

PUERPERIO

Il puerperio è definito come il periodo di tempo che inizia subito dopo il parto e termina con il ritorno dell'apparato genitale alle condizioni anatomo-funzionali pregravidiche: convenzionalmente si assegna a tale periodo una durata di 6 settimane. Subito dopo l'espulsione della placenta (secondamento), le prime due ore sono definite *post-partum* per i drastici cambiamenti che le caratterizzano, che segnano il passaggio dell'organismo dallo stato gravidico a quello puerperale.

Il puerperio è un periodo caratterizzato da cambiamenti fisici, da forti emozioni, dal progressivo ma rapido adattamento richiesto dalla nuova realtà e dalle nuove responsabilità; per nove mesi la donna ha immaginato il proprio bambino e la vita futura, ma una cosa è l'immaginazione e un'altra cosa è la situazione reale che dovrà fronteggiare anche in presenza di disturbi fisici o di stanchezza.

Nel periodo *post-partum* la donna dovrebbe ricevere una valutazione clinica (sanguinamenti vaginali, contrazioni uterine, pressione arteriosa, temperatura, frequenza cardiaca etc) ed essere supportata per incentivare l'allattamento esclusivo al seno. Spesso si dà per assodato che una neomamma debba essere felice in ogni istante solo per il fatto di essere mamma, ma si tratta di un falso mito. Occorre tempo per adattarsi al nuovo ruolo di madre. La donna vede rivoluzionata la sua vita, nulla è più come prima: il sonno, l'alimentazione, gli affetti, il ruolo sociale e familiare. In altre parole tutto viene rimesso in gioco, in un momento della vita in cui deve dedicarsi ad un altro individuo, pieno di pretese sconosciute, da individuare, decodificare e soddisfare.

Dopo il parto crollano gli estrogeni e il progesterone

Nel 70% delle neo-mamme può succedere che il drastico cambiamento ormonale che segue il parto (crollo degli estrogeni e del progesterone) e la spossatezza sia fisica che mentale, dovuta al travaglio e al parto determinino uno stato malinconico, denominato *baby blues* o *maternity blues*, situazione caratterizzata da un'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. Tale condizione si può risolvere parlando delle proprie sensazioni con una persona di fiducia, il partner, gli amici o i familiari. Se il problema continua potrebbe trattarsi di Depressione *post-partum* (DPP). Una depressione a lungo trascurata è causa di grande sofferenza per la mamma che la vive e per il suo bambino che non riceve quanto necessario per crescere sano e felice.

Cosa fare?

Per guarire dalla depressione *post-partum*, bisogna riconoscerla e affrontarla nel modo giusto. Il problema non si risolve da solo ignorandolo o nascondendolo. E' molto importante che le mamme in DPP sappiano che da questo disturbo possono guarire e che non devono vergognarsi di quello che provano, anzi chiedere aiuto e parlarne con il proprio medico di fiducia è fondamentale per la guarigione. Una depressione a lungo trascurata è causa di grande sofferenza sia per la donna che la vive, sia per il suo bambino che non riceve le cure e l'affetto di cui ha bisogno per crescere sano e felice.

Dalla serenità della madre dipende quella del proprio piccolo e viceversa.