

## Premessa dell'autrice

Quando vivevo la mia prima gravidanza, mi piaceva fantasticare pensando a come sarebbe stata la mia vita una volta nata Marta. Ero impaziente di conoscere quella creaturina agitata che mi aveva tenuto compagnia per tanto tempo. Più cresceva dentro di me più mi informavo su quello che ci stava succedendo. Ho sempre pensato che essere consapevole di quello che stai vivendo sia fondamentale per comprenderlo e viverlo nel migliore dei modi. Con più libertà. Avevo letto tutto il leggibile e avevo fatto tutto il fattibile! Due newsletter settimanali mi informavano sull'andamento della gravidanza. Avevo comprato 4 libri sull'argomento, consultavo siti quotidianamente e compravo le riviste in edicola. Non mi ero privata di niente: dal corso di aquagym allo yoga pre-parto. Camminavo felice in un centro affollato da ogni genere di informazioni, piena di riferimenti e sicura di sapere cosa stessi attraversando e cosa sarebbe successo il giorno dopo. Vedevo il mio ginecologo e il responsabile del centro analisi tutti i mesi, l'ostetrica del consultorio per il corso pre-parto ogni settimana nell'ultimo trimestre, l'insegnante di yoga tutte le settimane, uscivo spesso con le amiche e con Simone, il mio compagno, quasi tutti i giorni. Per non parlare della considerazione degli altri. Avevano tutti attenzioni gentili e gran riguardo nei miei confronti, si preoccupavano di come stessi e si impegnavano a far sì che non mi stancassi troppo. Mi sentivo coccolata e viziata, una vera novità a cui è stato bello e facile abituarsi. Ero incinta.

Poi Marta è nata riempiendoci subito il cuore e le giornate di amore e impegno. Improvvisamente quell'idillio fatto di attenzione, sicurezza e informazione è sparito. Come tutti gli attori coinvolti nella gravidanza. Il ginecologo l'ho visto una volta sola per il controllo, non avevo tempo per andare al corso di yoga perchè allattavo in modo esclusivo, al consultorio ci passavo una volta a settimana ma, dipendeva molto da come stava la piccola e dal tempo, il pediatra a malapena mi guardava in faccia, Simone era tornato al lavoro a tempo pieno dopo una settimana dal parto. Io nel frattempo ero impegnata ad accudire Marta e a star dietro alla casa, a gestire il mal di schiena e a cercare di non lamentarmi perché non è concesso lamentarsi dopo avere avuto un figlio. Semplicemente non si fa. Vagavo sola in una giungla senza riferimenti, non c'erano cartelli ad indicarmi la strada e nessuno a cui chie-

dere. Cercavo informazioni che mi aiutassero a capire. Ma niente. È a questo punto che mi sono ripromessa di fare qualcosa: non era possibile che un momento così importante e particolare non fosse considerato da nessuno. Ho sofferto della mancanza di qualsiasi informazione, qualsiasi tecnica o strategia che potesse aiutarmi a stare meglio o anche solo a capirci qualcosa.

I mesi comunque sono trascorsi e me la sono cavata grazie alla mia caparbia (essere del Capricorno dà grandi vantaggi) e alla conoscenza di pratiche olistiche che ho adattato di volta in volta alla situazione, capaci di risolvermi la giornata, alleviando il dolore che mi faceva arrivare a sera ancora più esausta.

Poi è nato Riccardo e con lui è arrivato come una centrifuga anche il mio secondo post-parto, così come la tesi del diploma della Scuola Shiatsu. Da lì la Teoria degli Animali.

Oggi, posso dire con certezza che per la neomamma è possibile stare meglio, godersi le giornate e soffrire meno mentre si contribuisce alla crescita del proprio cucciolo e si osserva la meraviglia della Natura fare il suo corso. Le mamme che stanno bene sono mamme più felici.

Questo manuale rappresenta la risposta a quella promessa.

Spero con tutto il cuore che la mia esperienza ti sia di aiuto a trasformare la tua giungla in una giungla rosa.

Buona lettura.

Francesca

## Introduzione

Questo manuale è diverso dagli altri: cambia il modo di vivere il delicato e fondamentale periodo del post-parto, sia per la neomamma che per l'intera famiglia. È un manuale molto facile da leggere e da comprendere. Serve solo un pizzico di attenzione per mettere in pratica i preziosi suggerimenti in esso contenuti.

Pur essendo molto semplice, espone una teoria che rivoluziona e stravolge il modo di guardare alla neomamma. Finalmente si comprende quello che succede alla donna dopo il parto e le diverse fasi che attraversa, mettendo in luce i reali bisogni e le vere esigenze del periodo. Si dà reale valore alla donna per ciò che ha appena compiuto, il miracolo della vita, e allo stesso tempo la si salvaguarda con dedizione e attenzione, restituendole, attraverso fondamentali e preziosi accorgimenti, e con il giusto tempo di ripristino, il suo migliore equilibrio fisiologico.

Si celebra la natura dell'essere donna e si riconosce il diritto di ogni essere umano a stare bene in ogni fase della sua vita.

Per la prima volta, in un manuale si parla solo di te, cara neomamma, si dà voce a qualcosa che non esisteva e che ora, finalmente, prende vita perché sei tu il meraviglioso motore di tutto e hai una priorità fondamentale sull'intera famiglia. Da te dipende la nuova vita! Non è solo un tuo diritto stare bene, ma è compito di tutta la comunità familiare avere cura e attenzione nei tuoi riguardi, e garantire il tuo benessere.

Può sembrare strano parlare di neomamma quando tutti gli occhi sono puntati sul neonato, ma credo indispensabile per tutto il sistema famiglia conoscere la Teoria degli Animali e sapere che la neomamma vivrà un anno denso di cambiamenti, tanto importanti quanto transitori, che condizioneranno la sua giornata e, di conseguenza, la giornata del bambino e di tutto il nucleo familiare.

Si tratta di una teoria che stravolge una serie di idee, tradizioni, comportamenti, culture, preconcetti che vengono da retaggi lontani e che non sono più adatti al tipo di vita che viviamo. In una società fortemente individuali-

stica e frantumata in nuclei piccoli e disgregati, dare importanza alla figura materna è fondamentale per il buon andamento della salute della famiglia. Del resto, sei tu, la sola, in questo momento, che può dare al piccolo nutrimento, attenzione, presenza, cura e amore, costanti e continui, in questi primi mesi della sua piccola grande vita.

Cara neomamma, imparerai cose nuove, che nessun dottore ti dirà e a cui nessun corso pre-parto ti avrà preparato. Troverai metodi e strategie per semplificarti la vita e migliorare incisivamente la qualità della tua giornata, ma, soprattutto, ti renderai conto che non sei sola perché quello che stai vivendo è assolutamente normale.

Questo manuale ti spiegherà che, mai come in questo momento della tua vita, bisogna avere cura di tre aspetti fondamentali che regolano il benessere dell'essere umano: la postura (il corpo), la psiche e l'energia. Conoscerai in che modo sono tutti naturalmente e meravigliosamente connessi ed in che modo ogni aspetto influenza l'altro e ne è a sua volta influenzato. Avere consapevolezza delle variabili in azione e sapere come interagiscano tra loro significa avere le chiavi per la libertà e per il benessere.

Nel manuale ti indicherò quali sono i movimenti corretti per interagire con il tuo bambino ed evitare dolorosi squilibri posturali aggiuntivi. Perché, una cosa è certa, sarà tutto molto emozionante ma, allo stesso tempo, molto impegnativo.

Leggi tutto, condividi i contenuti con chi ti sta accanto: marito, compagno, madre, suocera, sorelle, fratelli, amiche e colleghe. Tutti devono essere a conoscenza delle fasi che stai attraversando. La conoscenza condivisa è fondamentale per il tuo benessere.

Troverai anche una parte pratica di compilazione e ricerca, procedi svolgendo mese per mese per prendere visione dello stato e dei cambiamenti che stai attraversando. Procedi con calma, non avere fretta di sapere cosa succederà il mese dopo, gustati questo tempo, momento per momento, vivendolo al meglio e intensamente, grazie ai consigli e alle strategie che troverai in questo libro.

Chi è in equilibrio psicofisico tende ad avere una salute migliore e a vivere felice. Essere mamme è un lavoro impegnativo, ma, soprattutto, meraviglioso e speciale. Tenere bene a mente questa verità e adottare accorgimenti pratici per vivere al meglio questo primo anno di riassetto posturale, psicologico ed energetico non può che essere un grande vantaggio per ogni neomamma.

La Teoria degli Animali è una teoria aperta, in continua evoluzione, soggetta ad essere modificata ed arricchita nel tempo, grazie alla costante ricerca condotta sul campo. Anche il tuo contributo sarà prezioso, per offrire nuovi spunti da indagare e verificare, di anno in anno, per l'evoluzione del nostro studio.

Da questo momento posso affermare con gioia e soddisfazione che il post-parto non sarà più come prima, perchè sarà sicuramente più semplice. E soprattutto la neomamma non sarà più sola durante il viaggio.

# Guida alla lettura

## Dopo il parto

Dopo il parto, la neomamma si trova a convivere con cinque importanti varianti che le condizionano la giornata:

- a. La sua personale storia posturale.
- b. La vulnerabilità della colonna, che, dopo essersi adeguata ai cambiamenti della gravidanza e all'espulsione improvvisa del piccolo, si trova in una fase di fisiologico riassetto che dura, olisticamente, quanto la gravidanza.
- c. La gestione dell'accudimento del piccolo che, con un peso sempre crescente, condiziona movimenti e postura.
- d. Il cambiamento emotivo e psicologico per l'acquisizione del nuovo ruolo di mamma, mentre gli ormoni circolano liberi di enfatizzare le emozioni.
- e. La curva energetica, anch'essa regolata dalla presenza degli ormoni e influenzata dalla forte compressione psicologica e posturale.

Vediamo insieme queste cinque varianti una per una.

**a.** Ognuno di noi convive con il proprio corpo, portandosi dietro il suo personale bagaglio posturale. Tutto quello che abbiamo vissuto, una storta, una frattura, una protrusione, un'ernia, un atteggiamento posturale, ma anche il grado di allenamento del corpo e l'attività fisica che si è svolta durante la propria vita: tutto incide sul proprio indice posturale. Quando si dice che l'essere umano è l'insieme delle sue esperienze, vale anche da questo punto di vista.

Ognuno di noi sa a che punto si trova, quali sono i suoi punti di forza e quali i punti di debolezza. Anche tu. Ad esempio io (che ho giocato a tennis una vita) mi ritrovo con una buona base muscolare ed articolare, pur avendo una compromissione lombare che devo gestire per non scivolare in fastidi e dolori. In più, un piccolo tamponamento subito a vent'anni e un colpo di frusta non curato bene, mi provocano problemi al tratto cervicale, cosa di cui mi sono accorta solo tempo dopo. In ogni caso, mi ritengo davvero fortunata, perché è un quadro invidiabile. Ma, nonostante tutto, ho vissuto, nel

mio post-parto, un mese, quello del Mulo, particolarmente doloroso e altrettanto faticoso. Vedremo più avanti come proprio in quel mese si acutizzano i dolori.

**b.** Prima del parto, ogni giorno, lentamente per 40 settimane, ossia 280 giorni, il corpo della donna si è modificato per accogliere e crescere il piccolo. Questa modifica comporta cambiamenti in tutti gli organi, apparati e sistemi del corpo.

A livello posturale, durante la gravidanza, il cambiamento più incisivo avviene a livello scheletrico, incidendo sulla curva della colonna vertebrale. In particolar modo, quando il volume dell'utero inizia ad aumentare insieme al volume del seno, le diverse forze coinvolte vanno a gravare sul tratto lombare, che risulta essere la zona più sollecitata. Le curve della colonna si modificano andando in iperlordosi, condizione che permane anche dopo il parto, perché modificare l'assetto vertebrale non è cosa da poco, dopotutto è successo in 9 mesi!

Dopo il parto infatti, il tuo corpo vive un momento di vulnerabilità notevole. L'assetto, costruito con impegno in 40 settimane, viene stravolto dalla repentina espulsione del bambino, per cui la colonna è destabilizzata e impegnata nella ricerca di un nuovo adattamento posturale, in un momento in cui i muscoli deputati a sorreggerla anteriormente, cioè i retti dell'addome, gli addominali, sono solo un lontano ricordo. Quanto sarà lungo questo tempo di ripristino? Servono, nella nostra visione olistica della donna, altre 40 settimane, affinché il tuo corpo si riassetti. In pratica, si vive a ritroso un'altra gravidanza, in cui però il piccolo continui a portarlo esternamente. Per fare in modo che il riassetto avvenga nel migliore dei modi, ed evitare di andare incontro ad atteggiamenti posturali scorretti e soprattutto dolorosi, servono i giusti accorgimenti, le strategie e i metodi che troverai nelle pagine successive.

**c.** Il peso medio di un bimbo alla nascita è tra i 3,2 kg e i 3,5 kg. Questo peso raddoppia intorno ai 4-5 mesi e si triplica ad un anno. Questo vuol dire che a cinque mesi pesa circa 7 chili e ad un anno pesa circa 10.5 chili! Tutto questo ha delle ripercussioni sul tuo corpo e sulla tua postura. Gestire il picco-

lo, tenerlo in braccio, prenderlo dalla culla, metterlo in carrozzina e così via nell'arco della giornata, implica una serie di movimenti e posizioni che vanno ad incidere sul tuo assetto posturale e che possono creare dolori ed impedimenti. Essere consapevole di questo e correggere il tiro ogni volta che assumi una postura sbagliata diventa fondamentale per il tuo equilibrio fisico.

**d.** Non è solo il corpo a cambiare con l'arrivo di un figlio. La mente viaggia veloce, i pensieri la cavalcano a briglia sciolta e l'inconscio gioca un ruolo fondamentale nell'approccio alla tua nuova vita. Si riaffacciano ricordi ed esperienze vissute, emozioni e sensazioni forti andandosi a mischiare a quello che la nuova esperienza ti provoca. Una bella confusione che bisogna gestire, insieme a tutto il resto!

Anche l'aspetto della psiche gioca un ruolo fondamentale per la neomamma. È un momento molto delicato, fortemente condizionato da quello che è stato il vissuto dell'evento parto e dalla lettura che inconsapevolmente ogni mamma ne fa rispetto alle aspettative che si era posta, dagli ormoni che circolano, alterando le percezioni delle emozioni e dall'enorme stanchezza che ti assale durante il giorno per la gestione e l'accudimento di tuo figlio.

**e.** Il tuo corpo non è fatto solo di materia e psiche. Olisticamente, la persona nella sua totalità è composta da corpo, mente e "spirito". L'energia vitale di un essere umano è ciò che caratterizza la manifestazione della Vita in tutti i suoi aspetti ed è regolata dall'esistenza di centri energetici, chiamati Chakra, che gestiscono un flusso costante di energia sia in entrata che in uscita. Durante il post-parto anche l'aspetto energetico segue un suo andamento particolare, influenzato dalla presenza e circolazione degli ormoni, incidendo soprattutto su umore e stanchezza percepita.

## La teoria degli animali

Sono molto affezionata alla Teoria degli Animali, perché è fortemente legata alla mia storia personale e familiare. Io e il mio compagno Simone abbiamo avuto due figli in due anni. Era quello che volevamo e loro ci hanno assecondati subito. Marta, nata l'8 gennaio 2012 e Riccardo, nato l'11 novembre 2013. Due gravidanze, due bambini e due post-parto in davvero poco tempo! Se non fosse stato per loro e per la coincidenza temporale con la quale sono arrivati a riempire le nostre giornate, mi sarei di certo dimenticata di tanti elementi che, invece, hanno contribuito a mettere insieme il puzzle che ha dato le basi a La Giungla Rosa.

Un altro fattore che mi ha dato l'opportunità di approfondire le mie intuizioni è stato il corso alla Scuola triennale di Shiatsu Namikoshi, che avevo deciso di seguire dopo la perdita del mio lavoro ufficiale, avvenuta in seguito all'annuncio della mia prima gravidanza. Avevo infatti deciso di assecondare il mio cuore e dedicarmi allo studio di una disciplina olistica strutturata e seria, per farne la mia nuova professione. Dopo i tre anni di studio e il mio vissuto, ho dedicato la tesi al post-parto, individuando un trattamento adatto a risolvere i dolori di cui io stessa soffrivo e capendo cosa succedeva alle neomamme che intervistavo prima e dopo il trattamento.

Attraverso le varie testimonianze raccolte e dall'analisi fatta con la tesi, ha preso forma la mia teoria, tutta empirica, fatta di vissuto, osservazione, confronti, sensibilità e attenzione.

Nel mio studio, dunque, ho rappresentato gli aspetti fisici, psichici ed energetici con delle curve, che nel corso dei dodici mesi, raggiungono, alternate, i loro picchi. Così, il secondo mese si verifica il picco di difficoltà psicologica, il quarto mese diventa il momento del picco del dolore, mentre nel decimo la mamma vive il picco di esaurimento energetico. Picco sta a significare, appunto, che la curva cresce e decresce, coinvolgendo i diversi aspetti in modo continuativo e regolare, in un susseguirsi di continui cambiamenti.

L'associazione di un animale ad ogni mese è frutto, invece, di ciò che vivo nella mia quotidianità e delle parole che io stessa pronunciavo in casa tra me e me. Spesso, nel mio secondo post-parto, mi ritrovavo a dire che mi sentivo un lupo per la fame e la grinta che avevo, una mucca per l'intensa produzione di latte o un criceto per la ripetitività delle azioni e la sensazione di essere in gabbia. Ho iniziato a pensare che potessero esserci tutti i mesi quando mi sentivo un panda per le occhiaie, un orso per la voglia di riposare e un rospo per le rughe. Tutte parole che mi ricordavo perfettamente aver già pronunciato nel mio primo post-parto! Trovare animali anche per gli altri mesi è stato talmente facile e immediato che l'ho interpretato come un segno del destino. Così è nata la Teoria degli Animali. Per sdrammatizzare, ironizzare e alleggerire le giornate, perché spesso non ci sono altre parole per descrivere come ti senti se non definirti come uno di questi meravigliosi esseri, di cui ti si leggono sfacciatamente i segni su corpo e viso e di cui assumi senza volere anche gli atteggiamenti. Dopotutto, il parto, in questo mondo in cui tutto è dettato dalla frenesia e non si ha tempo per seguire i ritmi delle stagioni, figuriamoci poi quello delle fasi lunari, è l'evento che più ci avvicina e ci accomuna agli animali.

Sono stati mesi tanto belli quanto faticosi, con giornate che si ripetevano uguali e lunghissime, quotidianità densa di azioni, azioni e azioni, in cui postura, psiche ed energia si alternavano con intensità diverse a seconda del mese in questione. In ogni mese, infatti, si verificano sintomi specifici che dipendono dai 5 fattori che condizionano il post-parto.

Ecco, dunque, come è nata la Teoria degli Animali, un vero e proprio calendario del post-parto, in cui sono racchiusi i segreti dell'andamento del ripristino psicofisico naturale di ogni neomamma, con indicatori ed elementi che caratterizzano questo momento unico della vita della donna.

È stato il più grande regalo che mi abbiano fatto i miei figli e non smetterò mai di ringraziarli per questo.

## Il manuale

A questo punto, perché non racchiudere tutte le mie scoperte e la mia teoria in un libro che potesse essere utile a tutte le neomamme? Il primo manuale "Un post-parto senza segreti, tutto quello che una neomamma dovrebbe sapere" ha preso vita così nel 2016. E, oggi, siamo alla sua seconda edizione, rinnovata nella sua veste grafica e ancora più ricca e densa di contenuti utili, che sono stati possibili anche grazie alle nuove testimonianze rilasciate dalle precedenti lettrici.

Anche questa rinnovata edizione vuole essere una guida per tutte le neomamme, un manuale unico nel suo genere che intreccia le cinque varianti e rileva l'indice di accudimento, di cui ti parlerò poco più avanti, dandoti gli strumenti per gestire al meglio quello che stai vivendo, per aiutarti a migliorare sensibilmente la qualità e la bellezza delle giornate trascorse con tuo figlio.

Il manuale è suddiviso in trimestri, che danno continuità a quelli della gravidanza e segnano il confine del passaggio tra una fase e l'altra anche del post-parto. All'interno dei trimestri, ciascun mese segue uno schema comune in tutti i capitoli.

Oltre alla Teoria degli Animali, con la descrizione di quello che ti succede e dell'animale che caratterizza il mese, troverai gli otto movimenti, che ti faranno capire quanta attività in più fai rispetto a prima e quanto può risultare impegnativo (Indice di Accudimento) gestire un bambino anche solo per la forza necessaria allo spostamento della carrozzina in macchina, o a tenerlo in braccio per ore perché, povero, soffre di coliche i primi mesi.

Troverai pratici consigli realmente eseguibili e ti mostrerò dei semplici esercizi da fare, possibilmente ogni giorno. Sono stati studiati apposta per essere fatti nel mese in cui li trovi, per cui sappi che sono fattibili, facili e richiedono solo qualche minuto del tuo tempo. Ti accompagneranno finché non sarai in grado di scegliere per te stessa l'esercizio che preferisci. Ti aiuteranno a riacquistare una postura corretta, a contrastare fastidi muscolari o la chiusura delle spalle e, soprattutto, a fare in modo che il tuo post-parto non sia più lungo del dovuto e che tu non abbia negli anni a venire, fastidiosi strascichi posturali.

## Guida alla lettura

Rispetto al tema dell'equilibrio psicologico, invece, mi sono rivolta alla professionista più capace che conosco, la dott.ssa Francesca Romana Manni, psicologa e psicoterapeuta sistemico relazionale, psicodiagnostica, esperta in problematiche di coppia e familiari, specializzata in post-parto. È lei a curare con esperienza e delicatezza la sezione Psiche de La Giungla Rosa e ad illustrarti le sfumature dei cambiamenti che stai vivendo per aiutarti a trovare il giusto equilibrio ed affrontare al meglio la tua nuova quotidianità.

A completare il quadro dell'equilibrio psicofisico della neomamma, c'è, infine, l'aspetto energetico. Nella Teoria degli Animali affronto il tema della carica vitale percepita mese per mese, carica dovuta principalmente alla circolazione degli ormoni. Tutti i temi legati all'aspetto energetico vibrazionale invece sono affidati a Monica Lavezzari, che ti fornirà gli strumenti utili per rigenerare la tua vitalità e mantenere il livello energetico più elevato, ottenendo un miglioramento dell'aspetto fisico mentale ed emotivo.

Monica, ex danzatrice professionista, si dedica alle discipline olistiche da quindici anni. È, ad oggi, counselor, primo livello Reiki, operatrice Shiatsu dei metodi Masunaga e Quantum Shiatsu di Pauline Sasaki. Approfondisce quotidianamente il suo lavoro con i corpi sottili e i Chakra. Donna dalla squisita essenza, ti prenderà per mano attraverso visualizzazioni guidate create apposta per fare in modo che una luce profonda si risvegli dentro di te, illuminando il percorso e facendoti sentire in sintonia con l'energia universale.

Non ti spaventare se per te è un argomento nuovo, vale davvero la pena di sperimentare. L'intervento che ho strutturato con Monica consiste in un esercizio di visualizzazione studiato ad hoc per il mese che stai vivendo. È un esercizio semplice, ma potente e rigenerante.

Hai appena dato alla luce un bimbo, compiendo l'atto più divino che esista, assecondare questo momento, che tu abbia dimestichezza o no sull'argomento, sarà semplice come per un pesce seguire lo scorrere del fiume in cui nuota.

Ad ogni capitolo dedico, poi, una pratica, quella più indicata per la condizione della mamma nel mese in questione. Ho inserito una serie di opzioni, tutte ugualmente efficaci, per far conoscere l'ampio ventaglio di attività e pratiche olistiche che esistono, per coltivare una vera attitudine al benessere, da tenere bene a mente anche dopo il primo anno di vita del piccolo e da

condividere con le persone che ci circondano. Tutte queste pratiche lavorano, proprio come il tuo corpo in questo momento, sul ripristino di un equilibrio corretto in base alle tue specifiche caratteristiche fisiche e psichiche.

Il manuale è scritto con una terminologia semplice e si sviluppa in moduli, per cui non sei costretta a leggere per forza i capitoli precedenti o successivi a quello che ti interessa. È un invito alla lentezza. A stare nel qui e ora del tuo vissuto e gustarti ogni momento e ogni sfumatura. Stai vivendo una condizione unica, transitoria ed in continua evoluzione, leggere un capitolo alla volta è semplicemente quello che ti serve, non fare di più.

Ho deciso, per motivi di praticità, di nominare per tutto il corso del manuale il bebè al maschile. Ho provato a trovare un termine di genere neutro che li rappresentasse entrambi senza fare preferenze, ma il risultato dava solo confusione e dunque, ho preferito essere chiara, piuttosto che farmi trascinare nel perbenismo con disordine, usando sempre il maschile.

In questo manuale, grazie ad esperienza e consapevolezza, io, Francesca e Monica ci prendiamo cura di te. Abbiamo a cuore quello che stai attraversando perché, quando è stato il nostro turno, avremmo voluto conoscere tecniche e strategie che potessero aiutarci a stare meglio o semplicemente avere informazioni utili per orientarci. Avremmo tanto desiderato avere una guida che ci indicasse una strada, dandoci strumenti per districarci in questa giungla del post-parto, facendoci sentire più sicure e meno sole.

## Cosa cambia veramente

### Cosa cambia realmente dopo la gravidanza?

Tutto, è chiaro. Sei a casa per una quantità di ore imprecisate, hai una creatura totalmente dipendente da te da gestire, cammini ad un metro da terra per l'emozione anche se non ricordi l'ultima volta in cui hai dormito quattro ore di seguito, sei spesso da sola, sei frastornata e ti devi occupare di tutto. Direi che la tua vita è sottosopra.

Ma, nella pratica, cosa fai che prima non facevi? Avere un bambino da accudire comporta compiere delle azioni nuove, con una ripetitività e costanza sconcertante.

In gravidanza, l'unico peso di cui ti preoccupavi era quello della tua borsa, nemmeno dei pesi della spesa ti occupavi più. Dal giorno della nascita del piccolo, **portare un peso sarà la nuova costante della tua vita**, per molti e meravigliosi anni a seguire, capace di fare la differenza sull'andamento della tua giornata.

Considerando i fattori influenzanti e l'indice di accudimento, il più grande dei segreti non svelati è che, in un modo o nell'altro, in un periodo più che in un altro, quando avrai a che fare con il bimbo, la schiena ti farà male. A volte sarà un dolore sordo e continuo, a volte sarà acuto e invalidante altre ancora sarà generalizzato e indefinibile. È inutile sperare che non succeda o pensare di salvarti, semplicemente e normalmente, succederà.

### Cosa succede alla tua colonna quando porti un peso?

La porzione di colonna su cui vanno a gravare il peso e le diverse forze coinvolte nell'azione è in particolar modo il tratto lombare. Questo non vuol dire che sia la zona in cui senti dolore in modo esclusivo: da qui infatti partono ripercussioni su tutte le zone della colonna che, a loro volta, sono sovra stimolate dai movimenti che compii con il piccolo e predisposte così ad un affaticamento.

Bisogna sapere che il carico sulla colonna aumenta esponenzialmente se il movimento si effettua:

- Tenendo il peso lontano dal corpo
- Flettendo in avanti la colonna mentre si porta il peso
- Effettuando una torsione del tronco con il peso

Infatti, è noto che quando si solleva un bimbo di cinque chili (è il suo peso più o meno dal secondo mese in poi, ma alla fine del primo anno arriverà a più di dodici!), ecco quali sono le differenze sul piano muscolare e intervertebrale, ossia fra una vertebra e l'altra:

- Se il bimbo di 5 chili sollevato in maniera corretta con tronco verticale e ginocchia flesse, grava sul disco intervertebrale di circa 140 chili.
- Se il bimbo viene sollevato con il tronco flesso in avanti e le ginocchia estese, il suo peso grava a livello muscolare di 125 chili e a livello discale di 350 chili.
- Se il bimbo di 5 chili viene sollevato a braccia distese davanti al tronco, e questa è la peggiore delle ipotesi, i carichi aumentano passando a livello muscolare a 182 chili e addirittura 600 chili a livello del disco. Non farlo!

In base a quanto detto dunque, per evitare di andare incontro a problemi della colonna come discopatie, ernia del disco, artrosi e dolori generici, ti invito a far sì che alzare e maneggiare il piccolo in modo corretto diventi la tua nuova e indispensabile buona abitudine.

All'inizio probabilmente troverai strano pensare a come prendere tuo figlio in braccio ma vedrai che dopo qualche giorno ti verrà del tutto naturale.

Le accortezze da ricordare sono, in qualsiasi situazione:

- Flettere le gambe tenendo il busto dritto. Evitare di sollevarlo a gambe tese.
- Tenerlo il più possibile vicino al corpo.
- Evitare di effettuare torsioni con il bimbo in braccio, specialmente tenendolo lontano dal busto.

So che ci sono delle situazioni in cui non puoi fare a meno di prenderlo in modo sbagliato, ma conoscere come svolgere il movimento in maniera corretta limiterà la frequenza di questi errori e ti alleggerirà da fastidi e dolori in futuro.

## Gli otto movimenti

Chi ben comincia...

Gli otto movimenti che cambieranno la tua vita per i prossimi anni sono i seguenti. **L'allattamento, il cambio del pannolino, la spinta del passeggino, carico e scarico in macchina, addormentamento, tenerlo in braccio, bagnetto e gioco a terra da seduta.**

Qui li descrivo sottolineando le zone maggiormente sollecitate e le ripercussioni che l'azione scatena a livello posturale.

Sono movimenti che si ripetono con costanza quasi ogni mese perché, se è vero che ti sembra di fare sempre la stessa cosa, ti rendi conto di quanto sia grande il salto del primo anno nel momento in cui ti ricordi che alla nascita era solo un piccolo alieno dalle gambe a ranocchia capace di esprimersi emettendo strani suoni, mentre ad un anno sa addirittura camminare, dire qualche parolina ed ha triplicato il suo peso!

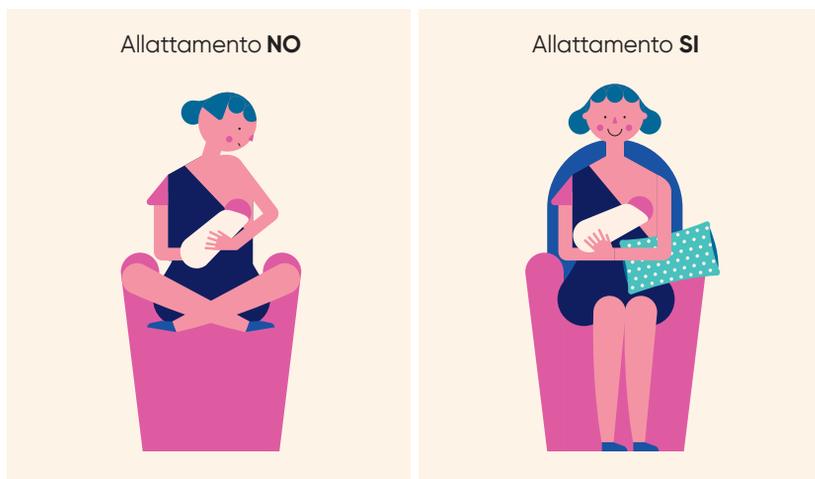
Accanto ad ognuno di essi indico da 1 a 5 stelline, dove cinque è associato al movimento potenzialmente più rischioso per muscoli e articolazioni e quindi, da svolgere al meglio. È importante saperlo in modo da essere più consapevoli nel momento del compimento dell'azione incriminata, per svolgerla correttamente. E poiché sei chiamata a farlo e rifarlo per un numero infinito di volte, più correttamente lo svolgi, meno inciderà sul tuo mal di schiena.

Condividi con il tuo compagno e con chi si occupa del piccolo questi accorgimenti tecnici, per fare in modo di rendere la quotidianità di tutti i componenti familiari che gravitano intorno al piccolo un'esperienza meravigliosa senza conseguenze. Nei prossimi capitoli ti parlerò anche del Tempo di Accudimento, ovvero la somma del tempo che dedichi attivamente a tuo figlio.

Imparare come eseguire bene i movimenti adesso che tuo figlio è appena nato sarà più facile, perché è più leggero, cosa che ti consentirà di trarne giovamento per gli anni a venire e per i prossimi figli, se deciderai di averne.

## 1 - Allattamento ★★

Quando allatti ti trovi istintivamente ad assumere la posizione che ti è più comoda. È giusto così! e poiché è un'azione che ti richiede molto tempo, è particolarmente importante cercare di appoggiare la schiena, di incurvare le spalle il meno possibile e di mantenere le mandibole rilassate.



**Come fare?** Sostieni il bambino con un cuscino che metterai anche sotto il gomito del braccio che sorregge il piccolo e cerca di mantenere la schiena dritta e il mento in dentro. Tieni le gambe leggermente divaricate, eventualmente appoggiando i piedi su una pila di libri o su uno sgabellino basso. Cerca anche di respirare correttamente, ossia gonfiando la pancia in inspirazione, fare in modo quindi che l'ombelico sia spinto in avanti, e lentamente. In espirazione invece sgonfia lentamente la pancia fino a quando i tuoi polmoni saranno vuoti.

## Guida alla lettura

L'allattamento sollecita soprattutto l'articolazione della spalla, l'articolazione del polso e il tratto cervicale. Fai attenzione che entrambe le spalle durante l'allattamento siano allineate verso il basso e fai in modo che la colonna mantenga la fisiologia delle sue curve. Tieni la schiena dritta, evitando inutili torsioni del busto e della cervicale. Utilizza sempre dei cuscini a sostegno del gomito per rilassare la muscolatura dell'arto.

Se allatti a terra, a gambe incrociate, il braccio fatica di più dove non riesce ad appoggiare il gomito. Sei maggiormente protesa in avanti e tieni le spalle in chiusura, sappi anche che il tratto cervicale è più sollecitato perché supporta il peso della testa, anch'essa in avanti. Il cuscino dell'allattamento è un valido amico, soprattutto i primi mesi in cui allattare richiede più tempo.

## 2 - Il cambio del pannolino ★★☆☆

Il cambio è uno dei momenti che mettono più a dura prova la nostra colonna. È un insieme di movimenti che si svolgono in sequenza:

Prendi il piccolo dalla carrozzina o da qualsiasi altro posto lui si trovi, visto che quando sarà più grande starà seduto sul divano o a terra, per metterlo sul fasciatoio.

Dal fasciatoio ti trasferisci in bagno per lavarlo sul lavandino, lo rimetti sul fasciatoio per cambiarlo e lo riprendi per riposizionarlo nel punto di partenza, quanti movimenti! Sono torsioni e flessioni, che prevedono che il piccolo sia anche lontano dal nostro corpo, del resto verso il lavandino non vuoi farti il bagno anche tu. Non è solo la schiena ad essere interessata ma anche la forza delle braccia.

Una volta che si tiene un peso in braccio dalla posizione eretta, cambia il baricentro del corpo, andando a gravare in particolare sulla vertebra lombare L3 che sarà dunque più sollecitata, perché si verifica una compressione maggiore tra i dischi vertebrali.