

MARTA VISMARA

DITEMELO PRIMA!

tutto quello che ti servirebbe
sapere in gravidanza
per affrontare meglio il dopo



Edizioni



AMRITA

La “dolce” attesa... più o meno

Appena sposati io e mio marito decidemmo di lanciarci nell'avventura di allargare la famiglia. Ovviamente eravamo contentissimi, euforici e soprattutto inconsapevoli. Fino a quando non si vedono le linee colorarsi sul test di gravidanza, non si può sapere realmente che grande emozione una donna provi nel capacitarsi che è incinta. Ricordo chiaramente il momento, di prima mattina (come consigliato sul test), in cui le linee si colorarono... lì, solo in quell'attimo, tutto diventò reale. Dal bagno tornai in camera e diedi la notizia a Luca, mio marito. Non so come si sia sentito lui: io mi sdraiai sul letto; mancavano ancora un paio d'ore al suono della sveglia ma, per l'emozione, non mi riaddormentai.

Insieme alla consapevolezza di aspettare un bimbo, in me era nato un segreto...

Io sono un po' superstiziosa: spesso si sente dire che dopo il terzo mese di gestazione è più probabile che tutto vada bene, quindi decisi di aspettare fino alla fine di tale periodo per dare la bella notizia ai miei cari. Ebbene: furono settimane lunghissime... Un po' perché sono una frana a mentire, e per me tacere è quasi come mentire, un po' perché aspettavo con ansia che quel periodo passasse, proprio in virtù del fatto che è considerato il più critico. Finalmente arrivò il momento in cui si poteva urlare ai quattro venti la bella notizia, e ovviamente la prima persona alla quale la comunicai fu Annina, la mia migliore amica e confidente, la quale per tutta risposta mi disse: «Anch'io!» Questa notizia mi riempì di gioia: non solo aspettavo un bimbo, ma potevo condividere la mia esperienza

con lei! Lei aveva già un bellissimo figlio ed era alla seconda gravidanza, e rispetto a me era indietro di un mesetto.

Per dare la notizia ai genitori aspettammo ancora un po'. Noi abitiamo lontano dalle nostre famiglie e volevamo annunciarla di persona, guardandoli negli occhi. Quando ci incontrammo e comunicammo la notizia furono tutti felici: all'inizio un po' increduli, vista la mia pancia piatta, ma felici!

Da lì a poco la pancia piatta lasciò il posto alla "pancetta", a una "pancia grassottella" e, infine, alla "pancia seria da gestante". Ci vuole un po' prima che si capisca che una pancia è una "pancia da gestante": non si vede l'ora che la tartaruga vada in letargo e che il nostro ventre lieviti... e credetemi, è l'unico caso in cui una donna aspetta con ansia di diventare una balena!

Per affrontare l'avvento di questa panciona, nel limite del possibile, mi ero preparata: soffrendo di ernie del disco avevo fatto un corso posturale per rinforzare la schiena e prepararla a reggere il nuovo peso. Partivo inoltre con un peso forma che non avevo mai avuto in precedenza, quindi tutto iniziava nel migliore dei modi... E infine posso proprio dire che, per quel che riguarda la gravidanza, è andato tutto bene: non ho sofferto di nausea, gravi sciatalgie o altri disturbi che possono insorgere.

Per la mia voglia di sapere, per potermi preparare e organizzare nei confronti dell'arrivo di una creatura in casa, ho deciso di iscrivermi a un corso parto: scelta ottima, un'esperienza che consiglio a tutte le donne in questa situazione. Sia chiaro: dal mio punto di vista, il corso di per sé non serve a granché... cioè, dà tutte le informazioni su come affrontare il travaglio, spiega tutte le posizioni in cui ci si può mettere per alleviare il dolore, illustra come nasce un bimbo, ma proprio nello specifico, cioè incanalamento, rotazione, come esce la testa e tante altre cose che... credetemi, forse è meglio non sapere! Informazioni tra l'altro che nel momento del travaglio e del parto vero e proprio si dissolvono, come qualsiasi altra cosa... Io non ricordo quasi nulla del parto: in quel momento non so nemmeno se avrei saputo dire il mio nome! Ma non voglio allarmarvi, almeno non ora!

Ciò nonostante, il corso per me è stato indispensabile. Mi ha permesso di confrontarmi, di fare domande, ma soprattutto di capire che avevo le stesse insicurezze e paure delle altre donne.

Ha scandito i tempi di tutte le visite, ha chiarito comunque molti dubbi al riguardo, e infine mi ha permesso di condividere le sensazioni che provavo. Insomma, è stato un'esperienza bella e intensa... Varcando la porta di quella stanza, si entrava in un piccolo mondo a sé stante, una bolla incantata, dove si poteva parlare solo della propria pancia, dove si poteva parlare *con* la pancia... e tutto in piena serenità, senza essere giudicate o osservate, come se fosse la cosa più naturale del mondo. In questi corsi insegnano ad avvicinarsi al proprio bimbo e a cominciare a conoscerlo, e questo è stato l'aspetto più bello e importante.

Inoltre mi ha fatto conoscere altre mamme con le quali ho instaurato un rapporto di amicizia. Dopo la nascita di un figlio si stravolgono anche le amicizie o, almeno, se non cambiano completamente, cambia il modo di frequentarle. Non si riesce più né a uscire né a mantenere i ritmi che si avevano prima. Cambiano le esigenze, perché ora bisogna tenere conto anche di quelle del neonato. Al corso ho conosciuto donne splendide che, ovviamente, avevano le mie stesse esigenze, che ho avuto la possibilità di frequentare allora e che sono tuttora presenti nella mia vita.

Ma procediamo con calma, con la gravidanza... La pancia cresceva, le visite si infittivano e dubbi e ansie pure.

All'inizio è normale avere solo la pancia (sempre se si è abbastanza fortunate da non soffrire di nausea), non ci sono altri sintomi che ti facciano capire che stai condividendo il corpo con qualcun altro, ma durante le ecografie quella piccola creatura si palesa in tutto il suo aspetto. La prima ecografia per me è stata... non trovo la parola adatta: emozionante, certo, ma più che altro sconvolgente. Per la prima volta vidi che c'era qualcosa dentro di me. Non si capiva cosa, non aveva un verso, una forma, nulla collegava quell'immagine a quella di un bimbo, ma mi permise comunque di provare nuovamente la sensazione del giorno del test, e cioè che tutto fosse reale... insomma mi dimostrò che sì, era vero, ero incinta.

Con il procedere del tempo, all'avvicinarsi delle visite mi veniva quella che chiamavo "ansia da prestazione": quella sensazione di agitazione che ti assale quando sai che c'è un controllo, che però io vivevo come un test da superare, dove

tutto doveva, e sottolineo *doveva*, andare bene. Quelle visite erano l'unico specchietto che mi diceva se tutto procedeva correttamente, almeno fino a quando... ho cominciato a sentire il bimbo che si muoveva, ma questo avvenne più avanti!

Finalmente arrivò il giorno dell'ecografia morfologica: la facemmo e confermò che tutto procedeva bene. In quel momento chiesero a me e a mio marito se volevamo sapere il sesso della creatura. Noi, tutti emozionati, annuimmo... e ci comunicarono che aspettavamo una bambina. Questo è stato un altro momento cruciale, non perché avessimo particolari preferenze (o almeno, come tutti, c'eravamo fatti un'idea di chi avremmo preferito, ma non con particolare accanimento o esagerate aspettative), ma perché a quel punto sapevamo chi dovevamo aspettarci (salvo un piccolo ragionevole dubbio). Un'altra tessera del puzzle era stata sistemata!

Da quel momento in poi, parlando con la mia pancia, non mi riferii più a una "cosa", tra l'altro fino a quel momento soprannominata con un nomignolo maschile, "Giolo" (diminutivo di "fagiolo"), ma alla "mia bimba". Abbiamo anche ricominciato a concentrarci sulla scelta del nome: avevamo provato anche prima, ma non era per nulla semplice, quindi viste le difficoltà avevamo deciso di impegnarci solo una volta conosciuto il sesso, così almeno avremmo dimezzato la fatica!

Come accennato prima, se fino a questo momento visite ed ecografie erano state l'unico modo per verificare la salute della bimba, un nuovo elemento stava entrando in gioco: cominciai a sentirla muovere. Non tento nemmeno di descrivere che emozioni si provino. Solo una donna che sperimenta o ha sperimentato questa sensazione può capire... e mi spiace per voi maschietti che, pur avendo la possibilità di sentire sotto la vostra mano una pancia muoversi, non potete arrivare a capire cosa prova il gentil sesso. Sentire movimenti, gorgoglii, calci e stiracchiamenti ci rende partecipi della vita della creatura, ci permette di condividere i suoi "primi passi". Inoltre, sentire questi movimenti ci ricorda ogni giorno che c'è e, soprattutto, che sta bene. Tutto procedeva al meglio: cominciai quindi a seguire i movimenti della bimba con la mano, a osservare la pancia come se fosse un mondo, un globo vero e proprio... Mentre mio marito guardava la tv, io guardavo la mia pancia, la

“casa” della mia bimba... e non la guardavo solamente, la accarezzavo, sentivo la sua vita scorrere sotto la mia mano e dentro di me, tutto era fantastico. Fu un periodo splendido e sereno, che purtroppo però non durò molto.

Il problema è che sentire i movimenti di una creatura, che ci fanno capire che tutto va bene, è splendido, a meno che non siate persone un po' apprensive, perché loro, le creature, non si muovono mica sempre. I bimbi nel grembo, proprio come noi, hanno i loro ritmi: mangiano, dormono, stanno svegli, fanno ginnastica... solo che noi non sappiamo *quando* fanno queste cose. Talvolta io me ne stavo lì a fissare la pancia ma lei non faceva nulla, era inerte. A quel punto io la guardavo un po' dispiaciuta, la toccavo e cercavo di darle un po' di fastidio per vedere se mi rispondeva: non ero allarmata o altro, cercavo solo compagnia; questo nei momenti di tranquillità in cui potevo dedicarmi a lei... era come se volessi fare due chiacchiere. Insomma, preferivo di gran lunga quando si muoveva, ma sapevo che era perfettamente normale anche se non lo faceva.

Tendenzialmente i bimbi dormono proprio quando noi siamo attivi: praticamente con il nostro movimento li culliamo. Viceversa, quando noi riposiamo o siamo seduti, loro si svegliano e cominciano la giornata. Al corso parto ci avevano spiegato che si poteva non sentirli per svariati motivi, e non c'era da preoccuparsi, soprattutto nella fase tra il quinto e il settimo mese... perché sono ancora piccoli e non sempre arrivano a toccare le pareti esterne della loro casa, e talvolta l'utero cresce più velocemente del bimbo, tipo fisarmonica, e lui tutt'a un tratto si trova a passare da un letto singolo a uno matrimoniale, dove può sdraiarsi “a stella” senza dare fastidio a nessuno.

Anche questa fase della gravidanza procedeva abbastanza tranquilla. Una volta alla settimana c'era l'incontro con il gruppo di “pancione” dove si parlava di tutte queste cose, sensazioni, ansie e aspettative. Inoltre io avevo sempre Annina – ricordate? – la mia migliore amica, anche lei incinta, con cui confrontarmi. Lei, pur essendo alla seconda gravidanza, viveva gli stessi dubbi e le stesse emozioni che provavo io, quindi eravamo l'una la perfetta confidente dell'altra, anche per questa esperienza. Anche “l'ansia da prestazione” nei confronti delle visite ci accomunava: usavamo questo termine prima di ogni

controllo perché rispecchiava molto il nostro stato d'animo.

Una mattina sentii Annina: mi disse che provava una strana sensazione, che da qualche giorno non avvertiva movimenti del bimbo e le sembrava strano. Io avevo fatto la morfologica da qualche settimana e lei doveva farla a breve. Ovviamente le risposi di non preoccuparsi, che a volte i bimbi non si sentono, ce lo avevano spiegato, e che comunque l'ecografia era fissata a giorni: doveva solo stare tranquilla e aspettare. Ebbene, il giorno della morfologica arrivò anche per lei e, dopo averla fatta, mi chiamò. Non avevano avvertito il battito: il bimbo non era sopravvissuto, per cui l'avrebbero ricoverata per affrontare la situazione. Da qui in poi, nulla è stato più come prima: la mia attesa non fu più la tanto conclamata "dolce attesa". In quel momento mi capacitai che le cose posso andare male... e non solo, possono andare male anche a chi non se lo merita affatto. Voglio spiegarmi meglio: nessuno merita di affrontare una cosa del genere, ma quando succede a un tuo caro, che sai essere una persona meravigliosa, non riesci proprio a trovare una giustificazione.

Tutto mi crollò addosso, la mia vita si stravolse di colpo. Esternamente non si poteva notare, la mia quotidianità non cambiò: andavo al lavoro, facevo la spesa, le commissioni, andavo al corso... tutto procedeva come al solito, ma dentro di me nulla fu più come prima. Persi tutte le mie certezze, la mia serenità, e mi trovai a non saper affrontare questa tragedia, né come gestante né come amica. Era fondamentale rimanere accanto ad Annina: avrebbe dovuto affrontare un periodo terribile e io dovevo esserci. In fondo non si può essere amici di qualcuno solo quando le cose vanno bene, anzi, è più importante esserci quando succede il contrario. Tra l'altro, non so come si possa affrontare un dramma del genere, cosa si provi: il solo pensarci mi terrorizza... però questa tragedia aveva colpito anche me, da lontano o solo in parte, vedetela come vi pare, e ad ogni modo mi costrinse a riflettere.

Tutt' a un tratto non sapevo come comportarmi, non sapevo cosa era giusto fare e cosa no. In me erano nate paure che mi sarei portata avanti per tutta la gravidanza, anzi per entrambe le gravidanze. In quel momento nuovi sentimenti mi attanagliavano: la paura, che potesse succedere anche a me, e il senso

di colpa perché era successo a lei, e non a me. A mente lucida, razionalmente, riuscivo a capire che non era colpa mia, ma quando hai gli ormoni impazziti, quelli che ti fanno passare dal riso al pianto in cinque minuti, rimanere lucidi e distaccati non è possibile.

All'inizio, quando la risentivo, cercavo di non parlarle della mia pancia perché avevo paura di ferirla, però era anche un discorso difficile da evitare. Insomma, per mesi non avevamo fatto altro che confrontarci sulle pance, quindi alla fine se ne parlava, sebbene in modo un po' più distaccato, didascalico – cercavo di riferire una sorta di bollettino medico, senza sbilanciarmi sul piano emotivo. Non ho mai avuto il coraggio di chiederle come abbia vissuto lei questa esperienza... non mi permetterei mai di farlo, è una domanda troppo intima, ma lo stare accanto a me in questa situazione credo che per lei sia stato difficile.

Bisogna che ve lo dica subito, altrimenti finiamo in una valle di lacrime: la mia amica da allora ha avuto un altro splendido bimbo e, non contenta, aspetta il terzo! (E sì, nel frattempo è arrivato anche il terzo: significa che io ci sto impiegando una vita a scrivere questo libro!).

Torniamo a noi. Nei giorni successivi alla tragica notizia, chiesi alle mie colleghe che mi passassero più lavoro possibile: avevo bisogno di *non* avere il tempo di pensare. Ogni volta che mi sembrava di non avvertire la piccola andavo in bagno, scopro la pancia e provavo ad avvicinarla alla luce, poi la bagnavo con acqua fredda (che ovviamente mi faceva solo venire i brividi e scappare nuovamente la pipì) e la massaggiavo, talvolta fino a schiacciarla; il tutto solo per provocarle una reazione. Il più delle volte non succedeva niente, allora la ricoprivo, le parlavo un attimo, dicendole di tenere duro, che ero lì con lei... Poi mi ricomponevo e tornavo al mio posto, come se niente fosse. Di questa paura non avevo il coraggio di parlare con nessuno: era come se farlo la rendesse reale, ne motivasse l'esistenza.

Il tempo passò e, nonostante le mie ansie, stavo bene e tutto procedeva nel migliore dei modi. Lavorai anche l'ottavo mese: avevo qualche dolore alla schiena e al nervo sciatico, ma per me era meglio lavorare, stare fuori casa e distrarmi, piuttosto che

riposarmi. Continuare a *non* avere troppo tempo per pensare restava una cosa fondamentale.

Poi arrivò anche il nono mese: smisi di lavorare e mi ritrovai a casa in maternità, in attesa che la piccola decidesse di nascere. Per tenermi impegnata e in forma mi iscrissi a un corso per “balenottere” in piscina (ok, ok un corso per gestanti!). Stare nell’acqua era un sollievo per il fisico, e vedere tante pance mi riempiva di gioia... complici anche gli ormoni impazziti! Ora dedicavo gran parte della mia giornata ad “ascoltare” la pancia, la accarezzavo, le parlavo, ascoltavamo la musica insieme... ma la cosa più importante è che cominciai a rivolgermi a lei non più come “alla pancia”, bensì come “alla bimba”. Nell’ultimo mese il nostro rapporto maturò molto.

La bimba cominciava a star stretta là dentro, quindi io non solo la avvertivo bene, ma la vedevo! Ricordo ancora la prima volta che vidi un piede: era lì, puntato dentro la mia pancia, e sia la sua sagoma che la sua impronta si vedevano benissimo sulla mia pelle. Inoltre, nello stesso periodo, non solo sentivo e vedevo lei, ma iniziai anche ad avvertire le prime contrazioni, quelle di preparazione: erano sporadiche e si presentavano indistintamente durante tutta la giornata. Io ero convinta che la piccola sarebbe nata molto presto, in anticipo rispetto alla scadenza, probabilmente perché io sono nata di otto mesi... ma lei mi contraddisse: non aveva intenzione di anticipare i tempi. Verso la fine della gravidanza, come tutti, non vedevo l’ora di vederla e conoscerla, quindi l’attesa fu molto intensa. A ogni modo, una settimana prima del termine previsto, tutte le sere la mia pancia si contraeva, per un’oretta o poco più, e poi smetteva... ogni volta speravo fosse la sera giusta, ma poi tutto si fermava e andavamo a dormire.

Poi una notte, anzi, la notte del 14 aprile 2012, alle 2:10, una contrazione mi svegliò! Non avevo intenzione di aspettare ancora, desideravo in tutti i modi che fosse arrivato il momento tanto atteso, quindi mi alzai e cominciai a girare per casa. Non volevo rimettermi a dormire, dovevo fare in modo che il travaglio cominciasse! Andai in sala e decisi che piegare i panni stesi poteva essere un ottimo motivo per stare in piedi... e tra una contrazione e l’altra li piegai tutti! Non avevo svegliato mio marito, perché non sapevo né se fosse il momento giusto né

quanto sarebbe andata avanti così, con delle contrazioni forti, ma sostenibili. Pensai che fosse meglio farlo riposare, perché magari ci aspettava una giornata intensa... senonché dopo nemmeno un'ora e mezza mi si ruppero le acque. A quel punto andai in camera e lo svegliai come si vede nei film, con la frase: «Mi sa che ci siamo, si sono rotte le acque!» Il suo tono muscolare passò di colpo da letargico a quello di un atleta centometrista: scattò in piedi, quasi mi scavalcò per arrivare ai vestiti, se li infilò, prese me e le chiavi della macchina e uscì di casa... la “borsa prémaman” ci aspettava già nel bagagliaio dell'auto.

Il ricordo più nitido ed emozionante che ho di quel momento è che uscendo dalla porta di casa pensai: la prossima volta che rientrerò da questa porta, saremo in tre.

... E poi arrivò Alice!

Saliti in macchina ci trovammo in mezzo a strade deserte: a quell'ora non incrociammo praticamente nessuno e nel giro di cinque minuti eravamo all'ingresso del pronto soccorso. All'accettazione dissi che mi si erano rotte le acque e dopo un paio di domande, a cui risposi a intermittenza tra una contrazione e l'altra, portarono una sedia a rotelle, mi fecero salire e mi accompagnarono in reparto. Erano quasi le quattro del mattino quando, nella saletta delle visite del reparto di Ostetricia, mi dissero di sdraiarmi. Mentre cercavo di raggiungere il lettino ci fu la rottura completa delle acque: proprio ad effetto cascata, come si vede nei film! A posteriori mi spiegarono che a casa il sacco si era rotto in alto, quindi di acque ne avevo perse poche; comunque lì, in quel preciso momento, ci levammo il dubbio: la bimba aveva deciso che era ora di venire al mondo. Mi visitarono dicendomi che avevo una dilatazione di 3/4 centimetri e mi portarono in sala travaglio. Lì misi la camicia da notte e, quando mi fui cambiata, mio marito portò tutte le mie cose in una camera e poi tornò da me. Ricordo che, nonostante al corso ci avessero spiegato tutte le posizioni possibili e immaginabili da adottare per alleviare i dolori del travaglio, io volevo solo stare in piedi, all'inizio appoggiata al letto, poi abbracciata a mio marito, che a ogni contrazione si trovava un peso morto appeso alle spalle, perché le gambe mi cedevano. Per fortuna è un uomo forte e robusto!

Era passata una mezz'ora o poco più da quando ero arrivata all'ospedale, quando chiesi l'epidurale: mi faceva male tutto! L'ostetrica mi guardò sorridendo e mi rispose: «No, signora, è troppo presto!»