

Gravidanza e parto come esperienza di dono

Tutta la gravidanza è una continua esperienza di dono, di “mettersi a disposizione” di un nuovo meraviglioso essere, un sentirsi plasmate nel corpo e nello spirito da un’ Essenza vitale in crescita. Il parto e il travaglio di parto che ne provocano la nascita costituiscono il momento cruciale e culminante di questo percorso.

La mia gravidanza è stata un’avventura intensa; ho perso al quarto mese una delle due gemelline che aspettavo; la gioia spensierata che aveva caratterizzato il primo periodo della gravidanza si è tramutata in un sentimento più consapevole di accettazione della perdita, di speranza che l’altra gemellina potesse farcela nonostante ci fossero grandi rischi anche per lei; la morte era entrata nella vita e mai come in quel frangente ho compreso quanto esse siano intimamente legate come due parti inscindibili della dimensione dell’ Esistere.

Per coltivare sentimenti di serenità mi sono dedicata a tante pratiche di Ben-Essere, che mi hanno aiutato a distogliere il pensiero dalle ombre che ogni tanto si facevano spazio in me. La meditazione, la preghiera, l’ascolto della musica, il canto (in particolare quello carnatico che ho iniziato a praticare come “autodidatta”), la pratica delle ginnastiche mediche cinesi come il Qi Gong e il Tai Ji, gli esercizi di yoga e di respirazione, l’uso dell’agopuntura e del *tuina* hanno riempito le mie giornate e hanno permesso di rendere sempre più intenso il legame che sentivo formarsi tra me e la bimba tanto attesa che meravigliosamente prendeva forma dentro di me.

Sempre più forte sentivo dentro di me l’esigenza di vivere in piena “naturalità” l’esperienza del parto. L’incontro con l’ostetrica, che mi avrebbe poi seguita al momento del parto, ha rafforzato questa consapevolezza e ho deciso che avrei tentato il parto naturale senza il contributo analgesico dell’epidurale; avevo letto molti testi da cui finalmente avevo iniziato a comprendere il significato del dolore, che nella nostra società viene considerato “inutile” e che viene deliberatamente eliminato come uno scomodo sintomo da tacitare.

Mi aveva in particolare colpito nei testi letti (tra questi in particolare cito “Travaglio e parto senza paura” di Emanuela Rocca e “Partorire senza stress con il metodo Bonapace” di Julie Bonapace) il fatto che venisse sottolineato il ruolo del dolore nell’attivare un meccanismo endocrino protettivo. Il forte dolore del parto cioè provoca la secrezione di adrenalina, e quindi a catena di ossitocina, prostaglandine ed endorfine che hanno un’azione analgesica e protettiva. Inoltre l’esperienza del partorire mi sembrava simbolica di un passaggio Vita-Morte, di una chiave di volta nella vita di una donna; cioè il partorire è come un morire a se stesse e un attraversamento di una linea che porta la donna a un rivoluzionario cambiamento di ruolo da figlia a madre con assunzione di responsabilità e di dedizione assolute nei confronti della nuova creatura. E’ come se il dolore del parto obbligasse la madre a scontrarsi con le proprie limitazioni e con le proprie risorse, favorendo una maturazione della sua persona *in toto*.

Questi sono stati i pensieri che coltivavo dentro di me durante gli ultimi mesi uniti a una fortissima emozione, al desiderio di potere vivere pienamente questa esperienza, alla paura di non essere in grado di sopportare un dolore sconosciuto, alla felicità della condivisione totale di questi intensi momenti col mio compagno Guido, che mi ha sempre supportato e abbracciato nelle mie scelte.

... nel prossimo articolo il racconto del mio parto.

[Il massaggio pediatrico cinese o Tuina pediatrico](#)

Il massaggio tradizionale cinese o Tuina (*tui* spingere, *na* afferrare) e' parte integrante della Medicina Tradizionale Cinese ed e' la branca che prevede in misura maggiore un contatto tra operatore e paziente attraverso il tocco.

Questa pratica ha una elevata efficacia sia nella prevenzione sia nella risoluzione dei principali disturbi del bambino. Il massaggio puo' essere facilmente appreso dai genitori e utilizzato quotidianamente; con semplici digitopressioni e manipolazioni e' possibile limitare l'uso di farmaci in caso di patologie croniche.

L'utilizzo del massaggio da parte della figura genitoriale permette l'approfondimento empatico dell'interazione diadica madre-figlio o padre-figlio.

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è un'arte e scienza medica di natura energetica e la sua azione terapeutica si esprime nel ristabilimento di un equilibrio laddove si ravvisi una disarmonia nell'organismo. L'energia che anima l'organismo è un soffio vitale e viene chiamata **Qi**.

Il massaggio agisce mobilizzando questa energia e facendola fluire liberamente nei canali energetici che percorrono il nostro corpo, detti meridiani.

Per la MTC il bambino nasce con un potenziale che dovrà sviluppare con la crescita e i disturbi che maggiormente lo colpiscono sono quelli legati agli organi preposti all'assimilazione del Qi (patologie respiratorie e gastro-intestinali).

[Il massaggio che cura](#)

La storia del massaggio è antica quanto l'uomo; e' noto che nei testi della medicina tradizionale indiana se ne parla diffusamente, citandone i numerosi benefici; esso era praticato anche nella cultura egizia; anche altre antiche culture quali i Maya, Inca, Hawaiani, Cherokee e Navajo utilizzavano il massaggio come tecnica di guarigione.

Esistono numerose tecniche di massaggio infantile; il massaggio indiano ayurvedico ne è un esempio; in Oriente e soprattutto in India vi è una lunga tradizione di massaggio, considerato tra le pratiche terapeutiche più efficaci; negli anni '80 in Occidente fu pubblicato il libro di Frederick Leboyer "Shantala-l'arte del massaggio indiano per far crescere i bambini felici"; secondo la medicina tradizionale indiana il massaggio neonatale ha una importante e preziosa funzione preventiva e consente di correggere eventuali squilibri dell'organismo prevenendo future patologie più gravi; alla base di un approccio di questo genere c'è ovviamente l'assunto che corpo e psiche costituiscono un tutt'uno inscindibile.

Nel nostro blog parleremo in particolare del massaggio pediatrico cinese o *Tuina* che ha un analogo approccio olistico al bambino e all'organismo.

"cresciamo solo grazie all'amore per l'altro, che va oltre noi stessi"

Sri Durgamayi Ma



Motivazioni per scegliere i lavabili

Nel precedente articolo vi avevo parlato delle nostre motivazioni alla scelta dei pannolini lavabili:

- motivazione di salute: il vostro bimbo non è a contatto con materiali come la plastica, ma con fibre naturali come bambù, cotone; nei pannolini usa-e-getta vi sono dei gel chimici che aumentano l'assorbimento degli stessi; inoltre la super-assorbimento che si ottiene con gli usa-e-getta, limitando la sensazione di bagnato, ritarda la maturazione sfinterica e quindi l'età dello "spannolinamento"; l'uso dei pannolini lavabili limita l'insorgenza delle dermatiti da pannolino. Inoltre la plastica dei

pannolini usa-e-getta a contatto per lungo tempo con i genitali dei bimbi fa aumentare localmente la temperatura con possibili futuri danni di fertilità nei maschietti.

- motivazione ecologica: ogni bimbo consuma circa 6000 pannolini usa-e-getta ottenuti dalla cellulosa di 20 alberi, che si trasformeranno in una tonnellata di rifiuti, che impiegherà 500 anni per decomporsi. Da sottolineare che già la fase di produzione dei pannolini usa e getta comporta consumo ingente di risorse naturali (energia, acqua, polpa di legno) e necessita di ingenti quantità di prodotti chimici (plastica, idrogel, ecc); le discariche non forniscono le condizioni necessarie per la decomposizione dei pannolini; le acque di scarto provenienti dalla cellulosa, plastica e idrogel contengono solventi, metalli pesanti, polimeri, diossine e furani. Inoltre l'incenerimento dei pannolini usa-e-getta produce emissioni e ceneri tossiche.

- motivazione economica: se si decide per i lavabili la spesa complessiva rispetto a quella degli usa - e-getta risulta ridotta di un terzo/della metà (a seconda delle tipologie il costo complessivo si può aggirare dai 400 ai 700 euro); la spesa risulta ulteriormente ammortizzata dal fatto che i pannolini lavabili possono essere riutilizzati per altri figli o essere rivenduti. In molti paesi e Comuni d'Italia vi sono incentivi economici all'utilizzo dei pannolini lavabili per motivi ecologici. Vista la marcata riduzione della dermatite da pannolino con i lavabili c'è un ulteriore risparmio sulle creme protettive, che invece vengono routinariamente applicate ad ogni cambio con l'uso degli usa-e-getta.

Perché i pannolini lavabili?

Durante gli ultimi tre mesi della mia gravidanza - gravidanza a rischio che mi ha permesso di avere il tempo di documentarmi su molti argomenti- ho passato ore e ore a cercare di informarmi su questo argomento che mi interessava; la scelta dei pannolini lavabili mi sembrava davvero "rivoluzionaria", ma molto difficile da intraprendere; ho letto vari blog, visto video, sentito testimonianze contrastanti; col mio compagno alla fine abbiamo deciso di provare questa "avventura"; le motivazioni sono state sostanzialmente tre: motivazione di salute, motivazione ecologica, motivazione economica.

Davvero sembra una scelta controcorrente e un po' retrò... in fondo sembrava che non ci fosse scelta; come se i pannolini usa-e getta fossero necessariamente l'unica scelta possibile, perché tutti fanno così, perché in vendita nei negozi ci sono solo quelli, perché è più comodo. Queste motivazioni non mi sembravano soddisfacenti, per cui alla fine ho deciso di osare...

Dopo circa cinque mesi dall'inizio di questa avventura- ho iniziato a usarli quando la mia bimba Rachele aveva dieci giorni- posso fare un bilancio che è ultrasuperpositivo; nel prossimo articolo i dettagli sulle varie tipologie di pannolini che ho sperimentato, con consigli che spero vi possano essere utili.

