ISTITVTO SVPERIORE DI SANITÀ

AZIENDA ULSS 9 TREVISO

Azienda Sanitaria Regionale Molise ASREM

AZIENDA OSPEDALIERA TREVIGLIO

COME PREVENIRE LA DEPRESSIONE POST PARTUM E SENTIRSI NUOVAMENTE SE STESSE

COME PREVENIRE LA DEPRESSIONE POST PARTUM E SENTIRSI NUOVAMENTE SE STESSE

Questo opuscolo è stato realizzato nell'ambito del Progetto "Prevenzione e intervento precoce per il rischio di depressione post partum" finanziato nel marzo 2012 dal Ministero della Salute, Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie (CCM) (CUP-I85J11000900005).

INTRODUZIONE

PER CHI È QUESTO OPUSCOLO?

Per tutte le future mamme, le neo-mamme e… i loro familiari ed amici.

QUAL È IL SUO SCOPO?

Fornire consigli pratici su come gestire il periodo della gravidanza e del post partum e, in particolare, sensibilizzare ed informare le donne sul rischio di depressione post partum e i loro familiari sulla opportunità di un intervento precoce.

COSA CONTIENE QUESTO OPUSCOLO?

Alcune informazioni sintetiche su:

- Falsi miti dell'amore materno
- Gravidanza
- Cambiamento
- Rapporto con il bambino
- Consigli pratici per la mamma
- Consigli pratici per il papà
- Campanello d'allarme
- Approfondimenti su cosa è la depressione post partum

CURATORI

G. Palumbo, I. Cascavilla, D. Del Re, F. Mirabella e A. Gigantesco
Reparto Salute Mentale, CNESPS, Istituto Superiore di Sanità;
F. De Angelis, Azienda Ospedaliera Sant'Andrea, Facoltà di Medicina e Psicologia, Sapienza, Università di Roma.
In collaborazione con le Unità Operative del Progetto, operanti nelle seguenti ASL e Az. Ospedaliere: Az. ULSS 9, Distretto Sanitario di Oderzo, Treviso; A.S.R.eM. Distretto Sanitario di Campobasso; Azienda Ospedaliera di Treviglio, Bergamo

BREVE BIBLIOGRAFIA

- Depressione post natale. J. Milgrom, P.R. Martin, L.M. Negri. Edizioni Erickson, 2003.
- La depressione. Che cosa è e come superarla. P. Morosini, D. Piacentini, D. Leveni, G. McDonald, P. Michielin. Avverbi Edizioni, 2004.
- Sistema e Personalità. A. Meneghetti. Psicologica Editrice, Roma 2007.
- Diventiamo mamma e papà. J. Milgrom, J. Ericksen, B. Leigh, Y. Romeo, E. Loughlin, R. McCarthy, B. Saunders. Edizioni Erickson, 2012.

FALSI MITI DELL'AMORE MATERNO

GENITORI NON SI NASCE… SI DIVENTA!

Cara mamma, la nascita di un bambino, nei paesi occidentali, così come in altre culture, viene considerata da sempre come un evento gioioso. E' un momento di festa, soddisfazione e speranza.

In realtà, nonostante la nascita sia considerata un evento gioioso, *vivere il nuovo ruolo materno in prima persona comporta oltre che cambiamenti di vita e della routine quotidiana, anche nuove e crescenti responsabilità.* I pianti del proprio bambino, le eventuali preoccupazioni per le sue condizioni di salute, le notti in bianco richiedono un grande investimento emotivo e una grande resistenza fisica da parte di entrambi i genitori.

Essere genitori comporta quindi un lavoro continuo e impegnativo e una grande capacità di adattamento alla nuova realtà.

I compiti infatti possono essere molto impegnativi, c'è una gran quantità di cose da imparare anche per chi non è alla prima esperienza: ogni gravidanza, ogni parto, ogni bambino possono comportare esperienze diverse. Accade spesso, infatti, di convivere con aspettative poco realistiche che si rivelano fonte di pensieri negativi.

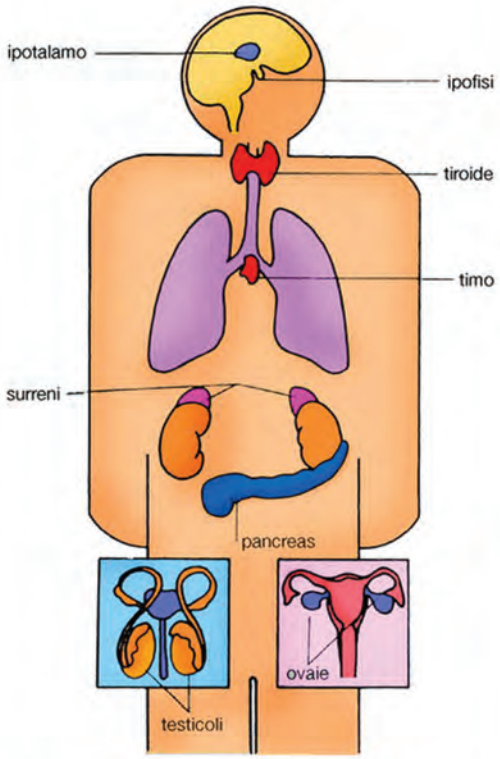
Ad esempio, si pensa che le donne in gravidanza siano sempre felici, che la vita non cambierà, che avere un bambino migliorerà il matrimonio, che si saprà istintivamente come occuparsi del bambino o ancora, che c'è qualcosa di sbagliato se non si riesce ad affrontare la situazione.

Accade spesso, infatti, di convivere con aspettative poco realistiche che si rivelano fonte di pensieri negativi.

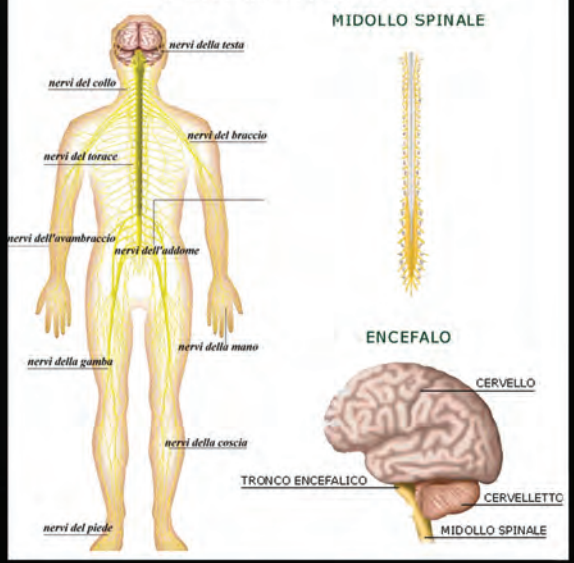
A volte, ci possono essere dei veri e propri **'Falsi miti dell'amore materno'**, come ad esempio: "l'amore materno è del tutto incondizionato", oppure "le madri dovrebbero porre sempre al primo posto i bisogni del bambino". Alcune mamme si annullano totalmente per il loro piccolo: trascurano completamente le loro esigenze fisiche e psicologiche, il loro rapporto di coppia e tutto quanto non sia strettamente connesso alla cura del piccolo. La paura di essere considerate delle madri inadeguate, alimentata da queste aspettative poco realistiche, può portare le donne a sentirsi colpevoli e ad essere poco inclini a cercare aiuto, dimenticando che ci vuole del tempo per adattarsi alla maternità.

E' bene ricordarlo: genitori non si nasce, si diventa…

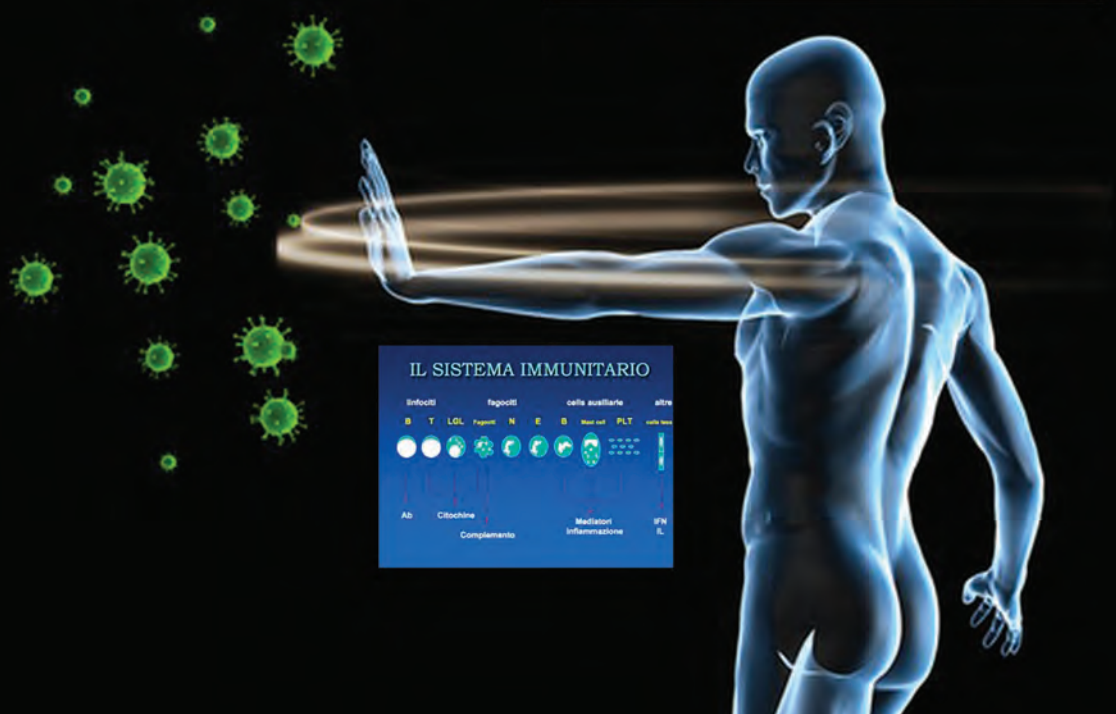
IL SISTEMA ENDOCRINO



IL SISTEMA NERVOSO



IL SISTEMA IMMUNITARIO



LA GRAVIDANZA:
UN POTENZIALE INASPETTATO!

Per il buon funzionamento del nostro organismo è molto importante l'azione coordinata di 3 sistemi: **immunitario, endocrino e nervoso**.
Il sistema endocrino è quello che, attraverso la produzione degli ormoni, regola le funzioni dell'organismo.
I cambiamenti durante la fase mestruale e ovulatoria, ad esempio, sono tutti dettati dagli ormoni.
Il sistema immunitario vigila sulla nostra integrità fisica, difendendoci da tutti i possibili agenti dannosi.
Il sistema nervoso si comporta come un grande coordinatore che riceve informazioni di ogni tipo dall'ambiente esterno e dall'ambiente interno del nostro corpo, consentendoci di agire attivamente nel mondo, di pensare, di immaginare, ma anche di sentire.
La gravidanza rappresenta un momento particolare in cui questi 3 sistemi si potenziano a vicenda e possono dare alla donna una sorta di percezione di "invincibilità" che è probabilmente funzionale a proteggersi e a proteggere la nuova vita che si sta sviluppando dentro di lei.

Estrogeni e progesterone aumentano costantemente durante la gravidanza per conservare l'endometrio, la parete dell'utero sulla quale si forma l'embrione, preparare la ghiandola mammaria per la lattazione e inibire lo sviluppo di nuovi follicoli ovarici.
Gli estrogeni non agiscono soltanto a livello ovarico e uterino, ma hanno anche un'azione sul sistema cardiovascolare, sulle ossa, sulla pelle, sui muscoli, e, in genere, hanno un'azione benefica sul tono dell'umore. Il progesterone, in genere, induce un senso di maggiore tranquillità e rilassamento.

Una cosa che sicuramente avrai notato, o che probabilmente noterai più in là, è che la donna in gravidanza ha una sorta di sensibilità più spiccata. Tutte le percezioni che la donna avverte sembrano quasi potenziate. Cambiano gli odori, i sapori, i gusti.

Da tutte queste cose, possiamo dedurre che la gravidanza è un fatto eccezionale.

È una forza nuova, un'energia vitale che senti nascere dentro di te.

ABITUARSI AL CAMBIAMENTO

Mentre la gravidanza è per lo più un momento molto positivo in cui la donna riceve attenzioni e vive serena in attesa del figlio in arrivo, il periodo che va immediatamente dopo il parto e che dura circa 6-8 settimane, rappresenta un momento più difficile.
Intanto c'è un altro sconvolgimento ormonale con cui fare i conti, ossia la caduta brusca degli estrogeni e del progesterone. A ciò si aggiungono le nuove esigenze del bambino da soddisfare e le aspettative della famiglia e della società, da non deludere! Per fortuna dal punto di vista fisiologico, la condizione ormonale si riequilibra entro poche settimane, i dolori e la fatica del travaglio passano e in genere vengono dimenticati.

E allora perché a volte ci si sente depresse?

Il cambiamento di ruolo, il timore per le imminenti responsabilità, l'aspetto fisico, sono tutte cose nuove che potrebbero generare preoccupazione e farti sentire triste.

Mentre per 9 mesi sei stata al centro dell'attenzione di tutti, ora tutte le attenzioni sono rivolte a tuo figlio. Cambia anche la relazione con il tuo partner. Il modo in cui il tuo compagno ti vede ora è un pò diverso, ma soprattutto è diverso il modo in cui tu immagini che lui ti veda. Spesso cambia anche la tua vita sessuale.

E il rapporto con il bambino?

Ci si può sentire non all'altezza del ruolo materno che si è chiamate a svolgere, si può temere di fare qualcosa di sbagliato.
A volte, ci si può sentire in colpa perché ci piacerebbe fare qualcosa di piacevole invece di vivere in assoluta dipendenza da lui.

Tutti questi cambiamenti e tutte queste prove non ti devono scoraggiare perché si può trovare la forza per affrontarli.

CONSIGLI PRATICI PER LA MAMMA

"Se hai cura del tuo benessere psico-fisico, hai contemporaneamente cura del tuo bambino".

✔ Cerca di fare lunghe docce rilassanti ed esercizi di respirazione, soprattutto la sera prima di andare a dormire. Cerca di dormire o anche solo di riposare, se ti è possibile quando il bambino dorme e, non sentirti in colpa se sei riuscita a ritagliarti un angolo tranquillo tutto tuo, il bambino starà bene anche se dorme in un'altra stanza.

✔ Cerca di mangiare bene e se ti è possibile, alimentati con cibi naturali e freschi.

- Non sentirti colpevole dei sentimenti di inadeguatezza che potresti provare, i pensieri negativi si possono cambiare e non ti impediranno di essere una brava madre.
- Abbi cura del tuo aspetto esteriore. Vestiti bene, truccati se eri già abituata a farlo.

- Fai passeggiate nel parco o al mare, se facile da raggiungere.
  Esci, di tanto in tanto, per riprendere qualche vecchia piacevole abitudine (hobby, chiacchierare con amici, ballare, suonare, etc.)
- Non trascurare totalmente le tue esigenze per tuo figlio. Lui è importante, ma per prima cosa vieni tu. Se tu non stai bene, lui potrebbe soffrirne e tu ti sentiresti peggio.

Ottimizza i tempi. Pulisci e lava mentre il tuo bambino è sveglio e lo osservi. Riposati, come già detto, mentre lui si riposa e… non ti sentire in colpa di chiedere un' aiutino' a qualcuno che ti è vicino.

L'aiuto 'pratico' in questa fase della vita è fondamentale. Non devi affrontare tutto da sola perché questo ti impedirebbe di dedicare qualche attenzione a te stessa, necessaria al recupero del tuo benessere. E allora, chiedi aiuto ai tuoi amici, ai familiari, ai vicini di casa. Loro saranno felici di aiutarti per un po' e tu sarai capace, appena possibile, di ricompensarli. Non delegare totalmente, però, la cura di tuo figlio ad altre persone perché tu sei per lui la figura più importante.

Consigli pratici per il Papà

Caro papà, l'arrivo di un figlio comporta dei cambiamenti nella relazione di coppia sia da un punto di vista psichico che fisico. Ti potrà capitare di percepire la tua partner distratta da te e presa dai bisogni del bambino o di sentirti messo da parte e poco amato.

Potrai sentirti inadatto o insicuro su come accudire tuo figlio; a volte ti sentirai non particolarmente utile per la crescita del bimbo.

Per integrarti in quella che è una nuova realtà di coppia e per aiutare la tua compagna nel delicato momento del post partum, può essere utile offrirle aiuto nei lavori domestici, mostrarti disponibile all'ascolto e al dialogo e allo stesso tempo esprimere tranquillamente i tuoi pensieri e le tue emozioni.

L'arrivo di un figlio comporta dei cambiamenti nella relazione di coppia sia da un punto di vista psichico che fisico

Una cosa importante che potresti cercare di fare, nell'interesse di tutta la famiglia, è spingere la tua donna a coltivare i suoi interessi ed attività per lei piacevoli e ricreative.

Se non riesci a stare meglio con le tue sole forze, non tenerti tutto dentro e parlane con qualcuno!

Cara mamma, a volte, in questa fase della vita, potresti non riuscire a scacciare dalla mente pensieri tristi, negativi che ti occupano la testa e che possono durare per la maggior parte delle giornate.

CAMPANELLO D'ALLARME

Potresti avere delle alterazioni del ritmo del sonno o dei cambiamenti nell'appetito, o momenti di forte stanchezza che non ti fanno apprezzare i momenti gioiosi di questa nuova realtà.

Potresti provare risentimento verso il tuo partner, perché ti saresti aspettata da lui comportamenti diversi, o semplicemente più sostegno.

Anche la scarsa cura personale, una sensazione di ansia o una mancanza di interesse per le cose della vita quotidiana sono campanelli d'allarme che devono farti capire che hai bisogno di aiuto.

APPROFONDIMENTI

Che cos'è la depressione post partum?

In oltre il 70% delle madri si può verificare, nei giorni immediatamente successivi al parto, una reazione piuttosto comune, denominata 'baby blues' ('blues' significa malinconia), caratterizzata da una indefinibile sensazione di malinconia, tristezza, irritabilità e inquietudine, che raggiunge il picco 3-4 giorni dopo il parto e tende a svanire nel giro di pochi giorni, generalmente entro i primi 10-15 giorni dal parto. La sua insorgenza è dovuta principalmente al drastico cambiamento ormonale nelle ore successive al parto (crollo degli estrogeni e del progesterone) e alla spossatezza fisica e mentale dovute al travaglio e al parto.
Distinta dal 'baby blues' è la 'depressione post partum', i cui sintomi sono più intensi e duraturi. Questa colpisce, con diversi livelli di gravità, circa dall'8 al 12% delle neo mamme ed esordisce generalmente entro tre mesi dalla nascita del figlio.

Quali sono le cause?

Le teorie principali ritengono che possono essere sia di ordine biologico che genetico, che psico-sociale.

Cause biologiche

La depressione può essere causata da cambiamenti nella regolazione dei cosiddetti neurotrasmettitori quali la serotonina e la noradrenalina, sostanze chimiche che controllano nel cervello il passaggio degli impulsi nervosi. La diminuzione della noradrenalina porta a minore iniziativa (minore capacità, ad esempio, di lavarsi, di uscire, etc.). La diminuzione della serotonina porta a un peggioramento nel sonno, ad avere una cattiva interazione con gli altri e aumenta la tendenza a pensare ossessivamente alle stesse cose.

Cause genetiche

I parenti di primo grado di una persona con disturbo depressivo maggiore hanno un rischio 2-3 volte più alto di avere nella loro vita un episodio depressivo.

Cause psico-sociali

Il rischio di depressione è maggiore nelle persone tese, con scarsa stima di sé, tendenti al pessimismo, poco fiduciose. Gli episodi depressivi possono essere preceduti e favoriti da eventi e situazioni stressanti che vengono vissuti da chi è portato alla depressione come difficoltà o perdite gravi e insuperabili o come fallimenti.
Talvolta invece i sintomi della depressione compaiono senza fattori scatenanti, senza che sia avvenuto niente di particolare, come se si 'girasse un interruttore'.

QUALI SONO I SINTOMI PIÙ FREQUENTI?

- Tristezza, abbattimento, sentirsi giù per la maggior parte del giorno, quasi ogni giorno.
- Perdita di interesse e di piacere nei confronti di attività che prima di solito piacevano.
- Senso di valere poco, di essere una fallita, di essere inutile o senso di vuoto.
- Senso di colpa eccessivo, convinzione di essere indegni.
- Difficoltà a concentrarsi a lungo nelle cose che si fanno o di prendere decisioni, anche piccole.
- Incapacità di pensare lucidamente.

- Disturbi del sonno: chi è depresso si può svegliare troppo presto al mattino senza sentirsi riposato o può avere difficoltà nell'addormentarsi. Vi sono però persone depresse che dormono troppo.
- Cambiamenti nell'appetito: per lo più le persone depresse perdono l'appetito e dimagriscono, altre invece mangiano di più, come se cercassero conforto o distrazione nel cibo.
- Agitazione, irrequietezza o invece rallentamento: il rallentamento si manifesta con maggiore lentezza nel fare le cose.
- Perdita di energia, facile stanchezza.
- Pensieri ricorrenti che non vale la pena di vivere.

Ci sono interventi preventivi?

… Oggi è possibile fare prevenzione!

Lo studio approfondito, in particolare, sui fattori di rischio psico-sociali hanno permesso di mettere a punto interventi preventivi efficaci.