

Clara Scropetta

ACCANTO ALLA MADRE

ESSERE DOULA: UN ATTO D'AMORE



Terra Nuova

Clara Scropetta

**Accanto alla madre
essere doula: un atto d'amore**

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Clara Scropetta
Illustrazione di copertina: Angelika Bauer
Copertina: Loris Reginato

La foto dell'autrice è di Daniel Tarozzi

© 2012 e 2023, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terrannuova.it - www.terrannuovalibri.it

Nuova edizione: gennaio 2023

Ristampa

IV III II I

2028 2027 2026 2025 2024 2023

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

A Letizia, che cinque giorni dopo aver partorito,
sola e sopraffatta dal pianto di suo figlio,
lo ha lasciato a casa con la madre anziana,
si è seduta sulle rotaie
e ha atteso che il treno la portasse via.

A nonno Eliseo, anziano e di scarsa cultura,
che a detta della famiglia era rincitrullito,
eppure, di fronte al pronipote Niccolò di due mesi,
ne capiva abbastanza da affermare:
“Per carità, piccini così nelle braccia della mamma debbono stare”.

Questo libro non esisterebbe senza Yann-Vai Scemama e i nostri figli,
né senza le persone che negli anni a me si sono rivolte.
È un testo divulgativo, in cui condivido la mia esperienza e quanto da
persone con notevoli conoscenze ed esperienza ho appreso.

Prefazione

Già il titolo del libro di Clara Scropetta simboleggia il nuovo paradigma che dovremmo abbracciare. Da millenni tutte le culture umane hanno fortemente controllato i processi fisiologici legati alla nascita. Uno dei modi più subdoli per esercitare questo controllo è stato quello di aiutare. La profondità del condizionamento culturale è confermata dal vocabolario in uso. Per esempio, la parola italiana ostetrica, che deriva dal latino *obstetrix*, suggerisce che una donna non sia capace di partorire senza che di fronte a lei (*ob-stare*) vi sia una persona che la aiuti.

Questo condizionamento culturale è in contraddizione con i concetti della fisiologia moderna, grazie ai quali siamo piuttosto in grado di comprendere come il parto sia un processo involontario. Non è possibile aiutare un processo involontario, ma alcune situazioni possono inibirlo. Il bisogno fondamentale di una donna quando partorisce non è quello di essere aiutata, quanto di essere protetta dagli effetti di simili situazioni. La prospettiva fisiologica potrebbe rendere realistico il passaggio dal paradigma attualmente dominante – diffuso sia in campo medico che nel movimento a favore del parto naturale – verso un paradigma nuovo. Un tale ri-condizionamento culturale implica una revisione del vocabolario, esattamente ciò che Clara Scropetta ha compreso.

Michel Odent, 2011

Prefazione alla nuova edizione

Quando mi è stato comunicato che, finalmente, sarebbe stato possibile cambiare la copertina e il sottotitolo, e anche apportare modifiche a un testo elaborato più di dieci anni fa, ho accettato con entusiasmo. Non immaginavo neanche lontanamente l'impresa che mi aspettava. Sarebbe stato più semplice riscrivere tutto da capo.

Nel 2011 le doule in Italia muovevano i primi passi, me inclusa, mentre ora nel 2022, anno in cui esce la nuova edizione del libro, la nostra presenza si è consolidata e profilata. L'esperienza accumulata in questi anni non ha fatto che confermare quanto esponevo quindi, anche se avessi avuto il tempo di raccogliere ulteriori testimonianze, non avrebbero apportato niente di nuovo. Nel tempo sono emerse ai miei occhi infinite ulteriori sottigliezze dell'arte di stare accanto, che era doveroso riportare anche se, lo ammetto, non sempre sono semplici da descrivere. In una certa misura dipendono anche dall'evoluzione avvenuta nel contesto generale e nell'assistenza ostetrica. La maggiore esperienza mi ha spinto ad animare personalmente seminari dal 2015, e percorsi individuali dal 2013, che si sono affermati come un'opportunità formativa; abbinati al corso Paramanadoula, offrono il "necessario e sufficiente" per essere una doula. È comprensibile che in questa nuova edizione abbia preferito dar voce ad alcune persone che hanno scelto questa via, e con cui collaboro da anni. Inoltre, ho rinunciato all'indirizzario, in quanto è condannato a essere incompleto e a invecchiare in fretta. Per il resto, ho sfrondata, precisato, semplificato, limato, in certi punti radicalmente; ho tolto, ma anche aggiunto. Mi auguro che il risultato veicoli l'essenziale: è una questione culturale, ci sono fondati motivi per cambiare rotta, e ognuno può contribuire nel suo piccolo a una necessaria presa di coscienza.

Negli anni, in tanti avete avuto la premura di farmi sapere che *Accanto alla Madre* è stato prezioso nella vostra vita. Mi avete raccontato di creature nate in santa pace, di madri rinate, di allattamenti salvati, di inter-

venti scongiurati, di padri tranquillizzati, di tanto altro... e della benefica sensazione di capire meglio la vostra storia personale, e la storia che accomuna tutti noi. Mi avete confidato che ha fatto nascere in voi la voglia di essere al servizio, che vi è stato utile per individuare come farlo, oppure per affinare la vostra già avviata pratica. Incredibile, a volte sembra che questo libro abbia agito senza neppure venir aperto, come un talismano. È successo perfino che degli uomini abbiano trascorso il Natale davanti al caminetto, leggendolo commossi ad alta voce. Giovani madri lo hanno divorato nell'arco di una notte, tra una poppata e l'altra, dimenticandosi di dormire.

Spero che l'edizione rivista e aggiornata non abbia perso tali magici poteri.

Mi auguro, anzi, che attiri maggiormente l'attenzione dei professionisti, a cui dedico un pensiero speciale in calce, dopo la conclusione.

Ossitocina tanta, pippole niente!

Clara Scropetta, ottobre 2022

Post scriptum. L'illustrazione della copertina di questa nuova edizione è di Angelika Bauer, nata in Germania nel 1952. Vive e lavora nel villaggio Tzutujil di Santiago Atitlán, in Guatemala. Il suo lavoro riflette la vita delle donne indigene e i momenti meditativi di armonia con la natura. Lavora con tecniche miste di acquerello, pastello a olio, pastello e acrilico. Anni fa, quando mi trovavo in Guatemala, mi accordò il permesso di utilizzare questa sua opera per promuovere la mia missione e le sono molto grata.

Introduzione

L'accoglienza riservata alle nuove generazioni è per me un aspetto chiave, da cui dipendono il benessere e la salute di ogni individuo, e quindi della società intera, che di singoli individui è composta. Attualmente, per quanto la speranza di vita sia aumentata, le malattie non sono diminuite e per molte disponiamo solo di cure palliative. I bambini sono interessati da un numero crescente di sindromi, in parte spiegabili con l'inquinamento o lo stile di vita, ma ciò nondimeno inquietanti: pensiamo alle forme allergiche e ai disordini comportamentali. Il numero di persone che cerca sollievo con gli psicofarmaci, con la medicina complementare o con l'industria del benessere è in costante aumento. Cosa ci rende così fragili, emotivamente e fisicamente? Cosa ne è dell'antica saggezza, che sapeva guardare fino alla settima generazione?

Da un punto di vista scientifico, è ormai noto che le esperienze vissute all'inizio della vita lasciano il segno. Possono creare salute o rendere vulnerabili. Non è possibile accontentarsi del laconico "è andato tutto bene", quando si tratta della nascita di una creatura. C'è un'altra scomoda verità: il bambino, dall'inizio e per un bel po', vuole la madre. Senza restrizioni. Senza condizioni. La vuole tutta, sempre, subito. Ci vuole coraggio per credere che tutte queste creature, unanimi nelle loro richieste, si sbagliano.

Per questi motivi valuto che la qualità della presenza della madre sia imprescindibile, specialmente nei primi anni, oltre che indissociabile dalla vita di coppia, dalla famiglia, dalla comunità.

Ecco perché ritengo sia prezioso saper stare accanto alle madri: l'atteggiamento che abbiamo nei confronti di una madre fa la differenza e ha conseguenze più grandi di quel che si immagina, su di lei e sul bambino. Qualcuno avrà un'influenza maggiore (il compagno, la madre, la sorella, l'ostetrica, il ginecologo, la doula), qualcuno forse minore (la vicina di casa, il collega di lavoro, l'infermiera, il postino, la signora incontrata

sull'autobus). In ogni caso ogni gesto, ogni parola conta. Quel bambino è ben più della discendenza di quei genitori: è il futuro dell'umanità. Quella madre rappresenta la manifestazione tangibile del principio femminile, che è sincronizzato sui cicli cosmici e coglie l'imponderabile. Infatti, come narra Luciana Percovich¹: «Le grandi Madri e antenate mitiche stavano alle origini e guardavano con molta attenzione e cura al futuro; i ritmi dei loro corpi mostravano e garantivano l'armonia dell'universo». Quello di cui parlo va al di là della protezione della madre in quanto riproduttrice di vita, piuttosto è un invito a riconnettersi con il senso dell'esistenza e la fonte della pace e dell'amore.

Da quel che osservo, stimo che il disagio vissuto oggi da una madre, in media, abbia raggiunto un livello inaccettabile. Questo disagio non fa distinzione di posizione sociale o reddito. Si manifesta in molti modi, spingendosi talvolta fino all'infanticidio o al suicidio. In tal caso, la notizia viene strumentalizzata dai media, altrimenti si preferisce ignorarla e al massimo si parla di baby blues e depressione post-partum, fenomeni considerati con superficialità "normali".

La gioia di prendersi cura di un figlio viene data per scontata, e di certo dev'essere questa gioia, anch'essa per ironia della sorte "normale", il motore interiore che permette di superare le difficoltà. Ma come si genera la gioia? Come si esprime l'amore? Stando assieme. Eppure, per un motivo o per l'altro, la separazione è il modello che va per la maggiore. Inizia già nella gravidanza, in quanto molte donne non si fidano delle loro percezioni, né vengono incoraggiate in tal senso; continua in sala parto, dove spesso non vi sono condizioni favorevoli, né si rispetta l'intimità tra madre e bambino; prosegue nell'infanzia. La maggioranza delle donne affida presto il figlio a un'altra persona, o a una struttura. Lo fa, in genere, con il cuore infranto, o quantomeno dubbioso, ma viene rassicurata da un ampio consenso sociale. Lo fa, spesso, per la situazione economica e, certo, l'accudimento dei figli non è tra le priorità politiche, perlomeno in Italia.

In queste pagine illustro come, persino in un tale contesto, una madre possa essere felice di dedicarsi ai figli, senza rinunciare a se stessa. Invece di contrapporre la madre frustrata, costretta a sacrificarsi, a quella della madre emancipata, che si libera del figlio per avere tempo per sé, ne

1. Luciana Percovich (1947) è studiosa del femminile, autrice, traduttrice, curatrice editoriale.

introduco un'altra: la madre che, grazie all'attivazione della capacità di amare, vive in libertà e con gioia assieme al figlio.

So che la maternità può essere appagante, e come ciò sia facilitato dall'esperienza vissuta durante la gravidanza, il parto e nell'allattamento. Anche un certo ambiente può rendere tutto diverso: quando siamo apprezzati e riconosciuti, è più facile attingere alle nostre risorse.

Questo libro è incentrato sulla donna madre non perché sia in qualche modo superiore a una donna senza figli, o a un uomo. Mi perdonino i padri se li pone apparentemente un po' ai margini. Apparentemente, dato che conosco quale trasformazione possa vivere un uomo quando diventa padre e cosa significhi per una donna poter contare sulla fiducia del compagno.

Il punto è che ogni neonato è il futuro dell'umanità, vale a dire di noi tutti, e ha bisogno della madre, più precisamente di una madre che stia sufficientemente bene. Mi auguro che sempre più si colga il valore del ruolo materno e della solidarietà alle madri e alle coppie. Nella nostra società c'è un grande bisogno di contenimento affettivo e, ai miei occhi, la madre con il bambino in grembo o in braccio rappresenta l'anello più delicato, quello che maggiormente andrebbe salvaguardato e protetto. Partendo dalla mia esperienza, vi illustro come si possa creare un contesto favorevole, sollevando la madre da interferenze e incombenze inopportune. In tal modo si rende un prezioso servizio anche al bambino, al padre e, in fin dei conti, all'intera collettività.

Sarete forse curiosi di sapere di me. Sono un'autodidatta e tutto è iniziato da esperienze vissute sulla mia pelle. Da sempre, a dire il vero, mi interessò la salute, ma non è ciò che ho approfondito laureandomi in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche. In seguito, lavorando in farmacia, mi sono resa conto di quanto la malattia sia un problema sociale. In tutto il quartiere erano poche le persone a non mettere il naso da noi. Tutte le fasce di età erano interessate e mi stupì quanti, nel fiore degli anni, soffrissero di patologie incurabili, degenerative, dolorose. La vecchiaia pareva un tormento, con una scatolina a scomparti per non dimenticare la pillola all'ora giusta. Mi indignò la prescrizione di tutti quegli psicofarmaci. Mi colpì quanti bambini necessitassero di trattamenti medici e quanti accessori venissero acquistati per loro, accessori che da noi erano naturalmente in bella mostra. A quel tempo ne sapevo poco e anch'io,

mio malgrado, ho partecipato a un sistema che è senza scrupoli persino di fronte ai neonati.

Tuttavia, continuavo a chiedermi come si genera la salute. Sapevo dell'importanza dello stile di vita, però constatavo che non bastava. Mi colpì che chi riusciva a essere felice con quel che aveva, o coltivava le proprie passioni, sembrava un po' risparmiato. Anche chi riusciva a rimettersi in discussione a volte guariva, in barba alla diagnosi. Ma restava un diffuso disagio psicologico, che mi pareva senza fondo. Un bel giorno rimasi incinta ed ebbi una rivelazione: c'era forse un nesso tra la salute e il modo in cui un essere umano si forma nel grembo e arriva al mondo? Dentro di me, istintivamente, la risposta era un netto sì. Giunse il faticoso giorno del parto e, nell'ottobre del 2000, nasceva mio figlio, alla luce della luna, sotto gli occhi miei e di suo padre. Soltanto noi. Da quella volta non ho smesso di approfondire. L'estasi sublime in quelle poche ore di assoluta eternità non aveva nulla a che vedere con quanto di solito si racconta. Fino a quel momento nessuno mi aveva detto che si può partorire assaporando intensamente ogni istante.

Ho partorito ancora due volte, consultato centinaia di testi, ascoltato le testimonianze delle donne. Sempre più persone si rivolgevano a me, istintivamente e al di là di una mia "qualifica", e in breve tempo mi sono accorta che il mio servizio risultava utile. Quindi ho continuato a rendermi disponibile. In quel periodo in cui ero una giovane madre ho conosciuto personalmente Jeannine Parvati Baker², Jean Liedloff³ e Michel Odent⁴,

2. Jeannine Parvati Baker (1949-2005), ostetrica di esperienza, attivista, erborista, maestra di yoga, scrittrice e conferenziera statunitense. Autrice di *Prenatal Yoga and Natural Childbirth* (1974); *Hygieia, a Woman's Herbal* (1979); *Conscious Conception* (1986).

3. Jean Liedloff (1926-2011), dopo aver trascorso in totale due anni e mezzo assieme agli Yequana, una popolazione amazzonica, nel 1975 in base alle sue osservazioni pubblica *The Continuum Concept*, che è stato tradotto in varie lingue.

4. Michel Odent (1930) è medico chirurgo, studioso della natura umana, scrittore e conferenziere francese. Dal 1962 al 1985 è stato primario del reparto di chirurgia e della maternità dell'ospedale di Pithiviers. Attualmente vive a Londra. Autore di più di 100 articoli scientifici, tra cui il primo sull'avvio dell'allattamento nella prima ora dopo la nascita (1977), il primo sulla vasca da parto (1983) e il primo sull'applicazione in ostetricia della *Gate Control Theory of Pain* (1975). Autore di 17 testi divulgativi tradotti in 22 lingue (per i tipi di Terranuova: *Le funzioni degli orgasmi* e *Nascere nell'era della plastica*). Dal 1985 cura la banca dati sulla ricerca in salute primale www.primalhealthresearch.org. Altri siti www.wombecology.com e www.paramanadoula.com.

dai quali ho approfondito e trovato conferme. Nel frattempo, ho iniziato a scrivere e tradurre, senza smettere di approfittare di ogni occasione per ampliare le mie conoscenze e accumulare esperienza. Potete immaginare che dietro il banco in farmacia non ci sono tornata. Ho preferito allattare il tempo necessario, e sperimentare un accudimento considerato erroneamente estremo, che mi ha aperto gli occhi su aspetti che prima mi sfuggivano, e mi ha semplificato la vita portando con sé una miriade di benefici.

La mia attività è poliedrica, in quanto mi adopero a tutto tondo per la protezione del primo periodo della vita: organizzo incontri in-formativi, partecipo a eventi, scrivo e divulgo, offro consulenze, anche da remoto e anche una tantum, e sto accanto in modo continuativo dal concepimento in poi. Ascolto, condivido quel che serve della mia esperienza e di ciò che so, rassereno, sdrammatizzo. Mi sento una sorta di guardia del corpo, proprio come si definisce Liliana Lammers⁵, doula straordinaria, persona semplice, modesta e con gran senso dell'umorismo. A volte mi hanno cercata donne che volevano partorire da sole, ma non essere sole del tutto. È difficile per una donna partorire senza venire disturbata. Siamo così abituati all'immagine della donna in travaglio circondata da persone, tutte a guardare e prodigarsi, che l'idea stessa di poter disturbare risulta ai più bizzarra, tanto è radicata la convinzione che partorire sia difficile di per sé. Di solito, inoltre, si sottovaluta l'influsso dei fattori esterni sull'andamento del travaglio.

Ammettiamolo, cosa si sa della fisiologia del parto? Dove reperire, poi, esempi che possano fungere da riferimento? In ospedale, raramente viene offerta la possibilità di partorire in intimità, senza nessuno che guidi e suggerisca cosa fare, ricorrendo a controlli solo se indispensabile, senza interventi di routine, cambi di turno e spostamenti di stanza. La descrizione del parto nei testi di studio corrisponde a quanto si osserva in simili condizioni.

Nonostante i migliori propositi, le competenze dell'ostetrica dal mio punto di vista non sono riconosciute né promosse. Proprio queste competenze, non dimostrabili con un diploma o con conoscenze teoriche essendo piuttosto di altra natura, permettono di creare attorno alla donna

5. Liliana Lammers (1953) è doula con grande esperienza, di origine argentina, vive a Londra e dal 2001 anima assieme a Michel Odent le sessioni di in-formazione Paramanadoula.

un ambiente favorevole e rendono il servizio dell'ostetrica insostituibile. Prevale l'attenersi a protocolli prestabiliti e l'interpretazione standard di esami e test, a discapito della valutazione di ogni singolo caso. Prevale il tentativo di controllare un evento che, per quella che è stata la mia esperienza, è quanto di meno controllabile possa esistere.

Ammetto di essere privilegiata, perché sono stata protagonista e testimone di eventi alquanto eccezionali. Non siamo, purtroppo, in molti a sapere cosa può diventare il parto quando si fa a meno delle consuete procedure e ci si limita a offrire un contesto adatto.

Mi sono soffermata sul parto perché, a mio avviso, ha un ruolo centrale e una valenza terapeutica unica. Ciò che accade alla nascita, ho avuto modo di osservare, influenza in modo drammatico la vita della donna, del bambino e il loro modo di interagire. Ma, purtroppo, le interferenze che ne impediscono lo svolgimento spontaneo, intendo proprio del tutto spontaneo, sono all'ordine del giorno. Per questo motivo mi adopero per una migliore conoscenza delle condizioni nelle quali virtualmente ogni donna può partorire senza assistenza, eccezion fatta per sporadici casi. Quando il travaglio procede di moto proprio e la donna partorisce con le sue forze, non c'è bisogno di assistenza e chi le sta accanto semplicemente custodisce lo spazio. Questo miracolo potrebbe prodursi con incredibile frequenza in qualsiasi reparto ospedaliero.

Il parto non si conclude con la nascita della creatura e neanche con quella della placenta: è essenziale che il primo contatto tra madre e bambino avvenga nel modo più intimo possibile, come se fossero da soli, senza alcuna distrazione, per tutto il tempo che serve. I dati scientifici sembrano confermarlo, ma – per quel che ne so – disturbare il periodo immediatamente seguente la nascita è ancora la prassi, in quasi ogni contesto, nonostante le buone intenzioni.

Poi, l'avvio dell'allattamento richiede giorni, e il puerperio è un periodo lento, costellato di momenti irripetibili. Instancabile, invito a rallentare e immergersi pienamente in ciò che accade. Non esiste una seconda volta, c'è quell'occasione.

Mi rendo conto di quanto sia importante che ogni donna, idealmente ben prima di concepire, riceva messaggi pertinenti, che le permettano di vivere serenamente la gravidanza e affrontare il parto libera da timori ingiustificati. Non tanto scegliendo a priori il luogo e le modalità in base

a idee preconcepite, quanto vivendo lo stato di grazia fenomenale che la vita le offre.

In seguito, comunque siano andati gravidanza e parto, nel contatto con il bambino possono emergere stati emotivi particolari nella madre, nel padre e nelle persone coinvolte. Saperli interpretare, poterli esprimere e riuscire a superarli può essere una svolta, dai risvolti sorprendenti. Anche in questo caso, ritengo sia imprescindibile conoscere i bisogni fondamentali universali del neonato. Circolano varie versioni e tendiamo ad abbracciare quella culturalmente avvalorata, anche se va contro il nostro sentire. Ci risparmierebbe pene e fatica se ascoltassimo il cuore. Dietro abitudini, convinzioni e credenze, dietro gli abusi subiti personalmente, ogni nostra cellula conserva la memoria capace di guidarci fuori dal labirinto.

Ho scelto di non adeguarmi a un'esposizione politicamente corretta. Sarebbe stato comodo, e fuorviante, adottare un neutrale "coppia" o "genitori" ogni qualvolta parlo di accudimento materno. Comodo, e ingannevole, astenermi dal prendere posizione su alcune pratiche ostetriche, quando il numero di parti senza interventi si avvicina allo zero.

Mi auguro di animare quante più donne possibile a liberarsi dei condizionamenti, ritrovando le innate competenze materne. A tale scopo, può risultare utile – non necessario, né indispensabile – concedersi il lusso di una presenza empatica, rivolgendosi a donne come me che, volendo proprio dar loro un nome, possiamo chiamare doule. Donne che mettono a disposizione le loro risorse, acquisite con l'esperienza personale, con la comprensione dei processi fisiologici, con la crescita personale. Risorse da cui scaturiscono un saper fare e un saper essere competenti e pregni d'umanità.

Mi auguro, a dire il vero, che quante più persone possibile riscoprano i bisogni fondamentali della donna in travaglio, e più in generale i bisogni fondamentali di madre e creatura nel periodo primale, e che questo porti a un opportuno adattamento dell'assistenza ostetrica e del contesto sociale.

Personalmente, vicino a una donna all'inizio della maternità, in parole povere con una creatura in grembo o in braccio, mi emoziono: riconosco la bellezza e la forza che racchiude, al di là dell'effimera apparenza. La nitidezza di questa percezione mi permette di starle accanto con

fiducia, senza essere traviata da giudizio e pregiudizio. Ogni bambino e ogni madre risvegliano in me meraviglia ed è una gioia essere al loro servizio.

Jeannine Parvati Baker amava dire che «la co-madre, *mid-wife*, ha la missione di far emergere, *deliver*, bellezza». Sempre lei incitava a «camminare le proprie parole, *walk your talk*» ed «essere il custode della nascita, *birthkeeper*, di cui il mondo ha urgente bisogno».

Indice

Prefazione <i>di Michel Odent</i>	4
Prefazione alla nuova edizione	5
Introduzione	7
Prima parte. Oltre i condizionamenti	15
Capitolo 1. Le informazioni	16
Il concepimento	20
La gravidanza	23
Parto e nascita	42
Puerperio	62
Allattamento	65
Cure della creatura nei primi anni	69
La sessualità	75
Saper usare le informazioni	78
Spunti di lettura	82
Capitolo 2. L'equilibrio emotivo	83
Il senso di privazione e di mancanza vissuto nel periodo primale	90
Il lavoro su di sé	99
I condizionamenti emozionali in azione	113
Spunti di lettura	123
Capitolo 3. In sintesi	124

Capitolo 4. Oltre la mente e la psiche	126
La gravidanza: una finestra aperta	127
Il momento privilegiato del parto e della nascita	130
Intermezzo	137
Capitolo 5. Tra natura e cultura	138
Seconda parte. Essere al servizio	147
Capitolo 6. Accanto alla madre	148
La gravidanza	156
Parto e nascita	162
Puerperio, allattamento e cura del neonato	186
Testimonianze	193
Capitolo 7. Accanto al padre	205
Con il righello in testa	215
Capitolo 8. Accanto alla creatura	218
Un'alternativa concreta: il rilascio emozionale	230
Capitolo 9. Attivarsi come doula	233
Testimonianze	245
Soltanto una presenza <i>di Liliana Lammers</i>	258
Capitolo 10. Pronto soccorso in ostetricia	
<i>di Michel Odent</i>	273
Conclusioni	276
Un pensiero speciale per i professionisti	280
Indice	282

Appunti

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unico nel suo genere, questo libro contiene informazioni e riflessioni circa l'importanza dei processi fisiologici nel primo periodo della vita: ciò che accade durante la gravidanza, al momento della nascita e nei primi anni di vita ha a che fare con il benessere e la salute, a breve e lungo termine, del singolo e della collettività.

Come mai diventare madre oggi non sempre è un'esperienza semplice e gratificante? L'autrice invita lettrici e lettori a soffermarsi sui tanti motivi per cui l'istinto viene offuscato da ansie, timori e dubbi, che inevitabilmente condizionano la creatura che viene al mondo, il padre e le altre persone coinvolte. Come mai ci ritroviamo in questa situazione? E cosa significa essere doula?

Intrecciando la propria esperienza con le voci di neomamme, padri e doule, Clara Scropetta pone l'accento sulla necessità di proteggere la donna da quanto potrebbe interferire con la sua innata competenza, affinché lei e la creatura possano assaporare la vivificante intensità del decorso spontaneo. Così facendo, delinea il profilo della figura internazionalmente nota come doula, e chiarisce come ognuno, nel suo ambito, possa essere una presenza protettiva.

Una lettura utile a tutti, al di là di età, genere o professione, ma attenzione: può stimolare un forte rilascio di ormoni dell'amore e si rischia una presa di coscienza irreversibile!



Clara Scropetta, nata nel 1966 a Trieste, è laureata in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche, è madre di tre figli e ricercatrice sul campo. Nel 2000 ha iniziato a mettersi al servizio delle donne e delle famiglie e a divulgare la fisiologia del periodo primale. Dal 2007 è interprete e traduttrice di Michel Odent in Italia.

ISBN 9788866818007



€ 16,00

- 100% carta riciclata
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranovalibri.it