

Accogliere un bambino sul piano emozionale e fisico nei tre trimestri di gravidanza.



L'accoglimento: è questo l'argomento con cui desidero introdurre per la prima volta la mia presenza tra queste righe.

Accogliere esprime un sentimento universale. Esso presuppone un coinvolgimento della madre e del padre verso il proprio bambino, ma allo stesso modo del bambino verso una madre e un padre; è un sentimento gentile, che poco ha a che fare con l'unidirezionalità. Non dimentichiamo che nel momento in cui nasce un bambino, nasce anche una madre e un padre appunto, prerogativa indispensabile per cui l'accoglimento si manifesti in modo reciproco.

Accogliere richiede passività, ritirarsi, fare un passo indietro creando "uno spazio vuoto dove può entrare l'altro". Lo fa una donna verso l'uomo nell'intimità, e viceversa; lo fa, inevitabilmente, la donna quando accoglie la venuta al mondo del suo bambino.

Frederik Leboyer, precursore del *parto dolce* e ideatore del celeberrimo *metodo Leboyer* (che evidenzia una serie di condizioni che permettono al neonato una nascita senza traumi inutili), descrive in modo magistrale *l'accoglimento* di un bambino, usando l'immagine di una donna che in gravidanza, da convessa (condizione in cui il bambino è "contenuto" nel grembo della madre) diventa concava, "svuotandosi" nell'atto di avere partorito la sua creatura, creando uno spazio esteriore per accogliere il suo bambino.

Già nella fase in cui si sta formando, l'embrione trova il suo terreno fertile che lo nutre, che lo accoglie, che lo invita a mettere radici, impiantandosi e annidandosi. La madre rappresenta la terra dalla quale può nutrirsi, crescere, unirsi e, poi, separarsene al momento della nascita per ritrovarla nell'*al di qua* della vita extrauterina, attraverso il contatto diretto, pelle a pelle con il corpo della madre.

L'accoglimento è qualcosa che matura gradualmente, e la gravidanza rappresenta un valido momento in cui l'animo della donna e dell'uomo si può preparare all'accoglimento. Già nella fase del pre-concepimento, la donna deve prepararsi mentalmente, emozionalmente e fisicamente all'accoglienza di una nuova vita, anche attraverso, per esempio, uno stile di vita sano, preludio di un terreno fertile pronto ad *abbracciare* la nuova vita. Sul piano emozionale in alcune donne il bambino esiste già come entità, ad alcune appare in sogno mesi o anni prima di avere una gravidanza. Questa condizione è più favorevole nelle donne, il cui senso di accudimento e di accoglimento sono praticamente innati.

Invece, nel primo trimestre la gravidanza, da sogno, si presenta reale con tutta la sua forza, creando nella donna sentimenti fisiologici ambivalenti di paura ed eccitazione, caos e calma ... Nelle fasi iniziali di questo trimestre la donna, infatti, può sentirsi "invasa" dal nuovo essere che ospita dentro di sé. A fronte di questo, il suo corpo chiede di aprirsi gradualmente e di accogliere piano piano, imponendo dei ritmi quotidiani più lenti e meno frenetici. In questo trimestre l'accoglimento si verifica col radicamento del bambino, infatti, in questa fase si forma la placenta, che come un albero affonda le sue radici nel terreno uterino. Nel secondo trimestre la gravidanza è ormai ben consolidata. La placenta termina di crescere e formarsi proprio in questo trimestre, e di conseguenza la donna è inondata di ormoni benefici per sé e il suo bambino. Le energie un po' fiacche del primo trimestre, ritornano. Si instaurano una certa apertura e dialogo tra madre e bimbo. La donna scopre la sua capacità di adattamento nella relazione con il bambino. La loro comunicazione è più diretta perché il bimbo viene percepito attraverso i suoi movimenti, all'inizio poco chiari e via via sempre più definiti e decisi. In questo trimestre l'accoglimento emozionale e fisico della donna è rappresentato dall'espansione corporea (è in questo trimestre che la donna mette più peso, e il bimbo completa la maggior parte della sua crescita) e dall'apertura emozionale più accentuata che si "diffonde" da madre a figlio. Infine, nel terzo trimestre quel senso di invasione percepito nel primo, si ripresenta poiché il bambino occupa ormai tutto lo spazio a disposizione del corpo materno. La madre desidera che il bimbo nasca, e che si verifichi finalmente una separazione fisica tra i due.

In tutto questo a facilitarne ulteriormente il passaggio di separazione, alcuni ormoni entrano in gioco, come l'ossitocina (l'ormone che favorisce la comparsa delle doglie) che manda periodicamente ondate di contrazione e rilassamento (talvolta impercettibili) in cui la donna viene spinta sempre di più verso la realtà del parto, scandendo il tempo della nascita. Il bimbo si posiziona a testa in giù e preme in basso. I suoi movimenti diventano più decisi e precisi, per poi diminuire con il trascorrere delle settimane di gestazione. In questo trimestre gli incontri di accompagnamento alla nascita sono il luogo in cui la donna può prepararsi fisicamente ed emozionalmente all'accoglimento del bambino, conferendole più consapevolezza nelle sue azioni e ricevere maggiore gratificazione. Il terzo trimestre rappresenta la fase della separazione salutogenica tra madre e bimbo dopo nove mesi di vissuto in simbiosi e unione, ma che convergerà in una profonda gratificazione nell'incontro reale tra i due.



Per le vostre domande, curiosità, riflessioni, o per proporre qualche argomento da trattare, mi potete contattare sulla mail: angelica.pellicone@libero.it oppure sul mio contatto facebook: <https://www.facebook.com/angelica.pellicone.5> oppure potete consultare anche il mio sito internet: <http://angelicapellicone.jimdo.com/>. Sarà un piacere rispondervi!!!