

# De ce în cămașă de noapte și în timpul zilei

## Ce s-ar putea întâmpla în zilele de recuperare după naștere

.....

Fragmente de imagini și de cuvinte adunate de-a lungul experienței noastre cotidiene de psihologi clinicieni într-o secție de maternitate: iată ce povestește această carte!

Aceste pagini au luat naștere din întâlnirile noastre cu poveștile și relatările femeilor care doar ce au înfruntat nașterea și care privesc spre noile vieți ca mame, ciocnindu-se, uneori, de așteptări și deziluzii. Apropo, acele femei rămân în cămașă de noapte chiar dacă este zi.

În acele două, trei, patru zile de recuperare, întâlnirea cu toți cei care se învârt în jurul tău devine, independent de cămașa de noapte pe care o porți, o situație diferită, cu care nu ești obișnuită, într-un fel asimetrică. „Celălalt” ți se pare perfect în expunerea sa socială și în competențele sale, tu, însă, nu: expusă intim într-un fel cu care nu ești obișnuită să te arăți prietenilor, cunoscuților și străinilor, nesigură de mișcările fizice, emoționale și relaționale.

Femeile „noastre”, până acum câteva zile îmbrăcate complet sau îmbrăcate, totuși, și susținute de conștientizarea propriei identități, de propriul rol și de o imagine de sine recognoscibilă, se găsesc în acest moment, adică în zilele de recuperare postpartum, să se prezinte într-o „situație”, chiar și emoțională, în care nu sunt obișnuite să fie.

De fapt, din momentul în care copilul se naște, cămașa de noapte devine simbolic elementul cel mai vizibil și, evident, într-o situație de schimbare radicală (din ziuă până în noapte aproape) și de noi cereri care, adesea,



Am făcut referire în Anexă la unele aprofundări de mare importanță pe care le vei putea citi dacă vei dori, dacă vei avea curiozitatea și timpul necesar. În acest moment, este foarte important să se facă economie de timp și resurse, atât fizice, cât și mentale. O vom numi „fază de economisire a energiei”.

Nu am uitat nici de relevanța pe care partenerul, noul tată, și-o asumă pentru femeie pe durata zilelor de recuperare. Bărbații devin „conectori și organizatori ai realității”, au oportunitatea de a-și ajuta partenera să se orienteze, reducându-i anxietățile, asemenea unei busole. Am ales să nu vorbim în această carte despre ei, ci doar tangențial, amânând, deocamdată, doar momentul în care le vom dedica spațiul datorat.



O mulțumire specială este adresată tututor femeilor întâlnite de noi, mame pentru primul, al doilea, al treilea, al patrulea copil sau mame de gemeni, cu poveștile și cuvintele lor, și celor care, de ani de zile, ne-au permis și continuă să ne permită să lucrăm în secțiile de creșă și lăuzie, înțelegând și susținând sensul intervenției noastre.

## Secția de maternitate și culorile prezenței

Intrarea în secția de maternitate conține, într-un anumit sens, un aspect paradoxal: intri în spital, te îmbraci, ai cămașa verde pe care o îmbraci pentru operații și, apoi, îmbraci cămașa de noapte. Statusul omului bolnav. Și totuși, sarcina, nașterea și postpartumul nu sunt simptomele unei patologii, nu aparțin unui sindrom care trebuie tratat. Ești sănătoa-

# Împrejurările alăptării

## Alăptarea: la sân sau nu... dacă nu, cum?

.....

Iată-! Copilul a venit! Îl privești și îl mângâi, doarme fericit. Dintr-o dată, plânsul insistent te aruncă într-o stare de panică: trebuie să îl alăptezi.

Alăptarea sau, mai bine zis, începutul alăptării, este una dintre cele mai mari cauze ale lacrimilor pentru femeile noastre în cămașă de noapte.

Cunoașterea nou-născutului este, în același timp, și întâlnirea, care poate fi, uneori, un conflict, între așteptări și realitățile maternității. Ade-sea, este trăită ca o testare a propriilor capacități de îngrijire, demonstrația

bunei funcționări a propriului corp și a propriei capacități de a fi în stare să înfrunți rolul de mamă nouă.

Ai dorința și necesitatea de a răspunde în mod imediat și adecvat cerințelor copilului tău, dar „parcursul” alăptării are tempo-ul său, natural și fiziologic. Îți va veni rândul să aștepti secreția laptei matern și achiziționarea progresivă a capacității de a decodifica „plânsul” și a sincronizării corecte.

În numele cunoștințelor teoretice dobândite și al miticului „instinct matern”, te aștepti, de la tine însăși, la o mare naturalețe în realizarea îndatoririlor cu care nu te-ai mai confruntat până





# Cuprins

## Prefață

*de Fabio Mosca*..... 5

## Prefață

*de Mariangela Negri*..... 7

**De ce în cămașă de noapte și în timpul zilei** ..... 9

Ce s-ar putea întâmpla în zilele de recuperare după naștere..... 9

Secția de maternitate și culorile prezenței..... 11

Și, acum, începem..... 13

**După naștere, urmează secția de maternitate** ..... 14

Corpul, acest necunoscut..... 14

Pornește de la tine și din creierul tău..... 19

Ești în secția de maternitate: „această casă nu este un hotel!” ..... 20

„Locuitorii” secției de maternitate ..... 22

Când timpul devine contratimp ..... 24

**Familia & Co**..... 27

Familia: o dilemă a ariciului ..... 27

Liniile de delimitare în secția de maternitate..... 28

Distanță și apropiere: modalități de întrebuințare ..... 29

Nicio urmă de tine ..... 34

„Ciao, dragul meu! Ți-l prezentăm pe fratele tău!” ..... 35

*Pașii spre întâlnire* ..... 37

*Adevărul, întotdeauna* ..... 38

*Mama alăptează*..... 40

*Inevitabil, geloși: printre capricii și valuri emoționale* ..... 40

*Așteptări neîndeplinite*..... 41

*„Amintește-mi de mine!”* ..... 42



<b>Camerele emoționale ale secției de lăuzie.....</b>	<b>43</b>
Camerele ambivalenței, anxietății și fricii.....	43
„Atacul de panică al caring-ului”.....	48
Ce este „iluzia”?!?.....	50
Camerele ritmului și ale timpului: „dancing the blues”.....	52
<i>Timpul și culorile sale.....</i>	<i>54</i>
Plânsul său, mâinile tale și vocea ta .....	56
<b>Împrejurările alăptării.....</b>	<b>58</b>
Alăptarea: la sân sau nu... dacă nu, cum? .....	58
The „milk rainbow” (Curcubeul laptelui) .....	65
<b>La final, ne întoarcem cu toții acasă .....</b>	<b>71</b>
Întoarcerea .....	71
<i>Cum să te organizezi .....</i>	<i>73</i>
<i>Îngrijește-te și de tine însăși: faza în care ceri .....</i>	<i>75</i>
<i>Harta teritoriului .....</i>	<i>77</i>
Primele ieșiri: gențile femeilor .....	78
Cuvintele laptelui: picătură după picătură .....	80
<i>Picătura donată .....</i>	<i>83</i>
<i>Creier și alăptare... un tot .....</i>	<i>84</i>
Reintrarea în jeansi: „Redați-mi corpul!” .....	85
Îngrijește-te de copilul tău: cunoașterea .....	87
<i>Somnul .....</i>	<i>87</i>
<i>De ce bebelușul nu doarme încă bine? .....</i>	<i>87</i>
<i>Plânsul.....</i>	<i>90</i>
<i>Câteva sfaturi.....</i>	<i>92</i>
Când cea care plânge ești tu .....	93
<i>Baby blues sau maternity blues .....</i>	<i>95</i>
<i>Depresie postpartum .....</i>	<i>99</i>
<i>Psihoza puerperală.....</i>	<i>100</i>
Echilibre și dezechilibre:	
Cuplul și noua ta familie .....	101
<i>Relațiile tale, conexiunile tale:</i>	



<i>viața imaginată întâlnește realitatea</i> .....	101
<i>El se schimbă. Și tu?</i> .....	104
<b>Concluzii</b> .....	106
<b>Glosarul nostru al puerperiului</b> .....	111
 <b>ANEXĂ</b>	
1. Neuronii-oglindă: pentru a crea o minte... ..	122
2. Dacă se dezlănțuie criza, trebuie să știi că... ..	125
3. Atunci când nașterea nu s-a desfășurat așa cum te așteptai.....	126
4. Când alăptarea te îngenunchează.....	129
5. EMDR, ca abordare terapeutică .....	131
 <b>Postfață</b>	
<i>de Isabel Fernandez</i> .....	133
 <b>Postfață</b>	
<i>de Paola Marozzi Bonzi</i> .....	135
<b>Sugestii bibliografice</b> .....	138