

Essere genitori di un neonato

L'arrivo di un bambino è un evento gioioso e rivoluzionario che porta con sé immense emozioni, ma anche nuove sfide e responsabilità. La salute e il benessere dei neogenitori sono fondamentali per affrontare al meglio questo periodo di cambiamento e per creare un ambiente sicuro e amorevole per il loro piccolo. Quali sono, in particolare, gli equilibri che i neo-genitori devono trovare tra vita privata e lavoro, tra esigenze del bambino e quelle di se stessi, organizzazione, comunicazione aperta e tempo per la coppia, necessari per mantenere un sano equilibrio familiare? Di tutto questo e molto altro ancora, ne parliamo con la Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana componente dell'International Psychoanalytical Association

Quali sono, secondo Lei, gli effetti psicologici più comuni che i genitori possono sperimentare con la nascita di un bambino, e come questi impatti possono influenzare la loro vita quotidiana?

“La nascita di un bambino comporta un cambiamento significativo nella vita dei genitori che può essere inteso come se ora avessero una nuova persona di cui occuparsi che è molto più importante di loro e della coppia. Con l'arrivo di un nuovo membro nella famiglia, i genitori si trovano spesso a dover affrontare una molteplicità di emozioni e sfide che possono influenzare profondamente la loro vita quotidiana e le dinamiche familiari. In questa fase delicata della vita, diventare genitori può mettere a dura prova le relazioni, per lo stress psicologico e le insicurezze nella gestione del neonato, in particolare modo se è il primo figlio, e per la stanchezza fisica. Inoltre, i neogenitori hanno meno tempo a disposizione per il partner, per gli amici o le famiglie di origine, rispetto a prima dell'arrivo del bambino. La situazione è anche più complessa per i genitori single ancora più se vivono da soli”.

La nascita di un bambino può spesso portare a cambiamenti significativi nelle dinamiche familiari. Quali sono alcuni dei principali adattamenti che i genitori devono affrontare per mantenere un equilibrio sano all'interno della famiglia?

“Con l'arrivo del neonato a casa, la stanchezza dovuta alla perdita di sonno è uno dei fattori che possono maggiormente causare tensioni nella coppia e problemi relazionali in generale. Inoltre, può avere un forte impatto sulla vita di tutti i giorni, per questo è utile considerare di gestire fin da subito il cambiamento e le difficoltà ad esso collegate. Ad esempio, alternandosi col partner nella poppata notturna. Oltre a ciò, i neogenitori hanno la necessità di adoperare misure efficaci per affrontare le sfide emotive e pratiche che accompagnano l'arrivo di un bambino, ad esempio, la nascita di un bambino comporta un cambiamento significativo nella vita dei genitori che può essere inteso come se ora avessero una nuova persona di cui occuparsi che è molto più importante di loro e della loro relazione coniugale. I genitori hanno bisogno di tempo, indicazioni e aiuto per raggiungere dei nuovi equilibri già durante questo primo periodo, e che continueranno durante tutta la crescita del bambino”.

Come può la genitorialità influenzare la salute mentale dei genitori, e quali sono alcune strategie efficaci per affrontare lo stress e l'ansia associati alla cura di un neonato?

“È importante che in questa fase delicata, i genitori possano vedere questo cambiamento come un'occasione unica, talvolta irripetibile, di crescita personale, come coppia e come famiglia, gestendo le fonti di ansia e preoccupazione, se necessario facendosi aiutare da uno psicoanalista. La comunicazione aperta ed empatica all'interno della coppia è fondamentale per affrontare le prime difficoltà e tutte le sfide, le “challenge”, legate alla genitorialità. È importante di stabilire una connessione emotiva profonda con il neonato fin dai primi giorni di vita. I neonati interagiscono attivamente fin dai primi giorni dopo la nascita, le interazioni madre- bambino, la comunicazione anche inconscia, sono ben note fin dal secolo scorso. Le neuroscienze, ciò lo confermano, da tempo, attraverso numerose ricerche, tra cui i vari studi sui neuroni-specchio e più recentemente sui neuroni-occhio. I neonati stimolano reazioni nella madre e nel padre, e ne riconoscono la voce e l'odore fin dai primi momenti di vita

