

Susan Magee con Kara Nakisbendi

3... 2... 1...

MAMMA!

red!

Prefazione

di Kara Nakisbendi, ginecologa-ostetrica

Una delle molte cose che ho imparato nella mia esperienza di ginecologa è che ogni gravidanza e ogni parto sono qualcosa di unico. Non esistono due gravidanze uguali, ognuna è una storia a sé.

L'unica cosa che le accomuna è che tutte le gestanti provano un'ampia gamma di emozioni diverse. Certo, c'è una grande gioia e un'estrema felicità. Ma ci sono anche dubbi, preoccupazioni e ansie. Ho visto molte donne sicure di sé che, indipendentemente dall'esperienza o dalla preparazione culturale, sono assillate dai dubbi sulle proprie capacità di partorire e di essere delle buone madri.

D'altronde sono molti i fattori che contribuiscono a questa "nevrosi della gravidanza" che porta a essere un attimo prima al settimo cielo e piene di paure e dubbi un attimo dopo, ma alla base c'è il nostro timore di non avere alcun controllo sugli eventi. Noi pianifichiamo molti aspetti della nostra vita e, se siamo fortunati, pianifichiamo anche il momento esatto in cui concepire. Ma da quel momento in poi si può dire che le gestanti siano sempre in bilico tra il pensare di essere assolutamente normali (cioè che quello che sta avvenendo sia del tutto naturale) e sentirsi come una cavia da laboratorio.

Anche se sono una ginecologa, ho avuto anch'io le stesse paure quando ho saputo che sarei diventata mamma, paure che mi sono portate dietro durante tutti i nove mesi di attesa. Ero preoccupata di aver bevuto del vino prima di sapere di essere incinta. Avevo paura che l'embrione appena impiantato potesse "staccarsi" se facevo troppa ginnastica. E vi assicuro che mi avrebbero fatto molto comodo i consigli e le rassicurazioni contenuti in questo libro.

Sicuramente il modo migliore per affrontare con tranquillità i mesi della gravidanza è quello di informarsi in modo serio, così da riuscire a tenere a bada le normali paure e ansie che accompagnano questo periodo così particolare. In commercio ci sono molti libri puntuali e dettagliati sull'argomento. Ma quello che rende interessante questo testo è l'attenzione che pone sugli aspetti emotivi che accompagnano l'esperienza dell'attesa, aspetti non sempre piacevoli e che a volte ci si vergogna persino di provare. Niente paura! Susan Magee vi aiuterà a capire i motivi di queste sensazioni, a gestirle con successo e soprattutto senza inutili sensi di colpa. Vi farà persino sentire orgogliose di averle provate, quelle sensazioni!

E, cosa altrettanto importante, vi aiuterà a mantenere un ottimo rapporto con il vostro partner, a sentirvi belle e femminili. E tutto questo con l'umorismo che caratterizza l'approccio di Susan e la sua incredibile chiarezza.

Mi meraviglia sempre il fatto che noi donne mettiamo invariabilmente in dubbio la nostra capacità di essere madri e che abbiamo la sensazione che dovremmo e potremmo fare meglio. Anche se abbiamo lottato per restare incinte, se abbiamo avuto degli aborti spontanei o se abbiamo sofferto di una complicazione medica durante la gravidanza, noi tutte siamo convinte che avremmo dovuto fare di più. Con questo libro Susan vi aiuterà ad abbandonare tutti questi pensieri negativi e vi accompagnerà con la sua allegra saggezza, giorno dopo giorno, fino al faticoso momento del parto. E, cosa più importante, vi aiuterà a capire che sarete delle madri fantastiche... se vi preoccupate così tanto è solo perché volete il meglio per voi e per il vostro bambino!

Introduzione

Comincerò col rivelarvi una cosa sulla gravidanza che avrei tanto voluto che qualcuno si fosse preso la briga di dirmi subito, con sincerità e senza tanti giri di parole: la gravidanza è un tempo meraviglioso, quasi magico e pieno di gioia. Ma è anche una gran *faticaccia*.

Sì, proprio così, non ho nessuna paura di dirlo e di ripeterlo: una gran *faticaccia*.

Non ho mai letto un libro sulla gravidanza che fosse disposto a rischiare e a sbattere la parola “fatica” in prima pagina, e forse neppure all’interno. Molti libri e siti web hanno una parola in codice per descrivere le difficoltà della gravidanza: *complessità*. Nella mia mente sono i carboidrati a essere complessi... la gravidanza è tutto un altro universo di esperienze.

Nei molti libri e siti web che ho consultato (le gestanti non ne hanno mai abbastanza), alcuni alludevano alle difficoltà dicendo: “Avrete alti e bassi”, o “È un periodo di enormi cambiamenti”, oppure “Avrete molti motivi per farvi prendere dall’ansia, ma non vi preoccupate, è normale”. In un sito web particolarmente coraggioso ho trovato un articolo intitolato *Nessuno ha mai detto che la gravidanza sarebbe stata facile*. Ebbene, l’autore di quell’articolo ci è andato vicino, ma non è la stessa cosa che dire: “Ragazze, è davvero dura!”.

Ammettere che è una *faticaccia* non significa che vi pentirete di essere rimaste incinte, non significa che non sarete mamme favolose. La gravidanza è meravigliosa, meravigliosa davvero. È anche un periodo di gioia, divertente, buffo, ce la si può fare, benché sia, dobbiamo ribadirlo, decisamente faticoso.

Perché un conto alla rovescia?

C’è una ragione per cui così tante gestanti sono ossessionate dalla data presunta del parto (e c’è addirittura chi si comporta come se fosse scolpita su una tavola di pietra consegnata da un signore con una grande barba e vesti candide e fluttuanti...). È perché il vostro corpo sta per diventare la sede di un importante esperimento scientifico, che ha però come contorno tutta una serie di fastidiosi e irritanti effetti collaterali, e la data presunta del parto ne

segna la sospirata fine. E, cosa ancora più fantastica, è il giorno in cui potrete finalmente abbracciare il vostro bambino.

Durante i prossimi nove mesi, avrete un'infinità di dubbi e vi farete mille domande:

- ✓ Il mio bambino avrà tutte le dita dei piedi?
- ✓ Sarò una buona madre?
- ✓ Riuscirò a gestire il lavoro e un bambino allo stesso tempo?
- ✓ Avrò abbastanza denaro?

È difficile trascorrere nove mesi con queste pesanti domande che pendono sulla testa come una spada di Damocle. Perciò è ovvio che non potete fare a meno di contare con ansia i giorni che vi separano dalle risposte. E il vostro conto alla rovescia sarà contrassegnato da tutta una serie di pietre miliari.

Durante il primo trimestre, nel quale è probabile che avrete la nausea e vi sentirete stanche per la maggior parte del tempo, conterete i giorni che vi separano dal secondo trimestre, periodo in cui la maggior parte delle donne comincia a sentirsi meglio.

Per le donne che hanno fatto fatica a restare incinte o che hanno avuto precedenti aborti spontanei, il primo trimestre sarà particolarmente difficile. Il conto alla rovescia prevederà il raggiungimento di tappe anche minori, come sentire il battito del bambino o vederlo in ecografia; la vostra serenità, infatti, dipenderà da questo.

Verso la fine della gravidanza, e specialmente se la data presunta del parto arriverà e passerà senza che il vostro bambino dia segno di voler nascere, comincerete probabilmente a contare anche i minuti. A me è capitato e non è stato affatto piacevole. Me ne stavo lì, due settimane piene oltre il termine, con indosso l'unico paio di pantaloncini che ancora riuscivo a chiudere sulla mia gigantesca pancia, e nessuna delle mie scarpe mi entrava più, il che era particolarmente frustrante perché ne avevo comprate ben tre paia durante l'ottavo mese. Dovevo andare in giro con un paio di infradito di mio marito! Piangevo più volte al giorno perché il collo del mio utero non mostrava segni di volersi dilatare da solo.

E, come tutti sanno, l'attesa è pesante, e per quanto riguarda le donne incinte rappresenta una delle parti più dure dell'intera faccenda. Aspetterete con ansia il primo appuntamento col ginecologo, aspetterete di sentire il battito di vostro figlio, aspetterete di vedere la pancia crescere, aspetterete

il momento in cui non starete più male e non vi sentirete più così stanche, aspetterete l'ecografia, aspetterete di sentire il bambino muoversi, aspetterete il momento in cui la gente smetterà di toccarvi la pancia, aspetterete l'inizio delle doglie... L'attesa non smetterà finché il ginecologo o l'ostetrica non vi porgeranno il vostro bambino e vi diranno: "Ecco il suo bellissimo bambino, e sta benissimo". (A quel punto aspetterete che il bambino si decida a dormire la notte... ma quella sarà materia del mio prossimo libro). Perciò ecco il motivo del nostro conto alla rovescia.

Tutto ciò che vogliamo è essere capite

Questo è il libro che mi sarebbe servito quand'ero incinta. Allora non avevo alcun punto di riferimento che mi aiutasse a capire quello che provavo. Una parte di me era fuori di sé dalla gioia... ma l'altra parte, una volta resasi conto che avevo ancora settimane, anzi mesi davanti a me, voleva solo piangere. Riuscii a trovare un po' di conforto solo molto più tardi, quando conobbi altre mamme e sentii dire da loro le stesse cose: "Sì, ma perché nessuno ti dice mai quant'è dura?".

Durante l'ultimo anno ho parlato con le mie amiche e con amiche delle mie amiche, mi sono intrufolata tra i gruppi di mamme nelle ludoteche e ho abbordato le donne incinte all'asilo di mio figlio e nei supermercati. Ho chiesto a tutte queste donne cosa rendeva la gravidanza davvero faticosa per loro e cosa le faceva sentire meglio. Nei paragrafi intitolati "Messaggi dal fronte" troverete, da me raccolte, le loro esatte parole. La maggior parte delle donne che ho interpellato hanno accettato che usassi il loro nome, ma alcune hanno rifiutato (e infatti ci sarà tra le fonti anche qualche "Mamma anonima"). Ma sappiate che sono tutte donne reali, provenienti da contesti culturali e sociali molto diversi, che hanno passato tutto quello che state passando voi e che sono uscite sane e salve con il loro bambino al seguito da questo bizzarro esperimento che è la gravidanza.

Tra queste pagine troverete sostegno morale, battute per farvi due risate e suggerimenti per sopravvivere ai nove mesi più straordinari della vostra vita.

Il medico che vorrei aver avuto

Quando il mio editore mi chiese di collaborare con un medico alla stesura di questo libro, compresi immediatamente che l'idea di coinvolgere un professionista era molto saggia. Ma mi sentii anche cadere le braccia... Avevo

avuto non poche difficoltà a trovare un buon dottore che mi aiutasse durante la gravidanza, e da un certo punto di vista partorire un libro può essere altrettanto difficile. Quindi pensai: “Come accidenti farò a trovare un medico per partorire *questo* ‘bambino’?”. Poi mia sorella Claire mi disse che non dovevo far altro che chiamare la dottoressa Kara Nakisbendi. “È fantastica” disse. “Ce la vedo proprio a lavorare con te a questo libro”.

Kara è madre di due bambini piccoli ed è davvero un medico eccezionale oltre che una persona straordinaria, uno di quei rari medici che ti richiamano subito e ti fanno sentire di essere in buone mani. È una donna saggia, compassionevole e sa ascoltare.

Anche se in questo libro troverete delle informazioni mediche generali (scritte da Kara nei paragrafi intitolati “Il parere del medico”), queste indicazioni non vogliono in alcun modo sostituire i consigli del dottore che vi segue. Usatele solo come spunto per una discussione col vostro ginecologo. Seguite sempre e solo i suoi consigli. Nessun libro, per quanto dettagliato, può sostituire un vero medico. Ricordate che il vostro ginecologo è la persona che conosce meglio voi e la vostra situazione.

E un'ultima cosa...

Vorrei ringraziarvi per avermi permesso di diventare parte del vostro personale conto alla rovescia verso la fine della gravidanza. Se qualcosa che ho scritto vi ispirerà, vi farà sentire meglio durante una brutta giornata, vi darà le conferme che vi servono o vi farà semplicemente sorridere, allora saprò che è valsa la pena scrivere questo libro.

Buona fortuna e che possiate affrontare al meglio questo che sarà il più importante viaggio della vostra vita: il viaggio verso la maternità.

IL PRIMO TRIMESTRE

Settimana... zero!

280 giorni al parto

Tutta la verità, nient'altro che la verità

NON SIETE NEPPURE ANCORA INCINTE!

Benvenute alla prima settimana del conto alla rovescia. La vostra gravidanza, come ogni altra, comincia il giorno 280 e durerà all'incirca 40 settimane. Solo che... indovinate un po'? Al giorno 280, il primissimo giorno della vostra gravidanza, non siete ancora incinte. Anzi, è il primo giorno delle vostre mestruazioni! Strano, no? Se siete confuse, non preoccupatevi, non siete le sole. Continuate a leggere...

A questo punto

ECCOVI GIUNTE ALLA PRIMA VERA SFIDA DELLA VOSTRA GRAVIDANZA

La gravidanza è un'esperienza meravigliosa, ma sotto molti punti di vista è anche irta di difficoltà. E anzi, la prima vera difficoltà sta proprio nel capire perché secondo i medici una gravidanza dura 280 giorni quando tutti i vostri calcoli vi dicono diversamente. Perché mai il vostro medico insiste su questo? Perché usa il metodo che parte dalla data dell'ultima mestruazione (DUM) per calcolare la data presunta del parto. Ve ne parlerò più in dettaglio la prossima settimana.

Messaggi dal fronte

LE DUE SETTIMANE PIÙ BELLE!

“Anche se ho avuto due gravidanze, non ho ancora capito questa faccenda dell'ultima mestruazione. Quello che invece ho capito è che le mie prime due settimane di gravidanza, quando non ero ancora incinta, sono state le uniche veramente facili da affrontare”.

Clare, mamma di Annie e Grace

1^a settimana di gravidanza

273 giorni al parto

Come capire il metodo della DUM

Dimenticate tutto quello che credete di sapere su quando avete concepito. Il momento in cui voi credete o siete sicure di essere rimaste incinte non ha importanza. Il vostro medico calcolerà sempre la data presunta del parto dalla data del primo giorno dell'ultima mestruazione (DUM). La ragione principale per cui la gravidanza è calcolata da quel momento in poi e non da quando avete ovulato e siete rimaste incinte è che molte donne non sanno per certo quando ovulano. Di conseguenza per avere un calendario unificato per tutte le gestanti nonostante le variazioni del ciclo mestruale, il vostro ginecologo userà la DUM come punto di partenza. Perciò, anche se può generare confusione in chi non è un "addetto ai lavori" cerchiamo di accettarlo di buon grado. Il metodo della DUM è comunemente usato da tutti ed è così che la vostra data presunta del parto verrà calcolata.

Il parere del medico

IL MOTIVO DI QUESTO STRANO METODO

“Calcolare la data presunta del parto dalla DUM può provocare confusione, ma è sensato se considerate che ogni volta che una donna ha il ciclo, il suo corpo si prepara alla gravidanza. I medici parlano di *età gestazionale*, che è la durata della gravidanza calcolata dalla DUM, ed *età fetale*, ossia l'età vera e propria del bambino in gestazione. In generale l'età gestazionale è sempre due settimane in più dell'età fetale. La maggior parte delle volte si fa riferimento all'età gestazionale invece che a quella fetale, ma potrà capitarvi di trovare entrambe le indicazioni”.

K.N.

IL SECONDO TRIMESTRE

14^a settimana di gravidanza
182 giorni al parto

A questo punto

CE L'AVETE FATTA! SIETE ARRIVATE AL SECONDO TRIMESTRE

Benvenute nel trimestre da luna di miele, o il cosiddetto “trimestre che ha salvato il mio rapporto”, o “il trimestre quando finalmente la mia narcolessia è finita”.

Siete nel periodo d'oro della gravidanza. Finalmente l'ecografia vi potrà svelare, se lo volete sapere, il sesso del bambino, inoltre potrete fare di nuovo l'amore, e forse sarà il miglior sesso che farete mai nella vita! Le energie ritornano, la nausea cessa e mangerete come un lupo famelico. Una volta passata la nausea, il secondo trimestre presenta senza dubbio dei vantaggi.

Messaggi dal fronte

RIMANDATE UN PO' L'INIZIO DEL SECONDO TRIMESTRE

“Si sentono dire tante cose sul meraviglioso secondo trimestre. Quando il mio cominciò, mi sentivo ancora malissimo, avevo un aspetto orribile e la pancia ancora non c'era. Secondo me dovrebbero spostare di qualche settimana in avanti l'inizio del secondo trimestre, così non si resta deluse quando si arriva alla 14^a settimana e ci si sente ancora una schifezza”.

Renee, mamma di Steven e Anderson

Il parere del medico

PAZIENTATE

“Anche se vi siete lasciate alle spalle il primo trimestre, avete ancora una lunga strada da percorrere. Se non vi sentite ancora bene, pazientate: presto vi sentirete meglio, di solito intorno alla 16^a settimana. E potreste avere ancora qualche sbalzo d'umore. Ma parlando di cambiamenti di stile di vita, non ci sarà niente di peggio di quanto avete affrontato finora”.

K.N.

Indice

5	Prefazione <i>di Kara Nakisbendi</i>
7	Introduzione
11	IL PRIMO TRIMESTRE
93	IL SECONDO TRIMESTRE
197	IL TERZO TRIMESTRE
285	OLTRE IL TERMINE