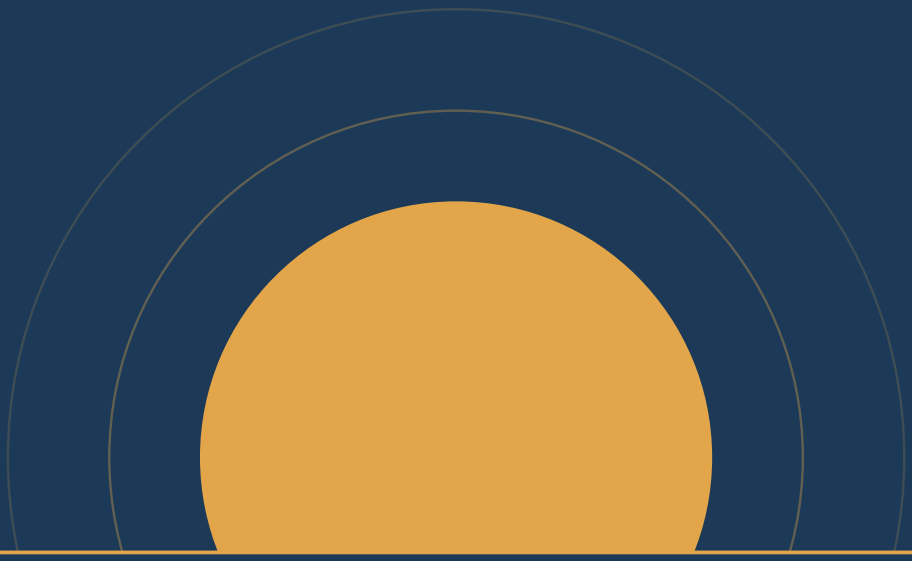
Mamavela

Dopo il bambino: prendersi cura della mente

Baby blues, depressione e ansia post-partum spiegati con calma, con un piano di sostegno e linee di ascolto che rispondono.



Estratto gratuito

Uso personale dell'acquirente e della sua famiglia; vietati condivisione e rivendita. Questo libro informa e non sostituisce il parere medico. Domande: administration@lacangel.fr

Indice

Prima di cominciare: una lettera per te 4

Che cosa è questo libro, e che cosa non è 4

Come usare questo libro 5

Capitolo 1. Che cosa è normale dopo una nascita: il baby blues e le grandi 6

Le tue emozioni hanno una ragione 6

Il baby blues: che cos'è 6

Quanto è frequente il baby blues? 6

Che cosa aiuta nei giorni del baby blues 7

Quando non è più «solo» baby blues 7

Grandi emozioni che sono normali anche loro 8

Se sei in pericolo adesso.

Se pensi di toglierti la vita, se hai paura di fare del male a te stessa o al tuo bambino, oppure se una persona che ami, dopo una nascita, sembra confusa, vede o sente cose che non ci sono, è improvvisamente euforica e non dorme più: chiama adesso. In Italia il **112** (numero unico europeo di emergenza, nelle Regioni dove è attivo) o il **118** (soccorso sanitario, gratuito, 24 ore su 24, da qualsiasi telefono). Per parlare con qualcuno, giorno e notte: **Telefono Amico Italia 02 2327 2327**, tutti i giorni, 24 ore su 24. Se subisci violenza: **1522**, gratuito, 24 ore su 24. Tutti i numeri sono nel capitolo 19. Non disturbi nessuno: questi numeri esistono proprio per questo.

Prima di cominciare: una lettera per te

Forse stai leggendo queste righe con il bambino addormentato sul petto. Forse alle tre di notte, con lo schermo del telefono al minimo. Forse in una sala d'attesa, prima di un appuntamento che ti mette un po' di timore. Benvenuta. Sei nel posto giusto.

Un bambino cambia tutto, e tutto insieme: il corpo, il sonno, gli ormoni, la coppia, il lavoro, l'idea che hai di te. A quasi tutte viene detto di prepararsi alla gioia, e la gioia spesso arriva davvero. Si dice molto meno che le settimane e i mesi dopo una nascita possono portare anche lacrime che arrivano dal nulla, preoccupazioni che non si spengono, pensieri che fanno paura, una pesantezza che non se ne va, la sensazione di guardare la propria vita da lontano. Tutto questo è frequente. È descritto da tutte le grandi istituzioni sanitarie del mondo. E si cura.

Il Ministero della Salute lo scrive con parole semplici: dopo il parto «la donna vede rivoluzionata la sua vita, nulla è più come prima: il sonno, l'alimentazione, gli affetti, il ruolo sociale e familiare», e «occorre tempo per adattarsi al nuovo ruolo di madre». Il National Institute of Mental Health degli Stati Uniti (NIMH) aggiunge una cosa che vale la pena rileggere due volte: la depressione intorno alla nascita può colpire qualsiasi donna, a prescindere da età, origine, reddito, cultura o istruzione, e la donna non ne ha colpa: non è causata da qualcosa che ha fatto o non ha fatto. Niente di quello che provi in questo momento significa che sei una cattiva madre.

Questo libro ha un solo scopo: aiutarti a stare meglio, più in fretta, con meno paura e meno ricerche notturne. Raccoglie quello che dicono le fonti ufficiali italiane (il Ministero della Salute, la linea guida dell'Istituto Superiore di Sanità «Gravidanza fisiologica» aggiornata nel 2025, il portale EpiCentro dell'ISS e la sorveglianza ostetrica ItOSS, i Livelli essenziali di assistenza), le grandi linee guida internazionali (NICE e NHS nel Regno Unito, il Royal College of Psychiatrists, l'Organizzazione mondiale della sanità, ACOG e NIMH negli Stati Uniti) e una manciata di studi ampi e ben condotti, compresi alcuni studi italiani. Ogni informazione ha la sua fonte, elencata alla fine con l'indirizzo completo. Poi trasforma tutto questo in cose che puoi usare davvero: frasi pronte da dire al medico, un piano di sette giorni a piccolissimi passi, un piano di sostegno da compilare con le persone che ti stanno vicino, liste da spuntare e i numeri di aiuto in Italia, verificati.

Che cosa è questo libro, e che cosa non è

Questo libro è informazione, non cura. Non può visitarti, non conosce la tua storia e non sostituisce mai la tua ostetrica, il ginecologo, il medico di medicina generale, il pediatra del tuo bambino, lo psicologo del consultorio, uno psicoterapeuta o uno psichiatra. Non fa diagnosi e non consiglia nessun farmaco e nessuna dose. Quando un capitolo parla di cure, descrive ciò che esiste secondo le fonti ufficiali, perché tu possa avere una conversazione migliore con un professionista. La decisione è sempre tua, presa insieme a loro.

Leggerai molte volte la frase «parlane con la tua ostetrica o con il medico». È voluto. La cosa più utile che questo libro può fare è aiutarti ad avere quella conversazione prima.

Una parola sulle parole

Le fonti usano termini diversi: donna, madre, mamma, puerpera, neomamma, padre, partner, co-mamma, genitore. Noi diciamo quasi sempre «tu». Che tu abbia partorito, adottato, avuto un bambino con la procreazione medicalmente assistita, che tu cresca il bambino da sola, che tu sia il papà, una moglie, un marito o una co-mamma, che sia il tuo primo figlio o il quarto: questo libro è per te. «Depressione post partum» e «depressione postnatale» indicano la stessa cosa. «Perinatale» significa la gravidanza più il primo anno dopo la nascita. «Puerperio» è il periodo dopo il parto, che il Ministero della Salute fa durare convenzionalmente 6 settimane.

Come usare questo libro

Non devi leggerlo in ordine. Se sei stanca, probabilmente è meglio di no.

- **Se adesso stai molto male**, vai al capitolo 19 (numeri di aiuto) e al capitolo 11 (che cosa dire al medico) e fai una sola telefonata, oggi.
- **Se non sei sicura che quello che provi sia «normale»**, leggi il capitolo 1, poi il capitolo che ti somiglia di più: depressione (capitolo 2), ansia (capitolo 3), pensieri che fanno paura (capitolo 4), un parto difficile (capitolo 5).
- **Se sei incinta e vuoi prepararti**, leggi i capitoli 1, 6, 8 e 13 con il partner o con una persona di fiducia, e compila il piano di sostegno prima della nascita.
- **Se sei il partner, la mamma, la sorella o un'amica**, comincia dal capitolo 14, poi leggi il capitolo 6: è l'unica situazione in cui devi agire subito.
- **Se sei il papà o la co-mamma e sei tu a non stare bene**, il capitolo 7 è per te.

Tieni una penna vicino. Le pagine con righe e caselle sono fatte per essere scritte, stampate, fotografate e attaccate al frigorifero.

Capitolo 1. Che cosa è normale dopo una nascita: il baby blues e le grandi emozioni

Le tue emozioni hanno una ragione

Nelle ore che seguono la nascita, gli ormoni cambiano bruscamente. Il Ministero della Salute lo spiega così: dopo il parto «crollano gli estrogeni e il progesterone», e nelle sue risposte alle domande frequenti aggiunge che anche gli ormoni prodotti dalla tiroide possono abbassarsi rapidamente, e che questo può influire sull'umore e sulla salute della donna. A questo si sommano un corpo che sta guarendo, la fatica del parto (naturale o cesareo: il Ministero ricorda che servono settimane per recuperare le forze), notti spezzate in tanti pezzi, un piccolo essere che chiede di mangiare ogni poche ore, le visite, le decisioni da prendere, e il peso enorme della responsabilità. Sarebbe strano se le emozioni restassero ferme.

Il NIMH lo dice in modo semplice: i neonati hanno bisogno di cure giorno e notte, quindi è normale che una neomamma a volte si senta stanca o sopraffatta.

Il baby blues: che cos'è

Il «baby blues» (in inglese blues significa malinconia; si dice anche maternity blues) è il nome della breve onda di emozioni altalenanti che moltissime donne attraversano nei primi giorni dopo la nascita. Le descrizioni ufficiali sono sorprendentemente concordi:

Fonte	Quando compare	Quanto dura	Come si sente
Ministero della Salute	Subito dopo il parto e nei giorni successivi, con un picco 3-4 giorni dopo	Svanisce in pochi giorni, in genere entro i primi 10-15 giorni	Malinconia, tristezza, irritabilità, inquietudine
Linea guida NHS (Regno Unito)	Qualche giorno dopo la nascita	Di solito passa entro 2 settimane	Giù di morale, ansiosa, irritabile
Royal College of Psychiatrists	3-4 giorni dopo la nascita	Di solito finisce quando il bambino ha circa 10 giorni	Sbalzi d'umore, pianto facile, irritabilità, ansia
ACOG (Stati Uniti)	Circa 3 giorni dopo il parto	Di solito migliora in 1-2 settimane, senza cure	Tristezza, paura, rabbia o ansia

Quanto è frequente il baby blues?

Molto. Quanto, esattamente, dipende da chi lo misura e come:

- Il Ministero della Salute scrive che il baby blues riguarda il **70-80% delle puerpere** (nelle

domande frequenti: «oltre il 70% delle madri»).

- Il Royal College of Psychiatrists britannico parla di «più della metà» delle neomamme; l'American Psychiatric Association di «fino all'85%».
- Una revisione sistematica con meta-analisi del 2020, che ha riunito 26 studi e 5 667 donne, ha trovato una media del 39%, con studi che andavano da circa il 14% al 76% (Rezaie-Keikhaie e colleghi, 2020).

In sintesi, onestamente: dalla grande minoranza alla grande maggioranza delle neomamme passa per il baby blues. Se sta capitando a te, sei in ottima compagnia.

Che cosa aiuta nei giorni del baby blues

Il Ministero della Salute è chiaro: il baby blues **non è uno stato patologico** e non richiede un intervento strutturato, né farmaci né psicoterapia, perché tende a rientrare da solo in tempi brevi. Si può risolvere, scrive, «parlando delle proprie sensazioni con una persona di fiducia, il partner, gli amici o i familiari». Servono gentilezza e aiuto pratico.

- ☐ Dormire ogni volta che qualcun altro può tenere il bambino, anche solo 40 minuti.
- ☐ Mangiare qualcosa a ogni poppata o biberon, anche solo una cosa semplice.
- ☐ Dire ad alta voce come ti senti a una persona: «Continuo a piangere e non so bene perché.»
- ☐ Lasciare che le visite aiutino, oppure chiedere loro di aspettare. Vanno bene tutte e due le cose.
- ☐ Uscire qualche minuto ogni giorno, se il tuo recupero lo permette.
- ☐ Abbassare l'asticella: un bambino nutrito e una mamma nutrita bastano, per oggi.

Quando non è più «solo» baby blues

Il baby blues passa. Il segnale chiave, usato dal Ministero della Salute come dall'NHS e dall'ACOG, sono le **due settimane**. Il Ministero scrive: «Se il problema continua potrebbe trattarsi di depressione post partum.»

> **È normale? Quando chiamare**
>
> Giornate di lacrime e di alti e bassi nelle prime due settimane sono frequenti. Chiama l'ostetrica, il consultorio familiare, il medico di medicina generale o il ginecologo se:
>
> - la tristezza, l'ansia o l'irritabilità durano più di due settimane dopo il parto, oppure peggiorano invece di migliorare;
> - fai fatica a far fronte alla vita di tutti i giorni, o non riesci a dormire nemmeno quando potresti;
> - hai pensieri che ti spaventano, su di te o sul bambino;
> - non senti più niente, o ti senti lontana da te stessa e dal bambino.
>
> Non aspettare il controllo programmato se senti che qualcosa non va. **Chiama subito il 112 o il 118** se hai pensieri di fare del male a te stessa o al bambino, o se tu o chi ti sta vicino notate confusione, voci o visioni, o un'euforia improvvisa con pochissimo sonno (capitolo 6).

Grandi emozioni che sono normali anche loro

Oltre al baby blues c'è tutta una gamma di sentimenti di cui i neogenitori parlano poco, ma che sono frequenti e, da soli, non sono un segno di malattia:

- **Non provare subito un amore travolgente.** Il legame può richiedere giorni o settimane. Cresce nei gesti ordinari della cura. (Se per molto tempo non senti nessun legame, o ti senti staccata da tutto, dillo: la «difficoltà a sentirsi legata al bambino» è tra i segnali della depressione post partum descritti dall'NHS.)
- **Il lutto per la vita di prima.** Rimpiangere la libertà, il corpo di prima, il lavoro, le serate, e intanto amare il tuo bambino, non è una contraddizione.
- **Emozioni sul parto.** Delusione, rabbia o tristezza se non è andato come avevi immaginato. Se il parto ti ha spaventata, il capitolo 5 è per te.
- **Irritazione verso il partner.** La mancanza di sonno accorcia la pazienza di tutti.
- **Paura per la sicurezza del bambino.** Moltissimi neogenitori controllano il respiro di notte. Il capitolo 4 spiega quando questa preoccupazione diventa troppa.

La differenza tra «normale fatica» e «è ora di chiedere aiuto» non è sempre netta. Quando hai un dubbio, chiedi. Chiedere non costa niente, e nessun professionista penserà male di te per questo.

Fine dell’estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine ti siano già utili e che ti mostrino come è fatto il resto del libro: passaggi chiari, pagine da compilare e fonti che puoi verificare.

Il libro completo conta 70 pagine.

Lo trovi qui: https://mamavela.com/it/shop/salute-mentale-post-parto/

Pagamento unico, PDF subito.