trovarsi a fare parte di un gruppo all'interno del quale sentirsi protette e confortate, dentro cui trovare sicurezza e appoggio. In questo contesto i corsi di accompagnamento alla nascita assumono un ruolo educativo di fondamentale importanza.

Sarebbe senza dubbio utile che questa educazione alla genitorialità avesse inizio già durante il periodo adolescenziale, associandola a un discorso di educazione sessuale che andrebbe svolto sistematicamente nel periodo dell'istruzione; in questo modo si potrebbe avere una continuità nella prevenzione che passa dall'educazione sessuale alle visite pre-concezionali, fino ad arrivare al concepimento e a un ideale corso di accompagnamento alla nascita che miri a seguire la donna e il partner durante l'intero periodo dell'endo ed esogestazione, in modo da capire precocemente eventuali fattori di rischio, prevenire situazioni di disagio e di distress evitabili, offrire alla coppia un gruppo di appartenenza che diventi un punto di appoggio. L'ideale sarebbe la costituzione di un programma che integri le tematiche affrontate dai corsi di accompagnamento alla nascita che si tengono presso i consultori familiari con gli argomenti più psicologici trattati dal corso "Educare Prima".

ANPEP

## BIBLIOGRAFIA

- Aivanhov O.M., "L'Educazione Inizia Prima della Nascita", Edizioni Prosveta, 2009
- Anglana F, Martufi A., "M.A.M.M.A maternità e attesa – manuale di medicina integrata", Edizioni Mediterranee, Roma 2005
- Balaskas J., "Manuale di Yoga per Prepararsi al Parto", Red Edizioni, Como 1996
- Bellini S., "Educazione alla generatività: un percorso pieno di opportunità", Educare ad essere, Il Giornale Italiano di Psicologia e di Educazione Prenatale, gennaio-giugno 2010, anno 10 n.18, pag.23-32
- Beltrame R., "Trasmettere sapere nei gruppi", Donna e Donna, settembre 2011, anno X n. 74, pag.30-32
- Bertin M.A., "L'Educazione Prenatale Creatrice", Creatività e Prenatalità, Il Giornale Italiano di Psicologia e di Educazione Prenatale, luglio-dicembre 2011, anno 10 n.21, pag.9-15
- Fois G., "I corsi prenatali come strumento di prevenzione delle patologie ostetriche", Donna e Donna, settembre 2011, anno X n. 74, pag.40-41
- Fraioli R., "In Dolce Attesa: consigli e tecniche naturali di preparazione al parto", Xenia Edizioni, Milano marzo 2006
- Galfo G., "Stress Psicosociale in gravidanza: outcomes ostetrici e neonatali", Dario per la vita, Il Giornale Italiano di Psicologia e di Educazione Prenatale, gennaio-giugno 2011, anno 10 n.20, pag.34-41
- Kitzinger S., "La Gioia della Nascita", Fabbri Editori, Milano Febbraio 2004
- Leboyer F., "Per una Nascita Senza Violenza", Tascabili Bompiani, Milano dicembre 2011
- Maghella P., "Organizzare e Condurre un corso di preparazione al parto", Red Edizioni, 2005 Milano
- Mazzara G., "La relazione Prima, Atti del Convegno Tenutosi a Verona il 27 maggio 2006", ANPEP
- Minocchi R., "La cassetta degli attrezzi", Donna e Donna, settembre 2011, anno X n. 74, pag. 8-11
- Perazzola R., "Incontrare le donne nei gruppi", Donna e Donna, settembre 2011, anno X n. 74, pag.22-24
- Righetti P.L., Casadei D., "Sostegno Psicologico in Gravidanza", Edizioni Scientifiche Ma.Gi. srl, Roma 2005
- Sarti P., Sparnacci G., "Gravidanza e Puericultura: Guida completa dal concepimento ai sei anni.", Giunti Editore Spa, Firenze-Milano 1999
- Schmid V., "Apprendere la Maternità: le nuove sfide di oggi tra natura e cultura", URR- Apogeo s.r.l., Milano 2010
- Schmid V., "Salute e Nascita – la salute genesi in gravidanza", URR- Apogeo s.r.l. Feltrinelli Editore, 2007 Milano
- Schmid V., "Venire al Mondo e Dare alla Luce", Urra-Apogeo s.r.l, Milano marzo 2011
- Scropetta C., "Accanto alla Madre", Editrice Aam Terra Nuova, Firenze marzo 2012
- Soldera G., "Essere madre ed essere padre", ANPEP news, dicembre 2010, supplemento n.19 de "Il Giornale Italiano di Psicologia e di Educazione Prenatale", pag.2-3
- Soldera G., Beghi A., "Educare Prima: un investimento che vale una vita", Associazione Nazionale di Psicologia e di Educazione Prenatale, Repubblica di S.Marino 2005
- Zampieri M.C., "Educare...un cammino dal concepimento al dopo nascita", Educare ad essere, Il Giornale Italiano di Psicologia e di Educazione Prenatale, gennaio-giugno 2010, anno 10 n.18, pag.33-38