

## Le idee e le proposte di alcune mamme

La trovo una splendida iniziativa. Il post parto è forse uno dei momenti più difficili che io abbia vissuto.

Scontrarsi con la consapevolezza che nulla sarà come era prima, il rapporto di coppia che inevitabilmente cambia, le ansie non comprese, l'accettazione del proprio corpo che non è più lo stesso, le varie teorie sull'allattamento e sulla gestione del neonato che vanno contro il proprio istinto...ci va tanto sostegno e tanta condivisione tra neomamme.

*Giorgia*

Io penso che sarebbe una gran bella iniziativa per sostenerci, aiutarci reciprocamente e poterci confrontare

*Carla*

E' una iniziativa interessante e bella

*Valentina*

Io parlerei di :

- Parto: raccontare come è stato, emozioni, dolore, aspettative soddisfatte o negate
- Gioie e dolori dell'allattamento: la madre è solo una tetta o qualcosa di più?
- Riprendere in mano il proprio corpo: attività fisica, cura del corpo, massaggi
- Il tempo libero: esiste? Mi prendo i miei spazi come donna anche se ho un bambino piccolo?
- La coppia: aspettative del partner: gli chiedo aiuto? Intimità, uscite di coppia senza il bambino
- Cosa desidero per mio figlio?
- Di cosa ho paura come genitore?

*Erika*

- Al ritorno dall'ospedale: la solitudine e la disperazione post parto
- I partner vogliono essere coinvolti nella valanga pratico-emotiva post parto?
- Sentire la responsabilità di una nuova vita e non sapere a chi appoggiarsi
- La paura di non farcela a gestire bambino, casa, compagno, lavoro
- Parlare della insoddisfazione, della fatica, dell'ansia
- La rabbia verso chi non ci aiuta
- Sono mamma: quale è la sensazione che provo della maternità?
- Sono mamma e non sono più donna?
- Ho 10 braccia e la forza di 4 persone. Dormo 4 ore al giorno e devo già andare a lavorare.
- Siamo madri e potenzialmente le creature che stiamo dando al mondo saranno i futuri medici, pensatori, scienziati, inventori magari di soluzioni ai problemi più gravi che affliggono la nostra società....perché allora farli crescere deve essere un compito solo nostro? Perché siamo messe a così dura prova? Perché questo sistema non vede l'importanza dell'inclusione? Questi bambini, tutti i bambini, sono preziosi, importantissimi per tutta l'intera società perché rappresentano il futuro e nelle loro mani c'è l'evoluzione quello che saremo e avremo domani... Perché una potenzialità così grande viene relegata in un angolo e i problemi che ne sorgono gestiti come semplici crisi post partum che poi passano come passa un raffreddore?

*Samuela*

*La proposta di Federica Gazzano, che ha accolto questo messaggio di aiuto.*

*Dedicheremo 3 incontri per ogni tema scelto, anche perché ogni tema è un mondo complesso e vorrei anche farvi praticare yoga e rilassare dopo il dialogo e la condivisione.*

- **Il racconto del proprio parto** focalizzandosi sulle emozioni vissute, il dolore provato, aspettative soddisfatte o negatesia con la struttura di accoglienza che con il partner o chi vi è stato vicino
- **Tornare a casa:** solitudine, disperazione, ansie, paure, gioie
- **L'allattamento:** la madre segue l'istinto o le indicazioni mediche? La madre è solo una tetta?
- **La gestione del neonato:** teorie e istinto a confronto
- **Io sostengo mio figlio, chi sostiene me?** Relazione di sostegno con il proprio partner o altri parenti
- **La paura di non farcela** a gestire tutto: figlio, casa, partner, lavoro, me stessa
- **Sono mamma dolce e comprensiva e sono arrabbiata**
- **Mamma esclude Donna?**
- **Il corpo è cambiato:** mi riconosco?
- **Il tempo libero** della mamma
-