

*Jeannette Milgrom, Jennifer Ericksen,
Bronwyn Leigh, Yolanda Romeo, Elizabeth Loughlin,
Rachael McCarthy e Bella Saunders*

Diventiamo mamma e papà

*Manuale pratico: dalla gravidanza
al primo anno di vita del bambino*

*Edizione italiana a cura di
Eleonora Gimosti e Alessandra Bramante*

Erickson

Indice

<i>Presentazione all'edizione italiana</i> (di Eleonora Gimosti e Alessandra Bramante)	7
<i>Prefazione</i> (di Jeannette Milgrom e Jennifer Ericksen)	11
<i>Capitolo primo</i> Diventare mamma	19
<i>Capitolo secondo</i> Diventare papà	39
<i>Capitolo terzo</i> Aspettiamo un bambino! Prepararsi alla genitorialità	61
<i>Capitolo quarto</i> Prendersi cura di te vuol dire prendersi cura del tuo bambino	77
<i>Capitolo quinto</i> Da amanti a genitori: affrontare i cambiamenti nella relazione	97
<i>Capitolo sesto</i> Mantenere un certo equilibrio nella tua vita	127
<i>Capitolo settimo</i> Pensare bene, ti fa bene	143
<i>Capitolo ottavo</i> Prendersi cura del tuo bambino	163
<i>Capitolo nono</i> Benvenuto nel «Club»!	191

<i>Appendici</i>	207
<i>Bibliografia</i>	215

Prefazione

Il programma *Diventiamo mamma e papà* — il cui titolo originale è *Towards Parenthood* — è nato dal lavoro del Parent-Infant Research Institute (PIRI), istituto nel quale clinici e ricercatori esperti nel campo del benessere di madri e bambini lavorano fianco a fianco per sviluppare programmi di intervento molto precoce che siano pratici e operativi e che possano fare veramente la differenza per i bambini e loro genitori.

Il Parent-Infant Research Institute

Investire nei primissimi anni per costruire un futuro migliore

Il PIRI è un'organizzazione no profit che si occupa di sostenere e promuovere il benessere di tutti i genitori e dei loro figli allo scopo di garantire le migliori basi per la loro vita, soprattutto per coloro che incontrano difficoltà nel diventare genitori o che hanno bambini nati prematuri.

Diventare genitori può essere più impegnativo del previsto e presso la nostra Infant Clinic incoraggiamo i genitori a prendersi cura di loro stessi, oltre che dei loro figli, e a richiedere serenamente aiuto professionale nei periodi di stress.

Tutte le attività del PIRI si basano sulla ricerca scientifica e sono realizzate da professionisti sanitari opportunamente formati in grado di fornire servizi di intervento precoce di ottimo livello e accessibili a tutti.

Il lavoro del PIRI è volto a valorizzare e tutelare la relazione tra genitore e neonato, a comprendere gli ostacoli allo sviluppo ottimale del cervello del bambino, a migliorare il benessere psicologico e a intervenire precocemente (www.piri.org).

L'idea alla base di *Diventiamo mamma e papà*

Diventare genitori può essere un momento importante ed emozionante per le madri e i padri. Per alcuni, tuttavia, comporta numerose difficoltà. Per molti anni i nostri studi si sono rivolti ad aiutare le famiglie con problemi di adattamento dopo la nascita del primogenito. È stato un lavoro gratificante e abbiamo scoperto che i nostri programmi di intervento erano molto utili per chi si trovava ad affrontare difficoltà quali depressione e ansia postnatale (Milgrom, Martin e Negri, 2003; Milgrom et al., 2005).

Abbiamo anche scoperto quanto fosse importante, per aiutare le madri nel loro viaggio emotivo successivo al parto, rivolgere l'attenzione all'intera famiglia, e, per intervenire direttamente sul rapporto madre-bambino, coinvolgere e sostenere i partner (Milgrom, Westley e Gemmill, 2004; Leigh e Milgrom, 2007). Spesso i problemi con la genitorialità insorgevano in seguito a una depressione postnatale.

In Australia, con l'avvio del National Depression Program (2001-06), fummo coinvolti nell'ambizioso progetto, finanziato da *beyondblue*, di sottoporre a screening 10000 donne di tutto il Paese allo scopo di rilevare la depressione prenatale. Riflettemmo poi su cosa potevamo fare per migliorare gli esiti per le famiglie, concentrandoci sul periodo prenatale. Questo ampio studio confermò che la depressione prenatale è uno dei principali predittori della depressione postnatale (Milgrom et al., 2008). Decidemmo anche di provare a dare risposta ad alcune altre domande:

- Perché aspettare che insorgessero problemi prima di aiutare le donne e i loro partner a adattarsi al ruolo di genitori?
- Potevamo in qualche modo prepararli a diventare genitori (ed evitare alcune delle successive difficoltà)?
- In che modo potevamo raggiungere le tante donne per le quali queste informazioni potevano essere utili?

Ricerchammo i programmi esistenti, esaminammo la letteratura sui fattori di rischio per i problemi genitoriali e la depressione prenatale e gradualmente questo lavoro coinvolse tutto il nostro team. Scoprimmo che esistevano carenze nei servizi disponibili per il sostegno ai genitori e per la prevenzione del disagio.

I programmi esistenti di preparazione alla genitorialità sembravano concentrarsi principalmente sugli aspetti fisici della gravidanza, dello sviluppo del feto, della nascita e della cura del bambino. Si trattava di una prospettiva limitata, per cui decidemmo di sviluppare un intervento che aiutasse i neogenitori con le difficoltà emozionali, sociali e psicologiche che possono insorgere.

Così nacque l'idea del programma *Diventiamo mamma e papà*. Sviluppammo una guida che affrontava i principali cambiamenti che uomini e donne devono attraversare nel passaggio alla genitorialità. Il nostro obiettivo era quello di fornire informazioni utili soprattutto alle coppie in attesa del primogenito, ma che potevano essere di grande aiuto anche per quelle che avevano già avuto altri figli. La nostra esperienza nel lavoro con le famiglie ci permise di arricchirlo con esempi e suggerimenti pratici. Nelle sessioni di feedback con le madri e i padri, molti ci dissero che una preparazione più esaustiva al diventare genitori li avrebbe aiutati.

Il programma *Diventiamo mamma e papà* lavora su due versanti: le abilità di fronteggiamento e quelle genitoriali. È scritto in modo semplice, così da poter essere utile alle madri e ai loro partner che lo leggono a casa. Il nostro approccio si basa su un modello *biopsicosociale* della genitorialità. Sappiamo che spesso le difficoltà nel diventare genitori sono dovute a una combinazione di fattori, tra cui fattori di vulnerabilità, aspettative socioculturali non realistiche e concomitanti eventi di vita stressanti.

Il programma affronta tematiche quali le aspettative verso il diventare genitori, il rafforzamento della relazione di coppia attraverso la comunicazione, la risoluzione dei problemi, le difficoltà familiari, gli eventi di vita negativi, il ripensare alle esperienze d'infanzia, l'isolamento, l'ansia, la depressione, le abilità genitoriali e di fronteggiamento, l'attaccamento al bambino. Si esaminano la costruzione del legame con il bambino e la comprensione dei suoi segnali, dalla gravidanza in poi. Per mettere in discussione i comportamenti e i

pensieri negativi, oltre che le interazioni negative con altri significativi, viene utilizzato un approccio cognitivo-comportamentale. Per dare vita ai contenuti proposti vengono utilizzati questionari, umorismo ed esercizi interattivi.

Feedback dalle donne che hanno completato il programma *Diventiamo mamma e papà*

«Esplorando nel primo capitolo le aspettative, le preoccupazioni e le paure legate al diventare madre ho potuto riflettere su alcune questioni.»

«La lettura dei primi due capitoli è stata di stimolo a vari confronti con mio marito.»

«Le abilità di risoluzione dei problemi mi sono state veramente utili.»

«Penso che il capitolo *Da amanti a genitori* abbia migliorato la comunicazione tra me e il mio partner.»

«Capire il rapporto che c'è tra pensieri, emozioni e comportamenti, usando il modello, mi è stato molto utile.»

«Riconoscere gli stili di comunicazione passivo, aggressivo e indiretto mi ha aiutata a rivedere il mio modo di comunicare con gli altri.»

«La discussione sull'autostima mi è stata utile per cercare di essere un modello per i miei figli.»

«Le strategie per aumentare i pensieri positivi e ridurre quelli negativi mi sono state utili.»

«Per me il capitolo più utile è stato *Prendersi cura del tuo bambino*, perché mi ha dato un aiuto pratico.»

«Il capitolo conclusivo è un ottimo ripasso delle strategie imparate nel programma.»

«Nel complesso, il programma mi ha aiutata a mettere ordine nei pensieri riguardanti mio figlio.»

Lo sviluppo e la valutazione di questo programma sono stati finanziati dal National Depression Program di *beyondblue*. Le prove sperimentali randomizzate hanno previsto il sostegno alle donne coinvolte attraverso il libro *Towards Parenthood*, contatti telefonici settimanali e talora online. I risultati hanno dimostrato l'efficacia dell'intervento sia come programma di preparazione alla genitorialità sia in termini di riduzione dei sintomi della depressione/ansia postnatale (Milgrom et al., 2011).

Per gli studi di ricerca si veda www.towardsparenthood.org.au.

Diventare mamma

La scoperta di aspettare un bambino suscita nella maggior parte delle madri un sentimento di fremente attesa e probabilmente anche un po' di paura. L'evento della nascita in sé non è paragonabile a nessun'altra esperienza essendo caratterizzato da fortissime emozioni e dalla sperimentazione del dolore. Questa incredibile esperienza può risultare, a volte, anche traumatica e può richiedere un periodo di tempo per ristabilirsi. Per molte madri, essa rappresenta un momento di gioia molto intensa quando, per la prima volta, possono vedere, sentire, toccare e tenere in braccio il proprio bambino. Mentre i sentimenti di amore e di preoccupazione nei confronti del bambino tendono a emergere naturalmente, lo stabilirsi di una relazione con il neonato richiede alcuni sforzi.

Imparare a leggere i segnali del bambino, a conoscere i suoi modi di essere e creare una relazione di attaccamento sicuro, con lui o lei, richiede tempo, pazienza e dedizione.

In questo capitolo, saranno esplorate alcune aspettative, realtà e sfide che caratterizzano il diventare mamma.

Questo capitolo si propone di:

- aiutarti a creare uno spazio per il bambino sia nella mente che nella vita in modo da sentirti preparata per questa nuova relazione;
- fornirti un supporto nel processo di costruzione del legame con il tuo bambino. Mentre molte donne, in questa fase, stanno cominciando a sviluppare dei sentimenti nei confronti del proprio bambino non ancora nato, altre possono non averci ancora pensato molto;

- aiutarti ad affrontare le più svariate emozioni e preoccupazioni che puoi vivere nei confronti di tuo figlio;
- portarti a ripercorrere le esperienze della tua infanzia, il tuo essere figlia, in modo da acquisire la consapevolezza di come queste possano influenzare la relazione con il tuo bambino;
- fornirti dei suggerimenti per aiutarti nell'esperienza della maternità e per guardare al futuro con ottimismo.

Imparare a conoscere il tuo bambino. Un'esperienza in divenire

La vita quotidiana è caratterizzata dalla presenza di molti impegni e può essere difficile prendersi del tempo per fermarsi e per vivere il piacere di questo momento. Quando scopri di essere incinta, l'attenzione è spesso concentrata sui giorni e sulle settimane di gravidanza che mancano prima che il tuo bambino nasca, ma cosa puoi dire di te e del tuo bambino in questo momento?

Gli esercizi presentati di seguito focalizzano l'attenzione sul legame emotivo con il tuo bambino. Troverai quest'attività molto più utile se prima farai in modo di rilassarti, chiuderai gli occhi e cercherai di immaginare il tuo bambino il più chiaramente possibile. Alcuni suggerimenti ti aiuteranno a scrivere le sensazioni che provi.



ATTIVITÀ 1.1

Entrare in sintonia con il tuo bambino

Come immagini il tuo bambino? Cerca di visualizzare una raffigurazione mentale del tuo bambino sia durante la gravidanza che durante la crescita nelle varie fasi dell'infanzia fino all'età adulta. Scrivi i tuoi pensieri qui sotto. Come immagini sia stare con lui? Cerca di vederti mentre lo nutri, lo tieni in braccio e gli fai il bagno.

Come ti aspetti che sia il tuo bambino in termini di caratteristiche fisiche, di personalità e di comportamento (ad esempio, facendo riferimento alle espressioni di pianto, ai sorrisi e al suo comportamento alimentare). I nomi che hai scelto ti sembrano adatti per il bambino che ti sei immaginata?

Quali aspettative, speranze o paure hai nei confronti del tuo bambino?

Includi il tuo piccolo nelle attività che svolgi quotidianamente (come, ad esempio, parlare con lui o lei, massaggiarti la pancia o ascoltare la musica)? Come pensi che il tuo bambino reagisca? Riesci a percepire il tuo bambino attraverso i colpetti che dà nella pancia? Il tuo bambino si muove quando ti tocchi la pancia? Riesci a sentire quando il tuo bambino ha il singhiozzo?



Per molte donne che stanno per diventare madri la vita può essere stressante poiché ci sono spesso molte altre questioni quotidiane e priorità che devono essere affrontate. Per quanto possibile, cerca di trovare il tempo per metterti in relazione con il tuo bambino, per rilassarti e sintonizzarti con lui ogni giorno. Potresti affiancare questa proposta agli esercizi precedenti, per mantenere l'immagine del tuo bambino nella mente, in modo tale che diventi parte della vita quotidiana e della tua consapevolezza.

Emozioni comuni nelle donne che stanno per diventare madri

La gravidanza si caratterizza per essere un particolare momento della vita nel quale le donne possono fare esperienza di una vasta gamma di sentimenti ed emozioni. Questo, unito ai diversi cambiamenti fisici che si verificano, segna l'inizio di una nuova fase. Tutto ciò può creare delle paure. La contemporanea presenza di emozioni molteplici e contraddittorie è normale ed è necessaria per prepararti ai cambiamenti e affrontare la tua nuova vita. Le emozioni contrastanti potrebbero essere dovute al senso di disagio che percepisci durante la gravidanza o alla sensazione d'incertezza legata all'esperienza sconosciuta di avere un figlio. Il tuo bambino, ad esempio, potrebbe muoversi molto nella pancia, non facendoti sentire a tuo agio e rendendoti irritabile per la mancanza di sonno. Devi cercare di accettarlo: il tuo bambino, infatti, non «ti sta dando calci» per svegliarti ma sta solo cercando di trovare una posizione confortevole in un piccolo spazio.

Bisogna ricordare che un bambino non è «aggressivo» ma attivo e vigile. È importante che le mamme vivano queste esperienze durante la gravidanza per prepararsi ai cambiamenti che stanno per arrivare: tutto ciò fa parte del cammino per diventare genitori.

Tuttavia, bisogna essere consapevoli del fatto che lo sconforto o la stanchezza possono influenzare il modo in cui vengono interpretati i comportamenti del bambino e quindi occorre concentrarsi soprattutto su fantasie positive del proprio figlio. Per far questo potrebbe essere utile parlare dei propri sentimenti con una persona fonte di supporto, come il partner, un'altra donna incinta, la mamma, un'amica o un terapeuta.



ATTIVITÀ 1.2

Pensieri e preoccupazioni

Hai dei pensieri particolari, delle preoccupazioni specifiche o delle paure in merito a come stai affrontando questo momento o riguardo al futuro? Prova a elencarli qui sotto.

AD ESEMPIO:

«Potrei non dormire abbastanza. Non riesco ad andare avanti senza dormire!»

«Che cosa succede se non riesco a creare un legame con il mio bambino?»

Per aiutarti ad avere una giusta prospettiva delle cose, metti un segno accanto alle preoccupazioni che hai elencato e che consideri realistiche. Molte delle cose di cui le madri si preoccupano è poco probabile che accadano; in altre parole, la probabilità che queste si verifichino è molto bassa. La maggior parte delle tue paure sono in realtà solo *eventualità*. La tua immaginazione può, infatti, creare con-

fusione poiché può indurti a pensare a tutte le situazioni possibili. Se, dopo aver eseguito questo esercizio, hai identificato delle paure che sono o potrebbero essere realistiche, potresti parlarne con qualcuno vicino a te. Nei capitoli sesto e settimo troverai delle strategie utili per far fronte alle paure sia realistiche che non realistiche.

La storia dall'interno: le sensazioni dopo la nascita

La maternità è caratterizzata da momenti di grande felicità, da molte gioie e da intensi sentimenti di amore e vicinanza. Tuttavia, possono presentarsi, anche, delle sfide.

- Alcune donne per un certo periodo dopo la nascita possono percepire un disagio psichico. Possono piangere spesso, sentirsi ansiose ed emotivamente provate e, in alcuni momenti, sperimentare sensazioni di confusione e oppressione.
- Le difficoltà sul piano sessuale sono piuttosto comuni nei primi mesi e ciò può far sì che vi sia una momentanea diminuzione dell'intimità nella coppia proprio mentre questa sta cercando di adattarsi ai cambiamenti che si sono verificati nella propria vita.
- L'allattamento è una competenza che deve essere appresa e non sempre viene messa in atto facilmente.
- Alcuni bambini sono impegnativi da accudire e, alcune volte, può essere difficile per la madre capire ciò di cui hanno bisogno. Sono necessari spesso molti tentativi ed errori e ciò può indurre frustrazione e lacrime.
- Accudire un bambino è un lavoro che occupa ventiquattr'ore al giorno e per i neogenitori può essere necessario un po' di tempo per abituarsi.
- I neonati dal punto di vista fisico possono essere lontani dalle attese dei genitori: appena nati possono presentare caratteristiche — ad esempio legate alla lunghezza e al peso — inaspettate e di conseguenza apparire più buffi che belli.
- Non tutti si relazionano al tuo bambino come tu ti aspetteresti.
- Alcune donne dopo il parto si sentono tristi e piangono spesso: ricorda che è meglio chiedere subito aiuto. Queste emozioni inoltre possono presentarsi già durante la gravidanza.



ATTIVITÀ 5.1

Che tipo di collaborazione genitoriale vorresti?

Come dovrebbe essere la tua «collaborazione genitoriale ideale»? Scrivi come dovrebbe essere secondo te la tua «relazione ideale».

Confini. Quanto tempo dovrete trascorrere insieme come coppia e come famiglia e quanto tempo invece da soli? Che possibilità ha ogni persona di coltivare spazi personali, in termini ad esempio di propri interessi?



Potere e controllo. Chi è più dominante? Uno dei due partner crede di avere sempre ragione e dice all'altro cosa deve fare? Uno dei due partner prende sempre tutte le decisioni senza consultarsi con l'altro, oppure le decisioni vengono condivise? Quali decisioni vengono condivise? È rispettato il punto di vista di entrambi? Chi decide quanti soldi possono essere utilizzati e spesi?



Ruoli. Chi è responsabile di fare cosa? La madre o la figura di accudimento principale dovrebbe occuparsi di svolgerle i «lavori femminili» come cucinare e pulire mentre il partner dovrebbe svolgere i «lavori maschili» come, ad esempio, buttare la spazzatura? Sono le donne che prevalentemente dovrebbero occuparsi della cura del bambino oppure tutti questi compiti possono essere condivisi in modo flessibile? Come saranno spartiti i compiti di accudimento del bambino e di gestione della casa? Il partner dovrebbero aiutare quando tornano a casa dal lavoro? Chi sarà la principale fonte di reddito?

Come avete delle idee riguardo a come dovrebbe essere una buona relazione, allo stesso modo, dovrete averne alcune su come dovrebbero essere una buona madre e un buon padre.

Come ti immagini che debba essere una «buona madre»? Ad esempio, in che modo mostra di prendersi cura del proprio bambino? Come riesce a gestire in modo equilibrato i propri bisogni e quelli della famiglia? Ha un lavoro fuori

casa? È «l'esperta» nei confronti del bambino oppure i due partner sono sullo stesso livello?

Come ti immagini che debba essere un «buon padre»? Ad esempio, in che modo mostra di prendersi cura del bambino? Trascorre del tempo da solo con il bambino? È coinvolto nell'alimentazione notturna e nel cambio dei pannolini? Lavora part-time e condivide la cura e la gestione del bambino? Ha voce in capitolo in merito all'accudimento del bambino oppure è la madre «l'esperta»?



Potrebbe essere difficile modificare le tue aspettative in merito alle relazioni. Questo perché le hai costruite gradatamente nel tempo all'interno della famiglia nella quale sei cresciuto e così ti sembrano «naturali», «giuste» e «normali». Il tuo partner è stato allevato in una famiglia diversa e così ha appreso un modo differente di essere. È utile riflettere su come le cose procedevano nella tua famiglia. In

questo modo puoi capire come le tue idee sono state influenzate e prendere delle decisioni più libere in merito a ciò in cui vuoi essere simile o diverso all'interno della tua relazione. Uno dei fattori che influenza le tue idee circa la relazione è il tuo bagaglio culturale. In molte culture, le donne sono state per lungo tempo le responsabili della gestione della casa e della cura dei figli. Ciò potrebbe non corrispondere al modo in cui tu vorresti essere genitore. Le coppie che provengono da culture differenti potrebbero quindi avere aspettative opposte. Inoltre i nonni potrebbero esercitare pressioni perché le cose vengano effettuate secondo modalità tradizionali. Le problematiche culturali potrebbero portare un ulteriore stress alla genitorialità e alla relazione di coppia.

Come sei cresciuto

Come vedevi la relazione tra i tuoi genitori quando stavi crescendo? Qui ci sono alcune domande che hanno lo scopo di aiutarti a capire come la relazione tra i tuoi genitori ha influenzato le tue idee in merito alle relazioni. Potrebbe essere lo stesso anche se sei cresciuto in una famiglia con un solo genitore. Magari potresti riflettere su come questa esperienza abbia influenzato i tuoi atteggiamenti. Eseguire gli esercizi riportati potrebbe aiutarti a comprendere come hai sviluppato le tue idee e cosa è per te importante nella relazione con il tuo partner.



ATTIVITÀ 5.2

La relazione dei tuoi i genitori

Come era nel complesso la relazione tra i tuoi genitori? (ad esempio, intima, affettuosa, non equilibrata, instabile)

Come era la loro relazione in termini di ruoli? (chi faceva cosa?)

Come era la loro relazione in termini di confini? (vicinanza/separazione)

Cosa ti ricordi riguardo all'equilibrio nel potere e al controllo? (esisteva un capo nella relazione? C'erano aspetti di uguaglianza, flessibilità, dominanza o abuso?)

Quali modalità di comunicazione e di gestione del conflitto hai osservato? (litigavano molto o parlavano con calma?)

Altre influenze

Ci sono relazioni passate oppure con amici o all'interno della famiglia che secondo te funzionavano bene? Che cosa hai notato in queste che vorresti includere nella tua nuova vita?

Intimità

L'intimità fa riferimento ai sentimenti di amore, fiducia e vicinanza tra due persone. Avere un bambino può comportare un grande aumento della vicinanza poiché la coppia condivide la gioia di aver creato insieme una nuova persona. Tuttavia, come è stato affermato anche precedentemente, avere un bambino implica nuove esigenze che devono essere soddisfatte e nella maggior parte delle coppie c'è una diminuzione nell'intimità, soprattutto quella sessuale, nell'ultima parte della gravidanza e nei primi mesi dopo la nascita del bambino.

È utile pensare a come nel futuro potrete trovare del tempo da trascorrere insieme come coppia per rinforzare il legame e per divertirvi. Come concilierete la casa e il lavoro e in che modo vi aiuterete l'un l'altro durante i normali periodi di stanchezza o stress? Di che cosa potresti aver bisogno dal tuo partner in queste circostanze? Alcune volte potrebbero essere solo un abbraccio o dieci minuti ininterrotti tutti per sé. Molte donne fanno commenti sulla «storia d'amore» che hanno sviluppato con il loro bambino, soprattutto nei primi mesi. L'alimentazione è un'esperienza unica che fornisce una particolare vicinanza. I compagni, alcune volte, possono sentirsi esclusi dall'intensa relazione tra mamma e bambino. Le mamme riferiscono anche che il contatto fisico intenso e prolungato con il bambino spesso soddisfa i loro bisogni di vicinanza tattile.



Poche coppie sono preparate all'impatto che la genitorialità può avere sulla loro relazione, anche di tipo sessuale. I cambiamenti

nell'immagine corporea, i diversi livelli di interesse nella sessualità tra i partner e la mancanza di tempo per stare vicini, sono tutti fattori che influenzano la relazione dei neogenitori (Snellen, 2005). Ci sono molti fattori che entrano in gioco nei primi giorni in cui si diventa genitori, fattori che possono avere una significativa influenza sulla relazione sessuale di coppia. Alcuni di questi fattori sono elencati di seguito.



- Il dolore dovuto alla lacerazione e all'eventuale episiotomia in seguito al parto possono indurre timori in merito ai rapporti sessuali o ridurre il desiderio e la soddisfazione.
- Stanchezza e assenza di occasioni.
- Fattori ormonali che riducono la lubrificazione vaginale possono causare dolore durante i rapporti sessuali.
- Paura di un'altra gravidanza.
- L'allattamento al seno può influenzare il desiderio sessuale poiché la stimolazione può portare a una riduzione del riflesso di eccitazione e a perdite di latte.
- Le donne possono sentirsi sovraccaricate dalle richieste continue che il bambino pone e dal contatto fisico necessario per accudirlo e possono non avere voglia di essere toccate.