

QN il Settimanale SALUTE E BENESSERE

MEDICINA

La depressione post partum ha sintomi ben precisi e non va sottovalutata

Mamme in crisi

Fiammetta Trallo

Dopo nove mesi di attesa e le fatiche del parto, naturale o cesareo che sia stato, la gioia di essere mamma è per la totalità delle donne un'esperienza emotivamente unica. Qualche giorno dopo il parto, può però capitare che la contentezza iniziale si trasformi a tratti in una sorta di insoddisfazione. La neomamma potrebbe non sentirsi adeguata per il nuovo ruolo e non provare più interesse per il bimbo appena nato. Il senso di colpa di solito sale alle stelle e ai momenti di tristezza o angoscia si alternano crisi di pianto. Possono manifestarsi anche mancanza di appetito e difficoltà a dormire. Tutti sintomi del 'baby blues', espressione inglese che si traduce in «bimbo triste» anche se in realtà è la mamma a non sentirsi felice. Oltre la metà delle neo mamme sperimenta questi momenti di instabilità emotiva nel primo puerperio, che vengono considerati normali se sono episodici e si risolvono nel giro di due settimane. Oltre tale periodo se le sensazioni negative si verificano di frequente nell'arco della giornata è bene chiedere aiuto per non cadere in una vera e propria depressione post partum che può durare diversi mesi. Rispetto al baby blues la depressione post partum ha una durata maggiore con conseguenze diverse sia per il benessere del bambino che per la salute e l'equilibrio della mamma che stenta a ritrovare la sua serenità.

2 ADOLESCENTI PIÙ COLPITE

I fattori di rischio noti e le avvisaglie durante la gravidanza non vanno sottovalutati. Le adolescenti hanno una probabilità maggiore di avere una depressione post partum rispetto alle madri adulte e in buona parte presentare veri e propri sintomi depressivi. Il motivo non dipende tanto dall'età anagrafica quanto dal livello di maturità psichica.

3 COSA CAMBIA

Il vissuto della gravidanza, le ansie legate alla preoccupazione per la salute del bambino, il parto, l'allattamento sono situazioni potenzialmente pericolose per l'equilibrio psico-emotivo materno. La fluttuazione ormonale gioca un ruolo importante sullo stato d'animo della mamma. Gli inevitabili cambiamenti del corpo diventano intollerabili nel post partum se prevale la paura che non si tornerà più le stesse. La mancanza di una vita sessuale, sconsigliata fino a 30/40 giorni dopo il parto, accresce la paura di non ritrovare il feeling con il partner e il piacere della sessualità.

4 PADRI NEL MIRINO

Il padre del bambino gioca un ruolo delicato e fondamentale. Appoggio, amore e comprensione aiutano la donna a sentirsi desiderata e a ritrovare tranquillità e serenità necessarie per il nuovo compito. Non sempre i neo papà riescono a vivere l'esperienza della paternità con serenità ed equilibrio. A loro volta possono sentirsi disorientati e non sapere cosa fare. Spesso si sentono estranei nel nuovo menage di coppia e vivono una sorta di senso di abbandono da parte della donna che pone il bimbo al centro dell'attenzione. Lavoro precario, problemi emotivi e finanziari possono aumentare il rischio che anche il neopapà soffra di depressione post partum.

1 SENZA PAURA

La paura e la vergogna di ammettere questo stato d'animo contribuisce a ritardare la risoluzione del baby blues ed aumentare il rischio di depressione post partum. Se i sintomi persistono e nei casi di depressione lieve-moderata l'approccio psicologico risulta il più efficace. Quando la donna rifiuta la psicoterapia o questa non risolve, e se in precedenza ha già avuto episodi ansioso-depressivi è bene far ricorso ai farmaci. Molti psicofarmaci (da verificare col medico) sono compatibili con l'allattamento al seno.

Biolactine

FERMENTI LATTICI SELEZIONATI
e ATTIVI PER LA TUA SALUTE



NUOVO

Anche in compresse, capsule
e bustine orosolubili

SELLA www.sellafarmaceutici.it

IN FARMACIA