

Mark Woods

... anch'io . sono incinto



Guida pratica per futuri padri:
cosa sapere e cosa fare
per una gravidanza felice insieme.

Terra Nuova
EDIZIONI

Mark Woods

ANCH'IO SONO INCINTO!

**Guida pratica per futuri padri:
cosa sapere e cosa fare
per una gravidanza felice insieme**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Titolo originale: PREGNANCY FOR MEN © 2010 Mark Woods.
Edizione originale in inglese pubblicata da Crimson Publishing,
Westminster House, Kew Rd, Richmond, Surrey, TW9 2ND,
Regno Unito. Tutti i diritti riservati.

Titolo dell'edizione italiana: Anch'io sono incinto!

Traduzione: Cecilia Gallia

Editing: Lucia Castellucci

Revisione: Martina Rafanelli, Giulia Raineri

Impaginazione: Daniela Annetta

Copertina: Andrea Calvetti

Foto di copertina: ©istockphoto.com/StockLib

©2012, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1

50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione aprile 2012

Collana: Genitori e figli

ISBN 978-88-6681-000-1

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm 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.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

INTRODUZIONE

Qualche generazione fa, in sala parto, era più facile incontrare un esemplare di lama adulto piuttosto che il padre del bambino, mentre ora più del 90% dei parti avviene alla presenza del futuro padre. È un cambiamento profondo, almeno per i lama che sono scomparsi completamente dalla scena. Questo mutamento si accompagna a un graduale aumento del coinvolgimento degli uomini nella gravidanza.

Nel complesso l'uomo moderno è il protagonista di questo cambiamento. Con il miglioramento della qualità della relazione, per molti uomini è cresciuto il desiderio di essere coinvolti e di condividere l'evento più importante della vita di coppia.

Prepararsi a un periodo così memorabile non è facile. Tutte le gravidanze e tutte le nascite sono diverse, nonostante questo, nel corso degli anni sono stati redatti libri eccellenti per fornire alle donne informazioni dettagliate. Mentre questi libri si adattano perfettamente alla madre, spesso falliscono nel cogliere una sfumatura fondamentale della psiche del padre, vale a dire, noi uomini ascoltiamo solo quello che ci riguarda direttamente. È una peculiarità poco attraente, lo ammetto, ma ce ne sono solo poche altre a tenerle compagnia, non è vero?

Naturalmente, i personaggi principali di qualsiasi libro sulla gravidanza, i veri protagonisti della vicenda sono la madre e il bambino. Tuttavia con il sempre maggiore coinvolgimento dei padri durante tutti i nove mesi, è semplicemente doveroso offrir loro una guida, scritta da e per loro. Questo è ciò che il libro intende essere. Come? Fornendo informazioni basate sui fatti in modo semplice, logico, cogliendo qualsiasi opportunità per fare commenti puerili o gustosamente discutibili e così produrre quel lubrificante che permette a questo o a qualsiasi materiale di introdursi nel cervello di un maschio: l'umorismo.

Per favore, non fraintendetemi: in tutta sincerità, spero che questo sia un libro utile ed esauriente, che fornisca agli uomini tutte le informazioni necessarie (verificate da un'ostetrica esperta), dal concepimento fino

al taglio del cordone ombelicale. Volevo solo dire che, dentro, ci sono anche battute scherzose.

È molto probabile che questo libro sia acquistato da una donna per un uomo, probabilmente per il suo partner. Gli uomini di solito non comprano manuali di autoaiuto, lo sappiamo tutti. La ragione è semplice, noi non abbiamo bisogno di aiuto, tranne quando cerchiamo qualcosa in un cassetto o in un armadio, naturalmente. Se per caso sei donna, rassicurati. In queste pagine sei tenuta nella massima considerazione, quasi reverenziale, per quello che ti trovi a passare per mettere al mondo un bambino. Può darsi persino che il modo in cui le informazioni sono qui presentate ti sembri una gradevole alternativa alle molte guide – spesso deprimenti – sulla gravidanza, che sicuramente tieni proprio in questo momento impilate accanto al letto. Sei più che benvenuta.

Ho diviso il libro in capitoli che trattano un mese alla volta, perché, con la nascita di mio figlio, sono rimasto così confuso dal consueto metodo settimana per settimana da diventare maniaco dei calzini puliti, sicuro che, prima o poi, sarebbero stati in vista, dato che, per riuscire a tenere i conti, dovevo ricorrere anche all'uso delle dita dei piedi.

Come nella vita, anche nella gravidanza le cose non accadono secondo gli schemi temporali previsti, ma ho fatto del mio meglio perché la maggior parte di ciò che descrivo nel capitolo di un dato mese, riguardi, almeno approssimativamente, proprio quella fase della gestazione.

Per evitare confusioni mi riferisco al bambino come "lui", per la sola ragione che *he*, in inglese, è di una lettera più breve di *she* (lei) e, come scoprirete presto, quando si è alle prese con un neonato, ha senso risparmiare persino il tempo di una lettera.

Spero che vi possiate divertire a leggere questo libro e che vi sia pure utile. Per me è stato così e posso solo scusarmi con mia moglie se, quando lei era incinta, sapevo solo il 5% di ciò che il libro affronta. Prometto di essere di maggiore aiuto quando avremo il prossimo figlio.

Mi è piaciuto molto fare le ricerche per questo testo, intervistare altri padri e scriverne.

Ma ciò che mi appassiona più di tutto è essere padre e credo che sia lo stesso anche per voi.

Buona fortuna per il cammino che vi separa da quella meta.

5° MESE

Ecografie, flans, progetti di vacanze

Per qualche ragione, “incinta di cinque mesi” suona molto più simile a “incinta di nove mesi”, che non a “incinta di quattro mesi”, capite cosa voglio dire?

Anche se vi state ancora crogiolando al sole del secondo trimestre, nell'assenza di nausea e magari con un tantino di sesso per passare il tempo, nel mondo della gravidanza c'è qualcosa di preoccupante, in agguato dietro l'angolo.

Si tratta dell'ecografia morfologica, che va brutalmente a controllare se tutti gli organi del bambino, che si stanno rapidamente sviluppando, sono davvero come dovrebbero essere. Con quella lunga lista di malformazioni e disturbi da verificare, questo è un altro momento maledettamente teso nel vostro viaggio verso la paternità, ma, come sempre, il nervosismo arriva mano nella mano con lo stupore di vedere vostro figlio sullo schermo, adesso davvero simile a un bambino, e se lo desiderate, potete persino scoprire se è un maschio o una femmina.

Una volta che questo esame ecografico, quasi certamente l'ultimo, è alle spalle, molte coppie approfittano della tregua del secondo trimestre per andarsene in vacanza, in quella che sarà l'ultima vacanza da coppia senza figli. Considerato il delicato equilibrio fisico della vostra partner, questo piccolo regalo prima dell'irrompere del bambino non sarà totalmente libero da stress, ma in generale è una possibilità da non perdere per passare un po' di tempo insieme, in modo carino, prima che si scateni l'inferno.

Non voglio darvi l'impressione che questo mese rappresenti una pausa, una specie di intervallo pubblicitario nel mezzo della telenovela della gravidanza. Lungi da me. Proprio quando state salutando i sintomi di inizio gravidanza con il segno della vittoria, entra in città un altro branco di disturbatori, compreso il pazzo mondo delle voglie e anche l'inizio di quello che i ricercatori ritengono essere il restringimento del cervello in tutte le donne incinte.

L'ecografia morfologica

Anche se richiede soltanto venti minuti, questo esame copre molte patologie. Molti ecografisti cominciano mostrando il battito cardiaco ed evidenziando velocemente le diverse parti del piccolo corpo prima di passare alle questioni più serie.

Se a questo punto lo schermo viene girato dall'altra parte, non andate subito nel panico, come ho fatto io, in molti ospedali è la prassi di routine. La testa è spesso esaminata per prima, analizzandone minuziosamente la struttura e la forma. Anche se molto rari, per fortuna, alcuni gravi problemi al cervello possono essere diagnosticati in questo stadio, come pure la schisi labiale (labbro leporino), ma non la palatoschisi che è più difficile da vedere.

Poi viene osservata la spina dorsale, per assicurarsi che tutte le ossa siano al posto giusto e che l'intera area sia coperta di pelle. Poi viene fatta una bella revisione al cuore, mettendo sotto esame la dimensione, il movimento delle valvole, e così avviene per lo stomaco e i reni. Se la vescica del vostro bambino è vuota, è possibile che si riempia durante l'ecografia quando ingoia un altro sorso di quel delizioso liquido amniotico.

Viene anche verificata la posizione della placenta, assicurandosi che non sia attaccata troppo in basso, condizione definita placenta previa; poi si passa in rassegna il cordone ombelicale, e come ultima casella da spuntare, si accerta che quello scricciolo abbia abbastanza fluido intorno da muoversi a proprio agio.

Infine viene fuori la strisciata con le misure o almeno una versione virtuale, e vengono misurate diametro e circonferenza della testa, come anche la misura dell'addome e la lunghezza del femore, arrivando alla fine degli aspetti pratici dell'esame.

Questa lista piuttosto esauriente evidenzia circa la metà dei problemi più gravi che possono subdolamente aggirarsi in questo stadio della gravidanza, e comunque ricorda: stiamo parlando di problemi rari. Il Reale Collegio di Ostetrici e Ginecologi gentilmente e spaventosamente elenca le probabilità che queste malformazioni siano evidenziate durante questo esame, come segue:

- spina bifida (chiusura incompleta di una o più vertebre): 90%;

- anencefalia (assenza totale o parziale della volta cranica): 99%;
- idrocefalo (eccesso di liquido cefalo rachidiano nel cervello): 60%;
- principali problemi cardiaci (difetti di cavità, valvole e vasi): 25%;
- ernia diaframmatica (mancata o incompleta formazione del muscolo che separa il petto dall'addome): 60%;
- ernia ombelicale/gastroschisi (malformazioni della parete addominale): 90%;
- principali problemi renali: 85%;
- principali malformazioni dell'anca: 90%;
- sindrome di Down (i bambini con la sindrome di Down hanno problemi visibili al cuore o agli intestini): 40%.

Certamente non è una bella lista.

Se viene scoperto un problema, e di nuovo è probabile che non ne venga scoperto nessuno, ve lo diranno immediatamente. Dovrebbero darvi entro tre giorni un appuntamento per un'ecografia, eseguita da uno specialista di medicina fetale. La ripetizione dell'esame non significa necessariamente la prospettiva più drammatica. La maggior parte dei problemi che necessitano la ripetizione dell'esame non sono seri. Circa il 15% delle ecografie sono ripetute senza trovare motivi che portino a complicazioni.

Se la seconda ecografia dovesse rivelare un problema serio, vi sarà dato un sostegno per guidarvi attraverso tutte le scelte e le opzioni possibili, nessuna delle quali naturalmente sarà facile.

Hamburger o tartaruga?

Come per tutte le ecografie, le cose andranno bene per la stragrande maggioranza delle coppie, e il dilemma più impegnativo che si troveranno ad affrontare consisterà nel decidere di sapere o non sapere se sarà maschio o femmina.

Succede che alcune istituzioni sanitarie non forniscano questa possibilità di scelta per paura di commettere un errore, ma la maggior parte la concedono, e l'ecografia della ventesima settimana per lo più è il momento in cui le persone scelgono di saperlo.

Non che sia così chiaro per l'ecografista rispondere alla domanda "Dov'è il pisello?", capite vero? Oh no, possono sbagliarsi e si sbagliano. Ci sono parecchie storie di persone cui è stato detto che aspettano

un maschio, che qualche mese dopo si vedono ovviamente consegnare una bambina.

Il problema è che persino al quinto mese i genitali del maschio e quelli della femmina non sono così diversi. Siamo ancora nella zona "lavori in corso", aggiungeteci qualche macchinario vecchio e inaffidabile di quelli del Servizio Sanitario Nazionale, un feto cocciuto che si rifiuta di aprire le gambe, e un ecografista che fino a diciotto mesi fa manovrava carrelli elevatori, poi capite perché sapere con certezza il sesso del bambino non è proprio un'offerta speciale!

Ma avendo in mente tutto questo, se voi e la vostra partner siete disposti a tutto pur di aprire quel barattolo di vernice azzurra o di appendere quelle deliziose tendine rosa, ci sono buone possibilità che usciate dall'ecografia della ventesima settimana sognando a occhi aperti di giocare a calcio con il vostro ragazzo o di dire a vostra figlia che può scordarsi di uscire vestita in quel modo.

Se chiederete a un ecografista esperto di dirvi il sesso del vostro bambino, andrà in cerca di uno di questi due segni. In una bambina le tre linee che compongono la clitoride circondata dalle grandi labbra sono spesso definite in modo affascinante come il segno dell'hamburger. Nel maschio invece si cerca il segno della tartaruga, in cui la punta del pene sporge appena fuori dai testicoli.

Invece di affidarvi alla medicina moderna, naturalmente potete indulgere in una breve indagine secondo metodi casalinghi. Ci sono infiniti modi di determinare se vi toccherà un maschio o una femmina, e sembra che ogni paese abbia i propri sistemi. Qui di seguito un elenco dei più solidamente scientifici.

È più probabile che avrete un maschio se...

- il seno destro della vostra partner è più grande del sinistro;
- quando la vostra partner dorme, il suo cuscino è rivolto a nord;
- quando viene chiesto alla vostra partner di mostrare le mani, lei le presenta con i palmi rivolti in basso;
- se l'età della vostra partner al momento del concepimento aggiunta al numero del mese in cui ha concepito dà per risultato un numero pari.

È più probabile che avrete una femmina se...

- se succede l'esatto opposto del mucchio di palle sopra menzionate.

La parola ai colleghi maschi

Nick, 35 anni, due figli: *Quando eseguono le misurazioni, sono molto tranquilli, cosa comprensibile, suppongo sia perché sono molto concentrati. Per avere qualche indicazione, finisci per aspettare un rumore qualsiasi o ti metti ad ascoltare se respirano. È venuto fuori che quella era l'ultima volta che facevano un'ecografia al bambino prima della nascita – questo mi dette l'impressione che saremmo andati a ruota libera, da soli, per molto tempo.*

Chris, 34 anni, un figlio: *Prima che arrivasse nostra figlia, io come molti altri credevo che tutto fosse un processo semplice e naturale che la maggioranza di noi attraversa con facilità. Succede che c'è sempre qualcosa di drammatico dietro l'angolo, o almeno la paura che possa accadere.*

Levi, 36 anni, due figli: *Sono rimasto stupito dall'esame ecografico che il bambino ha subito alla ventesima settimana. È una vera revisione, come quella delle auto, fatta addirittura prima di nascere, e io mi sono ammutolito nel vedere sullo schermo l'immagine che lo scanner riusciva a individuare.*

La luna di miele pre-bebè

Una volta arrivato il bambino viaggiare non è più la stessa cosa, e per viaggiare intendo qualsiasi cosa preveda di andare oltre il portone di casa. Lettini da viaggio, bagnetto, pannolini, sterilizzatore, la temuta borsa con il cambio e più giocattoli di quanti hai mai pensato potessero esistere, trasformeranno un week-end in un'operazione militare con un paio di vittime, vale a dire la tua schiena e il buon umore.

Dappertutto vi capiterà di vedere padri che, simili ad api operaie rim-bambite, caricano e scaricano auto, e se osservate attentamente noterete che, una volta riempito il bagagliaio con grande perizia, immancabile arriva la constatazione di aver lasciato a terra il passeggino/carrozzina/sistema combinato per il trasporto bambino.

Nel migliore dei casi avranno un attacco di parolacce, e nel peggiore il crollo totale, proprio lì, in mezzo alla strada. Non è bello, e solo per tre giorni in campagna.

Per quelli abbastanza coraggiosi da prendere in considerazione gli spostamenti in aereo, caricare l'auto è solo l'inizio. Il borbottio e le lamentele degli altri passeggeri quando la vostra amata creatura attacca la sua solfa sono abbastanza duri, ma le due ore successive, in cui i passeggeri delle prime dieci file avranno stilato una petizione da presentare al pilota, vi faranno sognare di essere da un'altra parte, dovunque ma non lì.

A detta di tutti, le cose diventano più facili quando la famiglia diventa più adulta e può essere facilmente corrotta con un DVD, ma nell'immediato futuro sarà meglio lasciare in sospeso il vecchio desiderio di viaggiare.

Pensando a tutto questo, andarsene in vacanza nel secondo trimestre, se potete, è un'ottima idea da tutti i punti di vista. In tempi recenti, si è affermata la moda della vacanza del secondo trimestre, perché a quel punto il rischio di aborto spontaneo e gli attacchi di nausea appartengono al passato, mentre il terzo trimestre con i suoi tabù – dovuti a ovvie ragioni addominali – è ancora lontano.

Dove non si deve andare

Anche se, nel periodo centrale della gravidanza, molte donne vivono un'esplosione di energia, ovviamente questo non è il via libera per una bella arrampicata in montagna o per prenotare quel fine settimana residenziale con attività organizzate come il lancio dei coltelli di cui avete sentito parlare così bene.

Se vi avventurate all'estero, cercate di evitare i luoghi con molta differenza di fuso orario, e mai come adesso la vostra partner ha meritato un letto confortevole e un asciugamano morbido invece di un ostello per saccopelisti.

Un altro fattore fondamentale è il livello igienico della vostra meta. Molti vaccini sono vietati in gravidanza, e in caso di alto rischio di malaria, le donne incinte devono pensarci due volte prima di partire, dato che sono particolarmente vulnerabili di fronte a questa malattia assassina. La gravidanza rende le donne più sensibili alla malaria e aumenta

il rischio di malattia, di anemia acuta e anche di morte. Per il feto la malaria della madre significa rischio di aborto spontaneo, morte intrauterina, parto prematuro e nascita sottopeso. Tutta roba con cui è meglio non avere a che fare.

Anche l'esposizione al sole deve essere attentamente controllata, non solo per i soliti motivi. Alcune donne incinte sono particolarmente soggette a un problema della pelle chiamato melasma o cloasma, conosciuto anche come (da pronunciare con la voce roca delle pubblicità dei film) maschera della gravidanza. Il melasma, che procura macchie brune sul viso e sembra sia legato agli ormoni sessuali femminili (estrogeno e progesterone, di qui il rapporto con la gravidanza), peggiora con l'esposizione al sole.

A parte queste avvertenze, il mondo è a vostra disposizione, come spesso si dice.

Per favore niente sorprese

La vacanza del secondo trimestre viene vissuta da molte coppie come una seconda luna di miele e ricordata per anni: andate fuori, vi godete la compagnia reciproca mentre parlate dei prodigiosi cambiamenti che stanno per accadervi. Sono davvero giorni spesi nel migliore dei modi, considerando che la tensione, lo sforzo delle doglie e i primi momenti da genitori sono appena dietro l'angolo.

Comunque, per l'amor di Dio, non cercate di farle una sorpresa. Nonostante i modi gentili del momento, la vostra partner è sempre una donna incinta, e in questa situazione le vostre possibilità di tener conto di tutte le sue mille preoccupazioni, delle paure e dei pensieri più disparati nella scelta della destinazione corretta, sono minime, quasi inesistenti.

Buon per te, averci pensato.

Terra, aria e smemorataggine

È davvero sbalorditivo quello che il portare in grembo un bambino riesce a fare al corpo di una donna, e, naturalmente, anche la mente non passa indenne.

Dopo che il primo fracasso di sintomi si è attenuato, spesso, a prende-

re il suo posto, arriva un'altra bordata di malandrini. Bisogna ammettere che in generale non sono così odiosi come il vomitare tutti i giorni per tre mesi, però vale la pena dare un'occhiata a questi nuovi pretendenti, che potenzialmente sono in grado di incidere parecchio sulla vostra partner e di conseguenza su di voi.

Le voglie

Quando un'inchiesta recente ha posto a duemila donne la domanda se avevano avuto "voglie" di cibi o gusti particolari mentre erano in attesa, più del 75% hanno risposto affermativamente¹. Il che significa un mucchio di donne che mangiano un mucchio di flan al formaggio con il gelato. C'è dell'altro, cinquant'anni fa il dato si aggirava intorno al 30%. Allora, cosa sta succedendo? In breve, non ne abbiamo la minima idea.

Negli ultimi anni la spiegazione che la voglia di qualcosa rappresentasse la necessità del corpo di vitamine o minerali di cui quell'alimento era ricco, è stata accolta e citata anche da rinomati specialisti. Il desiderio di cioccolato è visto come carenza di vitamina B, mentre la voglia di carne esprime il bisogno segreto di aumentare l'assunzione di proteine.

Tuttavia, al momento quella spiegazione così graziosa e precisa si è presa un bel calcio nel sedere dalla scienza, e dato che, a quanto pare, la nostra cultura marcia inesorabilmente verso l'obesità di massa, è anche chiaro il perché.

Se la teoria "le voglie ti dicono di cosa hai bisogno" tenesse davvero, a un certo punto, mentre il nostro corpo, enorme e gonfio, continua a riempirsi di assolute schifezze, "Capitan Voglia" dovrebbe protestare e spedirci a tutta velocità ad abbattere la vetrina del più vicino frutta e verdura per divorare qualsiasi vegetale ci capiti tra le mani.

Dato che quella teoria perde terreno, chi è il responsabile delle voglie e dei desideri di strane combinazioni di sapori della donna incinta?

Lo sconvolgimento ormonale creato dalla gravidanza ha certamente il potere di trasformare un elemento una volta disprezzato in qualcosa di adorabile e viceversa, e il bisogno di strane consistenze è stato citato per spiegare una delle voglie più diffuse tra le future madri, la voglia di ghiaccio. In verità nessuno sa cosa ci sia dietro il fenomeno, questo rende difficile averci a che fare.

INDICE

INTRODUZIONE	3
PROLOGO	5
Fare un bambino	5
Anni a sperare di no – giorni a sperare di sì	5
Il misterioso mondo della determinazione del sesso	8
1° MESE C'è nessuno lì?	11
Cosa accade realmente	13
Mantenersi tranquilli di fronte alla scoperta	15
La parola più temuta	19
Gravidanza extrauterina	23
L'età del vostro bambino	25
2° MESE Dire ciao al mio piccolo amico	31
Nausea mattutina e compagnia	31
Sesso e gravidanza	39
Primo trimestre	40
Secondo trimestre	41
Terzo trimestre	42
3° MESE Mostra e dimostra	48
Le prime ecografie	48
Diffondere la notizia	54
4° MESE Bambino, ti vedo	60
Cosa è sicuro e cosa non lo è	60
Soffro anch'io, sappiatelo	66
5° MESE Ecografie, <i>flans</i> , progetti di vacanze	74
La luna di miele pre-bebè	78
Terra, aria e smemorataggine	80
6° MESE Spostati, papà	90
Pancione, calci e contrazioni di Braxton Hicks	91
I soldi, un mucchio di soldi	96

L'essenziale	100
Dateci sotto	102
Il gioco del nome	105
Essere papà	109
7° MESE Tenetevi forte	118
L'esperienza prenatale	118
Scelte per il parto: qual è la situazione migliore?	124
La vostra relazione: tutto cambia	127
Il Parto prematuro	143
8° MESE Le ultime indicazioni, per favore	151
Avere una lista è una vera forza	151
Cosa portare	155
Preparare il nido	159
Smettere di lavorare	162
9° MESE È arrivato il momento	168
Aspettando che si alzi il sipario	168
Il copione del parto – cosa deve succedere	174
Elenco degli attori	177
Ciak! Azione!	180
Analgesici	184
Transizione	187
Ci siamo quasi	188
È un bambino	192
Storie dal fronte	195
9° MESE E MEZZO Essere scadute	207
I sistemi naturali	208
I metodi della medicina	210
EPILOGO Accogliere un bambino	213
Voi, il vostro bambino e la superdonna	213
Andare a casa	213
 GLOSSARIO	 216



Mark Woods ha lavorato come giornalista per la Press Association occupandosi di tematiche sociali e di difesa dei cittadini. Oggi è scrittore e collabora con l'organizzazione umanitaria britannica *Comic Relief*, che si occupa di lotta alla povertà utilizzando anche i mezzi dell'intrattenimento. Vive a Londra con la moglie e i due figli.

www.terranuovaedizioni.it

Avere un figlio è un evento speciale e unico, e milioni di libri sono stati scritti in tutte le lingue per dispensare insegnamenti e consigli alle future madri. E i padri?

Il volume di Mark Woods, che ha riscosso grande successo nei paesi anglosassoni, intende colmare il vuoto di informazioni per i neo-papà, offrendo loro, con ironia e competenza, un manuale pratico per navigare nelle acque movimentate della gravidanza.

A partire dalla propria esperienza di genitore, l'autore propone una guida dettagliata che, mese dopo mese, fino alla faticosa data del parto, racconta quello che accade alla madre e al nascituro, cosa si nasconde dietro agli esami richiesti dall'istituzione medica e le varie fasi che attraversa la vita di coppia. Non mancano consigli più specifici sui congedi parentali e sull'aiuto che il compagno può offrire per rendere la maternità un momento condiviso e felice. Il tutto intervallato dalle esperienze dirette di numerosi papà che raccontano il proprio vissuto, con tutti i dubbi e le gioie che ogni nuova nascita porta con sé.

A rinforzare l'aspetto di guida pratica, il volume propone ogni mese una sintesi delle trasformazioni che avvengono nella donna e nel nascituro, e le azioni che l'uomo deve «assolutamente» compiere per ridurre i disagi e migliorare il comfort.

Un libro prezioso e originale per chi crede a una paternità più consapevole e partecipe.

ISBN 88-6681-000-1



9 788866 810001

€ 14,00