

WIGWAM

NEWS



DIVENTA RESILIENTE!

**PARTECIPA CON NOI
E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITA' LOCALI WIGWAM**

Quote associative 2024

- Socio Ordinario € 25,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00

c/c Postale n. 69120327 intestato a Wigwam APS Italia o con bonifico a IBAN IT86X076011210000069120327 BIC/SWIFT BPPIITRRXXX

Scegli Wigwam per il tuo **5 per mille**

9 2 0 6 1 1 3 0 2 8 9



LE STORIE DELLE GIOVANI MAMME COME DI ELENA E LA SUA AMELIA

Come vivono le giovani mamme la maternità nel nostro tempo: una scelta fatta con gioia, ma con tanti timori per l'oggettiva mancanza di supporti

Perché viene voglia di fare un figlio? Compensare le mancanze vissute nella propria infanzia e con la propria famiglia d'origine dando a un figlio tutto ciò che non si è avuto? Realizzare propri desideri e aspirazioni attraverso il figlio? Atto d'amore per la vita? Voler coronare un progetto familiare con il proprio partner, poter concretizzare l'amore di coppia in un nuovo essere umano con cui condividere il benessere e la ricchezza già presenti nel rapporto?

35 anni a desiderare e regalare al mondo la tua bellissima Amelia che oggi ha un anno e mezzo?

Elena: La mia è stata una scelta ben ponderata, fatta assieme al mio compagno, per concretizzare, come dicevi sopra, il nostro amore di coppia. E l'abbiamo fatto, data la nostra non giovanissima età, per amore e con amore ma anche con la consapevolezza dei "sacrifici" cui andavamo incontro.

Anna: La maternità rappresenta un punto cruciale nello sviluppo psicologico femminile e questa svolta, fondamentale nella vita di una donna, può avere risonanze differenti a seconda della diversa età in

Elena, in quale di queste definizioni ti ritrovi? O che altra motivazione ti ha portato alla non più tenera età di

Anna Berto

di anni 23

di Villa del Bosco (Pd)

coordinamento di
Ivano Manzato

Lavoro candidato
al Premio Wigwam
Stampa Italiana 2024
Giovani comunicatori
per Comunità resilienti
→ info@wigwam.it



**La Comunità Locale
Wigwam
della Saccisica**





cui la si affronta. Da un punto di vista psicologico ed emotivo, diventare mamma a 20, a 30 piuttosto che a 40 anni comporta, inevitabilmente, un atteggiamento differente verso la maternità. Tu, a distanza di un anno e mezzo, quale aspetto vedi con più chiarezza?

Elena: Se a vent'anni affronti la vita con il coraggio della leggerezza, alla mia/nostra età abbiamo fatto la scelta di mettere al mondo un figlio con la consapevolezza e la valutazione delle cose da fare, a seguito di tante considerazioni pratiche: innanzitutto a seguito del raggiungimento di una certa stabilità sentimentale, stabilità emotiva e, non ultima, stabilità economica.

Anna: Tu lavori?

Elena: Sì, ho un lavoro stabile, sicuro e ben remunerato. Ho inoltre la possibilità di ricorrere ad un orario flessibile, il che mi consente di far fronte alle molte, a volte improvvise, necessità della mia Amelia.

Anna: Come hanno reagito i tuoi datori di lavoro quando hai comunicato loro la "bella notizia"?

Elena: Molto bene direi. Non mi sono sentita affatto "accusare" di compromettere il lavoro d'equipe, di minare le fondamenta economiche dell'azienda ecc. ecc. Tutte cose che conosco, fortunatamente, per sentito dire. I miei datori di lavoro sono splendidi, da questo punto di vista.

Anna: Un figlio cambia la vita, inevitabilmente. Come riesci a gestire la tua

piccola creatura, dopo il rientro al lavoro?

Elena: Come dicevo, ho la possibilità di usufruire di un orario flessibile e di datori di lavoro comprensivi, poi vicino a casa c'è l'asilo nido e, da ultimo, abito vicino ai miei genitori i quali, non essendo io giovanissima, sono pensionati, e ad una mia sorella più giovane che mi supportano, anche se non sistematicamente, con buona disponibilità. Avere una struttura di accoglienza vicino a casa, anche se costosa, è veramente di grande aiuto.

Mi chiedo spesso come mai lo stato, che a più livelli lamenta questo inverno demografico, non ponga più attenzione e quindi non impegni più risorse per dotare di strutture ricettive le nostre realtà, non favorisca insomma le donne che magari vorrebbero fare un figlio ma si bloccano di fronte a certe difficoltà oggettive, come la mancanza di strutture.

Anna: Ogni donna, indipendentemente dalla sua età, conserva dentro di sé una sorta di "istinto animale" che la rende capace di provvedere al suo cucciolo. Ti senti in possesso di tale istinto o ti affidi alle conoscenze acquisite dai nostri anziani o dai tutorial dei social?

Elena: L'istinto materno esiste veramente, io l'ho avvertito da sempre e lo sento tutt'ora, e certo aiuta ad affrontare con coraggio l'impegno che è dovuto all'esserino cui hai dato vita, anche



se non sono affatto da sottovalutare gli aiuti, diciamo così, esterni: strutture, familiari, amici ...

Anna: Una volta si diceva che per crescere un bambino servisse un villaggio, a significare che tutta la società metteva la madre, e più generalmente tutta la famiglia, sotto la propria protezione, cioè, accoglieva e sosteneva la maternità. Tu oggi, Elena, ti senti parte della tua comunità? La senti questa protezione?

Elena: No, non sento tutto questo abbraccio del villaggio. Sarà che non sono nata dove ora abito, che non frequento abitualmente la comunità locale, il patronato e/o altre realtà aggregative, ma io non sento la società stretta attorno a me e alla mia famiglia. Probabilmente quando la mia bambina inizierà il suo percorso scolastico entrerà meglio nel circuito paesano ma per ora ... Sai chi mi è stato particolarmente "vicino", anche da migliaia

di chilometri? Un gruppo di mamme social, circa 25 mamme, che vanno dalla Sicilia al Friuli, con cui mi sento/confronto quasi tutti i giorni, con cui scambio informazioni, suggerimenti, foto ed altro, gruppo che mi è stato molto utile, soprattutto a superare l'isolamento del post partum, cosa che, ho sentito spesso, può portare alla depressione.

Anna: Tu hai sofferto di depressione post partum?

Elena: Non nei termini che ho letto, con momenti di profonda tristezza e sconforto, perdita di energia, forti oscillazioni del tono dell'umore e pianto immotivato in più momenti della giornata, difficoltà ad addormentarsi, sonni agitati, attacchi d'ansia e irritabilità, diminuzione delle capacità di concentrazione e dell'efficienza intellettuale ecc. ecc. Anch'io però ho sofferto di solitudine e di momenti di tristezza legati alla ripetitività delle azioni giornaliere e alla mancanza di contatti con altre persone

durante il giorno che non fossero Amelia e la mia immagine allo specchio, io che, lavorando in una agenzia di assicurazione, ero abituata a vedere e parlare con decine di persone al giorno ... insomma non vedevo l'ora di tornare al lavoro.

Anna: Non esiste un'età ideale per diventare madre, piuttosto, è una questione di maturità interiore legata a un percorso di crescita personale, che ci permette di dare spazio all'arrivo di un bambino nella nostra esistenza, ed i modi sono differenti lungo le differenti "tappe" di questo percorso. Come si affronta tutto questo alla tua età? Hai mai pensato che, se questa scelta la facevi in età più giovane avresti avuto più energia, o ti senti comunque più adatta perché più matura?

Elena: Certamente a vent'anni avrei avuto più energia fisica per affrontare la gravidanza, ma a questa età ho più capacità di resilienza e più esperienza di vita per affrontare la vita in tre con minore sforzo e migliori risultati. E non sottovalutiamo anche la maturità del rapporto sentimentale che porta la coppia ad essere sincrona nell'impegno assunto e più forte.



Anna: I risultati mostrano che le famiglie spendono mediamente 462 euro al mese per ogni figlio che abita in famiglia, con una crescita del 15% rispetto al 2022. Le spese più elevate riguardano l'abbigliamento (113 euro), le spese scolastiche (97 euro) e gli alimentari (86 euro). Ti spaventano queste cifre?

Elena: Se ragioni in termini economici non ti ci metti

nemmeno a fare un figlio!

Anna: Pensi che darai uno o più fratellini ad Amelia?

Elena: Ora come ora penso proprio di no! Ho avuto un parto piuttosto difficoltoso e le ore successive sono state ancora peggio: in ospedale erano ancora vigenti le disposizioni messe in atto per combattere il Covid, per cui sono stata lasciata praticamente SOLA, il mio compagno e gli altri famigliari non

potevano essermi vicini per aiuto e conforto, il personale della ginecologia troppo indaffarato e/o poco disponibile (almeno io l'ho vissuto così), sola con i miei mali e le mie paure ... insomma, ripeto, ora come ora non penso di ripetere l'esperienza ■

© Riproduzione riservata

ATTENTE ALLA DEPRESSIONE POST PARTUM

Il periodo dopo il parto risulta particolarmente impegnativo per le neomamme. Per questo motivo, risulta importante prepararsi psicologicamente alla gravidanza e sapere come prevenire la depressione post partum. Ecco alcuni consigli per affrontare al meglio il puerperio e prevenire i fattori di rischio della depressione post partum:

- **Cercare qualcuno con cui parlare:** il confronto con altre mamme aiuta a capire che non si è le sole a sperimentare certi sentimenti e a vedere la situazione da altre prospettive;
- **Delegare il più possibile:** coinvolgi altre persone nella cura del bambino (in primis il papà) e ritaglia dei momenti per te;
- **Prendersi del tempo per stare con il partner:** prima di avere un figlio eravate una coppia... continuate ad esserlo;
- **Ridurre le aspettative nei confronti delle pulizie domestiche:** cerca di dedicare il tempo libero che ti rimane per attività piacevoli.

Per guarire dalla depressione post-parto è importante riconoscere i segnali e affrontarla nel modo giusto. Una volta compreso che i sintomi perdurano nel tempo, bisognerebbe chiedere aiuto il prima possibile.

Tra le figure cui rivolgersi, il medico di base può essere una delle prime persone a cui chiedere aiuto per essere indirizzati al professionista specializzato più adatto alle proprie esigenze; in alternativa è possibile mettersi in contatto direttamente con uno psicologo, che sia anche psicoterapeuta, magari specializzato in depressione post partum.

