

Oltre il Baby Blues o MaternityBlues. Intervista ad AdeliaLucattiniaa

Lucattini: “In caso di depressione post – partum, l'intervento terapeutico, attraverso un'analisi accurata, permette di consolidare la capacità materna di contenere l'angoscia, favorendo l'emergere di una funzione genitoriale più solida e rendendo la relazione con il neonato più armoniosa e meno conflittuale. La maternità, in tal modo, smette di essere vissuta come un dovere o come una prova da superare e può tornare a essere un'esperienza trasformativa, nella quale, la madre scopre le proprie risorse e costruisce, con il bambino, un legame autentico e vitale”.

Dott.ssa Lucattini, cosa succede esattamente nei primi giorni dopo il parto, a livello emotivo? Può spiegare quali cambiamenti psicologici, in particolare, una donna può attraversare nei primi giorni, dopo la nascita del bambino?

“Nei primi giorni dopo il parto è indispensabile distinguere ciò che definiamo baby blues dalla vera e propria depressione post partum. Il baby blues è una condizione transitoria caratterizzata da tristezza, instabilità emotiva, insonnia, ansia e stanchezza, che tende a risolversi spontaneamente nel giro di due/tre settimane dopo la nascita del bambino. È una reazione fisiologica ai cambiamenti ormonali e al mutamento identitario che la maternità comporta. La nascita impone alla madre di creare uno spazio mentale per il bambino e di ridefinire contemporaneamente la propria identità personale e femminile. Questo processo può generare incertezza e un senso di “perdita del sé precedente”, ma non compromette la capacità di prendersi cura del neonato. Quando i sintomi diventano più intensi, duraturi e strutturati, possiamo trovarci di fronte a una depressione post partum vera e propria, che coinvolge circa il 10–15% delle donne (Womens Health, 2019)”;

Quali sono i principali campanelli d'allarme da non sottovalutare?

“I segnali da osservare riguardano soprattutto il funzionamento mentale: un profondo abbattimento, la sensazione di non riuscire a pensare come prima, difficoltà a concentrarsi, un senso interno di vuoto o distacco. Talvolta il dolore psichico è così intenso da essere dissociato, tanto che alcune mamme avvertono un improvviso allontanamento emotivo dal loro bambino, esperienza che vivono con grande spavento. Anche i bisogni fondamentali, come alimentarsi, possono essere compromessi: alcune donne perdono peso rapidamente, mentre altre aumentano perché il cibo assume una funzione consolatoria. Il sonno può essere disturbato, sia sotto forma di insonnia, sia come eccessiva sonnolenza. Spesso emergono sentimenti di autosvalutazione, di inadeguatezza o sensi di colpa legati a un'idealizzazione precedente della maternità. Nelle forme più gravi, possono comparire pensieri suicidari o, più raramente, pensieri di fare del male al bambino. Le donne tendono a non confidarsi, perciò è importante che chi le circonda sappia riconoscere i segnali (Journal of Health Care for the Poor and Underserved, 2012). Il primo passo è evitare la vergogna. Nessuna donna deve sentirsi in colpa se prova tristezza o smarrimento”;

Quanto tempo può durare una depressione post-partum (DPP)?

“Uno studio recente del Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD), condotto su 5.000 donne, ha mostrato che i sintomi depressivi possono persistere fino a tre anni dopo il parto. Circa un quarto delle donne valutate ha presentato livelli significativi di depressione in uno dei tre anni successivi alla nascita, mentre nelle altre i sintomi sono rimasti costantemente lievi. La presenza di disturbi dell'umore preesistenti o il diabete gestazionale aumenta il rischio. Per questo motivo, molte linee guida raccomandano di prolungare lo screening per almeno due anni dopo il parto, non limitandolo ai primi mesi (Diagnostic Basel, 2024)”;

Dott.ssa Lucattini, sono diversi i fattori che possono concorrere allo stato di malessere di una donna dopo il parto, tra i più comuni, il sentimento di tristezza inspiegabile, che va oltre il semplice

