

Neo mamme, non lasciamole sole

Pubblicato: Mercoledì 1 Marzo 2023



La gravidanza è, a detta di molte donne, il periodo più bello della loro vita. Ma il dopo? **Il post parto è un momento molto delicato per le neo mamme**, eppure spesso si pone più attenzione ai nove mesi di gravidanza che ai mesi successivi al parto, quando in realtà, **la stanchezza e la novità della situazione familiare sono sicuramente fattori capaci di influire sulla depressione** di una madre.

Secondo il sito del ministero della salute, il 70-80% delle puerpere sperimenta il cosiddetto **“baby blues”**, una certa **instabilità emotiva** che colpisce la donna immediatamente dopo il parto e nei giorni ad esso successivi e che tende a rientrare spontaneamente in tempi brevi (circa due settimane). Non essendo uno stato patologico, non vi è necessità di un intervento terapeutico strutturato, farmacologico o psicoterapeutico.

Il 10-15% delle puerpere va invece incontro ad un vero e proprio stato depressivo; delle madri non trattate il 50% risultano ancora depresse dopo 6 mesi e il 25% ancora dopo 1 anno.

Non solo: vi sono casi in cui la depressione sfocia in tragedia. Sono 472 i figli uccisi dai genitori negli ultimi vent'anni, quello dei figli uccisi dai genitori e nel primo anno di vita sono più spesso le madri a compiere il gesto.

Cosa fare per affrontare i primi mesi dal parto? Gli esperti consigliano di farsi aiutare prima di tutto dai propri cari: il compagno e i nonni sono figure che possono essere di grande supporto sia emotivo che pratico, senza alcun timore di vedere invasa la propria sfera intima da parte di qualcuno di esterno.

Nel momento in cui ci si sente pronte ad affrontare un percorso di distacco dal bambino per cercare di riappropriarsi, almeno in parte, della propria vita, una mamma può pensare di cercare una babysitter. Esistono sul web tantissime piattaforme grazie alle quali, con pochi click è possibile individuare dei profili da analizzare e contattare. E' sufficiente, per esempio, inserire voci come [babysitter a Milano](#), o Varese, o Brescia; esperienze con i neonati; disponibilità al mattino, e grazie alla ricerca geolocalizzata il sistema rileva le babysitter disponibili nella zona di residenza della famiglia.

Un altro aiuto prezioso, soprattutto nelle prime settimane dopo essere tornate dall'ospedale, è quello dell'ostetrica. Certo è un servizio a pagamento, nella maggior parte dei casi (soprattutto se si desidera organizzare l'incontro a casa propria), ma per molte mamme avere una voce competente che possa dare risposta alle domande personali è una fonte di conforto impareggiabile.

Se poi ci si rende conto che il bisogno di aiuto sfocia in qualcosa di più complesso e incontrollabile, ecco che allora è bene rivolgersi al proprio medico o esperto di riferimento. Purtroppo si è consapevoli come sia spesso difficile individuare la depressione post partum nelle prime manifestazioni. L'ideale, e se ne sta parlando, sarebbe stabilire dei programmi di *screening* per l'individuare quelle donne che sono a rischio nel sviluppare la depressione post partum e intervenire in modo precoce e quindi più risolutivo.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it