

L'attesa dei papà

SONO SEMPRE PIÙ COINVOLTI NELL'ARRIVO
DEL BAMBINO. FINO A SOFFRIRE, A VOLTE, DI **NAUSEA
E STANCHEZZA**. PROPRIO COME LE LORO COMPAGNE...

~ Di GIORGIA COZZA ~

Dimentichiamo lo stereotipo dell'uomo che non riesce a 'sentire' l'attesa del proprio figlio o fa fatica a lasciarsi coinvolgere: i papà di oggi non sono più così! La loro partecipazione è tale che, spesso, condividono con la futura mamma anche i tipici disturbi della gravidanza. "I papà giovani, tra i 25 ai 35 anni, sono molto coinvolti nell'attesa e dopo la nascita sono pronti ad assumere il nuovo ruolo di genitore", spiega Emanuele Tinto, psicologo e psicopedagogista prenatale, che da molti anni conduce corsi preparati per le coppie e incontri per i neopapà. "E questo è un bene: **dove c'è un futuro papà partecipe e coinvolto, c'è una futura mamma più felice e serena**". E quando si parla di coinvolgimento, non ci si riferisce solo al fatto di frequentare il corso di accompagnamento alla nascita con la compagna o all'assistenza in sala parto. Tutti aspetti importanti, ma la partecipazione dell'uomo è oggi qualcosa di più viscerale. "Recenti studi hanno evidenziato che durante l'attesa l'organismo maschile registra importanti modificazioni ormonali", commenta l'esperto. "Mentre crescono i livelli di

ossitocina e prolattina, diminuisce gradualmente il testosterone e questo rende il futuro papà più tenero e disponibile e lo aiuta a prendersi cura della compagna e del bimbo. Lo stesso vale per la prolattina, ormone legato all'allattamento e all'accudimento del bebè. Ci sono uomini ai quali aumenta persino il volume del petto!".

È la covaude!

Mal di stomaco, nausea, stanchezza. La donna è in attesa, ma a non star bene... è il futuro papà! "Sono sempre più numerosi gli uomini che sperimentano i disturbi tipici del primo trimestre", segnala Tinto. "E spesso, quando è l'uomo ad avere le nausee, la futura mamma non ne soffre o ne soffre in forma molto lieve". Questo malessere maschile è noto come 'sindrome della covaude', dal francese couver, ossia covare, far crescere. "Ci sono uomini che hanno addirittura i crampi alle gambe e altri che aumentano di peso nel corso dei nove mesi", spiega Emanuele Tinto. "E non è raro che sia lui a sapere per primo che c'è un bimbo in arrivo, perché lo ha sognato, quando ancora

la compagna non ha fatto il test di gravidanza". Tutto questo può far sorridere, ma non sono situazioni anomale o rare. L'immagine del futuro papà che deve attendere la nascita del bebè per entrare nel ruolo, in realtà è un pregiudizio occidentale: ci sono tante culture in cui l'uomo svolge una parte attiva nell'attesa. **Gli aborigeni australiani, prima di concepire un bimbo, si ritirano in preghiera** e implorano che lo Spirito dia loro la forza di portare sulla terra la divinità. In alcune zone dell'Africa, all'inizio del travaglio, il padre ha le doglie! E, talvolta, durante il parto soffre solo l'uomo. Come si spiega questo fenomeno? "L'uomo e la donna sono come il polo negativo e il polo positivo di una batteria", spiega lo psicologo. "È come se, attirandole su di sé, l'uomo liberasse la donna dalle sensazioni dolorose".

Una nuova immagine

E se il futuro papà vive sulla sua pelle nausea, mal di stomaco, stanchezza e dolori alla schiena, sperimenta in prima persona anche quell'incredibile miscuglio di emozioni che prova la futura mamma quando scopre che c'è un bebè in arrivo. Gioia, stupore, entusiasmo, ma anche paura e tanti dubbi. "Varie ricerche hanno evidenziato che nei primi tempi l'uomo si sente frastornato", racconta Emanuele Tinto. "Sul lavoro appare distratto e magari commette qualche errore". A livello emotivo è un periodo molto intenso. ►►

I CORSI PREPARTO DOVREBBERO

ESSERE RIVOLTI ALLA COPPIA

E NON SOLO ALLA DONNA

L'attesa di un bimbo chiede al futuro papà di rivedere l'immagine che ha di sé, di rielaborare il passato e immaginare il futuro. **Come la donna, si trova ad affrontare un passaggio epocale, da figlio a genitore.** Le domande e i dubbi sono tanti, si chiede che padre diventerà e la responsabilità è così grande che spesso fa paura. Ecco perché l'uomo dovrebbe potersi preparare alla nascita e alla nuova vita proprio come la compagna. Invece, l'attenzione generale si concentra su di lei e lui viene lasciato in disparte. "I corsi di accompagnamento alla nascita dovrebbero rivolgersi alla coppia, per dare modo ai futuri genitori di vivere insieme questo percorso", considera lo psicologo. "Il papà non dovrebbe essere un 'ospite', solo in un paio di incontri. La gravidanza è un'esperienza che riguarda entrambi e la condivisione dell'attesa prepara la coppia alla condivisione genitoriale. Una partecipazione che è premessa indispensabile anche per vivere insieme il momento della nascita: l'uomo non può arrivare in sala parto senza alcuna preparazione, deve avere un percorso alle spalle, deve sapere che cosa aspettarsi e come stare vicino alla sua compagna".



Coccole nei 9 mesi

La futura mamma custodisce e fa crescere nel suo grembo il bambino, lui custodisce e si prende cura della compagna. "Nei nove mesi la funzione del futuro papà è quella di rendere serena la futura mamma e di farla sentire al sicuro", spiega Emanuele Tinto. "Negli incontri dedicati alle coppie noi suggeriamo al futuro papà di accompagnarla a sentire musica e a visitare mostre, perché tramite l'arte, la bellezza, la gentilezza sia favorito il suo benessere psicofisico e quello del bambino". Prendersi cura di lei vuol dire anche coccolarla. "Il partner può farle dei

massaggi alla schiena per alleviare eventuali tensioni muscolari e fare il pieno di coccole", continua l'esperto. "E la sera, quando si coricano, l'uomo abbraccia la compagna e abbraccia anche il loro piccino. Che piano piano impara a riconoscere la sua voce, che lo raggiunge dall'esterno e che percepisce chiaramente, e a quella voce risponde con calcetti e capriole o, al contrario, quietandosi se il futuro papà gli parla dolcemente, accarezzandolo attraverso il pancione. **Così, tramite la voce e il tatto, padre e figlio si conoscono e pongono le basi della loro rela-**

zione". Così, una volta nato, il piccino mostra di riconoscere la voce del padre, preferendola a tutte le altre voci maschili. E se dopo il parto il neonato viene affidato all'abbraccio paterno, ad esempio perché la mamma ha subito un cesareo, posato sul suo petto, pelle a pelle con lui, il piccolo si calma subito, cessa di piangere e il suo battito cardiaco si regolarizza.

Il parto insieme a lui

Negli ultimi anni sempre più coppie decidono di affrontare insieme l'esperienza del travaglio e del parto. **Ma la presenza del padre è veramente utile?** Se la coppia ha condiviso le emozioni, i dubbi, i sogni e le paure della gravidanza, vivere insieme il momento del parto è il naturale coronamento di un percorso lungo nove mesi. "Per molte donne la figura del partner è fondamentale poiché dà sicurezza",

ANCHE L'UOMO VIVE UNA SERIE
DI CAMBIAMENTI ORMONALI CHE
LO AIUTANO A ENTRARE NEL RUOLO

E SE FA FATICA A "PARTECIPARE"?

Sono sempre più numerosi i futuri papà che partecipano con la mente, con il cuore, e anche con il fisico, all'attesa del loro bambino. Ma che cosa fare se l'uomo fatica a 'sentire' la gravidanza? "A volte, a bloccare il futuro papà è la paura", spiega Emanuele Tinto, "la paura della responsabilità e del cambiamento, la paura di quello che sarà e/o di non essere all'altezza del nuovo ruolo. In questa situazione può essere di grande aiuto partecipare a un percorso di accompagnamento alla nascita organizzato per le coppie, in cui il partner ha la possibilità di confrontarsi con gli esperti e con gli altri futuri papà". E, in ogni caso, per tutte le coppie che ne hanno la possibilità, frequentare insieme il corso parto è un'opportunità preziosa per prepararsi insieme ad accogliere il proprio bambino. E, nel caso questo non fosse possibile, il dialogo all'interno della coppia e la condivisione di informazioni e letture potranno aiutare l'uomo a sentirsi sempre più coinvolto.

I LIBRI DEDICATI A LUI

Ecco qualche titolo utile



MI È NATO UN PAPÀ. ANCHE I PADRI ASPETTANO UN FIGLIO di Alessandro Volta, Feltrinelli - 2010, 10,20 euro



CONOSCERE IL CARATTERE DEL BAMBINO PRIMA CHE NASCA di Gino Soldera, Bonomi - 2005, 14,90 euro



LE EMOZIONI DELLA VITA PRENATALE di Gino Soldera, Macroedizioni - 2007, 12,90 euro



LA COMUNICAZIONE E IL DIALOGO DEI NOVE MESI di Gabriella A. Ferrari, Mediterranee Edizioni 2005 - 15,50 euro

spiega Emanuele Tinto. "L'uomo può massaggiarla, accarezzarla, respirare con lei dandole il ritmo o, semplicemente, stare al suo fianco: è la donna stessa a fargli capire le sue necessità. E si è visto che **la sua presenza la fa stare bene e favorisce anche il parto!** Un'ostetrica mi ha raccontato che se il parto è un po' faticoso e la fase espulsiva è lenta, lei invita il futuro papà a chiamare per nome il bambino, dicendogli: 'Vieni fuori! Ti aspetto!' Quando il papà lo incoraggia e lo chiama... in pochi minuti la situazione si sblocca e il bimbo nasce!". Le prime ore successive alla nascita sono sacre: mentre la mamma stringe al seno il suo piccino e il papà stringe a sé entrambi, la neofamiglia si conosce e si ri-conosce. È il coronamento del legame e della relazione coltivati nel corso dei nove mesi, un momento di un'intensità unica, fatto di sguardi,

tenerezza, stupore, emozione. Un punto d'arrivo e... di partenza!

Primo, non imitare

È nato e con lui sono nati una mamma e un papà. "Le modificazioni ormonali aiutano l'uomo a entrare nel ruolo", spiega l'esperto. "La prolattina favorisce la tenerezza, aiuta il neopapà ad accudire entrambi. Sì, perché anche dopo la nascita il suo compito è quello di prendersi cura della compagna e del bebè". Naturalmente non si tratta di 'imitare' la madre o le sue modalità di accudimento, la sua **è una figura diversa e complementare**. La madre contiene e rassicura, il padre guida il bimbo verso l'esterno, verso il mondo. "Entrambi si occupano del

piccino, il papà cambia pannolini, culla... ma compie tutte queste azioni da papà. E questa è una grande ricchezza per il piccolo", sottolinea Emanuele Tinto. "Accudire il bebè significa garantire alla neomamma un reale supporto durante il puerperio, quando stanchezza, dubbi e fatica spesso pesano sull'umore. Nei nostri incontri diciamo che la notte dovrebbe essere del papà. La mamma allatta il piccino, ma del cambio del pannolino e/o di cullarlo dovrebbe occuparsi lui. E, nei casi in cui il risveglio del piccolo non sia dovuto alla fame, l'intervento tempestivo del papà che sussurra qualche parola e lo accarezza fa sì che il bimbo non si desti del tutto, ma riprenda subito a dormire". ■

Consulenza di **Emanuele Tinto**, psicologo, psicopedagogo prenatale, socio ANPEP (Associazione Nazionale di Psicologia Educazione Prenatale) e vicepresidente dell'associazione MegliOinsieme di Montecchio Maggiore (Vicenza)

L'EMOZIONE DI DIVENTARE MAMMA

DOLCE ATTESA

www.quimamme.tv
www.dolceattesa.rcs.it

€ 2,90

RCS MEDIAGROUP
Mensile - Anno XII
n.124 - SETTEMBRE 2013



DOLCE **cesareo**

**COSA CAMBIA
PER MAMMA
E NEONATO**

PSICO

**QUANDO
PAPÀ SI SENTE
"INCINTO"**

DIETA

**ALTERNATIVE
ALLA SOLITA
COLAZIONE**

LAVORO **e congedo**

**QUALE FORMULA
TI CONVIENE
DAVVERO**

TEST

**SAI TUTTO
SUI PRIMI
CONTROLLI?**

PRONTA AD ALLATTARE? UNA GUIDA A TUTTO QUELLO CHE TI SERVE