

Sophie Messenger

# Il post parto

*Cosa serve alla neomamma*

Prefazione all'edizione italiana  
di Alessandra Bortolotti

Traduzione di Letizia Fuppi

Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.  
Il progetto grafico della copertina è di Marta Oitana.  
Traduzione dall'inglese di Letizia Fuppi.  
Edizione originale inglese di Pinter&Martin Ltd.  
Copyright ©2020 Sophie Messenger  
Titolo originale: *Why postnatal recovery matters*.  
Nessuna parte del libro può essere riprodotta, in nessuna forma, senza il permesso scritto dell'Editore.  
La traduzione italiana è pubblicata per accordo con l'editore: Pinter & Martin Ltd.

ISBN: 978-88-6580-355-4

© 2021 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

# Prefazione

di Alessandra Bortolotti

Ecco un libro che rende giustizia al parto e alle relazioni che si creano durante questo magnifico processo, nel quale ogni donna e ogni bambino, se opportunamente sostenuti, possono esprimere al massimo la loro potenza.

Cosa succede davvero alla mamma e al bambino nel momento della nascita? Quali sono i loro bisogni fisici e spirituali? Come valorizzare il post parto? Quali sono le figure, sanitarie e non, che possono aiutare l'inizio dell'attaccamento e dell'imprinting in una prospettiva di salute? Nella nostra società questi aspetti diventano protocolli per garantire senz'altro la sicurezza di madre e bambino ma anche per avere linee guida condivise. In alcuni casi però ciò non coincide con il processo evolutivo profondo che è insito in ogni parto sia per la mamma sia per la creatura che sta venendo alla luce. Collegarsi con questo filo spirituale, magico e prezioso, che unisce madre e bambino nel momento del parto, è una dote di poche persone. Qualunque sia il tipo di parto, e la sua evoluzione, è importante non perdere mai il contatto con questo filo perché rappresenta sempre una risorsa, anche nelle situazioni più difficili. L'autrice di questo libro ha certamente compreso cosa significa e spiega dal suo punto di vista come proteggere la nascita e l'immediato post parto. La sua visione di doula ci offre una prospettiva realmente a mi-

sura di mamma e bambino e dei loro bisogni più profondi.

Nel nostro paese la figura della doula è ancora molto controversa e purtroppo ci perdiamo una risorsa importante che potrebbe sostenere la mamma, la famiglia e il nascituro; ma è anche chi assiste alla nascita perché la doula, pur non essendo una figura sanitaria, può esprimere una profonda vicinanza con la mamma e il suo bambino. È colei che può fare la differenza durante e dopo il parto. Sarebbe davvero l'ora che riuscissimo tutti a ragionare nell'ottica della cooperazione e abbandonassimo la competizione fra ruoli e sistemi sanitari pubblici e privati, o tra le varie fazioni che dividono e imperano intorno alle famiglie, all'accudimento dei bambini e alla nascita.

Partire dalla fisiologia e dalla accurata conoscenza di ciò che succede dentro e fuori il corpo di una madre, e affidarsi al sapere profondo che alberga in lei, è proprio uno degli aspetti che emergono in questo libro e che dovrebbero essere presi molto più in considerazione nei nostri ospedali e dai nostri operatori sanitari. Il post parto è il periodo dimenticato della maternità e della genitorialità: quante donne soffrono in silenzio e pensano di essere le uniche ad avere difficoltà o a sentirsi in colpa perché non sono così felici come tutti si aspettano e come magari anche loro stesse avrebbero pensato di essere? Si dice che la donna è in stato interessante ma dopo la nascita non interessa più a nessuno e la madre perfetta non esiste. In realtà, è proprio dopo la nascita che si vive nella quotidianità la relazione con le nostre creature ed è lì che la donna dovrebbe trovare sostegno, aiuto e comprensione, a prescindere dal parto e dall'allattamento. Il più delle volte invece fioccano i giudizi e i consigli non richiesti e gli operatori sanitari dicono l'uno il contrario dell'altro; il che rende ancora più difficile essere madri serene e sufficientemente buone. Spesso il senso di colpa si fa strada a velocità

vorticoso: farò bene? Farò male? Cosa è meglio per il mio bambino? Le prime settimane sono fondamentali per dare ai nostri figli un imprinting affettivo che diventerà la loro matrice sulla quale baseranno le relazioni future. Non è quindi trascurabile il periodo dopo la nascita, ma anzi va inteso come un continuum fra prima e dopo il parto e soltanto chi conosce questo filo conduttore e valorizza le risorse di mamma e bambino può veramente costruire salute – un bambino alla volta e una mamma alla volta – contribuendo a cambiare la nostra società così rigida e ligia a incasellare tutto e tutti in metodi e protocolli. Non esistono metodi per crescere i bambini. Esistono le relazioni che con loro si creano ed esistono le persone che le rispettano e le facilitano. Se questo non avviene le relazioni ne subiranno le conseguenze.

Le pratiche post parto cambiano da società a società e risentono molto dell'influenza dei pregiudizi culturali e delle immagini stereotipate che si vedono attraverso i *social*. Ogni famiglia ha bisogni diversi, ogni famiglia va rispettata, ogni famiglia va ascoltata e sostenuta.

*Se stai leggendo e sei una neomamma che si sente in difficoltà voglio che tu sappia questo: non c'è niente di sbagliato in te, non è colpa tua. La nostra intera società non sta lavorando per sostenere come si deve le nuove famiglie:* questo è il nodo che lega tutte le pagine di questo libro. Queste sono le parole dell'autrice che nel secondo capitolo rappresentano a mio avviso l'essenza più profonda di tutto il suo scritto, ovvero che società e nascita sono collegate molto più strettamente di quanto si pensi: un testo come questo è quindi essenziale per riappropriarsi del diritto delle proprie emozioni e per trovare persone capaci di accoglierle. Solo così noi genitori potremo a nostra volta accogliere quelle dei nostri bambini.

La nostra autrice parla a lungo anche del ruolo dei padri e ne denuncia la mancanza di sostegno malgrado anch'essi

possano essere soggetti a depressione post parto, come messo in luce dalle statistiche. Sarah ci propone quattro pilastri del recupero dopo la nascita e questi sono il riposo, la giusta alimentazione, il sostegno sociale e la cura del proprio corpo. In ognuno di questi aspetti c'è la presa in carico della donna che ha appena partorito, di modo che possa avere tutte le energie fisiche e mentali per accudire il suo bambino. Nel caso in cui la mamma sia sola e senta il bisogno di assumere una doula questo può fare ancora di più la differenza poiché la doula fa da madre alla madre, come ci insegnano Klaus e Kennel.

In conclusione del libro Sarah ci invita a redigere un piano di recupero postnatale così da non arrivare a casa senza prospettive e possibilità concrete di aiuto. L'idea fondamentale di questo libro è di *aiutare a trasformare la nostra cultura da una che si disinteressa delle neomamme a una che invece le sostiene. Le neomamme che vengono accudite hanno più probabilità di accudire con amore i propri figli, semplicemente perché, sebbene le madri siano incredibilmente resilienti, niente può essere versato da una tazza vuota.*

Questo è il libro che mancava per dare valore alle prime settimane dopo il parto, per narrare esattamente quello che succede a ogni mamma e per valorizzare la figura della doula nel suo ruolo di accudimento della madre e della famiglia, scevra di qualsiasi competizione con le figure sanitarie.

Alessandra Bortolotti  
*Psicologa perinatale*

# Introduzione

## Racconto di due nascite

*È nato un bambino. La neomamma era al centro dell'attenzione, mentre era incinta. Adesso le persone che vengono a farle visita la scansano e vogliono solo prendere in braccio il suo bambino. Avere visite significa che dovrà rinunciare a riposare, e le persone si aspetteranno di essere intrattenute, lasciandola poi con una casa disordinata e un bambino irrequieto. Nessuno le chiede come si sente. Non ha esperienza con i neonati, non ha famiglia vicino, si sente persa e si chiede se ciò che sta facendo sia giusto. Il suo partner torna al lavoro dopo due brevi settimane. Fa fatica a soddisfare i bisogni del suo bambino, e anche i suoi. Nessuno l'aiuta con le faccende o a cucinare. Riceve molti regali, ma sono tutti per il bambino. È esausta perché la notte dorme a tratti, desidera fortemente riposare un po', o avere del tempo libero senza il bambino. Le sue giornate sono un susseguirsi di momenti in cui dà da mangiare al neonato e momenti in cui si occupa di lui. Non ha più vita sociale, visto che gli altri lavorano a tempo pieno. Si sente isolata e sola. Brama la compagnia degli adulti. Si sente in colpa perché non si sta godendo ogni momento. Fatica a capire a fondo questa esperienza. Nasconde i suoi sentimenti e finge che sia tutto a posto.*

*Tutti le danno consigli contrastanti e indeboliscono il suo istinto. Nessuno si prende cura del suo corpo, e sente la pressione di “dover tornare alla normalità”, sia a livello fisico che sociale. A un mese dalla nascita è esausta, insicura riguardo le sue capacità di madre e si sente ancora come se fosse appena entrata in una condizione di post parto, fisicamente ed emotivamente.*

Le cure post parto sono il parente povero del mondo delle nascite. La nostra cultura si concentra esclusivamente sul bambino invece che sui bisogni della neomamma, e questo si nota con evidenza nel fatto che la maggior parte dei regali che i neogenitori ricevono sono vestiti e giocattoli per il bambino. Eppure ai bambini non importa niente di peluche e vestiti: ciò di cui hanno più bisogno, oltre a calore, protezione e cibo, è avere genitori amorevoli. E questi, per essere in grado di allevare i loro bambini, hanno a loro volta bisogno di sostegno, incoraggiamento e premure. Attenzioni e regali, invece che essere diretti al bambino, non dovrebbero essere diretti ai genitori, e soprattutto alla madre? Questa saggezza si ritrova ancora in molte culture in tutto il mondo, ed è stata parte anche di quella occidentale, ma si è persa in favore di una cultura che loda una madre che è “tornata alla normalità” il prima possibile dopo il parto, come se niente fosse successo. Questo libro vuole schierarsi a favore di un cambiamento verso una cultura postnatale che sia più incoraggiante e rassicurante.

*È nato un bambino. La neomamma viene festeggiata e il suo status è arricchito dalla maternità. Le persone capiscono che ha compiuto un'impresa incredibile nel far crescere e nel mettere al mondo un'altra persona e che ha bisogno di tempo, riposo, cure e di una sana ali-*



*mentazione per riprendersi. Familiari e membri della comunità si stringono attorno a lei. Non deve pensare a niente in casa: le faccende sono sbrigate, il cibo è cucinato. Deve solo pensare a riposarsi e a conoscere il suo bambino. Altre madri con più esperienza le stanno accanto e la sostengono mentre impara a prendersi cura del suo bambino e a nutrirlo. Quotidianamente una persona le massaggia il corpo e le avvolge della stoffa attorno all'addome, in un modo pensato per farla riprendere più velocemente, sia a livello fisico che spirituale. È trattata e riverita come una regina. Le persone litigano su chi le preparerà il pasto successivo. I piatti sono pensati appositamente per restituirle la forza, nutrire il corpo e rafforzare la salute. Non è mai sola, è sempre in compagnia di altri adulti, e può parlare dei suoi sentimenti e capire che il suo concetto di sé sta cambiando. Braccia amorevoli tengono il bambino ogni volta che ne ha bisogno. Si riprende completamente, e a un mese dalla nascita è pronta a rientrare nella vita della comunità, è più forte, più sicura di sé e capace di prendersi cura del suo bambino.*

Questo confronto può sembrare troppo antitetico, o troppo idealistico, ma ho assemblato le storie raccolte in anni di racconti di madri provenienti da diverse culture. Mi ricordo quando parlai con una dolcissima donna keniota nel cortile della scuola. Mi raccontò una storia straziante sul contrasto tra la sua esperienza dopo la nascita del primo figlio in Kenya e quella del secondo figlio nel Regno Unito. Mi disse che le persone facevano a gara per chi dovesse cucinarle la cena, e che non avevi neanche bisogno di lavarti da sola. Quando si trasferì in Gran Bretagna e nacque il suo secondo figlio non aveva accanto la

famiglia. Aveva un figlio più grande da portare all'asilo e un marito che si aspettava di trovare la cena pronta ogni sera. Si è sentita totalmente sola, le mancavano disperatamente la sua comunità e il supporto postnatale del suo paese, e piangeva ogni giorno.

Negli ultimi 10 anni ho sostenuto molte donne durante il loro viaggio nella maternità e ho ascoltato centinaia di storie. Ho assistito allo stesso sforzo di adeguarsi e allo stesso senso di colpa nel “non fare niente di produttivo”. Ho visto e ascoltato molte donne sentire ed esprimere le medesime cose che io stessa ho provato come neomamma.

*Sono stata incredibilmente fortunata dopo la nascita della mia seconda figlia perché mia suocera dall'India era qui con noi. Mi diceva di andare in camera con la bambina e di rimanere lì. Non mi faceva mai cucinare. Faceva tutto, anche prendere in braccio la bambina. Mi suggeriva di avvolgere la pancia, di stare al caldo, e di non permettere a chi veniva a farci visita di prendere in braccio la bambina e farla passare da una persona all'altra. Mio marito mi preparava spuntini energizzanti. Assumevo frullati e capsule con placenta e si svolgeva la cerimonia del “Closing of the bones”.*

Seema Barua

\* \* \*

*Avevo tutto il sostegno di cui avevo bisogno e l'entrata nella maternità è stata magnificamente facile.*

Deborah Neiger

\* \* \*

*La mia magnifica ostetrica privata mi disse di stare a letto per una settimana dopo il parto (“appena ti vedono vestita e in giro per casa il recupero post parto è finito” mi disse). Sugerì di lasciare una chiave sotto lo zerbino e un biglietto con scritto “preparate il tè prima di venire su e non state più di mezz’ora.” Stava andando tutto molto bene finché il marito di una vecchia amica non mi disse “perché sei ancora a letto? Sei malata? Hai solo avuto un bambino, è fisiologico, non serve che tu stia a letto.” Quel commento misogino mi fece sentire così patetica, non meritevole di riposo. Mi buttò completamente a terra.*

Sophia MacDonnell

\* \* \*

*Ero profondamente sconvolta dal fatto che nessuno vedesse la sofferenza e il dolore che provavo. Da amici e familiari fino al personale sanitario, non capivano il mio dolore fisico ed emotivo e quanto fossi sopraffatta. Questo mi fece sentire molto egoista: come potevo avercela con un bambino perché nessuno si stava prendendo cura di me?! La nostra società non è fatta per prendersi cura delle neomamme, specialmente chi lo diventa per la prima volta.*

Meg Hill

\* \* \*

*Mi ricordo quando mio marito tornò al lavoro. A volte mi telefonava per chiedermi cosa stavamo facendo (potevano essere le 11 circa). Mi chiedeva se fossimo ancora in pigiama. Mi sentivo così in colpa a dire di sì (anche se non ha mai fatto niente per farmi sentire in colpa) che mi preparavo e vestivo mio figlio alla poppata delle 5 di mattina, e*

*poi tornavamo a letto vestiti. Sentivo che fosse più accettabile dire che avevamo fatto un riposino a metà mattina piuttosto che non avevamo ancora iniziato la giornata.*

Nicola Witcombe

\* \* \*

*Mi ci volle almeno un anno e mezzo per riprendermi perché ho avuto un cesareo. Non c'è stato un vero aiuto da parte dei servizi sanitari: non si accorsero neanche che il nostro bambino stava soffrendo la fame. Vivevamo da soli qui in Gran Bretagna, senza una famiglia alle spalle. La mia fortuna è stata avere un'amica che si è comportata come un'ostetrica e un marito che è medico e ancora mi sta rimettendo in sesto con la medicina cinese.*

Ilona Vero

Quando ho iniziato a lavorare come doula sono rimasta colpita da quante donne soffrono in silenzio, perché pensano di essere le sole ad avere difficoltà e se ne vergognano.

Una volta ho prestato servizio come doula per una donna americana di nome Emma. Era una donna divertente, intelligente, con uno spiccato senso dell'umorismo. Durante una delle mie visite dopo il parto, quando sua figlia aveva 3 mesi e suo figlio 3 anni, stavamo provando a chiacchierare mentre allattava la bambina e intratteneva suo figlio con i puzzle, quando Emma mi disse che non capiva perché fosse sempre stanca. Le dissi: "Sei stanca perché hai una bambina di 3 mesi e un figlio di 3 anni!". "Ma tutti gli altri sembra che la stiano gestendo meglio di me", mi rispose. Le spiegai che non era vero, che gli altri stavano mentendo, o fingendo. Emma mi disse anche che si sentiva in colpa a chiedere aiuto.

Ritengo che la nostra cultura, con queste immagini “perfette” ma insidiose sui *social media*, crei un sistema che perpetua il mito della maternità perfetta. Nessuno condivide i momenti brutti, quindi è facile pensare che per chiunque altro le cose siano più facili che per te, provare vergogna per non essere all'altezza e nascondere questi sentimenti, per cui si instaura un circolo vizioso di falsità e sentimenti di inadeguatezza.

Più lavoravo per aiutare le neomamme, più la mancanza di sostegno e le loro sofferenze silenziose mi facevano infuriare. Poiché di natura sono molto curiosa, ho iniziato a chiedere ad ogni madre straniera che incontravo come fossero le consuetudini delle loro culture riguardo il recupero post parto. Le storie che sentii mi lasciarono a bocca aperta. Swati mi raccontò che quando nacquero i suoi gemelli in India sua madre assunse una signora del villaggio per andare a farle un massaggio totale ogni giorno per un mese! Racconto questa storia ai futuri genitori perché fa capire davvero quanto ci stiamo perdendo.

Io sono sposata con Chi, che è nato ad Hong Kong, e come doula ho aiutato molte clienti cinesi. La tradizione cinese del *zuò yuè zi* (in cinese mandarino) o *co jyut zi* (in cinese cantonese), che si traduce con “fare il mese”, è una complessa combinazione di riposo, fasciature del corpo, specifici cibi nutrienti e fare sì che la madre stia al caldo.

Più storie ascoltavo, più diventava forte la sensazione che la nostra cultura fosse insufficiente per le neomamme. La maggior parte di noi non immagina neppure che il sostegno offerto non è adeguato. Non siamo consapevoli del fatto che non ci viene dato ciò di cui abbiamo bisogno. Siamo grate per i fiori, per le tutine o per i peluche, senza capire che sarebbe meglio ricevere cibo fatto in casa e aiuto nelle faccende.

Anna era una neomamma. La sua bambina aveva un paio di settimane. Era andata a riposarsi un po', ne aveva molto bisogno. La bimba stava dormendo in una fascia sul mio petto. Avevo sistemato un po' la casa e desideravo preparare qualcosa di caldo e sostanzioso per pranzo, forse una zuppa. Aprii il frigo e lo trovai quasi vuoto. Quando Anna si svegliò indicai i molti mazzi di fiori che si trovavano in cucina e dissi "quelli sono senz'altro belli, ma non si possono mangiare". Ogni volta che andavo a casa sua mi chiedeva di buttare via dei fiori appassiti. Mi sembrava che i mazzi fossero un simbolo del fatto che il sostegno che le neomamme ricevevano fosse incentrato sulle cose sbagliate.

Da qui partì la mia determinazione a voler cambiare le cose. Scrisi sui *blog*, pubblicai sui *social*, cercai di sensibilizzare. Non era abbastanza. Questo libro è nato dal desiderio di raggiungere più persone, specialmente neogenitori o futuri genitori, nella speranza che possiamo iniziare a cambiare il modo in cui aiutiamo le donne dopo il parto nella nostra cultura.

Condivido storie e citazioni di donne dal Regno Unito ma anche da culture in cui esistono ancora cure post parto davvero complete, nella speranza che possano ispirare le donne a chiedere questo tipo di sostegno e incoraggiare le persone attorno a lei ad offrirlo. Ho una formazione scientifica, e mi affascina come le prove scientifiche e le conoscenze tradizionali si sovrappongano. Questo libro perciò contiene molti riferimenti a saggi e libri riguardo il recupero post parto, eppure alcune pratiche sostenute dalla tradizione non hanno (ancora) alcuna ricerca che le convalidi. Nonostante ciò, pratiche simili spesso esistono in tutto il mondo, il che suggerisce che vi siano dietro saggezza e un vero sapere. Solo perché qualcosa non è stato studiato non significa che non sia efficace. Segui il tuo istinto su ciò che fa stare bene il tuo corpo e la tua mente.

Sono profondamente consapevole che la maggior parte di noi non vive in comunità compatte, e che molte vivono lontano dalle famiglie; di conseguenza, la “situazione ideale” che ho descritto sopra è probabilmente impossibile da ricreare appieno. Nondimeno, credo fermamente che anche piccoli cambiamenti nelle cure postnatali possano dare beneficio, e miro a dimostrare che il modo per avere un puerperio rigenerante si riassume nell’aver cura di quattro semplici aspetti: riposo, cibo, sostegno sociale e cura del corpo. Questi sono i capitoli al cuore del libro. Ho tentato di presentare un insieme di opzioni, tra le quali potrai scegliere quelle che meglio si adattano alle tue circostanze, focalizzandomi soprattutto sul primo periodo da quattro a sei settimane dopo il parto – anche se riconosco che un recupero post parto completo dura molto di più. Un ottimo modo per aiutare a garantire che riceverai il tipo di aiuto che desideri e di cui hai bisogno è scrivere un piano di recupero postnatale, e nel capitolo a proposito di questo darò molte idee e esempi per aiutarti.

Se sei un futuro genitore, o un neogenitore, spero che questo libro ti aiuterà a pensare in anticipo ad alcune cose che potrai realizzare, in modo da avere un’esperienza più facile e con più sostegno, una volta che il bambino sarà nato.

Se sei un amico, un membro della famiglia di una futura mamma o di una neomamma spero che questo libro ti aiuterà a pensare ai modi in cui potrai offrire il tuo aiuto dopo il parto.

Se lavori nel mondo delle nascite, se sei una doula, un’ostetrica, un operatore sanitario, un educatore, un facilitatore o un terapeuta per percorsi preparto e post parto, o qualsiasi persona che lavora con le famiglie, spero che questo libro ti fornirà un quadro affinché tu possa incoraggiare i tuoi clienti a pensare al periodo postnatale e a pianificarlo, e che ti darà spunti utili per la tua professione.

# Bibliografia

- Allison, J. *The Golden Month*, Beatnik Publishing, 2015.
- Badr, B.H., Jaclene, A., Zauszniewski, J.A. *Meta-analysis of the predictive factors of postpartum fatigue*. "Applied Nursing Research", 2017.
- Beaton, C. *WTF Is Holding Space. (A Man's Guide)*. 2019 [ONLINE] disponibile su [connorbeaton.com/wtf-holding-space-mans-guide](http://connorbeaton.com/wtf-holding-space-mans-guide).
- Bonyata, L. *Oatmeal for increasing milk supply*. 2017 [ONLINE] disponibile su [kellymom.com/bf/got-milk/supply-worries/oatmeal/](http://kellymom.com/bf/got-milk/supply-worries/oatmeal/).
- Brown, A. *Why Breastfeeding Grief and Trauma Matters*, Pinter & Martin, 2019.
- Brown, B. *Osare in grande. Come il coraggio della vulnerabilità trasforma la nostra vita in famiglia, in amore e sul posto di lavoro*, Ultra, 2013.
- Bull, T. *Hints to Mothers on the Management of Health During the Period of Pregnancy, and in the Lying-in Room*, Longman & Company, 1849.
- Byrom, S., Edwards, G. e Bick, D. *Essential Midwifery Practice, Postnatal Care*, Wiley Blackwell, 2010.
- Cameron, A.M. *From ritual to regulation? The development of midwifery in Glasgow and the West of Scotland, c.1740-1840*, tesi di dottorato, 2003.
- Centola, D., Becker, J., Brackbill, D., Baronchelli, A. *Experimental evidence for tipping points in social convention*, "Science", 2018.
- Chadelat, C. e Mahe-Poulin, M. *Le mois d'or. Bien vivre le premier mois apres l'accouchement*, Presses du Chatelet, 2019.



- Cheifetz, O., Lucy, S.D., Overend, T.J., Crowe, J. *The effect of abdominal support on functional outcomes in patients following major abdominal surgery: a randomized controlled trial*, “Physiotherapy Canada”, 2010.
- Cleveland, L., Hill, C.M., Pulse, W.S., DiCioccio, H.C., Field, T., White- Traut, R. *Systematic Review of Skin-to-Skin Care for Full-Term, Healthy Newborns*, “J Obstet Gynecol Neonatal Nurs”, 2017.
- Danis, J. *Le serrage de bassin en postpartum*, tesi in ostetricia, Francia, 2012.
- De Gasquet, B. *Mon corps après bébé, tout ce joue avant 6 semaines*, Marabout, 2012.
- Dekker, R. *Evidence on: Doulas*, 2019. [ONLINE] disponibile su [evidencebasedbirth.com/the-evidence-for-doulas/2019](http://evidencebasedbirth.com/the-evidence-for-doulas/2019).
- Dennis, C.L., Fung, K., Grigoriadis, S., Robinson, G.E., Romans, S., Ross, L. *Traditional postpartum practices and rituals: a qualitative systematic review*, “Womens Health”, 2007.
- Ding, G., Tian, Y., Jing Yu, J., Vinturache, A. *Cultural Postpartum Practices of “Doing the Month” in China*. “Perspectives in Public Health”, 2018.
- Donald, A. *An introduction to midwifery. A handbook for medical students and midwives*, Charles Griffin and Co. Ltd, 1915.
- Edwards, R.C., Thullen, M.J., Korfmacher, J., Lantos, J.D., Henson, L.G, Hans, S.L., *Breastfeeding and Complementary Food: Randomized Trial of Community Doula Home Visiting*. “Pediatrics” 2013.
- Epstein, N. e Arvigo, R. *Spiritual Bathing*, Echo Points books and media, 2018.
- Esposito, G., Yoshida, S., Ohnishi, R., Tsuneoka, Y., Rostagno Mdel, C., Yokota, S., Okabe, S., Kamiya, K., Hoshino, M., Shimizu, M., Venuti, P., Kikusui, T., Kato, T., Kuroda, K.O. *Infant calming responses during maternal carrying in humans and mice*, “Curr Biol”, 2013.
- Fisher, D. *Baby’s here! Who does what?* Grandma’s Stories Ltd, 2010.
- Gerhardt, S. *Perché si devono amare i bambini*, Raffaello Cortina Editore, 2018.

- Gjerdingen, D.K., McGovern, P., Pratt, R., Johnson, L., Crow, S. *Postpartum doula and peer telephone support for postpartum depression: a pilot randomized controlled trial*, "Journal of Primary Care Community Health", 2013.
- Goggin, C. *Why Caesarean Matters*, Pinter & Martin, 2018.
- Goodman, J.M., Guendelman, S., Kjerulff, K.H. *Antenatal Maternity Leave and Childbirth Using the First Baby Study: A Propensity Score Analysis*, "Women's Health Issues", 2017.
- Grigoriadis, S., Erlick Robinson, G., Fung, K., Ross, L.E., Chee, C.Y., Dennis, C.L., Romans, S. *Traditional postpartum practices and rituals: clinical implications*, "La Revue Canadienne de Psychiatrie", 2009.
- Guendelman, S., Pearl, M., Graham, S., Hubbard, A., Hosang, N., Kharrazi, M. *Maternity leave in the ninth month of pregnancy and birth outcomes among working women*, "Women's Health Issues", 2009.
- Hammer, A., Halla, M., Scheeweis, N. *The Effect of Prenatal Maternity Leave on Short and Long-term Child Outcomes*, "Journal of Health Economics", 2020.
- Henrich, J., Heine, S.J., Norenzayan, A. *The weirdest people in the world?* "Behavioural and Brain Sciences", 2010.
- Hill, M. *A healthy baby is not ALL that matters*, 2015 [ONLINE] disponibile su [www.positivebirthmovement.org/eregrtg/](http://www.positivebirthmovement.org/eregrtg/).
- Hill, M. *How to recover from a miscarriage*, 2019 [ONLINE].
- Hsieh, C.H., Chen, C.L., Han, T.J., Lin, P.J., Chiu, H.C. *Factors Influencing Postpartum Fatigue in Vaginal-Birth Women: Testing a Path Model*, "Journal of Nursing Research", 2018.
- Huang, Y.C., Mathers, N.J. *A comparative study of traditional postpartum practices and rituals in the UK and Taiwan*, "Diversity in Health and Care", 2010.
- Hunziker, U.A., Barr, R.G. *Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial*, "Pediatrics", 1986.
- Jarecki, C.K. e Mednick, L.P. *Homebirth Cesarean: Stories and Support for Families and Healthcare Providers*, Incisio Press, 2015.
- Kemeny, N. *Nurturing New Families: a guide to supporting parents and their newborn babies*, Pinter & Martin, 2014.

- Kim, P., Swain, J.E. *Sad dads: paternal postpartum depression*, “Psychiatry”, 2007.
- Kleiman, K. *Good moms have scary thoughts*, Familius, 2019.
- Knowles, R. *Why Babywearing Matters*, Pinter & Martin, 2016.
- Kurth, E., Spichiger, E., Stutz, E., Biedermann, J., Hosli, I. and Holly, P., Kennedy, H. *Crying babies, tired mothers – challenges of the postnatal hospital stay: an interpretive phenomenological study*, “BMC Pregnancy Childbirth”, 2010.
- La Leche League International, *Sweet Sleep: Nighttime and Naptime Strategies for the Breastfeeding Family*, Pinter & Martin, 2014 (trad. it. *Sogni d'oro. Strategie per il sonno della famiglia con un bambino allattato*, La Leche League Italia, 2019).
- Lim, R. *After the Baby's Birth: A Woman's Way to Wellness – A Complete Guide for Postpartum Women*, Celestial Arts, 2001 (trad. it. *Dopo la nascita del bambino*, Feltrinelli, 2007).
- Lim, R. *Eat Pray Doula*, Half Angel Press, 2012 (trad. it. *Custodi della nascita*, New Press, 2014).
- Loveday, A *UK Study Reveals How Much First-Time Parents are Spending on Baby Gear*, 2019 [ONLINE] disponibile su [ergobaby.co.uk/blog/uk-study-reveals-how-much-first-time-parents-are-spending-on-baby-gear/](http://ergobaby.co.uk/blog/uk-study-reveals-how-much-first-time-parents-are-spending-on-baby-gear/).
- Hansford, L. *What's The Big Deal With Skin-To-Skin?* nessuna data [ONLINE] disponibile su [www.laleche.org.uk/whats-big-deal-skin-skin](http://www.laleche.org.uk/whats-big-deal-skin-skin).
- Maclennan, A.H. e Maclennan, S.C. *Symptom-giving pelvic girdle relaxation of pregnancy, postnatal pelvic joint syndrome and developmental dysplasia of the hip*, “Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica”, 1997.
- Marks, L. *Metropolitan Maternity: maternal and infant welfare services in early twentieth-century London*. Rodopi B.V.i. 1996.
- McKenna J., “I vantaggi del sonno condiviso per i genitori” da *Di notte con tuo figlio: la condivisione del sonno in famiglia*, Il leone verde, 2011).
- McKay, A. *The Birth House*, Harper Perennial, 2010.
- McMahon, M. *Why Doulas Matter*, Pinter & Martin, 2015.

- Negron, R., Martin, A., Almog, M., Balbierz, A., Howell, E.A. *Social support during the postpartum period: Mothers' views on needs, expectations, and mobilization of support*, "Matern Child Health J", 2013.
- Nessun autore. 2014 Regno Unito: *First-time parents spend £492 million preparing for baby* [ONLINE] disponibile su [www.aviva.com/newsroom/news-releases/2014/04/uk-first-time-parents-spend-492-million-preparing-for-baby-17298/](http://www.aviva.com/newsroom/news-releases/2014/04/uk-first-time-parents-spend-492-million-preparing-for-baby-17298/).
- NICE linee guida *Postnatal care up to 8 weeks after birth*, 2006. [ONLINE] disponibile su [www.nice.org.uk/guidance/cg37](http://www.nice.org.uk/guidance/cg37)
- Ou, H. *The first forty days, the essential art of nourishing the new mother*, Stewart, Tabori and Chang, 2016.
- Packham, A. *More Than 90% Of Mums Feel Lonely After Having Children And Many Don't Confide In Their Partner*, 2017. [ONLINE] disponibile su [www.huffingtonpost.co.uk/entry/mums-feel-lonely-after-birth\\_uk\\_58bec088e4b09ab537d6bdf9](http://www.huffingtonpost.co.uk/entry/mums-feel-lonely-after-birth_uk_58bec088e4b09ab537d6bdf9).
- Placksin, S. *Mothering the new mother*, William Morrow, 1998.
- Plett, H. *What it means to "hold space" for people, plus eight tips on how to do it well*, 2015 [ONLINE] disponibile su [heatherplett.com/2015/03/hold-space/](http://heatherplett.com/2015/03/hold-space/).
- Raven, JH, Chin, Q, Tolhurst, RJ e Garner P, *Traditional beliefs and practices in the postpartum period in Fujian Province, China: a qualitative study*, "BMC Pregnancy Childbirth", 2007.
- Rust, A. *What do new mothers do all day?* [ONLINE] disponibile su [www.mother.ly/life/what-do-new-mothers-do-all-day](http://www.mother.ly/life/what-do-new-mothers-do-all-day), (nessuna data).
- Salmon, W. *The Works of Aristotle, The Famous Philosopher, in four parts*, London, 1791.
- Scotland, M. *Why Postnatal Depression Matters*, Pinter & Martin, 2015.
- Serralach, O. *Esaurimento Post Partum. Una guida completa per tutte le mamme, una cura per tornare in salute e recuperare energia*, EIFIS editore, 2020.
- Small, M. *Our babies, ourselves, how biology and culture shape the way we parent*, Anchor Books, 1998.

- Smith, D. *Shocking extent of loneliness faced by young mothers revealed*, 2018. [ONLINE] disponibile su [www.co-operative.coop/media/news-releases/shocking-extent-of-loneliness-faced-by-young-mothers-revealed](http://www.co-operative.coop/media/news-releases/shocking-extent-of-loneliness-faced-by-young-mothers-revealed).
- Stadlen, N. *Quello che le mamme fanno. Soprattutto quando sembra non facciano niente*, Bonomi, 2013.
- Stockton, A. *Gentle birth companions, doulas serving humanity*, McCubbington Press, 2010.
- Taylor E. *Becoming us, 8 steps to grow families that thrive*, Three Turtles Press, 2011.
- Uvnas-Moberg, K. *The Hormone of Closeness*, Pinter & Martin, 2013.
- Walne, E. *The rise of the “monthly nurse”*, 2011 [ONLINE] disponibile su [elizabethwalne.co.uk/blog/2011/2/22/the-rise-of-the-monthly-nurse.html](http://elizabethwalne.co.uk/blog/2011/2/22/the-rise-of-the-monthly-nurse.html).
- Williams, V. *Celebrating Life Customs around the World: From Baby Showers to Funerals*, ABC-CLIO, 2016.
- Xu, Q., Séguin, L., Lise Goulet, L. *Effet bénéfique d'un arrêt du travail avant l'accouchement*, “Medicine” 2002.

# Indice

PREFAZIONE, di Alessandra Bortolotti	7
INTRODUZIONE	11
<i>Racconto di due nascite</i>	11
1 PRATICHE TRADIZIONALI POST PARTO	20
2 COSA CI MANCA	32
3 RIPOSO	45
<i>Alcuni suggerimenti per assicurarti di riposare     abbastanza dopo il parto</i>	61
4 CIBO	70
<i>Groaning cake</i>	77
<i>Zuppa di pollo e giuggiole</i>	78
<i>Riso saltato</i>	80
<i>Frappè caldo con avena e cioccolato</i>	81
<i>Libri</i>	83
<i>Ricette per piatti post parto e da congelare</i>	84
<i>Pasti congelati a domicilio</i>	84
<i>Piatti pronti</i>	84
<i>Consegna di cibo a domicilio in Italia</i>	85

5	SOSTEGNO SOCIALE	86
	<i>Come creare una rete di sostegno</i>	94
	<i>Scegliere le persone che ti aiuteranno a casa dopo il parto</i>	98
	<i>Altri modi per creare una rete di sostegno sociale</i>	102
	<i>Associazioni britanniche per il sostegno</i>	102
	<i>Sostegno per la salute mentale/trauma derivante dal parto</i>	103
	<i>Sostegno per l'allattamento</i>	104
6	CURA DEL CORPO	106
	<i>Come ricevere sostegno per il tuo corpo dopo il parto</i>	121
	<i>Alcuni link per la cura postnatale del corpo:</i>	124
7	ASSUMERE UN AIUTO	126
	<i>Che cos'è una doula?</i>	127
	<i>Altre fonti di aiuto a pagamento</i>	139
8	COME REDIGERE UN PIANO DI RECUPERO POSTNATALE	142
	<i>Come si scrive un piano di recupero postnatale?</i>	150
	<i>Riposo</i>	152
	<i>Cibo</i>	152
	<i>Cura del corpo</i>	152
	<i>Sostegno sociale</i>	153
	<i>Pianificare l'imprevisto</i>	153
	<i>Regali</i>	153
	<i>Il Mother Blessing</i>	154
9	CIRCOSTANZE PARTICOLARI	156
	<i>E se sei una madre sola?</i>	156
	<i>E se il tuo bambino deve rimanere in terapia intensiva neonatale? E se tu devi rimanere in ospedale più a lungo di quanto ti aspettassi?</i>	160
	<i>E se il tuo bambino muore?</i>	164

CONCLUSIONE	172
LETTURE CONSIGLIATE	177
<i>Saggezza sul post parto</i>	177
<i>Doule e sostegno</i>	177
<i>Parto</i>	178
<i>Salute mentale</i>	178
<i>Allattamento al seno</i>	178
<i>Relazioni</i>	179
RINGRAZIAMENTI	180
L'AUTRICE	182
BIBLIOGRAFIA	183