CHERYL R. ZAUDERER

I MIEI PRIMI 40 GIORNI DA MAMMA

TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE SULLE PRIME SETTIMANE DOPO IL PARTO

Presentazione di
ALESSANDRA GRAZIOTTIN

Erickson

Perché mi sento così felice e allo stesso tempo così esausta?

Cosa è successo al mio corpo? Quanto ci vorrà per tornare alla normalità?

È meglio che allatti il mio bambino al seno? Come faccio a sapere se ha mangiato abbastanza?

Dicono che il momento in cui si torna a casa con un neonato sia il più straordinario nella vita di una persona e l'esperienza più bella che una coppia possa mai fare.
Quello di cui non si parla, però, sono le difficoltà, le incertezze e le novità che la neomamma dovrà affrontare con l'arrivo del bambino.
I miei primi 40 giorni da mamma è un testo rigoroso, scritto da un'infermiera ostetrica con più di trent'anni di esperienza, e fornisce una panoramica generale su tutti gli aspetti del postpartum. Dagli stravolgimenti fisici a quelli emotivi, dall'allattamento all'alimentazione, dalla sessualità ai disturbi del tono dell'umore, questo libro è la guida che ogni neomamma stava aspettando.

Edizione italiana a cura di
PIETRO GRUSSU
E ROSA MARIA QUATRARO

ISBN 978-88-590-2096-7

€ 17,50

COLLANA
PSICOLOGIA
DELLA MATERNITÀ

Indice

Presentazione della collana (P. Grussu e R.M. Quatraro) 7

Presentazione all'edizione italiana (A. Graziottin) 11

Introduzione all'edizione italiana 17

Introduzione all'edizione originale 21

Capitolo primo
Mamnesia: cosa succede al cervello dopo la nascita di un figlio 27

Capitolo secondo
Il corpo 47

Capitolo terzo
Il parto cesareo 77

Capitolo quarto
L'allattamento al seno 111

Capitolo quinto
Se non allatti al seno 147

Capitolo sesto
Dieta e alimentazione 161

Capitolo settimo
L'amore e la sessualità 179

Capitolo ottavo
Il partner dopo il parto 197

Capitolo nono
I disturbi dell'umore 211

Capitolo decimo
La formazione del legame e l'attaccamento: godersi il proprio bambino 241

Bibliografia 251

Ringraziamenti 257

Presentazione

Alessandra Graziottin

I miei primi 40 giorni da mamma, scritto da Cheryl Zauderer, infermiera anglosassone con grande esperienza nel campo dell'assistenza alle donne dopo il parto, risponde al profondo bisogno della donna d'oggi di non sentirsi sola in quel delicatissimo periodo in cui esplora la sua esperienza di maternità. Soprattutto se è la prima. Lo stile è semplice e rispecchia la conversazione affettuosa e comprensiva che molte donne hanno avuto con l'Autrice nell'arco della sua vita professionale. L'obiettivo è far sentire la donna compresa nelle sue emozioni, anche negative, nella difficoltà ad accettare i moltissimi cambiamenti, fisici ed emotivi, che avvengono nel suo corpo. Farla sentire normale nella sfida di integrare i molti momenti difficili che la maternità comporta con l'immagine stereotipata della mamma comunque super-felice con il bimbo che sempre sorride. Farle capire che è naturale aver bisogno di aiuto e che il partner o altre figure familiari, dalla mamma a una sorella o un'amica, sono preziose e necessarie per facilitare e rendere più tenera e condivisa la transizione del diventare mamma, non solo dal punto di vista biologico ma soprattutto psico-emotivo.

Basti pensare ai grandi cambiamenti fisiologici che la donna attraversa proprio in quei 40 giorni. Cambiamenti che avvengono silenziosamente nel suo corpo, ma che possono dare segno di sé attraverso malessere, sintomi diversi, stanchezza e do-

lore. L'utero, ad esempio: a termine di gravidanza il miometrio, che è la parte muscolare della parete uterina, può raggiungere un peso di 1300-1500 grammi. In 40 giorni, con un importante processo infiammatorio fisiologico, ritorna al volume e al peso normale, di 70-80 grammi. Questo però comporta la produzione di molte sostanze dell'infiammazione, che possono contribuire a malinconie e piccoli pianti, le cosiddette «lacrime del latte», come le chiamavano le nostre nonne. Malinconie dovute al fatto che queste sostanze causano anche una transitoria e naturale «neuroinfiammazione» che contribuisce alla temporanea caduta dell'umore, presente in oltre l'80% delle donne dopo il parto. Può predisporre anche a quelle modeste alterazioni della memoria che l'Autrice descrive nel primo capitolo. Gli studi scientifici ci dicono che si tratta soprattutto di percezioni soggettive di maggiori difficoltà a ricordare, più che di deficit effettivi. E che sono probabilmente conseguenza proprio della grande trasformazione che anche il cervello attraversa nella transizione alla maternità. In positivo, la donna che le avverte e si preoccupa può sentirsi subito tranquillizzata dal sapere che sono frequenti, transitorie ed espressione di una preziosa fase di trasformazione e adattamento.

«Dormire, dormire, dormire», consiglia l'Autrice: giusto, perché il sonno è il grande custode della salute della donna e del bambino, dell'equilibrio psichico e anche della memoria. La carenza di sonno, soprattutto quando è interrotto dalle poppate e/o il bambino non si riaddormenta poco dopo o piange spesso a causa di coliche addominali, contribuisce alla più temibile depressione post parto. Viene diagnosticata quando la caduta dell'umore, il dormire eccessivo, la poca attenzione al bambino ma anche alla cura di sé, e/o pensieri negativi persistono oltre le due settimane. Sono sintomi da riconoscere e trattare con attenzione, anche perché la depressione post parto colpisce il 25% circa delle donne in puerperio e addirittura il 38%, se la

neomamma ha meno di 20 anni. È importante che la donna si senta compresa anche nelle difficoltà di accettare un corpo cambiato, soprattutto se il parto per via vaginale ha comportato lacerazioni e suture dolorose. Quei 40 giorni di «tempo per sé», senza troppe ansie per la cura della casa, sono anche un tempo di convalescenza necessario per rimettersi in forma. In questo senso, il consiglio dell'Autrice di «prendersi il tempo» per questa nuova dimensione della vita è senz'altro positivo, soprattutto in tempi efficientisti dove ci si aspetta che la mamma sia subito in gran forma fisica ed emotiva, come se il parto fosse un evento di una notte. Non lo è. Il tempo di recupero delle energie fisiche e mentali è necessario, un tempo *kairós,* un tempo benedetto, e va rispettato. Giusto anche tenere il bambino vicino il più possibile, anche durante il giorno, con un marsupio: il legame attraverso l'odore, il «profumo di mamma», è potente e necessario, è la prima forma di sicurezza che il bambino riceve dopo la nascita, insieme al calore del corpo della madre e alle sue carezze. Il libro è utile anche al partner, per comprendere meglio cambiamenti e difficoltà che altrimenti possono apparire misteriosi o inquietanti.

In parallelo alla giusta comprensione delle difficoltà emotivo-affettive del diventare mamma, è necessaria un'accurata attenzione diagnostica alle componenti fisico-biologiche che possono rendere più faticosa e complessa la transizione da donna a mamma e da coppia a famiglia. Dove finisce la stanchezza normale del post parto, e dove inizia quella meritevole di diagnosi e cure tempestive e attente? Basti pensare alla stanchezza, anche profonda, che la donna avverte soprattutto se è anemica per una carente supplementazione di ferro in gravidanza e/o per una importante perdita di sangue durante e dopo il parto. Una integrazione multivitaminica adeguata in gravidanza e nel post parto, finché la donna allatta, è un aiuto prezioso, semplice ed efficace, per ridare forza ed energia. La

carenza di ferro può altrimenti predisporre sia a sensazioni di stanchezza, affaticabilità, a quel «non ce la faccio, questo bambino è troppo faticoso per me», che può contribuire anche a una franca depressione, che raddoppia nelle donne anemiche, sia a disturbi della memoria. Importante: l'anemia da carenza di ferro è la causa più trascurata di depressione post parto! E ancora: dove finisce il bisogno naturale di dormire di più e dove inizia l'insidioso restare a letto depressivo? Bene il «fare tana» tra mamma e bambino, per continuare col giusto passo il viaggio più importante della vita. Va sottolineato, peraltro, come il camminare fuori con la carrozzina, quando le condizioni atmosferiche lo consentano, aiuti a migliorare l'umore, a recuperare una buona forma fisica, oltre a ridurre l'infiammazione che i tessuti genitali attraversano per ritornare alla normalità.

Attenzione all'appetito per cibi grassi e dolci, che aumenta se la donna è anemica e/o depressa, e che può portare a un aumento del consumo di spuntini ipercalorici. L'aumento di peso è un segnale a cui fare molta attenzione, perché può contribuire a una crisi ulteriore dell'immagine di sé.

Non ultimo, è importante che la donna si senta compresa nelle sue preoccupazioni rispetto alle modificazioni dei genitali, se ha avuto un parto per via vaginale, e alle sue inquietudini, se nota la comparsa di un'incontinenza urinaria, anche modesta e transitoria, o di dolore. Una diagnosi adeguata e una riabilitazione del pavimento pelvico con una ostetrica o fisioterapista competente possono essere preziose per ridurre il dolore genitale, recuperare l'incontinenza e sentirsi di nuovo in perfetto controllo, anche dal punto di vista minzionale.

In sintesi: Cheryl Zauderer ha il merito di aiutare le neomamme a ritrovarsi nell'esperienza a chiaroscuri dei primi 40 giorni dopo il parto, con un libro dallo stile affettuoso e amichevole. Di aiutare i loro partner a comprenderle per aiutare meglio la transizione da donna a mamma e da coppia a famiglia. Quando

le difficoltà sono eccessive, la stanchezza pervadente, l'umore troppo malinconico, è del pari importante la collaborazione con il ginecologo-ostetrico/a di fiducia, per quegli ulteriori aiuti farmacologici e/o riabilitativi che faciliteranno un'esperienza di maternità più gratificante e felice. Buona lettura!

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia H. San Raffaele Resnati, Milano
Presidente, Fondazione Alessandra Graziottin
per la cura del dolore nella donna Onlus
www.alessandragraziottin.it
www.fondazionegraziottin.org

Introduzione all'edizione originale
Il tuo viaggio nella maternità

Abbracciare la maternità

Dare vita a un altro essere umano è l'esperienza più spirituale e meravigliosa che una donna possa fare nel corso della sua vita. È un evento che trasforma l'intera esistenza e che in molte culture viene considerato un miracolo e una benedizione. Nei panni di neomamma, potrai sperimentare varie reazioni alle trasformazioni del tuo corpo, al recupero delle tue condizioni di salute e al tuo nuovo ruolo. Scoprirai come questa esperienza trasformerà la tua vita. Alcune neomamme si sentono immediatamente forti e sicure dopo il parto, mentre altre impiegano un po' più tempo. Nel tentativo di crearti una nuova identità materna, potrai trovarti a lottare contro le tue insicurezze.

Per molte mamme la nascita di un figlio è il punto culminante della vita. Magari i particolari di un film o di uno spettacolo che hai visto, o di una vacanza che hai fatto, non resteranno tanto impressi nella tua memoria. Magari non ricorderai quello che hai mangiato oggi a cena o per colazione, o dove hai trascorso l'ultimo Natale o che cosa hai fatto per il tuo anniversario di matrimonio. Ma molto probabilmente ricorderai tutti i particolari della nascita di tuo figlio: le ostetriche presenti nel corso del travaglio e del parto, come ti sei sentita durante

il travaglio, che cosa hai provato dopo aver visto per la prima volta il tuo bambino, il rientro a casa con lui.

Tornare a casa con un neonato non è facile. Non dimenticarti che, mentre ci sono voluti nove mesi perché si sviluppasse completamente, sono bastate solo poche ore per partorirlo. Ora ti sei trasformata in una madre e hai assunto un ruolo nuovo che, per quanto splendido, sarà comunque impegnativo. Se hai già dei figli, forse ti chiederai come potrai riuscire a fare tutto da capo un'altra volta.

Nelle prime settimane dopo il parto potresti sentirti «sulle montagne russe» dal punto di vista emotivo, e magari dubitare della tua capacità di prenderti cura di questa creatura appena arrivata. Quando compri un'automobile o un elettrodomestico ti danno sempre un opuscolo con le istruzioni per l'uso, ma con un neonato non è altrettanto facile.

«Come faccio a essere tanto felice
e al contempo così totalmente esausta?»

Sotto il profilo fisico, puoi essere dolorante e stanca, e provare un senso di disagio generale. Oltre a tutti i fastidi fisici e alle difficoltà eventualmente presenti, la tua capacità di concentrarti anche sulle cose più semplici può vacillare. Adesso tutta la tua vita è cambiata. Il tuo corpo, il rapporto con il partner, il bambino appena nato e la tua casa possono essere nel caos. Magari vivi ancora in un piccolo appartamento con una sola stanza da letto, e avendo tutto l'armamentario del bambino sparso per casa ti senti stretta. Magari ti stai preparando a trasferirti in un appartamento più ampio, oppure l'hai già fatto. Forse hai comprato casa in una zona residenziale, lontano dalla città dove vivevi in coppia o da sola. Ora che sei mamma potresti sentirti un po' isolata e sola, oppure avere la preoccupazione

di cercare di essere pronta per il ritorno al lavoro. In questa fase della tua vita ti stai adattando a molti cambiamenti e hai bisogno di sostegno.

«Che cosa è successo alla mia vita sociale?»

Magari fra le tue amiche sei una delle prime ad avere avuto un figlio, e così ora ti senti un po' distante da loro. Magari non capiscono che cosa stai provando in questo momento e per quale motivo il rapporto con loro è cambiato. Alla fine comprenderanno la gioia che stai vivendo e ti accetteranno nei tuoi nuovi panni di mamma. Fatti dare una mano da loro, coinvolgile nella cura del tuo bambino e falle essere il più possibile presenti nella tua vita.

Conoscere il tuo neonato

Ora che sei una neomamma, potresti essere sommersa di pareri e consigli su come accudire il tuo bambino e su come gestire la casa e la vita familiare. È importante però che ascolti il tuo intuito e il tuo istinto. Le prime sei-otto settimane dopo il parto sono un momento delicato. Tu e tuo figlio dovete ancora conoscervi. Nel primo periodo del postpartum la tua sensibilità sarà accentuata e ti renderà molto reattiva alle necessità del neonato. Naturalmente potrai accettare le dritte e i consigli degli altri, ma non c'è niente di più valido del tuo intuito. Ascolta quello che ti dicono il tuo corpo e la tua voce interiore a proposito di come prenderti cura di te e del tuo bambino. Le tue emozioni e i tuoi istinti saranno molto forti in questa fase della vita. Nessuno conosce tuo figlio come te e nessuno si prenderà cura di lui come farai tu.

Capitolo secondo

Il corpo

«Questo non è il mio corpo!»

«Di chi è questo corpo?»

«Che cosa è successo al mio corpo?»

Probabilmente sarai rimasta sorpresa per la quantità di cambiamenti che hai subito durante la gravidanza. Tutto il tuo corpo ne è stato coinvolto in qualche modo, dalla punta dei capelli fino ai piedi. Ma che cosa avviene esattamente al tuo corpo dopo che hai messo al mondo un bambino?

I quattro stadi del travaglio

Una parte della comunità scientifica americana sostiene che il travaglio comprenda quattro stadi. Il primo comincia quando iniziano le contrazioni e finisce quando la tua cervice è completamente assottigliata (matura) e aperta (dilatata). Questo stadio si suddivide in tre parti (o fasi): *iniziale, attiva* e *di transizione*. Quando la cervice è completamente dilatata (dieci centimetri), entri nel secondo stadio del travaglio, nel quale il bambino è pronto a essere espulso e a entrare nel mondo! Se hai avuto un

parto vaginale, te lo ricorderai molto bene: contrazioni a parte, ti sei dovuta dare da fare un bel po' per partorire il piccolo. Questo secondo stadio del travaglio inizia quando la cervice è completamente assottigliata e aperta (dilatata) e termina con la nascita del bambino. Viene chiamato anche *stadio espulsivo*.

Forse ti ricorderai vagamente che, dopo la nascita del bambino, qualcuno ti ha detto di spingere ancora! Quest'ultima spinta era per la placenta. Si tratta del terzo stadio del travaglio, che inizia con la nascita del bambino e finisce con l'espulsione della placenta. È detto anche *stadio placentale*.

Il quarto stadio del travaglio, noto anche come *stadio di recupero,* inizia con l'espulsione della placenta e solitamente finisce quando le condizioni del tuo corpo si sono normalizzate (Durham e Chapman, 2014; Pillitteri, 2014; Ricci et al., 2013; Rice-Simpson e Creehan, 2014).

Molti medici ritengono che questo periodo duri circa sei, otto settimane. Va dalla nascita del tuo bambino alla ripresa quasi totale del tuo corpo, ed è conosciuto con il nome di periodo postpartum, o *puerperio,* che significa periodo successivo al parto.

Che cosa succede al tuo corpo nel postpartum?

È durante questo stadio che il tuo corpo, gli ormoni e l'utero si riadattano alla condizione di non gravidanza. Ci vogliono circa sei settimane, o talvolta anche più, perché i tuoi organi riproduttivi ritornino nelle condizioni di non gravidanza (Durham e Chapman, 2014; Pillitteri, 2014; Ricci et al., 2013; Rice-Simpson e Creehan, 2014).

Avrai notato che parlo di «non gravidanza», anziché di «pregravidanza». Il motivo è che, dopo aver partorito un bambino, i tuoi organi, i tuoi muscoli e la struttura ossea (ad esempio

i fianchi) saranno leggermente diversi rispetto a prima, e non torneranno al loro stato pregravidanza. Può essere difficile da accettare, ma pensa che dopotutto il tuo corpo ha generato il tuo splendido bambino! Il tuo fisico subirà diversi cambiamenti. Internamente, e magari anche all'esterno, sarà un po' diverso dopo il parto. Il travaglio e il parto influiscono infatti su quasi tutti i sistemi biologici del tuo corpo, motivo per cui è importante che tu ti riposi e ascolti il tuo corpo durante questo periodo. Se gli dai la possibilità di riprendersi, contribuirai a evitare eventuali complicazioni impreviste.

La ripresa nel postpartum

«Che tipo di cambiamenti avvengono?»

«Quand'è che le cose ritorneranno alla normalità?»

«Quanto ci metterò a riprendermi?»

«C'è qualcosa che posso fare per velocizzare e facilitare il recupero?»

Ogni neomamma si riprende con i suoi tempi e sperimenta sintomi differenti a seconda di come sono andate le cose durante la gravidanza e il parto. In questo periodo i fattori che possono influire sulla tua ripresa sono numerosi. È importante che tu ti dia il tempo di riprenderti, che conosca il tuo bambino e che presti attenzione agli eventuali segni di complicanze. Non di rado dopo il parto le neomamme si sforzano di ritornare il più presto possibile alla loro vita e all'aspetto che il loro corpo aveva prima della gravidanza: hanno voglia di «fare tutto» e si sentono piene di energia. Anche tu potresti sentire di avere una forte energia emotiva e faticare a resistere al desiderio di rimettere in ordine

Capitolo quarto

L'allattamento al seno

«È meglio che allatti il mio bambino al seno?»

«È difficile farlo?»

«Avrò dei benefici?»

«Sto ancora decidendo. Come faccio a sapere se fa per me?»

L'abc dell'allattamento al seno

Congratulazioni! Immagino che, se stai leggendo questo capitolo, tu abbia deciso di allattare al seno il tuo piccolo. Il viaggio che hai intrapreso attraverso la gravidanza e il parto non finisce qui. Può continuare con l'allattamento al seno. Magari avrai cominciato subito dopo il parto o a casa tua — e sta procedendo bene. Oppure stai incontrando qualche difficoltà e sei indecisa se continuare o no. O potresti non avere ancora cominciato, ma ora che sei a casa ci vuoi provare. Forse provi fastidio a causa dell'episiotomia o di un parto cesareo, oppure il tuo bambino potrebbe essere stato separato da te per un problema di salute o perché è stato in osservazione. Mi auguro che leggendo questo capitolo tu possa trovare la fiducia e il desiderio

di dare un seguito all'esperienza della gravidanza allattando al seno il tuo neonato.

I benefici dell'allattamento al seno sono numerosi, non solo per la salute e il benessere del bambino, ma anche per la salute e il benessere della sua mamma. Qualunque mammifero di sesso femminile produce il latte specifico per alimentare la propria prole, che ne ha bisogno per la crescita e la sopravvivenza. Essendo tu una madre, produci un latte specifico per il tuo neonato, che è il nutrimento ottimale per lui. Il tuo latte contiene tessuto vivo, cellule antibatteriche e antivirali vive, vari ormoni e acidi grassi essenziali, tutte cose importanti per la salute e il benessere del tuo neonato. È il miglior modo di alimentare il tuo bambino ed è considerato lo standard di riferimento per l'alimentazione infantile (American Academy of Pediatrics, 2012; Brenner e Buescher, 2011).

Anni fa esistevano pochissime alternative all'allattamento al seno. Se una donna non poteva allattare, si trovava una balia. Di solito le balie provvedevano all'allattamento di più bambini nella stessa comunità. Non c'erano alternative, come il latte artificiale o i biberon. Tuttavia l'allattamento al seno non avveniva in modo automatico, ma era un'abilità appresa da altre donne. Le madri, le nonne, le sorelle, le zie o le cugine fornivano informazioni sulle modalità di allattamento. Le ragazze osservavano sin da piccolissime le altre donne che allattavano. Ci voleva un villaggio per supportare la neomamma e per guidare la diade madre-neonato nell'apprendimento dell'allattamento al seno. Al giorno d'oggi le alternative all'allattamento al seno sono più sicure che in passato, e le donne hanno a disposizione molte opzioni, benché la scelta di non allattare al seno continui a comportare alcuni rischi.

L'allattamento al seno è un prolungamento della gravidanza e fa parte del quarto stadio del travaglio. Può essere impegnativo, tanto che alcune donne faticano a dargli avvio. Il neonato ha

una capacità innata di trovare il seno, attaccarsi al capezzolo e poppare. Anche le madri hanno dentro di sé l'istinto di allattare, ma talvolta non vi si affidano completamente.

Devi soltanto concederti un po' di tempo e avere molta pazienza. Potresti avere l'impressione che la produzione di latte sia una questione «tutto o nulla»: avviene o non avviene. In realtà, invece, varia con il tempo in base alle necessità del tuo bambino. Non sarà sempre difficile come all'inizio. Datti tempo e vedrai che l'allattamento al seno può essere un'esperienza positiva e gratificante.

Se sei indecisa nell'iniziare o proseguire l'allattamento al seno, provaci per almeno un mese. Benché all'inizio possa essere impegnativo, diventa molto più fattibile quando la tua produzione di latte si è stabilizzata. Non passerà molto tempo prima che tu e il tuo bambino troviate un vostro ritmo. Se dopo un mese smetterai, il bambino avrà comunque ottenuto molti benefici; e se riuscirai a continuare per almeno altri tre mesi, tanto meglio. Sei mesi di solo allattamento al seno sono l'ideale. Infatti, fino alla fine del sesto mese il tuo bambino non avrà bisogno d'altro. Dopodiché potrà cominciare a mangiare altri cibi; e se continuerai ad allattarlo, il latte del tuo seno continuerà a fornire protezione immunitaria e sostanze nutrienti (American Academy of Pediatrics, 2012; Jones et al., 2013; Spatz, 2012; US Department of Health and Human Services, 2011).

Per l'allattamento al seno non esistono un metodo, una posizione o un sistema migliori di altri, ma ci sono delle tecniche e degli accorgimenti che potrebbero renderlo più fattibile, riducendo le tue frustrazioni. Ogni neonato è un individuo unico, come è unica ogni madre. La tecnica di allattamento al seno e i modelli di allattamento che adotterai saranno esclusivamente tuoi e di tuo figlio. Questo capitolo ha il solo scopo di fornirti delle linee guida, delle informazioni di base e un orientamento generale.

Capitolo settimo

L'amore e la sessualità

«Qual è il momento più sicuro per riprendere a fare l'amore?»

«Quando mi tornerà la voglia di fare l'amore?»

L'amore e la sessualità dopo il parto

Da neomamma, con un bambino appena nato da accudire 24 ore su 24, la sessualità sarà probabilmente l'ultima cosa a cui penserai (anche se il tuo partner potrebbe vedere le cose diversamente). Dopo il parto incontrerai una serie di sfide nuove nel campo della sessualità e dell'intimità. Probabilmente dovrai fare i conti con l'indolenzimento, i punti di sutura, la carenza di sonno, la mancanza di tempo e un'enorme stanchezza. Potresti avere paura per le emorroidi, l'episiotomia o il taglio cesareo, oppure essere semplicemente intimorita dalla prospettiva di fare l'amore per la prima volta dopo aver partorito. Oppure potresti essere preoccupata perché hai avuto un calo di interesse o di desiderio sessuale, o perché non sai se sentirai dolore e per quanto. Ciò nonostante, la sessualità è una componente molto importante del benessere fisico e psicologico, sia per te sia che per il tuo partner.

questo profilo, ogni coppia è diversa dalle altre. È importante che parli con il tuo partner dei tuoi sentimenti che provi nel riprendere a fare l'amore o del tuo desiderio di aspettare. Esistono anche altri modi di mantenere l'intimità che potresti provare in questo periodo finché non ti senti pronta a un rapporto completo. Cerca di riposarti, bere molti liquidi e mangiare bene, in modo da avere l'energia e la forza necessarie per riprendere una piacevole sessualità di coppia.

Non avverto desiderio sessuale. È normale?

Dopo il parto, i rapporti sessuali potrebbero non appassionarti più come in passato. È una cosa piuttosto comune, dovuta al fatto che il tuo corpo e le tue emozioni hanno subito un enorme cambiamento.

Hai bisogno di tempo per riprenderti interiormente ed esteriormente, fisicamente e psicologicamente. Potresti essere pronta a riprendere con i rapporti sessuali dopo tre, sei settimane o dopo qualche mese. A parte le ragioni fisiche dello scarso desiderio, esistono anche ragioni emotive per il fatto di non essere molto interessate al sesso.

Avere il tuo neonato attaccato al seno tutto il giorno può sicuramente farti calare la voglia che qualcun altro lo tocchi o lo palpeggi. Ora la tua prima preoccupazione è il tuo neonato. Potresti aver paura che si svegli mentre stai facendo l'amore, o di non sentirlo se piange oppure se ha bisogno di te. Potresti inoltre avere i vestiti sporchi di latte rigurgitato e magari ti è mancato il tempo anche solo di farti una doccia. Se il parto è stato difficile o, peggio, ha comportato traumi, potresti avere bisogno di tempo per riprenderti emotivamente e tornare a sentirti di nuovo a tuo agio nel tuo corpo, prima di riscoprire l'intimità e la sessualità.