

## **Nutrimiento ed attaccamento precoci**

L'attaccamento è un intenso legame emotivo tra il genitore ed il bambino che spesso inizia durante la gravidanza e continua dopo la nascita. Ciò nonostante, dopo tutta l'eccitazione e l'attesa, quando il bambino finalmente arriva, alcuni genitori trovano difficile creare un legame con il loro bambino. In passato, i ricercatori pensavano che il tempo trascorso con il neonato era certo che suggellasse il legame tra loro. Tuttavia, non ci sono prove che suggeriscano che l'attaccamento inizi con la nascita. Ora sappiamo che il legame genitore-bambino è molto complicato e che ci sono molte ragioni per cui la relazione richiede tempo per crescere e svilupparsi. Sfortunatamente, non c'è una formula magica che fa sentire i genitori un amore e un affetto travolgente per il loro bambino. Il trauma della nascita, la malattia, la mancanza di sostegno, la privazione di sonno, la depressione e altre difficoltà potrebbero impedire il processo di attaccamento. È importante che gli operatori capiscano perché alcuni genitori trovino difficile legarsi ai loro bambini. Solo allora possono dare la rassicurazione e il supporto necessari quando c'è maggiore bisogno.

### **La cura post partum**

Nel Regno Unito, la madre può riprendere le occupazioni fuori casa e le attività a casa a poche ore dalla nascita, e prima che sia pronto. Questo può essere dovuto dalla carenza di servizi e fornitura di assistenza o dal rifiuto di sostegno dalla famiglia allargata.

Tuttavia, il periodo del post partum è un momento critico per la salute della madre e del bambino. In alcune culture, uno speciale trattamento post partum potrebbe essere riservato dalle due alle sei settimane e la cura della neo mamma da parte di altre mamme, amici e parenti è una pratica diffusa. Questo impedisce che l'esclusiva responsabilità nella cura del bambino ricada sulla madre e le consente più tempo per fare conoscenza col bambino, un'esperienza che non si recupera facilmente una volta che torna a lavorare. In alcuni casi, non è insolito per le nonne rimanere un paio di settimane dopo la nascita, aiutare nei lavori di casa, a cucinare e nella cura del bambino. Dove ciò non è possibile, i papà potrebbero assumere gran parte della responsabilità. Questo aumenta le possibilità di costruire un legame e una relazione tra i genitori ed il loro bambino. Ecco come dovrebbe essere. Anche senza complicazioni, il parto richiede una resistenza equivalente se non maggiore al correre una maratona!

Tuttavia, anche nelle migliori circostanze, i genitori hanno delle vite molto frenetiche che rendono molto difficile avere il tempo di riposare o creare un legame con il bambino.

### **Attaccamento**

L'attaccamento può avvenire in molti modi diversi e in momenti molto diversi. Per molti genitori, il primo sorriso è quando si innamorano del loro bambino la prima volta. Per altri, il legame forte si sviluppa quando scoprono cosa rende felice e sicuro il loro bambino. Alcuni genitori si sentono uniti al loro bambino una volta che si stabilisce una routine del sonno regolare. Qualche volta, l'amore e i sentimenti più profondi crescono quando il bambino diventa più sensibile, socievole e inizia a muoversi.

Come qualsiasi relazione, il legame emotivo richiede tempo per crescere e svilupparsi. La ricerca suggerisce che i genitori separati dai loro bambini subito dopo la nascita, o che adottano un bambino molto dopo, possono ancora sviluppare un legame forte, una relazione amorevole. Il desiderio e la capacità di creare relazioni è correlata all'organizzazione ed al funzionamento di parti specifiche del cervello, che si sviluppa rapidamente nell'infanzia. Durante l'infanzia l'emisfero destro del cervello struttura i sistemi neurali preposti al funzionamento emotivo, comportamentale, sociale e fisiologico. Dall'età di tre anni, lo sviluppo dell'intelligenza sociale ed emozionale avviene invece nell'emisfero sinistro. Tuttavia, il periodo più critico sembra essere nel primo anno di vita, ed è correlato alla capacità del bambino e alle prime persone che se ne sono presi cura di sviluppare una relazione positiva.

Gli studi dimostrano che tra i sei ed i nove mesi i bambini creano legami di lunga durata con le persone che sono confortanti, reattive, disponibili e più sensibili ai loro bisogni. Fattori cruciali per l'attaccamento includono la qualità del tempo con il bambino, l'interazione faccia a faccia, stretto contatto fisico ed esperienze sensoriali come olfatto, udito, gusto e tatto. I fattori più importanti per creare l'attaccamento sono il contatto fisico ed il tatto, che influenzano il funzionamento neurale e l'attività del cervello. Anche se i ritardi nella creazione di relazioni non hanno necessariamente effetti collaterali, i bambini che sono costantemente privati di un contatto fisico o una stimolazione tattile potrebbero perdere la capacità di creare delle relazioni significative in futuro.

### **L'attaccamento secondario**

Per i genitori che tornano a lavoro, la cura quotidiana gioca un ruolo cruciale nel facilitare lo sviluppo emozionale del bambino sano. Lo Psicanalista Jhon Bowlby scoprì che i bambini di sei

mesi o più con un buon attaccamento non soffrivano per brevi periodi di separazione, se avevano formato un attaccamento sicuro ad una seconda persona stabile, accogliente e reattiva. Tuttavia, i ricercatori hanno scoperto elevati livelli di cortisolo nei bambini che non hanno avuto l'opportunità di creare un legame con una figura secondaria. Se il cervello si sviluppa in risposta ad elevati livelli di stress, questo potrebbe compromettere la capacità di controllare le emozioni e il comportamento successivamente.

### **La transizione alla genitorialità**

Avere un bambino è un'esperienza che cambia la vita, e per molti genitori, la transizione alla genitorialità non è facile. Molte donne si trovano senza una rete di supporto di parenti, amici e famiglia e con poca o nessuna esperienza nella cura del bambino. Alcune di queste donne potrebbero aver avuto un parto prematuro, un parto difficile o un taglio cesareo. Una nuova ricerca ha dimostrato che tra il 2-5% delle donne sviluppano un disturbo post traumatico da stress, a causa di un recupero incomplete. La condizione può avere un effetto negativo sul legame ed attaccamento precoce. Tuttavia, molte donne pensano che chiedere aiuto sia indice di fallimento; altre non realizzano che ne hanno bisogno.

I nuovi papà sopraffatti alla fine potrebbero anche trovare il senso di responsabilità schiacciante e hanno bisogno di sostegno per funzionare in maniera efficace come genitori. L'attaccamento può anche essere rimandato se il bambino ha significativi problemi di salute o necessità particolari. Altri problemi tipo la deprivazione di sonno, la solitudine e la depressione sono condivisi da molti genitori e può essere un grande sollievo per loro parlarne con un ascoltatore empatico e acritico.

### **Depressione post partum**

Per consentire alla madre di partorire, endorfine, adrenalina e sostanze chimiche naturali scorrono nel corpo. Dopo un paio di giorni, l'euforia successiva alla nascita diminuisce lasciando la madre con un forte senso di abbattimento che di solito scompare entro un paio di giorni. La depressione post partum (PND), tuttavia, è molto più seria e di solito inizia settimane o anche mesi dopo la nascita. Un sondaggio realizzato dal Royal College del Midwives nel 2006, suggeriva che le donne che soffrono di PND siano il 27%. Alcuni esperti credono che la biochimica cerebrale individuale predispone alcune madri al problema più di altre. La maggior parte concordano sul fatto che alcune situazioni, tipo la depressione durante la gravidanza, la deprivazione di sonno, problemi economici, conflitti coniugali, isolamento e solitudine possano

aumentare il rischio. Anche se la madre in realtà gioisce nel prendersi cura del suo bambino, potrebbe diventare eccessivamente ansiosa, irritabile o triste e poi gradualmente sempre più depressa finché diventa incapace di concentrarsi su qualsiasi cosa. Alcuni dei più comuni segni includono poca energia e motivazione, variazioni nel ritmo del sonno, disordini alimentari, bassa autostima, perdita di concentrazione e memoria e, nel peggiore dei casi, pensieri di suicidio. Sentimenti di colpa nel tornare a lavoro potrebbero anche esacerbare il problema. Dal momento che la PND potrebbe interferire con la relazione genitore-bambino, è importante l'aiuto. Le opzioni di trattamento potrebbero includere antidepressivi e 'psicoterapia', che possono essere altrettanto efficaci.

### **Buona salute**

In generale, le donne che sono ben nutrite e in buona salute durante la gravidanza, mangiano e riposano bene dopo, sono meno vulnerabili alla depressione. Anche se molte donne vogliono riprendere la loro taglia prima della gravidanza, una buona nutrizione è importante per il mantenimento della salute, della forza e dell'energia emotive. Una recente ricerca mostra che una dieta povera e una carenza di ferro in neo mamme possono ritardare l'attaccamento.

### **Le strategie per l'attaccamento**

L'attaccamento è un'esperienza complessa e personale e ci sono molte ragioni per cui può essere ritardata. In ogni caso, prima viene individuato il problema meglio è. Capire ciò che i genitori stanno passando e sapere come aiutarli può fare una grande differenza. Oltre a dare un supporto emotivo generale, gli operatori possono aiutare proponendo strategie che potrebbero aiutare i genitori a sentirsi più legati al loro bambino. Possono anche implementare strategie nell'ambiente di cura quotidiano.

### **Strategie di supporto**

1. il massaggio è un piacere dei sensi che rinforza davvero il legame perché dà l'opportunità ai genitori di esprimere il loro amore. I bambini solitamente si sentono più rilassati dopo e dormono meglio.

2. Il contatto pelle contro pelle ha benefici significativi nella costruzione di una relazione tra madre e bambino. Inoltre riduce i livelli di stress del bambino, migliora la resistenza alle infezioni e dà un buon avvio all'allattamento. Il contatto pelle contro pelle, inoltre, facilita l'attaccamento tra padre e bambino.

3. Guardare negli occhi del bambino è un modo fantastico per conoscerlo e capirlo un modo vitale di comunicare. I genitori restano incantati quando il bambino mantiene il contatto oculare per la prima volta, cosa che a sua volta rinforza la relazione tra i due.

4. Alcuni esperti sostengono il portare il bambino in un marsupio. La teoria dell'attaccamento sostiene che è meno probabile che i bambini piangano se sono portati a spasso continuamente. Stare vicini al genitore crea un ambiente intimo e sicuro per il bambino e promuove un forte legame tra loro.

5. La comunicazione precoce è estremamente importante. Stabilire un dialogo tra il genitore e il bambino li unisce in maniera più forte.

6. I bambini amano la musica e il movimento che li fa stare vicini. Anche ballare aiuta i genitori a sentirsi più vicini al loro bambino.

7. Cantare è un modo musicale di parlare e i bambini semplicemente lo adorano. Canzoni e filastrocche fanno più che intrattenere; migliorano il legame madre-bambino, valorizzano le competenze di socializzazione e introducono i bambini a modelli di linguaggio.

8. Coccolare e leggere un libro è un'esperienza meravigliosa per un bambino, non importa quanto siano piccoli. Per i genitori che trovano difficile parlare ai loro bambini, leggere ad alta voce potrebbe essere un modo di fare conversazione. È anche un fantastico modo di attaccarsi al bambino.

9. I genitori riconoscono l'odore unico del loro bambino, e il bambino in modo analogo è attratto dall'odore materno e paterno come l'odore del latte materno, il profumo e il dopobarba. Gli odori familiari su una copertina o su oggetti inanimati possono dare un conforto fisico ad un bambino durante un periodo di transizione (es. lasciare la casa per l'asilo, l'ospedalizzazione). È risaputo che tutti gli adulti sono confortati dall'odore del loro bambino sull'orsetto o sulla bambola preferiti.

10. La ricerca dimostra che i giochi in cui si saltella o si dondola, che incoraggiano i genitori ad interagire con il bambino in un modo divertente, attivano gli ormoni materni e paterni, che consentono loro di unirsi più profondamente con il bambino. Tuttavia, la qualità dell'interazione tra genitore e bambino è il vero beneficio.

Gli operatori possono anche suggerire reti di supporto e gruppi per genitori e bambini dove i genitori possono incontrare altri in una situazione simile alla loro e perciò trovare sostegno.

Per consigli e sostegno sulla depressione post partum, problemi di attaccamento e tutti gli aspetti dell'essere genitore, genitori ed operatori potrebbero trovare utili i seguenti siti web:

### **CRY-SIS**

[www.cry-sis.org.uk](http://www.cry-sis.org.uk)

Sostegno per le famiglie con bambini che piangono troppo, non dormono e bambini esigenti.

### **Fathers Direct**

[www.fathersdirect.com](http://www.fathersdirect.com)

Informazioni dirette specificatamente ai padre e a tutti gli aspetti dell'essere padri.

### **National Childbirth Trust**

[www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)

Informazioni e consigli su tutti gli aspetti della gravidanza, allattamento e prima esperienza di genitori.

### **Parentline Plus**

[www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)

[www.bambinopoli.it](http://www.bambinopoli.it)

[www.fantasymagazine.it](http://www.fantasymagazine.it)

[www.ilmibaby.com](http://www.ilmibaby.com)

Consigli e informazioni per genitori e che si prende cura di bambini

### **Working Families**

[www.workingfamilies.org.uk](http://www.workingfamilies.org.uk)

Informazioni e consigli su permessi di maternità/paternità e cura dei bambini.

Siti sulla gravidanza:

[www.cuoredibimbo.com](http://www.cuoredibimbo.com)

[www.stemcellsmedicalsevice.com](http://www.stemcellsmedicalsevice.com)

[www.lavitaprenatale.org](http://www.lavitaprenatale.org)

[www.anep.org](http://www.anep.org)

[www.infomamma.it](http://www.infomamma.it)

[www.gravidanzaonline.it](http://www.gravidanzaonline.it)

[www.vitadidonna.it](http://www.vitadidonna.it)

[www.novemese.com](http://www.novemese.com)

[quimamme.leiweb.it](http://quimamme.leiweb.it)

[www.windoweb.it/guida/medicina/gravidanza.htm](http://www.windoweb.it/guida/medicina/gravidanza.htm)

[www.donnamoderna.com](http://www.donnamoderna.com)

[forum.pianetamamma.it](http://forum.pianetamamma.it)

[www.alfemminile.com](http://www.alfemminile.com)

[www.mammole.it](http://www.mammole.it)

[www.italiadonna.it](http://www.italiadonna.it)

[www.bambinopoli.it](http://www.bambinopoli.it)

[forumalfemminile.com](http://forumalfemminile.com)

[www.pianetamamma.it](http://www.pianetamamma.it)

[donne.alice.it/mammebambini](http://donne.alice.it/mammebambini)