

Depressione Post-Partum. Riconoscere e prevenire scommettendo sulla coppia

scritto da Dott.ssa Mara Vesco

Depressione post-partum: ne sentiamo parlare, sempre più spesso, su giornali, in internet e in tv. Dai dati della letteratura scientifica emerge che nei paesi occidentali circa il **10%-15% delle donne sviluppano uno stato di depressione in seguito alla nascita del loro bambino** (in prevalenza tra la quarta e l'ottava settimana dopo il parto) con giornate scandite da senso di **solitudine, svuotamento, tristezza** e importanti ricadute a livello individuale, familiare e sociale.

Prevenire questi stati si può:

porsi in situazione di ascolto, da parte di familiari, amici e figure professionali che gravitano attorno alla donna, è la condizione necessaria per cogliere i segnali premonitori d'esordio e intervenire in modo tempestivo, offrendo un supporto materiale e psicologico.



Bassa autostima, situazioni stressanti nel corso dell'ultimo

anno, mancanza di aiuto e di supporto emotivo e materiale da parte del partner, stati d'ansia durante la gravidanza, problemi di salute del neonato, sono riconosciuti come possibili fattori di rischio che aumentano e aggravano il senso di stress e di fatica percepiti dalla donna, generando vissuti di frustrazione, inadeguatezza e tristezza.

Tra i principali campanelli d'allarme, che dovrebbero spingere a chiedere aiuto, vi sono

- le crisi di pianto,
- la perdita o l'aumento dell'appetito,
- una irritabilità che perdura da almeno due settimane,
- sentimenti negativi verso la maternità o il bambino.

La nascita di un figlio è un evento speciale, carico di aspettative ed emotivamente coinvolgente, talvolta accompagnato da **difficoltà fisiologiche per la neo-mamma** che, insieme al partner, è chiamata ad affrontare **importanti cambiamenti sia psicologici che relazionali**. Vediamoli insieme.

Definizione di una **nuova immagine di sé**: non più solo donna e moglie/compagna, ma anche madre immersa nella coinvolgente relazione con il proprio bambino.

Trasformazione del legame di coppia: con la gravidanza e la nascita del bambino la coppia deve imparare, giorno dopo giorno, un modo nuovo di stare insieme e di comunicare.

Cambiamenti che riguardano il rapporto con i propri genitori: la gravidanza permette di riconoscere e comprendere la figura di uomo e donna che stanno dietro ai ruoli della propria madre e della proprio padre e richiede una contrattazione dei "giusti modi" e delle "giuste distanze" per stare insieme.

Significativi cambiamenti sul piano organizzativo: gli impegni

familiari aumentano e rilevanti sono le variazioni nei ritmi, nelle abitudini, nella gestione del tempo, nonché l'interazione con specialisti e strutture che accompagnano i genitori nella crescita del figlio.

La depressione post-partum è in contrasto con l'immaginario collettivo che idealizza la maternità come un momento esclusivamente gioioso e felice, mentre **il vissuto privato mette in luce una varietà di stati d'animo alcuni dei quali rischiano di rimanere incompresi proprio perché inammissibili e dunque poco condivisibili.**

A ben vedere la nascita è un evento che ogni donna vive a modo suo, attribuendole un significato, delle aspettative e motivazioni (più o meno consapevoli) che sono in continuità con la sua storia passata e con il suo modo di essere. Ma la nascita è un evento che coinvolge oltre la donna, anche il partner e le famiglie estese.

In tal senso, **un'efficace strategia di prevenzione e di intervento precoce passa attraverso il rafforzamento dei legami**, in primis quello di coppia.

Una solida relazione di coppia, che funziona ed è affettivamente appagante, è forse il miglior antidoto contro la depressione post-partum in quanto permette di cogliere e soprattutto prevenire eventuali elementi di disagio prima che assumano una rilevanza clinica.

BIBLIOGRAFIA

Ammaniti, M., Cimino, S. & Trentini, C. (2007). Quando le madri non sono felici. La depressione post-partum. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore.

Beck, C. T. (2001). Predictors of postpartum depression: an update. Nursing research, 50, 275-285.

Binda, W. & Rosnati, R., (Eds.) (1997). Diventare famiglia.

Milano: Franco Angeli.

Brustia Rutto, P. (1996). Genitori. Una nascita psicologica. Torino: Bollati Boringhieri.

Eberhard-Gran, M., Tambs, K., Opjordsmoen, S., Skrondal, A. & Eskild, A., (2004). Depression during pregnancy and after delivery: A repeated measurement study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 25, 15-21.

Lee, D.T.S., Yip, S.K., Leung, H.C.M. & Chung, T.K.H. (2000). Identifying women at risk of postnatal depression: prospective longitudinal study. *Hong Kong Medical Journal*, 6, 4, 349-354.

O'Hara, M. V. & Swain, A. (1996). Rates and risk of postnatal depression. A meta-analysis. *International Review of Psychiatry*, 8, 37-54.

Vesco, M., Prastaro, M., Dipaola, D. & Gandino, G. (2009). La narrazione dell'esperienza della gravidanza come luogo di elaborazione e ridefinizione dell'immagine di sé e delle relazioni significative. Poster presentato alla Conferenza sulla Comunicazione per la Salute 2009, Università degli Studi di Milano.

Dott.ssa Mara Vesco – Psicologa e Psicoterapeuta

□ Mentre scrivo ascolto "Half of My Heart" di John Mayer

Torna alla [HOMEPAGE](#)