

## Quando nasce l'amore tra mamma e bambino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho due figlie, di 37 e 30 anni. La secondogenita, quando era incinta, era tutta concentrata sul bambino: ne parlava spessissimo, progettava, ha cominciato ad arredare la cameretta del piccolo che non era ancora al terzo mese. E ora ha uno splendido rapporto con il bambino, che adora. Ora aspetta un figlio la mia primogenita, impegnatissima sul lavoro. La vedo più distaccata, contenta sì ma senza quell'entusiasmo, quella dolcezza che avevo visto nella seconda e che io stessa ho avuto con entrambe le mie figlie. Mi sembra (ma non oso dirlo a nessuno) che l'abbia concepito perché “bisogna” avere almeno un figlio, non perché lo desiderasse davvero. E anche con suo marito le cose mi sembrano più tiepide. Le chiedo: quanto influisce l'atteggiamento durante la gravidanza sul rapporto madre-bambino? Quanto conta il rapporto di coppia? Mi ha già chiesto di aiutarla dopo la nascita perché vuole ritornare al lavoro al più presto. Lo farò volentieri, ma sono preoccupata...”.

Maddalena T. (Parma)

Quanto conta la fase prenatale nello sviluppo dell'amore tra mamma e bambino? Moltissimo, perché quei nove mesi non sono solo di gestazione fisica, ma anche, e forse soprattutto, psichica. Il “bambino dei sogni”, il bambino desiderato, immaginato, vagheggiato, prima ancora di essere concepito, prende forma nella mente e nel cuore della mamma fin dal momento in cui il test di gravidanza è positivo, con grandi differenze, peraltro, da donna a donna, e da una gravidanza all'altra, anche nella stessa donna e nella stessa coppia.

Quali sono i fattori materni che influenzano il rapporto prenatale tra mamma e bambino?

Innanzitutto, quanto la gravidanza sia stata desiderata e cercata. Nei concepimenti accidentali, o addirittura non voluti e poi accettati, il rapporto tra mamma e bambino può essere incrinato da difficoltà, frustrazioni, crisi familiari, soprattutto se il bambino viene addirittura “incolpato” di aver costretto la mamma a cambiare la sua vita. Dopo il concepimento, conta molto l'umore della mamma: se è serena e soddisfatta della propria vita di coppia, il bimbo trova un nido emotivo molto più predisposto ad accoglierlo fin dai primi giorni della gravidanza. La donna è radiosa, come se nella gravidanza avesse trovato con pienezza la propria misura. La prima ecografia, vedendo il cuoricino che batte e i primi movimenti, dà un sussulto di gioia, tanto più intenso quanto più il bambino è stato desiderato. L'attaccamento tra mamma e bambino cresce poi nettamente quando la donna percepisce i primi movimenti del piccolo, e in proporzione al numero di movimenti. Alcune donne letteralmente “dialogano” con il bimbo, gli raccontano cosa faranno dopo la nascita, lo trattano già da esserino con una propria identità, con cui condividere un futuro di gioia. Sull'atteggiamento della donna influenza molto anche il rapporto che lei stessa ha avuto con la propria madre. Non ultimo, pesano le condizioni socioeconomiche: condizioni di povertà possono rendere problematico il rapporto madre-bambino fin dall'inizio della gravidanza per ragioni obiettive. Naturalmente, è essenziale anche l'andamento della gravidanza: nausea

feroci certo non aiutano, così come le gravidanze problematiche. Di converso, una bella gravidanza in piena salute aiuta l'ottimismo, i pensieri positivi, e lo sviluppo di un attaccamento profondo. Infine, come lei giustamente intuisce, conta molto lo spazio che il bambino avrà nella vita della donna. Se la priorità resta la carriera, l'investimento affettivo è diverso rispetto alla donna che vive l'essere mamma come la massima espressione della sua femminilità.

Quanto conta il rapporto di coppia?

Molto, perché condiziona la motivazione ad avere il figlio e il significato che il bambino avrà in quella relazione e in quella famiglia. Quando la coppia si ama molto e vede nel figlio la concretizzazione del proprio amore, l'attaccamento tra mamma e bambino si arricchisce di una variabile fondamentale: la presenza di un padre affettuoso già prima della nascita. Un padre protettivo verso la compagna, che dialoga e sogna con lei. Il grembo psichico di lei cresce meglio in un'attesa assaporata e condivisa. Ben diversa è la situazione se la coppia è in crisi e concepisce "per migliorare la situazione". Il bambino nasce allora con un'ipoteca pesante sul proprio futuro, molto condizionata da come evolverà la crisi, che non sempre un nuovo bimbo può riuscire a sanare, anzi. Anche perché non è quello il suo ruolo. E molto conta anche la maturità dell'uomo, la sua disponibilità a cambiare comunque la propria vita dopo la nascita del bambino, ad accettare bene il delicato passaggio da coppia a famiglia. Un uomo immaturo o narciso può invece vivere bene il desiderio di figlio, ma entrare poi in competizione con il bambino stesso, che può vivere come un estraneo o addirittura un usurpatore di attenzioni e di amore... fin dall'inizio della gravidanza. Esiste comunque una differenza sostanziale tra donna e uomo: perché lei sente crescere il piccolo dentro di sé, mentre l'uomo vive un bambino "raccontato", dalle emozioni e dai pensieri di lei... finché non lo vede davvero con l'ecografia o non lo sente muoversi, accarezzandole il pancione con tenerezza. Di certo, la qualità dell'attesa condiziona molto (ma non in modo assoluto) l'attaccamento tra mamma e bambino. Che può tuttavia subire un cambiamento nettamente favorevole se il parto va bene, se il piccolo è sano e la donna "riconosce" profondamente quel bambino, se lo sente suo, se le piace. Ecco che allora l'attaccamento può diventare ottimale anche se in gravidanza era rimasto più tiepido. Stia positiva!

Prevenire e curare – Come ottimizzare il rapporto tra mamma e bambino in gravidanza

Gli studi sullo sviluppo fetale hanno dimostrato che il feto è attivo e sensibile. Per esempio, sente le variazioni di adrenalina e di tensione della madre, la collera o la gioia, attraverso i segnali biochimici che passano attraverso la placenta. Il suo udito è ben sviluppato fin dal settimo mese. E' quindi in grado di interagire con gli stimoli provenienti dall'ambiente esterno in modo fino a pochi anni fa insospettato. Per ottimizzare il rapporto è importante:

- prepararsi per tempo al concepimento: con gli opportuni esami, assumendo l'acido folico almeno tre mesi prima, cominciando a sognare la propria vita con il bimbo che verrà;
- condividere sogni, aspettative e desideri con il partner, ma anche con la propria mamma o un'amica;
- tenersi un tempo dedicato nella giornata, per dialogare emotivamente con il piccolo già durante

la gravidanza: per esempio, rilassandosi sul divano ascoltando una musica amata.

L'amore cresce giorno dopo giorno in questo tempo sospeso, di attesa: l'essenziale, all'inizio, è invisibile agli occhi perché cresce in silenzio, nella mente e nel cuore.