

Una Gravidanza al tempo del Coronavirus

Questo è un articolo scritto a 4 mani da me ed Eleonora, amica dello studio, diventata da poco mamma del piccolo Dario. Le parole di Eleonora saranno di tanto in tanto interrotte da un mio commento. Questo articolo vuole essere una testimonianza e allo stesso tempo ci fa piacere fornire qualche piccola informazione che speriamo possa essere utile a tutte le donne che stanno vivendo una gravidanza in tempo di coronavirus.

La mia nuova vita è iniziata quando ho scoperto di essere in dolce attesa, erano i primi di luglio e avevo iniziato da circa un mese un'alimentazione antinfiammatoria con la dottoressa Emanuela per risolvere un piccolo problema di salute. La dieta, dopo la lieta notizia, non l'ho interrotta; è stata invece rimodellata sulla base delle nuove esigenze. Il periodo della gravidanza l'ho vissuto con grande serenità e gioia, sia dal punto di vista alimentare, perché avevo capito che dalla mia alimentazione derivava il benessere del piccolo, sia dal punto di vista delle ansie, che non ho mai avuto, complice un buon carattere. Questo è stato possibile anche grazie ai professionisti a cui mi sono affidata.

L'alimentazione in gravidanza non è solo importante per il corretto apporto dei nutrienti essenziali alla crescita del bambino ma anche perché questi 9 mesi sono, dal punto di vista biologico, i più importanti per la vita di quella persona. I segnali provenienti dalla mamma (cibo, pensieri, inquinanti, stati d'animo etc...) arrivano tramite la placenta al feto e determinano una sorta di imprinting che influenzerà la salute del bambino nel breve e nel lungo periodo, anche quando il bambino diventerà un adulto. Quanto detto è frutto di numerose ricerche scientifiche degli ultimi anni e questi risultati sono molto simili a quello che le medicine antiche sostenevano. Ad esempio in Oriente l'educazione ricevuta dal feto nel grembo materno era considerata assai più importante di quella ricevuta dopo la nascita. Era un vero e proprio addestramento conosciuto con il nome di Tai-Kyo, che significa "educazione embrionale" i cui aspetti più importanti erano la cura del cibo, l'attività fisica e l'atteggiamento spirituale/mentale.

Febbraio è stato il mio ultimo mese di gravidanza e non avrei mai pensato di dovermi recare in ospedale da sola, eravamo appena agli inizi dell'emergenza coronavirus. Tutto ciò non mi ha fatto preoccupare più di tanto, almeno fino a due giorni prima del parto, quando mi sono recata in pronto soccorso per un falso allarme, e mi hanno fatto accedere da sola lasciando mio marito fuori dalla struttura. Questa situazione mi ha fatto rendere conto che potevo correre il rischio di partorire senza mio marito affianco, gli stessi medici mi hanno avvisato che l'eventuale sua entrata in sala parto sarebbe stata decisa il giorno del parto. Inoltre, non erano ammessi i parenti nella sala d'attesa. Sul momento sono stata sopraffatta dalla paura di dover affrontare tutto sola, ma, riflettendo, mi sono resa conto che il coraggio di sostenere una tale sfida sarebbe venuto fuori: anche da sola ce l'avrei fatta!

Eleonora è una donna che non ha avuto bisogno di un aiuto psicologico nell'affrontare questo periodo fatto di improvvisi cambiamenti. Tuttavia non deve essere motivo di debolezza chiedere aiuto se vi trovate in difficoltà: gestire al meglio le proprie ansie e paure soprattutto in un momento delicato come quello della gravidanza può essere di grande utilità sia per la mamma che per il bambino. Il mantenimento di un atteggiamento pacifico e felice durante la gravidanza è parte delle responsabilità sia della madre che del padre, è importante capire che gli aspetti emotivi non sono fuori da noi o in qualche parte astratta della testa, permeano il nostro corpo e sono informazioni che esercitano un effetto anche sul feto. In molti paesi orientali la donna durante la gravidanza riordinava la sua casa quotidianamente, per quanto le era possibile evitava libri e spettacoli che trattavano di guerra e di crimini. Per coltivare la propria spiritualità offriva la propria gratitudine ai propri antenati, alla natura e all'universo intero. Questo senso di ordine, tranquillità e gratitudine veniva così trasferito al bambino.

Il dovermi recare in ospedale per eventuali controlli prima del parto non mi ha preoccupato, poiché l'accesso ai reparti di ostetricia e ginecologia sono limitati alle partorienti, quindi con molti meno rischi di venire a contatto con persone positive al virus; del resto questo virus se la sarebbe dovuta vedere con una mamma orsa!!

Il giorno della nascita di Dario mio marito è stato ammesso in sala parto e mi sono sentita rassicurata oltre che fortunata, però ho anche capito una cosa: la mia ansia di dover affrontare da sola il parto era legata al dispiacere che alla nascita di nostro figlio mio marito non lo avrebbe accolto insieme a me. Tuttavia in sala parto a stento ricordavo di averlo vicino e questo perché ero concentrata a respirare, ad ascoltare l'ostetrica e a seguire i suoi consigli.

Il periodo del puerperio non è facile, non lo immaginavo così pieno di emozioni e sentimenti contrastanti: la vita cambia all'improvviso, i mutamenti ormonali non aiutano, il sonno è inesorabilmente perso, l'allattamento è un continuo attacca-stacca nell'impresa di trovare un ritmo con il bambino, ci si preoccupa di non avere un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente adeguata. Ho sempre immaginato il post-parto come un periodo di gioiosa condivisione, forse difficile da gestire a volte per l'entusiasmo e le visite di parenti e amici ma, a causa dell'isolamento che stiamo vivendo, è stato un periodo fin troppo "tranquillo".

Aver dato per scontato l'aiuto di mia mamma prima dell'emergenza sanitaria e poi ritrovarmi a casa sola non è stato confortevole: dopo il parto e le notti insonni avere un aiuto in più scalda il cuore. Già solo il fatto di ricevere un buon dolce per la colazione o il pranzo già pronto o avere una persona in casa con cui scambiare qualche battuta su pannolini, cacche e creme da spalmare alleggerisce la stanchezza quotidiana. Tuttavia non mi sono persa d'animo, una lacrimuccia come sfogo è più che comprensibile, poi però io e mio marito ci siamo rimboccati le maniche e ci siamo organizzati nel modo migliore che potevamo. Anzi, questo periodo ci ha aiutato a creare quel "nido familiare" che spesso, in situazioni "normali", viene invaso e può causare

malumori e incomprensioni. Mi sono ripetuta più volte: “ce la facciamo, l’hanno fatto tutte e ce lo farò anche io!”

Per fortuna, anche in un periodo di isolamento come questo, la tecnologia ci aiuta a sentirci meno soli ad esempio in “videochat” sia con professionisti che possono risolvere i nostri dubbi (nutrizionista o ostetrica ad esempio), sia con amici e famigliari!

È davvero importante cominciare a comprendere quanto il cibo possa essere un valido aiuto anche per l’umore. È bene sapere che una alimentazione di tipo infiammatoria determina una infiammazione intestinale. Per alimentazione infiammatoria si intende una alimentazione basata prevalentemente e quotidianamente su alimenti industrialmente raffinati (farine raffinate, preparati da forno in cui le farine sono raffinate come il pane bianco, i crackers, i grissini etc), cereali raffinati (riso bianco, pasta etc), zuccheri semplici (saccarosio o altri dolcificanti aggiunti nelle bevande come tè, tisane e caffè, zuccheri presenti nei succhi di frutta conservati o nelle bevande zuccherate, zuccheri presenti in tutte le preparazioni dolci, dalla brioche al biscotto a dolci più elaborati o da pasticceria), carni conservate (ossia carni in scatola ma anche affettati in genere), formaggi e carni in genere (sia bianche che rosse). Questa infiammazione non rimane confinata all’intestino ma attraverso dei canali specifici (circolazione sanguigna e nervo vago) arriva in tutto il corpo e anche nel cervello. In questa sede le molecole infiammatorie giunte dall’intestino determinano un aumento di un neurotrasmettitore che si chiama glutammato e contemporaneamente una diminuzione di serotonina, favorendo un disturbo dell’umore che sarà inevitabilmente più depresso. Quindi, appare chiaro che il cibo può essere uno strumento a due facce: se usato con sapienza favorisce il benessere PSICO-fisico, se usato male contribuisce a renderci meno sani. DUNQUE, FATENE BUON USO!

Courtesy photo: pixabay.com