

Ci prepariamo a incontrarti

“Sarò un bravo papà?” si domandava Gigi.

“Tu sarai un papà capanna, e proteggerai il nostro piccolo dalla pioggia e dal vento”.

“Tu sarai un papà cavallo, e accompagnerai il nostro piccolo all'avventura”.

“Tu sarai un papà isola, dove il nostro piccolo potrà riposare”.

Émile Jadoul, *Papà isola*⁵



⁵ Jadoul É., *Papà isola*, Babalibri, 2014.

Dentro

“*Come è confortevole qui. Mi sento proprio accolta, raccolta. Sono qui da sempre. Conosco ogni millimetro di questo spazio che mi contiene. Lo percepisco bene attraverso la mia pelle. Sono immersa in questa acqua calda che mi avvolge e mi permette di muovermi senza farmi male. Un liquido entra quando apro la bocca... adoro il gusto che cambia in base a quello che mangia lei. Questa cosa mi rende felice! Ora riconosco bene la sua voce rassicurante. Mi piace quando mi parla e mi accarezza. Mi fa sentire che ci sono, che ci siamo. C'è anche un'altra voce, che sento meno a dire il vero, ma pian piano mi diventa sempre più nota. A volte la sento più vicina a dove sto io. Dice di essere “papà” e che “giocheremo insieme” e anche “sarò un po' impacciato a cambiarti il pannolino, ma imparerò”. Ieri ha detto “sto finendo la tua cameretta”, ma non capisco bene cosa questo significhi. Io non vorrei stare troppo lontano da lei, da loro. A tratti sento le loro voci un po' tese. Parlano di come sarà quando ci sarò io. Io vorrei dirgli che ci sono già e comunque poi quando uscirò di qua (mi par di capire che questo deve accadere) sarà bellissimo. Almeno per me sicuramente. Loro non li sento così sicuri, ma avremo tutto il tempo per conoscerci. Lei dice che scalcio, in realtà voglio solo cambiare posizione, avere più spazio, qui inizio a stare un po' stretta, anche se devo dire che sto sempre molto bene. Quando mi allungo, trovo riparo, confine, risposta al mio movimento. E questo è meraviglioso. Ho capito che se mi muovo in un certo modo, sento alcune cose. A tratti sogno. Cosa? Non ne ho idea, ma questa cosa mi fa sorridere. Dormo, ma mi guardo anche intorno. Sì, qui è abbastanza buio a dire il vero, ma qualcosa riesco a intravedere... e devo dire che quel che vedo mi piace.*”

A questo si aggiunge, per la prima volta nella storia, il voler vivere “emotivamente vicino” lo stravolgimento che è la nascita di un figlio. E questo cambia i contorni della figura del padre, dalla nascita in poi.



Papà tifoso

Essere papà di un bambino tra i 3 e i 6 mesi significa anche “essere un papà tifoso”. Un papà che tifa. Un papà che sostiene, dentro e fuori. Un papà che rinforza la mamma rispetto al suo fare direttamente (parlandole e dicendole quanto brava è) e indirettamente riportando all'esterno quanto la propria moglie/compagna sia una mamma attenta e capace. Un papà che vede quanto la sua compagna/moglie è cambiata e ne conosce i motivi.

Facendo questo, nei primi mesi di vita del bambino, nel suo essere sostegno pratico ed emotivo della mamma, riparandola dagli urti e dai pensieri esterni, il papà sostiene il processo di acquisizione del ruolo materno da parte della moglie/compagna.

È fattore di trasformazione se la donna è insicura, o promuove e mantiene il senso di sé della neomamma, dove questa è sicura, così che ne esca migliorata o rafforzata la qualità della relazione madre-figlio.

Il papà, quindi, si posiziona come primo “tifoso” della diade mamma-bambino, che sarà, di fatto, la sua squadra preferita.

Essere “tifoso” significa adoperarsi sia sul piano materiale (semplificando, occupandosi di tutto ciò che non sia il bambino e consentendo alla mamma dei piccoli spazi per sé, la doccia, per esempio) sia sul piano emotivo (contenendo le paure della mamma, rinforzandola rispetto a quanto sta facendo, ripescando quanto appreso al percorso di accompagnamento alla nascita per rassicurare o trovare delle soluzioni).

Non è sempre una posizione comoda.

In alcuni momenti il papà si chiederà quando arriva il suo turno,

sentirà il desiderio di non rimanere a bordo campo, ma di giocare un pochetto anche lui.

Si chiederà se è proprio normale che questo bambino sia sempre così attaccato, se è proprio fisiologico che pianga tutte le volte che viene messo giù o che la mamma si allontana.

Arriverà un momento in cui qualche dubbio sorgerà sulla linea di cura scelta con la mamma, perché il figlio di suo cugino dorme tutta notte e il suo no.

Pensiamo di aver già ampiamente risposto nelle pagine precedenti, ma capiamo che è legittimo per un papà sentirsi così. E ci teniamo a ribadirlo. Nonostante i papà abbiano scelto di esserci e di prepararsi per esserci, la fatica la sentono anche loro.

Anche fare il tifo è, a tratti, uno stare scomodo. Ma non è per sempre. Arriverà il momento in cui da bordo campo si passerà al centro della scena.

I mesi (anche i più lunghi) passano e il bambino inizia a cercare anche altro rispetto alla mamma. Le ricerche⁵², per esempio, ci dicono che se, durante i momenti di stress o paura è la mamma che il bambino desidera, nei momenti di tranquillità e di gioco è spesso il papà il compagno più cercato.



Papà regista

Essere papà tra i 3 e i 6 mesi del bambino significa anche “essere un papà regista”. Un papà che cura la scenografia. Un papà che ascolta e registra ciò che viene detto e ciò che non viene detto. Un papà che si sofferma. Un papà che costruisce, giorno dopo giorno, lo scenario dove la mamma si muove con il bambino.

⁵² Baldoni F., Baldaro B., Benassi M. (2009), *Affective disorders and illness behaviour in perinatal period: correlations between fathers and mothers*, “Child Development & Disabilities”, XXXVI (3):25-44. Baldoni F., Facondini E., Minghetti M., Romeo N., Landini A., Crittenden P.M., *Family attachment and psychosomatic development in preterm-born children*, “Panminerva Medica”, 2009, 51 (suppl. 1, n. 3):7.

Parco divertimenti

Le giornate non mi bastano.

Ci sono un sacco di cose belle da fare adesso, di ogni genere.

Intanto, finalmente, ha capito che non volevo solo quella cosa liquida da mangiare, che per carità, buona eh, ma era sempre la stessa.

Adesso quando ci sediamo tutti intorno al tavolo, mi propongono ogni volta una cosa diversa e me la gusto proprio.

A volte me la spalmo sulla testa, la lancio, ci gioco.

Loro un po' sono divertiti, un po' si lamentano che devono "pulire".

Altra cosa divertente, riesco a girarmi velocemente da pancia in su a pancia in giù.

Da qualche settimana poi, striscio. Non potete capire la libertà!

Vuol dire che raggiungo quello che vedo...

un bel passo avanti per me che fino a ieri ero in balia dei movimenti di loro due!

Poi ho scoperto che la mia voce è uno strumento potentissimo.

Al suono "mamamamama" lei impazzisce.

Se cambio in "papapapa" si allerta lui.

Insomma, un gioco pazzesco.

Sembri tutto bellissimo, ma... non è sempre così.

Tutte queste emozioni mi stancano tantissimo

e quando mi devo addormentare faccio una fatica esagerata, soprattutto di notte. La notte, tasto dolente.

Mi sveglio un sacco di volte perché mi piacerebbe assaggiare le cose buone che mamma mi propone a pranzo, vorrei gattonare come faccio di giorno, tento di usare la voce, anche se nessuno mi risponde. Solo lei mi dice "sshhh" e mi tiene vicino.

Altra cosa. Non mi va più bene nessuno.

No no, non fraintendetemi. Lui e lei sì, sia chiaro.

Sono quelli intorno, un po' tutti.

La nonna per esempio. Ci stavo così volentieri con lei.

Mi ha sempre tenuto in braccio e io mi rilassavo fino ad addormentarmi.

Da qualche tempo quando arriva piango. Lei ci resta male, lo vedo.

Eppure, io sono spaventata. In questo momento vorrei solo la mamma.

Quando si allontana faccio una fatica che non si può pensare.

Essere piccoli è veramente faticoso.

Vorrei vedere voi stare al mio posto!

Faccio, scopro, esploro: stare nelle competenze nuove di questa fase di vita

Un vulcano, un fiume in piena, un fiore che sboccia. Le immagini che si possono associare a questo momento della vita del bambino hanno tutte a che fare con la manifestazione. Ogni giorno, o forse meglio dire ogni momento, è associato a una conquista, fisica o di relazione, a una nuova competenza, a una scoperta. Sembra impossibile associare lo "stare" a questa fase della vita, verrebbe più spontaneo pensare a quanto c'è da "fare".

In realtà non è proprio così.

Brazelton afferma che a questa età "i bambini si guardano intorno come se fossero i padroni del mondo⁵⁶". E quando si ha la possibilità di incontrarne uno, non si può che essere d'accordo.

Le varie tappe di autonomia che vengono acquisite tra i 6 e i 12 mesi lo rendono parte attiva della vita di famiglia. In pochi mesi, dal sesto al nono circa, avvengono numerosi cambiamenti che hanno un peso diverso rispetto a quelli che interessano il periodo 0-6 mesi. Vediamo in dettaglio come cambia lo stare del bambino in questo trimestre.

Stare seduto a tavola e mangiare

Dopo circa sei mesi in posizione prona o supina, condizioni scelte per lo più da chi si prende cura di lui, d'un tratto il bambino inizia a stare seduto. Il mondo gli si manifesta davanti in modo completamente diverso. C'è tutto davanti a lui, non solamente una prospettiva di soffitto.

Non solo.

Oltre a questa posizione nuova acquisita, con un ritmo che giorno dopo giorno diventa più costante, gli viene proposto del cibo. Al di là della scelta del tipo di svezzamento che la famiglia decide per

⁵⁶ Brazelton T.B., *Il bambino da 0 a 3 anni*, Rizzoli, 2017, p. 138.



1. Fin dai primi giorni di vita, tieni il bambino sul tuo petto nelle brevi finestre di veglia: inizierà così a fare il *Tummy time* (la ginnastica a pancia in giù) in modo graduale e dolce: la vicinanza con te, il tuo calore e il tuo profumo, il suono familiare del battito del cuore... saranno la cornice migliore per incoraggiarlo in questi primi tentativi di movimenti del capo.
2. Se il tuo bambino porta tutto alla bocca, non impedirglielo! L'esplorazione orale permette già nel primo mese la raccolta di informazioni sugli oggetti.
3. Continua a proporre il *Tummy time* ogni giorno: non è importante raggiungere lunghe sessioni ma farlo più volte nel corso della giornata. Dovrà infatti diventare un momento familiare per il tuo bambino, che nel tempo farà meno fatica e proprio da questa posizione raggiungerà le prime grandi conquiste motorie.
4. Nell'interazione con il tuo bambino (quando gli parli, gli canti una canzone o una filastrocca), fai delle piccole pause per dargli il tempo di rispondere (magari con un vocalizzo, un sorriso o semplicemente con uno sgambetto), come in un vero e proprio dialogo.
5. Per supportare le sue scoperte, scegli un buon tappeto (che non sia eccessivamente rigido né eccessivamente soffice e che preferibilmente non abbia troppi colori) e delle proposte di giochi in linea con il suo stadio di sviluppo (qualcosa cioè che non sia né troppo difficile né troppo facile). Abbi cura di lasciare solo un paio di giochi a disposizione per facilitare la sua concentrazione.
6. Quando metti il tuo bambino a terra ricorda che il suo outfit può influenzare l'esplorazione motoria: prediligi i piedi nudi, toglì il bavaglino, lascialo senza pantaloni durante le prove di striscio e gattonamento e per finire... osservalo in azione!
7. Per non anticipare le tappe del tuo bambino, lascialo libero di sperimentare: il tuo intervento diretto non è necessario. Se si troverà in difficoltà nel fare un movimento potrai aiutarlo proponendogli alcuni giochi o predisponendo lo spazio in cui si trova con alcuni accorgimenti.

8. Quando il tuo bambino inizia a fare dei tentativi di alzarsi in piedi, prepara degli appoggi di diverse altezze che gli permetteranno di esercitarsi in autonomia in questo passaggio posturale (questi "piani intermedi" sono fondamentali per imparare anche il movimento di discesa: dalla posizione in piedi al ritorno per terra).
9. Se il tuo bambino prova a muovere i primi passi, non dargli la mano: proponigli una sedia da spingere, predisponi dei rialzi vicini tra loro (un tavolino, il divano) che il bambino possa raggiungere con uno o due passi, lascia sempre i piedi nudi e... permetti al tuo bambino di prendersi tutto il tempo che sarà necessario!
10. L'osservazione è l'arma più preziosa che hai: trova dei momenti per osservare il tuo bambino e allenati a scorgere le grandi conquiste che fa e, al tempo stesso, anche le più piccole sfumature.

ma perché può⁶⁰. Vivere accanto a un bambino in questa fase richiede spesso ai genitori di stare in situazioni che non si aspettavano.

Nell'immaginario collettivo, purtroppo, si crede ancora che dal sesto mese in poi il bambino diventi nettamente più autonomo, stia "giù" per quasi tutto il giorno, abbia ritmi di sonno molto più simili a quelli degli adulti e cominci a mangiare fin da subito una quantità di cibo solido tale da permettergli di saltare una poppata.

⁶⁰ Nannini P., *op.cit.*, p. 59.

Indice

5	<i>Prefazione</i> di Benedetta Bellotti
8	<i>Introduzione</i>
11	<i>Prima di iniziare, ci teniamo a dirvi che...</i>
14	Ci prepariamo a incontrarti
16	Stare dentro
16	<i>Una mamma e un bambino dentro la pancia</i>
18	<i>Sento da mamma</i>
19	<i>Penso da mamma</i>
20	<i>Agisco da mamma</i>
22	<i>Il bambino fa il suo</i>
23	<i>Legame di corpi</i>
23	Stare fuori
23	<i>Una pancia che cresce</i>
24	<i>Padri che stanno</i>
27	<i>La coppia che nasce</i>
28	Stare intorno
28	<i>Sorelle e fratelli sotto lo stesso tetto</i>
30	<i>Il sonno dei figli "grandi"</i>
31	<i>Sorelle e fratelli di cieli diversi</i>
33	<i>Nonni vicini, ingombranti, lontani, assenti</i>
38	<i>Le stanze vicine: zii e amici</i>
42	Qui, ora (0-3 mesi)
44	Stare nel parto
45	<i>Il corpo della madre che sta nel passaggio</i>
47	<i>Il bambino che durante il parto sta tra il corpo della madre e il mondo</i>
48	<i>Il padre che sta accanto</i>

52	Il ventre che si svuota, le braccia che si riempiono	105	Un grande salto (6-12 mesi)
52	<i>Il bambino nasce</i>	107	Faccio, scopro, esploro: stare nelle competenze nuove di questa fase di vita
53	<i>Garantire la sopravvivenza</i>	107	<i>Stare seduto a tavola e mangiare</i>
55	<i>Amare</i>	108	<i>Stare in una conversazione</i>
57	<i>Diventare genitori e stare</i>	108	<i>Stare in una stanza, non solo in braccio</i>
60	So-stare nell'allattamento	110	<i>Stare a letto</i>
60	<i>So-stare nell'allattamento da neonato</i>	111	<i>Stare nell'esplorazione</i>
63	<i>So-stare nell'allattamento da mamma</i>	114	Noi siamo genitori: vivere insieme la dimensione della genitorialità
65	<i>So-stare nell'allattamento da papà</i>	115	<i>Genitori io e te</i>
66	Stare accanto nel post parto: un posto per pochi	117	<i>Generare oggi</i>
74	Un po' più in là (3-6 mesi)	119	<i>Il figlio: l'amore personificato</i>
76	Sono io: il bambino reale, il suo esserci, i suoi bisogni che cambiano	120	<i>Il "sottosistema fratelli"</i>
76	<i>Proprio lui, il vostro bambino reale</i>	123	<i>Da due a tre: la triade familiare</i>
78	<i>Stare nel suo nuovo modo di esserci</i>	125	<i>Da patto a patto</i>
79	<i>Stare nei bisogni di una vita che cresce</i>	129	<i>La genitorialità: il materno e il paterno</i>
81	Io sono mamma: il processo di acquisizione del ruolo materno	131	Famiglie che si discostano dalla famiglia tradizionale
81	<i>Ok, siamo qui</i>	131	<i>So-stare nella genitorialità da coppia separata</i>
82	<i>Mamma divano</i>	132	<i>So-stare nella genitorialità da coppia omosessuale</i>
83	<i>Mamma specchio</i>	133	<i>So-stare nella genitorialità da genitore unico</i>
85	<i>Mamma finestra</i>	134	<i>So-stare nella genitorialità da genitori adottivi</i>
86	<i>La "madre semaforo" di Ameya Gabriella Canovi</i>	135	Oltre a noi: il ritorno al lavoro, le prime separazioni...
86	<i>Le cure materne e la crescita dell'Io</i>	135	<i>Come ci siamo arrivati</i>
88	<i>Mamma oltre</i>	136	<i>Tornare a essere altro</i>
92	Io sono papà: il processo di acquisizione del ruolo paterno	137	<i>Le emozioni del rientro al lavoro</i>
92	<i>Ok, sono qui</i>	139	<i>Mamma papera: per indicarti la strada e far sì che tu vada</i>
94	<i>Papà tifoso</i>	140	<i>Mamma marmotta: una tana sicura dove non hai paura</i>
95	<i>Papà regista</i>	140	<i>Mamma pesce: un sussurro segreto, il più dolce il più lieto</i>
96	<i>Papà marinaio</i>	141	<i>Mamma volpe: un abbraccio coperto, la promessa più certa</i>
97	<i>Papà arbitro</i>	141	<i>Mamma balena: un amore grande e profondo</i>
98	<i>Il bambino scopre il papà</i>	142	<i>Mamma fenicottero: nei voli che non lasciano soli</i>
99	<i>Papà oltre</i>	142	<i>Mamma lupa: sa dove non fa freddo e non piove</i>
		143	<i>Mamma colibrì: mio e tuo nutrimento</i>
		143	<i>Mamma orsa: per un po' va più in là, per la tua libertà</i>

144 *Mamma elefante: ora e sempre sarà fino all'eternità*
144 *Rientrare al lavoro*

149 **Approfondimenti di stare**

149 Facciamo fatica a stare... ed è tutto normale!

149 *Considerazioni a cuore aperto*

151 *Il non detto delle mamme*

152 *La fatica fa parte del percorso*

153 *False credenze affaticanti*

154 *Lasciamo spazio*

154 Stare non è “non fare niente”

155 *Stare è conoscere il corpo*

156 *Stare è ascoltare*

158 *Stare è “attivare” i neuroni specchio*

158 *Stare è prendersi il tempo*

160 *Stare è diventare*

161 Stare è bisogno reciproco

165 So-stare nelle differenze ovvero

“la mamma è sempre la mamma”

171 40 pensieri di stare per il post partum... e non solo!

172 **Conclusioni**

175 *Postfazione di Roberta Castagnini*

177 *I nostri grazie*

182 *Bibliografia*