



Verena Schmid

# Mamma *da* grande

Con  
accesso a  
12 visualizzazioni  
guidate  
dall'autrice

*Vivere al meglio  
la maternità dopo i 35 anni*

TerraNuova



**Verena Schmid**

# **Mamma da grande**

**Vivere al meglio la maternità  
dopo i 35 anni**

**Terra Nuova**

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

Autrice: Verena Schmid

Copertina: Loris Reginato  
Impaginazione: Simone Bencini

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

I edizione: maggio 2023

Ristampa

IV III II I                    2028 2027 2026 2025 2024 2023

Collana: Genitori e figli

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.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*“L’età giusta per diventare genitori è quella compresa  
tra i 35 e i 49 anni”*

Ilaria Betti, *Huffington post*, 2014

## **Nota per la lettrice**

Nel libro troverete anche dodici testi per visualizzazioni. Leggendo con il telefono cellulare il Qr Code che è posizionato in corrispondenza di esse potrete ascoltarle registrate con la voce di Verena Schmid.

# Prefazione

*di Cecilia Antolini*

Era la fine di aprile del 2008.

Mia figlia aveva appena compiuto due mesi e partivamo per raggiungere mio marito in Inghilterra, dove avevamo deciso di trasferirci. Di quella partenza totalmente incosciente (in senso letterale, nel bene e nel male non avevo coscienza di quanto grosso fosse quel passo) dall'aeroporto di Milano ho un ricordo molto nitido: il pianto di mia mamma al gate. Un pianto che, in una donna come lei abituata a una resilienza quasi eroica, non riconoscevo: quel pianto mi diceva affetto, commozione, ma anche molto altro che non leggevo. Oggi, con una figlia di 15 anni, avverto che non era la tristezza di chi perde qualcosa di suo, era qualcosa di profondo e viscerale, senza nome: aveva a che fare con la vita e con la morte. E con i legami antichi che si tessono nel mezzo. Era molto più grande di una semplice partenza.

Pochi giorni prima mia mamma aveva preso da parte mio marito, con affetto e serietà, e gli aveva detto una cosa sola: “Quando c'è un bambino nuovo, le donne della famiglia si stringono attorno alla mamma e fanno un numero di cose che tu non puoi nemmeno immaginare. Non posso farti l'elenco, le facciamo e basta: fai quel che puoi.”

Queste immagini di pianti in aeroporto e raccomandazioni di suocera mi sono risuonate più volte mentre leggevo questo libro e mi sono trovata a chiedermi perché.

Cosa c'era in quel pianto che la mia memoria riattivava in queste pagine?

Cosa c'era nelle parole dette a mio marito che tornava come un'eco in quelle di Verena?

La risposta che ho trovato aveva qualcosa di molto intimo, ma come tutte le cose molto intime aveva anche elementi che vale la pena mettere a fattor comune. Ne ho contati in sintesi due.

Il primo è una forma di incoscienza.

Viviamo negli anni Venti del XXI secolo, nella zona di mondo meglio equipaggiata in termini di tecnologia e medicina; abbiamo accesso a viag-

gi, professioni, libertà, possibilità che nessuna donna nella storia prima di noi ha potuto neanche immaginare. Eppure sotterranea la abbiamo in molte: una buona dose di in-coscienza. Non sempre andiamo nel mondo davvero consapevoli dell'eredità che stiamo raccogliendo, né del bagaglio di risorse che ci portiamo nel corpo. Non c'è certo un giudizio in questo pensiero: al contrario.

Siamo talmente abituate ad usare la nostra mente in modo intellettuale, razionale, nei suoi aspetti più sofisticati da un punto di vista cognitivo, che può capitarci di perdere il contatto con altri aspetti di noi. Di non portarli del tutto a coscienza. Siamo adulte, abbiamo alle spalle anni di studio e di lavoro con cui abbiamo costruito la nostra indipendenza: è possibile che questi aspetti abbiano giocato un ruolo importante per la costruzione della nostra vita e a volte persino della nostra identità. Nel 1900, l'aspettativa di vita media di una donna della classe lavoratrice era 46 anni: le domande sul nostro futuro si giocavano più in fretta e brutalmente, con al centro quasi sempre la riproduzione e il ruolo di moglie. Oggi la nostra aspettativa di vita è abbondantemente raddoppiata; i figli non ci arrivano misteriosamente poco dopo la prima mestruazione ma fanno parte di scelte e decisioni che spesso hanno contorni anche razionali. Davanti a noi si è scoperto un orizzonte immenso: ma come tutti gli orizzonti immensi rischia di sfumare i contorni delle cose piccole, quelle che sono lì da sempre, e magari le notiamo meno. Il primo piano sembra spesso un po' meno nobile dell'infinito orizzonte che ci chiama. In questo si nasconde la nostra (a volte sana, a volte ingenua, spesso entrambe le cose) incoscienza: forse ci sembra di non averlo fatto con incoscienza, anzi sentiamo di aver dispiegato molte risorse razionali e lo sguardo segue attento le cose da fare e da imparare. I messaggi del corpo arrivano con meno precisione, a volte nemmeno troppo valorizzati. E allora l'incoscienza ha un'altra faccia, più letterale, di mancanza di coscienza di alcune cose. In tante, per fare un esempio che non a tutte piacerà, abbiamo preso la pillola talmente a lungo da esserci completamente dimenticate di cosa significhi la ciclicità degli ormoni e che significato possa avere per noi. E non sappiamo nemmeno di aver dimenticato questa cosa.

E così eccoci nel 2023, con un accesso all'analgesia del parto mai avuto prima nella storia ma anche un grado di paura del parto e depressioni post parto mai avute prima. Perché statisticamente alla maggiore disponibili-

tà medica non corrisponde una nostra maggiore serenità e un maggiore benessere? Non piace dirlo, ma le battaglie femministe che tante di noi sentiamo nostre, sui temi di parto e maternità ci sono arrivate un poco diluite. Ci passano matite con cui scrivere i nostri piani di parto, ma non sempre sono appuntite. Il concetto di liberazione che a volte abbiamo integrato è molto più vicino al concetto di delega che a quello di autonomia. Intorno alla gravidanza parliamo una lingua con cui crediamo di capire (e di capirci), ma ci sono molte cose che non sempre pensiamo perché non sempre, nella mentalità prevalente, abbiamo più le parole per dirle.

Con una delicatezza puntualissima, Verena Schmid si muove - e ci accompagna - nei nostri immensi orizzonti condivisi. Con la sua saggezza totale, costruita su anni di profonda conoscenza delle donne (corpi, menti, storia) illumina per noi molti punti che potrebbero essere rimasti all'ombra. Mai un giudizio, mai un tentativo di convincere: il gesto semplice di sollevare un velo e chiedere "Questa cosa è rimasta qui: forse vuoi vedere se ti serve?".

Il secondo elemento, e scusatemi ma non trovo un'espressione meno sdolcinata, è l'immenso amore con cui, spesso senza che noi nemmeno lo sappiamo, donne più anziane e sagge ci guardano le spalle dalla notte dei tempi. Questo sguardo battagliero e amorevole è quello che possiamo sentire posato su di noi, con ogni riga di questo libro. Verena Schmid ci ha viste crescere tutte in questi ultimi 35 anni da quando eravamo piccole ad oggi che diventiamo mamme: sono stati i suoi anni in prima linea come ostetrica e pioniera instancabile - mai abbastanza celebrata - della salutogenesi (l'approccio di chi è esperto di salute e si chiede come potenziarla) femminile in Italia. Ci ha viste quasi una per una, con le nostre fragilità e le nostre forze. Conosce bene - li ha visti formarsi, hanno insidiato lei stessa - gli stereotipi che ci imbrigliano e ci riflettono; vibrano anche per lei le ambivalenze e i conflitti che a volte ci sembrano insanabili, come quello tra le nostre identità di mamme e lavoratrici. Sa che siamo la generazione più di tutte che può scegliere e che quella scelta non sempre è così libera come ci raccontiamo. Non possiamo ad esempio più non scegliere.

Lo sa che ci fidiamo del modello medico, delle sue risorse inestimabili: ma sa anche che la sicurezza ci sembra tanto desiderabile da sacrificarle parti di noi. E con amore ci viene accanto: non per farci cambiare strada,

ma per aiutarci a stringere meglio la nostra mano sul timone. Per sederci più sicure al posto di guida. Riporta in primo piano con amore cose a volte dimenticate: le vie di comunicazione inaspettate (con noi stesse e con il nostro bambino) che possono aprirsi se riconosciamo - anche - la sfera emozionale; l'equilibrio tra rischi e risorse che c'è, ma va costruito su misura; tutto ha un senso unico per ognuna di noi. Proviamo a lasciarci guidare nel "Trovare un senso moderno al procreare". La sua non è una voce da clamore di social media (anche se oggi la troviamo almeno su Spotify, cercatela!) e corriamo il rischio reale di perdercela e con lei rimetterci risorse inestimabili. Concediamoci di sostenere questo sguardo e sentire il senso di protezione e amore che può trasmettere.

Ha gli strumenti affilati di decenni di esperienza, ma non è solo una questione di tecnica: il sapere prende vita tutta nuova quando è davvero al servizio e costruito su una sensibilità e un'intelligenza eccezionali.

Pur essendo una riedizione, questo libro ha un po' il sapore di un saluto al gate di un aeroporto: Verena Schmid ha passato a sue allieve con nuove energie il testimone della Scuola Elementale di Arte Ostetrica, della rivista *D&D* che ha diretto per 30 anni e del suo lavoro. Forse non sapevamo neanche di averla accanto, ma la stiamo salutando.

E ci lascia una traccia chiara. Ora tocca a noi: donne grandi del 2023. Tocca noi assicurarci di aver ascoltato le voci più sagge. Siamo noi, qui e oggi, ad avere la possibilità - la responsabilità - di tenere la testa alta e assicurarci di raccogliere le eredità migliori per aprire la strada per le nostre figlie.

Toccherà a noi guardar loro le spalle.

Cecilia Antolini è filosofa e co-fondatrice di  
"Parto positivo": [www.ilpartopositivo.com](http://www.ilpartopositivo.com)

# Premessa

Alla prima gravidanza ogni donna si trova di fronte a un'incognita, specialmente oggi perché, tra l'altro, difficilmente ha visto partorire un'altra donna, quindi sottovaluta il cambiamento che l'aspetta e il percorso che implica.

Spesso la gravidanza inizialmente viene vissuta dalla coppia come un gioco: felicità per esserci riusciti, conferma delle competenze biologiche, l'idea romantica di un bambino, dell'essere famiglia, la novità, l'effetto sorpresa sugli altri... Quando, alla notizia, chiedo a Rita e Franco come l'hanno presa, ridendo rispondono: *"Abbiamo riso, riso tutti per ore"*. Poi la neofamiglia pian piano scivola nella "corrente" dove scivolano tutti, e presto si ritrova a doversi confrontare con numerose ansie sia rispetto al benessere del futuro bambino, per loro ancora astratto, sia rispetto all'esito della gravidanza. A questo punto, già molto presto, si pone il problema della scelta. E la coppia si trova impreparata e senza punti di riferimento chiari, anche per mancanza di esperienza.

L'esperienza è il cardine sul quale si costruisce il sapere. Purtroppo oggi molte donne e coppie, seguendo il mainstream, si trovano a percorrere un'esperienza dai risvolti traumatici e devono comprendere, attraverso la mancanza e il vuoto, che cosa potrebbero essere il parto, l'accoglimento del bambino, una gravidanza, i primi mesi dopo la nascita... Dato che di figli attualmente se ne fanno pochi, le possibilità di recupero sono limitate. Vale la pena quindi confrontarsi con le tematiche di un percorso ancora enigmatico e su cui si è spesso poco informati.

Il mio sguardo sulla maternità è tinto di innumerevoli esperienze (dalla gravidanza alla nascita, al primo anno di vita, per più nascite nelle stesse famiglie, dal menarca alla menopausa) che mi hanno dato una visione a lungo termine sull'impatto dell'esperienza della nascita sulla salute fisica e relazionale di donna, bambino, coppia, famiglia.

La nascita è un'esperienza cardine nella vita, che può essere positiva o negativa, di forza o di trauma verso il futuro sviluppo della famiglia e dei suoi componenti.

Vorrei portare questo mio sapere a chi percorre la strada di maternità e paternità per la prima volta e non può ancora avere questo sguardo a lungo termine, a chi si fida solo del modello medico, che promette sicurezza ma spesso agisce in modo inappropriato.

Non propongo di avere per forza un parto naturale. Oggi la società, le offerte mediche, i contesti sono troppo complessi e differenziati per offrire un unico modello di parto. Ho imparato negli anni che ogni forma di parto può andare bene per i suoi protagonisti, purché questi protagonisti ci siano, siano presenti, siano loro i gestori degli eventi e abbiano scelto quella modalità in modo informato.

Gli attori protagonisti di un parto sono almeno quattro: la donna, il bambino, l'ecosistema personale (partner, famiglia, amici), il contesto (culturale, assistenziale, geografico). Ciò fa del parto un evento poco controllabile. E non ci sono ricette per un buon parto. Tuttavia, mantenere gravidanza e parto il più vicino possibile alle dinamiche fisiologiche vuol dire incrementare la salute a lungo termine.

Di che cosa significhi ciò in concreto, se ne sa poco. Mettendo a confronto vari punti di vista vorrei riempire questo vuoto.

In questo libro ci sono tanti aspetti, forse troppi, ma l'invito è quello di scegliere che cosa si vuole sapere, che cosa serve in un momento specifico, e lasciare da parte il resto. Ogni lettrice o lettore troverà qualcosa di diverso per sé. Rileggendolo dopo un po' di tempo forse troverà altri aspetti che nel frattempo sono diventati attuali.

Come ostetrica che ha scelto di lavorare in continuità dell'assistenza (dall'inizio della gravidanza a nove mesi dopo la nascita) e di assistere le donne che lo chiedevano a casa loro o di accompagnarle con l'obiettivo di un parto fisiologico in ospedale, ho avuto il privilegio di vedere le donne partorire sempre con le loro forze, anche nei rari casi in cui si è reso necessario qualche intervento medico (poiché, data la continuità dell'assistenza, era facile "riprendere il filo" e l'intervento era giustificato e utile).

Ho visto donne estatiche per giorni dopo la nascita e, ancor oggi, con i figli adulti, quando le incontro mi confermano quanto la nascita sia rimasta un punto di forza nella loro vita. Ho visto il parto integro, per me la normalità della nascita. E lo augurerei a ogni donna.

La nascita è un evento complesso, che in un certo modo rispecchia tutte le dinamiche sociali e della vita stessa.

L'ospedale è la realtà mondiale per quasi tutte le nascite e anche là ci sono esperienze felici e isole di assistenza ottime, ma non è la regola e spesso l'esito della nascita risulta frustrante o traumatica. Pensiamo soltanto all'altissimo numero di donne che subiscono un cesareo (attualmente il 32%), di cui il 25% non riporta alcun beneficio.

Investire sul periodo prima della nascita e su quello dopo facilita il recupero di eventuali esperienze di parto difficili e crea benessere e salute a lungo termine. Può assicurare sapere che, ai fini della relazione madre-bambino-padre, la continuità gravidanza-esogestazione è più importante del parto stesso e che offre tempi e spazi per costruire e ricostruire.

Investire sulla gravidanza significa facilitare sia il parto che il periodo dopo il parto. Gestire lo stress in gravidanza significa avere maggiori possibilità di avere un bambino più tranquillo o più consolabile dopo il parto.

Quindi in questo libro vorrei invitare le donne e i papà a investire in questo percorso così importante e offrire alle donne una bussola per orientarsi nella giungla di proposte, opinioni, forum su Internet e mezze verità che circolano, ma anche nel percorso interiore che vivranno, affinché ognuna possa trovare la propria strada ed esserci comunque e ovunque nel partorire suo figlio o sua figlia, possibilmente insieme al suo partner o chi di sua scelta.

# Introduzione

Sei una donna oltre i 35 anni. Hai studiato, hai iniziato a lavorare, magari con diversi contratti precari, hai obiettivi per la tua vita professionale e sociale. E ora ti poni il problema della maternità.

Forse sei ancora alla ricerca dell'uomo giusto, forse vivi una relazione più o meno appagante.

Forse in passato ci sono stati momenti in cui hai provato un forte desiderio di maternità, ma non te lo potevi permettere, non c'erano le condizioni giuste.

Forse hai alle spalle una gravidanza interrotta per gli stessi motivi.

Forse hai rimandato il tema figli perché ancora non t'interessava.

Ora il tempo a disposizione si sta riducendo, tanto più quanto la medicina lo costringe in una gabbia stretta, di molto inferiore ai limiti biologici dati dal menarca e dalla menopausa.

Il tempo biologico per la maternità va dai 15 ai 55 anni circa; il tempo sociale concesso è dai 30 ai 35 anni.

Prima dei 30 anni sei considerata un'incosciente: si pretende che prima della maternità tu abbia indipendenza economica e una posizione lavorativa. Dopo i 35 anni sei considerata attempata e trattata a priori come un caso a rischio.

Il pensiero della maternità può essere nutrito, o al contrario inibito, da pressioni sociali, aspettative o esperienze familiari, dal partner che desidera o rifiuta un figlio più di te, dalle proiezioni sul futuro, ma viene attivato anche dall'innato istinto biologico, da un bisogno fisico del tuo corpo di procreare, di espanderti.

A un certo punto cominci a pensarci, a parlarne con amiche, colleghe, il partner. Iniziano i calcoli, soppesi pro e contro, costi e benefici. Sembra complicato.

I messaggi che ti piombano addosso sono innumerevoli e disparati. Un condizionamento secolare, interiorizzato, ti fa sentire inadeguata e impaurita di fronte all'impresa "maternità".

Maternità e paternità si stanno trasformando in un obbligato processo di scelta, in un problema da risolvere, in calcoli economici, in stime di convenienza.

A questo si sommano i timori riguardanti il corpo, la salute, la trasformazione, l'intraprendere un percorso che appare costellato da numerosi rischi e possibili traumi. Allora la conclusione razionale facilmente è: *"No, fare un figlio non conviene"*.

La domanda del perché fare figli è relativamente nuova. I figli, fino a un recente passato e ancora oggi in molte parti del mondo, sono l'assicurazione per il futuro. Offrono manodopera, contribuiscono al reddito, curano gli anziani, provvedono per loro, combattono le guerre, rinnovano la vita, portano avanti l'impresa paterna, curano tutti gli aspetti della vita quotidiana.

Oggi, nelle società del benessere materiale, dove l'indipendenza economica non richiede la presenza di prole come forma di sostegno e le scelte di vita sono vaste, dove i giovani non hanno un futuro economico certo, questi significati si sono persi. Un figlio allora è visto piuttosto come un'estensione di sé, come colui che realizzerà i nostri sogni, magari con la perfezione di cui noi non siamo stati capaci. Su di lui si concentrano le nostre aspettative e ambizioni sociali. Ma non abbiamo bisogno di lui, se non per un aspetto forse: la tenerezza che ispira, acqua nel nostro mondo asciutto, che sazia la sete di emozioni. È soprattutto questa sete affettiva che porta a prendere in considerazione la maternità, la genitorialità, caricandola di forti aspettative di gratificazione.

Scegliere comporta sempre un'opportunità e un conflitto. La controparte della scelta è la paura: paura di perdere la vecchia vita, paura della trasformazione fisica e sociale, paura dei rischi.

Curiosamente, più una società sta bene e vive al sicuro, più forti sono le paure e minore è la fiducia nella vita. È come se mancasse un "allenamento ai guai", accompagnato dalla speranza e dall'esperienza gratificante del superamento delle prove.

Ogni prova contiene la paura poiché comporta sempre un'incognita. Ma ogni prova attiva nuove risorse finora sconosciute e ripaga con alta soddisfazione: così anche la maternità.

Questo però lo puoi sapere solo dopo averla affrontata e superata.

Quante volte ho sentito mamme esclamare dopo il parto: *"Se avessi saputo che era così bello, l'avrei fatto prima!"*.

C'è un altro aspetto critico nella scelta della maternità: tu cominci ora ad affermarti socialmente, a incassare i primi successi professionali, a sapere come muoverti nel mondo del lavoro. La tua autostima è cresciuta. Forse con la maternità hai paura di perdere la tua posizione sociale (oltre al posto di lavoro). Di fronte alla maternità, terreno sconosciuto, ti senti sprovveduta. Ti mancano gli strumenti generazionali, per assenza di trasmissione o perché non li senti adeguati al mondo in cui vivi. Non sei più a contatto con donne che partoriscono e allattano figli. La cultura ti fa pensare di non essere in grado di affrontare la maternità con forza e fiducia. E pensi che le tue competenze personali e sociali non ti siano d'aiuto. È come se le lasciassi fuori dalla porta, quando fai il test di gravidanza. Vivendo lontana dal corpo non conosci più le sue risorse, le sue capacità. Questo ti può portare a delegare la maternità agli esperti e a consegnare il tuo corpo in mani estranee, un aspetto che ti rende insicura.

Questo libro vuole aiutarti a trovare un senso moderno al procreare e a integrare le tue competenze biologiche con quelle sociali. Vuole disegnare la maternità come un processo positivo che impiega le tue competenze culturali e sociali come risorse nell'atto creativo del dare la vita.

Vuole porre l'attenzione alle risorse prima che ai rischi, che molto probabilmente non saranno i tuoi, ovvero dirigere l'attenzione a dove sono le tue forze.

Inoltre ti vuole offrire strumenti di scelta informata e orientarti sui possibili percorsi e i rispettivi esiti, invitandoti a esercitare la tua capacità di decisione.

Ti vuole far vedere che la maternità non è necessariamente una resa, ma può anche essere un progetto creativo, dove tu rimani protagonista, con tutti gli strumenti che usi nella vita sociale. Se la donna si è liberata dall'obbligo della maternità come destino biologico attraverso contraccezione ed emancipazione sociale, il percorso della maternità in realtà aspetta ancora di essere liberato dal suo aspetto solo biologico, corporeo dove la medicalizzazione la tiene imprigionata. Aspetta di trasformarsi in quell'atto creativo intenso quale la natura l'ha pensato, possibile soltanto attraverso l'espressione di tutti gli aspetti di una persona.

Vuole proporti di coinvolgere nella scelta della maternità anche il bambino come persona sapiente fin dall'inizio, nell'ottica diadica o triadica (madre-bambino-padre).

In breve, vuole offrire alle aspiranti madri un'impostazione sulla quale orientarsi nel leggere, vedere, affrontare, capire le esperienze e le questioni della maternità.

La maternità rimarrà un'esperienza strettamente personale. Ogni donna è madre secondo i propri valori e il proprio stile di vita. Non può che dare se stessa al figlio, così com'è. E questo va bene, anzi è tanto, tantissimo. Niente sensi di colpa, giudizi di valore allora!

Vorrei precisare che molte delle cose che dico sulla maternità in questo libro, tutti gli aspetti della consapevolezza, della programmazione, della gestione sono specifiche per le donne che fanno figli più o meno programmati tra i 35 e 45 anni (o più), che presumibilmente hanno una vita sociale già ben strutturata e improntata da ritmi personali consolidati e vogliono gestire la propria maternità.

Nulla però vorrei togliere alle maternità spontanee, capitate, "giovani" e anche "meno giovani" dove, chi la vive, si lascia semplicemente portare dalla vita, dalle correnti forti che si scatenano nel corpo e nell'emozionalità.

L'irrazionalità può essere un grande dono, prerogativa per abbandono e spontaneità, una fresca energia vitale.

L'unica cosa che ritengo veramente importante per tutte le donne, per tutte le maternità è di stare in contatto con il proprio corpo, le proprie emozioni, con il bambino dentro e in una relazione positiva con l'ambiente materiale e umano-sociale.

Questo a volte succede semplicemente, a volte invece richiede ricerca, sostegno e apprendimento.

# PARTE PRIMA

## Le scelte

# 1

## SCEGLIERE LA MATERNITÀ

Tu sei fatta di tanti strati, aspetti che tutti insieme formano la tua personalità. Anche l'essere donna o madre è un aspetto della tua persona nella sua complessità, non la tua identità. Ed è questa tua personalità nella sua interezza a essere toccata dalla scelta della maternità, poiché la maternità è iscritta nel tuo corpo come potenziale biologico, genetico. A questo potenziale ti devi relazionare con la tua soggettività.

Esso verrà attivato solo in base a una tua decisione, conscia o inconscia che sia. Diversamente rimane dormiente, seppellito nel profondo. La peculiarità della nostra attuale cultura sta proprio nella possibilità di operare una scelta rispetto al tuo potenziale biologico così come rispetto alle altre componenti della tua persona. La maternità non è più necessariamente il tuo destino.

Puoi scegliere se essere madre o no, e come e quando esserlo. Questa possibilità di scelta ha i suoi pro e contro.

**I pro sono evidenti:** puoi scegliere quando, se e come vivere la maternità, la sessualità, i tuoi cicli. Ed è proprio questa libertà di scelta a ritardare la maternità nel tempo. La scelta ti offre la possibilità di intervenire in modo creativo e personale su un aspetto di te che è universale e scolpire la maternità a "tua immagine e somiglianza".

La libertà sessuale ha aperto spazi completamente nuovi alle donne (anche se non ha prodotto ancora una vera emancipazione sessuale, tant'è che la relazione uomo-donna è tuttora androcentrica). L'emancipazione sessuale femminile è la premessa per una vera libertà di scelta nella gestione della propria maternità.

**I contro sono meno evidenti:** di fatto l'esistenza stessa di scelte ti costringe a operare decisioni prima attribuite al fato, all'istinto, all'inconscio, alle circostanze o che erano semplicemente inesistenti. La libertà di scelta è accompagnata da un obbligo di scelta. Dove esiste un'alternativa

è impossibile non decidere. Anche percorrere la via naturale diventa una scelta laddove esiste una via medica. Scegliere richiede una riflessione razionale su aspetti che sono determinati in gran parte dalle leggi della vita vegetativa e istintiva. Alcune di queste decisioni contrastano con le leggi della natura istintiva e diventano quindi molto conflittuali, come per esempio quella della diagnosi prenatale. L'istinto è protettivo e vuole mantenere la gravidanza, la ragione tende a volere l'opposto.

Altre scelte vengono imposte in base a numeri astratti, percentuali che non offrono certezze e rendono dunque impossibile una decisione chiara e serena, anzi aumentano le incertezze e con esse le ansie.

Anche la scelta se fare o non fare un figlio propone profonde ambivalenze emozionali che giocano tra la spinta biologica e i condizionamenti socio-culturali.

## Le paure

Nel conflitto della scelta di una maternità, ma anche all'inizio di una gravidanza, sentimenti ambivalenti tra paura e gioia ti invadono. Un pensiero corre verso il "che cosa mi toglie" l'arrivo di un bambino.

Si prospettano tutte le rinunce: non poter più uscire la sera, viaggiare, incontrare gli amici, tirare tardi la notte, fumare, bere...

Forse rischi di perdere il lavoro oppure la posizione che hai raggiunto sul lavoro.

Nascono anche paure rispetto al rapporto di coppia: *E se non gli piaccio più? Se va con un'altra? Se mi lascia?*

Paure di tipo estetico: *Se io non mi piaccio più? Se perdo il mio aspetto, la mia forma fisica? Il mio eros?*

Paure rispetto all'incognita "bambino": *Come sarà? Sarà sano? Che carattere avrà? Andremo d'accordo? Mi legherà? Mi impegnerà? Sarò dipendente da lui? Perderò la mia libertà?*

Paure rispetto al corpo: *Che cosa mi succederà?* Vengono proiettati tanti rischi per la salute, per l'integrità psicofisica. Si prospettano la fatica, la sofferenza, il dolore e anche la grande paura del cambiamento.

Paura di perdita di potere: che la maternità sia una trappola, che ti faccia ricadere indietro nel tempo, dentro vecchi ruoli, nella subordinazione, che ti faccia diventare come tua madre (se è un modello negativo).

C'è un prima e un dopo. Il dopo non lo conosci ancora e arrivarci significa navigare attraverso incognite e dubbi. È come intraprendere un viaggio non troppo ben equipaggiato, con meta sconosciuta. *Arriverò alla meta? E dove sarà? Che cosa troverò?*

Molte paure sono condivise anche dal partner. Alcune sono insite nel grande processo di cambiamento qual è la maternità, la genitorialità. Altre sono nutrite dalla cultura che interpreta la maternità come sacrificio piuttosto che come realizzazione.

Tocca alle mamme acculturate, con una buona autostima sociale, rompere questi schemi e riportare la maternità nella società, portare i bambini con sé nella propria vita sociale, allattare ovunque si trovino, coinvolgere il proprio contesto sociale, di amicizie, nella propria condizione materna, come una nuova parte di sé.

## PRIMA VISUALIZZAZIONE



### Come faremo?

Sei arrivato, non hai chiesto permesso, ma eccoti qua, come faremo ora?

Che ne sarà dei miei progetti, delle mie aspirazioni?

Dove troveremo i soldi che servono per un bambino?

Come faremo?

Che ne sarà delle mie relazioni?

Sarò solo una mamma e la mia vita finirà.

Sei sicuro di avere scelto bene?

Non sono brava, non sono paziente,  
non conosco i bambini, non amo stare a casa,  
non so darti quello di cui hai bisogno, sono sola.

Come faremo?

Non so partorire, non so allattare,  
non so prendermi cura di te  
e ho paura di quello che succederà nel mio corpo.

Ho paura di quello che mi verrà fatto, ho paura di soffrire,  
di perdermi, di non tornare come prima,  
di perdere la mia vita, la mia storia con tuo padre.

Ho paura che ti metterai tra di noi.

Come faremo?

Ti sento bussare, un colpetto appena percettibile,  
dimmi, ti ascolto.

Dici che mi aiuterai,

dici che lo faremo insieme,

dici che troveremo le risorse,

dici che non perdo niente ma che tutto si trasforma,

dici che l'amore, la forza aumenteranno e che sai come crescere,

dici che saremo felici di incontrarci, di averci,

dici che mi indicherai la strada,

dici che mi darai motivazione,

dici che porti con te molto amore

e che con tuo padre ci unirai.

Dici che dai valore e profondità alla vita,

dici che ce la faremo, insieme.

Il mio cuore si allarga e si apre all'amore per te,  
piccolo coraggioso essere.

Il mio respiro scorre profondo

e ti raggiunge nel mio grembo, irroro le tue radici.

Sì, ce la faremo, insieme.

## La gioia

Accanto alle paure c'è la gioia. L'atavica attrazione verso la maternità ti fa pregustare tutte le cose positive che quest'esperienza ti offrirà. Ti senti gratificata dalla conferma della tua capacità riproduttiva. Dentro di te desideri affrontare una sfida esistenziale che ti fa sentire viva e ti permette di sperimentare la tua forza. Allora metti sulla bilancia anche ciò che ti può dare la maternità e un bambino.

Sicuramente la gravidanza, tutto il percorso maternità ti porta nella tua polarità femminile. Hai desiderio di conoscerla?

Vista come risorsa è un pozzo profondo, da cui attingere infinite qualità: relazione, accoglienza, abbandono, espansione, forza, direzione. Vi trovi nutrimento, uno stato di coscienza espanso, euforico, intuizione, amore per te e per gli altri. La maternità apre uno spazio interiore di te prima sconosciuto. Ti porta nuove risorse e ti rende più forte. Ti insegna

nuovi modi di interazione attiva e propositiva (il cosiddetto *coping*) che ti permettono maggiore flessibilità e adattabilità in situazioni nuove. In seguito, tutte queste qualità che la maternità mobilita saranno preziosissime anche per il tuo lavoro.

Sperimenterai la capacità di metamorfosi del tuo corpo, che senza alcun intervento lascia crescere dentro di sé un bambino, si apre al suo passaggio e poi si richiude.

Ricordo l'esclamazione stupita di una neomamma, direttrice amministrativa, di fronte alla montata lattea dopo il parto, guardando il suo seno pieno e gocciolante latte, indicandolo con le mani dice estasiata: *"Guarda, funziona, è incredibile, fa tutto da sé!"*.

Sperimenterai la resa, l'abbandono e farai un'esperienza che assomiglia molto alla sessualità. Tutto il processo di gravidanza, nascita e allattamento approfondirà infatti il tuo sentire e le tue risposte sessuali globali, così come migliorerà la tua salute e rinforzerà il tuo sistema immunitario. Ogni madre riceve dal suo bambino in dono, fra tante altre cose, alcune cellule staminali che migrano nel suo corpo e ne accrescono il potenziale di salute.

Scoprirai il mondo dei sensi, la sensualità. Infatti i sensi si amplificano fin dal concepimento e alla fine della gravidanza sarai sensorialmente molto vicina al bambino. L'amplificazione dei sensi ti permetterà di accoglierlo e di comunicare con lui. Il neonato-bambino porta con sé odori, sensazioni tattili, sveglia in te la voglia di baciarlo, leccarlo, assaporarlo. Non faresti altro che guardarlo per ore e ore. Il tuo udito coglie anche i suoi richiami minimi.

Puoi portare questa sensorialità anche all'interno del tuo rapporto di coppia, scoprendo nuove forme di relazione sessuale.

E poi la maternità ti dà l'amore. Aspettando un bambino, vai incontro a un innamoramento. Il bambino è portatore di amore e risveglia amore. Spesso è l'amore più grande della vita.

E quando si è innamorati si affronta tutto, questo lo sai.

## Il partner

Forse ti senti pronta per la maternità, ma non hai ancora trovato un partner giusto o una relazione stabile che ti permetta di intraprendere

questo passo. Relazioni e legami sono uno dei grandi temi della nostra società (non a caso, dato che proveniamo da diverse generazioni di bambini nati e separati subito dalla madre). La stragrande maggioranza degli adulti ha subito un trauma nei primi legami.

Inoltre uno stile di vita che stimola molto l'individualità e l'isolamento non facilita l'aprirsi a un partner. La lenta maturazione personale data dall'eccessiva protezione familiare e scolastica mantiene più a lungo un atteggiamento egocentrico.

Nella coppia si crea una condizione favorevole al concepimento quando ognuno si apre all'altro, quando si crea intimità e avviene un confronto profondo.

Questo è il terreno in cui un bambino può inserirsi e mettere le sue radici. Ma oggi esistono anche molte nuove forme dell'essere genitori, al di fuori della famiglia tradizionale.

## Nuove famiglie

Se vivi sola o in una relazione precaria o con una donna e vuoi un figlio, esploriamo assieme quali sono i bisogni importanti di cui tener conto nella scelta di un padre per tuo figlio.

Può darsi che affronti il bisogno di maternità semplicemente rimanendo incinta e parti da lì, o che cerchi di scegliere la migliore ipotesi possibile prima di rimanere incinta.

**Dal punto di vista emotivo** hai bisogno di qualcuno che condivida con te la gravidanza in intimità.

Può essere il partner, il padre del bambino, anche solo per i mesi di gravidanza, se è disponibile, o un'altra persona che ti sta vicina o con cui condividi la tua vita.

Se ci sono le condizioni per coinvolgere il padre, comunque questo rafforzerà il suo legame con il bambino. Ogni bambino cerca suo padre.

Starà a te farlo partecipe della crescita del bambino.

Evita la sindrome "faccio tutto da me" e cercati i migliori alleati. Così crei un "ecosistema umano" anche attorno al bambino che sarà estremamente utile a lui e a te.

**Dal punto di vista del bambino**, tieni conto che il bambino vuole suo padre. È fatto per metà di lui. Se manca, lui lo chiederà.



# Note sull'autrice

Verena Schmid, ostetrica da oltre quarant'anni, docente e autrice di numerosi libri, ha fondato prima un centro per la maternità con continuità dell'assistenza e la scelta del parto a domicilio, poi una scuola di formazione di fisiologia ostetrica ad approccio salutogenico, la Scuola Elementare di Arte Ostetrica di Firenze, e la rivista per ostetriche *D&D* che ha diretto per trent'anni.

Ha sviluppato un nuovo approccio alla maternità, la salutofisiologia, che valorizza le risorse e le competenze di donne e bambini. Docente internazionale, ha formato ostetriche in tutta Europa, negli USA e nel Centro e Sud America. Per dieci anni ha insegnato in un Master biennale all'Università di Salisburgo sulla Salutofisiologia ostetrica.

Ha pubblicato numerosi articoli e diversi libri, tra cui il bestseller *Venire al mondo e dare alla luce* (Feltrinelli), e i volumi *Voglia di parto. Metodi e tecniche per gestire le doglie e ridurre il dolore* (Terra Nuova) e *Il parto a domicilio e nelle case maternità, criteri di qualità e sicurezza* (Terra Nuova). Nel 2001 ha ricevuto il premio internazionale Astrid Limburg per la promozione del parto normale nel suo paese. Nel 2021 ha conseguito un Master sul tema del fine vita.

Ha partecipato al documentario "Amaranto" che ha vinto il premio del pubblico nel 2018 e al film tedesco "Die sichere Geburt" di Carola Hauck (2017).

Vive a Firenze, è madre di tre figli e nonna di tre nipotini.

# Indice

<b>PREFAZIONE</b>	<b>4</b>
<b>PREMESSA</b>	<b>8</b>
<b>INTRODUZIONE</b>	<b>11</b>
<b>PARTE PRIMA - Le Scelte</b>	<b>15</b>
<b>CAPITOLO 1 - SCEGLIERE LA MATERNITÀ</b>	<b>16</b>
Le paure	17
<b>Prima visualizzazione. Come faremo?</b>	<b>18</b>
La gioia	19
Il partner	20
Nuove famiglie	21
Il tempo dei bambini	23
<b>Seconda visualizzazione. La passione</b>	<b>26</b>
L'obbligo della scelta	27
Tra potenza e impotenza: le difficoltà nello scegliere	28
La scelta consapevole	31
La scelta istintiva	32
<b>CAPITOLO 2 - SAPERSI ORIENTARE</b>	<b>36</b>
Con lo sguardo alle risorse	37
Le tappe del viaggio	38
I ritmi della gravidanza	38
<b>Terza visualizzazione. La luna</b>	<b>40</b>
<b>Quarta visualizzazione. Il mare - Io e te</b>	<b>42</b>
<b>Quinta visualizzazione. La bellezza del corpo</b>	<b>44</b>
Il bagaglio per il viaggio	45
<b>Sesta visualizzazione. Gravi-danza</b>	<b>49</b>
Il bagaglio millenario	50

<b>CAPITOLO 3 - VIVERE IL CAMBIAMENTO</b>	<b>54</b>
I cambiamenti del percorso maternità	55
I conflitti e le risorse	59
Gli adattamenti al cambiamento	63
<b>CAPITOLO 4 - LA SCELTA INFORMATA</b>	<b>65</b>
Con lo sguardo ai rischi: la medicina ostetrica	65
Con lo sguardo alle risorse: la Salutogenesi	67
<b>PARTE SECONDA - Il percorso</b>	<b>69</b>
<b>CAPITOLO 5 - IL CONCEPIMENTO</b>	<b>70</b>
Gli amici del concepimento	71
I nemici del concepimento	72
Concepimento naturale e medicalmente assistito	72
Paure ed emozioni	74
<b>CAPITOLO 6 - L'INIZIO DELLA GRAVIDANZA</b>	<b>75</b>
I rischi e le risorse dell'età	75
La diagnosi prenatale	77
La gravidanza dentro di te	80
Gli altri esami e controlli	83
Ultrasuoni e sicurezza	84
I quattro pilastri del benessere	86
Considerazioni sugli esami	89
I controlli clinici	90
<b>CAPITOLO 7 - IL PRIMO TRIMESTRE</b>	<b>92</b>
Sintomi e malesseri	93
Aborto precoce e malformazioni	97
Aborto terapeutico tardivo	102
<b>CAPITOLO 8 - LA GRAVIDANZA PROSEGUE</b>	<b>104</b>
Gravidanza e lavoro	104
Il maternity plan	107
La prevenzione dei rischi gravidici	110
Lo stile di vita	114
La sindrome "faccio tutto da me"	118

<b>CAPITOLO 9 - PREPARARSI AL PARTO</b>	<b>121</b>
La “macchina del parto”	121
Il contesto dei corsi	123
Scegliere il corso giusto per te	124
<b>CAPITOLO 10 - PARTORIRE</b>	<b>131</b>
Partorire o non partorire?	131
Il dolore del parto	133
I metodi di partoanalgesia	142
Il taglio cesareo	152
Il parto medicalizzato	155
Il parto fisiologico	159
Dove, come partorire	162
<b>Settima visualizzazione. Il luogo del parto</b>	<b>168</b>
La figura dell’ostetrica	169
<b>CAPITOLO 11 - SUBITO DOPO IL PARTO</b>	<b>172</b>
L’accoglimento	172
La separazione tra mamma e bambino	174
L’importanza del primo incontro	177
<b>CAPITOLO 12 - CON IL BAMBINO</b>	<b>181</b>
Il puerperio	181
L’allattamento	184
Intensi cambiamenti	188
<b>PARTE TERZA - In pratica</b>	<b>191</b>
<b>CAPITOLO 13 - OBIETTIVI PERSONALI E STRUMENTI</b>	<b>192</b>
Strumenti per vivere in prima persona l’esperienza	193
<b>CAPITOLO 14 - CHE COSA SI PUÒ FARE</b>	
<b>PASSO PER PASSO</b>	<b>198</b>
Preparare il concepimento	198
Analizzare l’eredità materna	201
<b>Ottava visualizzazione. Il giardino</b>	<b>204</b>
Condividere la gravidanza	205
Farsi accompagnare	207

Adattare lo stile di vita	211
Cambiare l'approccio al lavoro	213
Gioire, divertirsi, farsi coccolare, rilassarsi	214
Abitare il corpo	216
<b>Nona visualizzazione. Se solo ascolto il mio corpo...</b>	<b>218</b>
Allearsi con il bambino, conoscerlo, ascoltarlo	221
<b>Decima visualizzazione. Ti racconto il mondo</b>	<b>223</b>
Vivere la sessualità, il benessere della coppia	225
Sviluppare la creatività	230
Usare le risorse per migliorare la qualità della vita	232
Scoprire un mondo nuovo	234
<b>Undicesima visualizzazione. La cascata</b>	<b>236</b>
Scegliere chi, come, dove, perché	237
La forza contrattuale	238
Strategie	243
Strumenti per l'autogestione	246
<b>CAPITOLO 15 - IL SENSO EMOTIVO ED ESISTENZIALE DEL PERCORSO</b>	<b>251</b>
La metamorfosi del bambino	251
La metamorfosi della donna	259
La metamorfosi dell'uomo padre	265
Il "fallimento"	269
Un percorso nella continuità	270
Essere genitori, famiglia	271
<b>Dodicesima visualizzazione. Ringraziamento</b>	<b>278</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>279</b>
<b>NOTE SULL'AUTRICE</b>	<b>285</b>
<b>INDICE</b>	<b>286</b>





Se la scelta della maternità arriva dopo i 35 anni, in genere aumentano preoccupazioni e incertezze. Ecco dunque una guida dedicata alle future mamme “over 35” per far loro scoprire quali sono le risorse personali e i punti forti per vivere al meglio concepimento, gravidanza e parto senza stress inutile e dannoso.

L'autrice offre un orientamento prezioso per affrontare le trasformazioni che la gravidanza comporta, sia per la parte fisica e clinica, sia per i cambiamenti emotivi e psicosociali.

Verena Schmid mette all'opera la propria decennale esperienza e invita le lettrici ad applicare le loro competenze sociali anche alla maternità e a prenderne in mano il timone. Offre inoltre strumenti per poter operare scelte informate a misura delle proprie esigenze.

Il libro è corredato di 12 visualizzazioni dotate di qrcode per l'ascolto.



**Verena Schmid**, ostetrica da oltre 40 anni, docente e autrice di numerosi libri, ha fondato prima un centro per la maternità con continuità dell'assistenza e la scelta del parto a domicilio, poi la Scuola Elementare di Arte Ostetrica di Firenze e la rivista per ostetriche *D&D*, che ha diretto per 30 anni. Ha sviluppato un nuovo approccio alla maternità, la salutofisiologia, ed è autrice di libri e articoli. Per Terra Nuova ha pubblicato *Voglia di parto* e *Il parto in casa e in casa maternità*.

ISBN 88-6681-835-9



€ 18,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:  
[www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)