

PENSALLASALUTE

[.com
\(http://www.pensallasalute.com/\)](http://www.pensallasalute.com/)

17 MARZO 2016

SONO QUI CON TE. MATERNAGE NEL NUOVO LIBRO DI ELENA BALSAMO

SALUTE (HTTP://WWW.PENSALLASALUTE.COM/CATEGORY/SALUTE/)



(http://www.pensallasalute.com/sono-

qui-

con-te-

il-

maternage/#respond)



EDITORIALE

Benvenuti nel primo numero di pensallasalute, un settimanale on line dedicato a Salute, Benessere e Bellezza. Saremo accurati, responsabili, appassionati.

Raffaella Cosentino

EDITORIALE (HTTP://WWW.PE

Seguici su:



(https://https://https://)

Categorie

BELLEZZA

r.c.

La gravidanza è un evento naturale, ma privilegiato, un'occasione speciale – a volte unica – che ha la donna per entrare in contatto con la parte più profonda del suo essere. Non va sprecata ed è cruciale per la creatura che nascerà.

Ne parliamo con Elena Balsamo, Pediatra e autrice di numerosi libri tra cui SONO QUI CON TE, edito da Il Leone Verde. Un libro prezioso, un'opportunità di scoperta e approfondimento dell'antica arte del maternage.

maternage.



Quando nasce una mamma?

E' un'esperienza molto individuale, c'è chi si sente mamma appena ha la notizia di essere incinta, chi ci impiega un po' più di tempo. In generale quando si inizia a sentire il bambino muoversi, scatta la sensazione della presenza, si prende consapevolezza della coppia mamma-bambino.

L'esperienza della maternità può sconvolgere la vita di una donna, direi che è un'esperienza

rivoluzionaria... Inoltre la donna durante la gravidanza ha una finestra privilegiata sulla dimensione spirituale, bisogna però saperla cogliere. Essere madre è sicuramente un arricchimento. Vi è una rimessa in gioco degli equilibri, però questo non significa perdere parti di sé. E' bene che la donna si prenda una pausa momentanea. Certo non è facile. Oggi è molto più faticoso, le donne lavorano e sono mamme; sono di fatto molto sole, spesso non c'è una rete familiare intorno e anche l'esperienza della maternità rischia di essere molto impegnativa.

C'è una corsa a far finta di niente, a vivere la maternità come se non stesse accadendo niente di così importante.

E' una tendenza frequente ed è molto pericolosa. Lavorare e condurre la propria quotidianità *facendo finta di niente* crea un senso di solitudine nel bambino che si sente ignorato. Il bambino è una persona fin dall'inizio, ha bisogno di sentirsi accolto e importante, di sentire che la mamma ha tempo per lui ancora prima della sua nascita. Bisogna fare spazio, uno spazio che non è evidentemente solo fisico, ma anche emotivo, uno spazio interiore da coltivare; uno spazio fatto di dialogo con il bambino, uno spazio che è presenza d'amore. Occorre prendersi delle pause di contatto con sé stesse, di raccoglimento, di accoglienza vera e profonda. Ci si è resi conto, grazie a studi di terapia craniosacrale biodinamica, che noi siamo al mondo nel modo in cui siamo stati in utero e siamo nati. Questi due momenti cruciali si riflettono nella vita quotidiana, nelle nostre relazioni con gli altri, nella nostra modalità di affrontare la vita.

Elena Balsamo

Sono qui con te

L'arte del maternage

Preparazione di Grazia Honegger Fresco



Nel suo libro lei scrive: "L'esperienza in utero del feto costruisce l'architettura cerebrale che determinerà il suo comportamento dopo la nascita. Ci spiega meglio?"

Il sistema nervoso è in formazione nel periodo fetale e l'ambiente modella lo sviluppo del cervello. L'esperienza vissuta nell'utero determina la tipologia di circuiti che si creano. Le esperienze che il bambino vive vengono registrate nel suo sistema nervoso: esiste una memoria cellulare che ognuno di noi si porta dietro con effetti a lungo termine. Gli stati d'animo della madre durante la gravidanza vengono percepiti dal bambino come fossero propri. Le emozioni materne di paura, rabbia, tristezza, modificano la biochimica dell'ambiente. Si è visto che i bambini nati da una madre fortemente stressata in gravidanza nascono con un numero più elevato di recettori per il cortisolo e sono quindi più vulnerabili di fronte agli stimoli dell'ambiente esterno: è come se vivessero in continua tensione, sempre all'erta e con la paura dei cambiamenti e di possibili pericoli.

Sempre nel suo libro parla di feto competente?

A sole 3 settimane di vita l'embrione ha già un cuore che batte, a 15 settimane sono già presenti 16 schemi di movimento distinti come il trasalimento, il singhiozzo, la suzione o lo sbadiglio. A 4 mesi il feto sa succhiarsi il dito. Anche l'apparato uditivo si forma in epoca molto precoce, a sole 16 settimane il feto è già in grado di reagire a stimoli sonori come per esempio le variazioni del battito cardiaco materno; è una creatura consapevole che sente ed è capace di provare sensazioni e stabilire legami di relazione. Ma acquisizione ancora più sorprendente è che il feto è in grado di ricordare. Sembrano racconti di fantascienza, sono realtà invece documentate e comprensibili grazie agli studi di neuroscienze.

Quali consigli può dare alle future mamme?

Tutti i popoli in tutto il mondo sostengono che la donna in gravidanza deve essere circondata da bellezza, deve essere il più possibile felice, coltivare pensieri positivi. E' importante promuovere una vera e propria ecologia della vita prenatale, secondo me basata su quattro pilastri: **uno stile di vita più sano possibile**, che significa una buona nutrizione ma anche non fumare o consumare alcolici, **una comunione empatica mamma-bambino** favorendo quindi un clima di dialogo con il piccolo nel ventre in modo da farlo sentire ben accolto fin dall'inizio, **un contenimento** messo in atto dal compagno o dal gruppo di appartenenza, **una buona ed efficace preparazione della donna sul piano psicologico-spirituale** per preparare il terreno per la migliore accoglienza possibile per la sua creatura. Questa è la prevenzione più importante. La salute del bambino nasce e si sviluppa secondo il clima in cui si trova, un buon ambiente uterino fa la differenza. I bambini sono resilienti e sono capaci di sopportare anche grandi difficoltà se si sentono sostenuti; l'esperienza devastante è quella di sentirsi soli nel dolore, ma se anche nella difficoltà c'è l'esperienza della

([HTTP://WWW.PENSALLASALUTE.COM](http://www.pensallasalute.com)) (5)

BENESSERE
([HTTP://WWW.PENSALLASALUTE.COM](http://www.pensallasalute.com)) (5)

SALUTE
([HTTP://WWW.PENSALLASALUTE.COM](http://www.pensallasalute.com)) (4)

SENZA CATEGORIA
([HTTP://WWW.PENSALLASALUTE.COM](http://www.pensallasalute.com)) (1)

Articoli che ti potrebbero interessare

17 MARZO 2016

SONO QUI CON TE.
MATERNAGE NEL NUOVO
LIBRO DI ELENA BALSAMO
(<http://www.pensallasalute.com>
qui-con-te-il-maternage/)
SALUTE

[EGORRITSEPLTWBWWW.PENSALLASALUTE.COM](http://www.pensallasalute.com)

Commenti

