

XVII Incontro della Rete Baby-Friendly



Accesso e opportunità di sostegno per tutte e tutti

9 ottobre 2024

Aula Pocchiari, Istituto Superiore di Sanità, Roma



JA PreventNCD
Joint Action Prevent Non-Communicable Diseases





XVII Incontro della Rete Baby-Friendly

Accesso e opportunità di sostegno per tutte e tutti

9 ottobre 2024

Aula Pocchiari, Istituto Superiore di Sanità, Roma

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale

Claudia Ravaldi



JA PreventNCD
Joint Action Prevent Non-Communicable Diseases





Dichiarazione di conflitto d'interessi

Interessi delle Aziende Private del settore della salute, rilevanti per i contenuti della presentazione

INSERIRE Nome Cognome

- | | |
|--|---------------|
| 1 – Azionista o portatore/trice di interessi o componente o dipendente di Aziende Private del settore della salute | SI/ NO |
| 2 – Consulente o componente di un panel scientifico di Aziende private del settore della salute | SI/ NO |
| 3 – Relatore/trice pagato/a o autore/trice/editore/trice di articoli o documenti per Aziende Private del settore della salute | SI/ NO |
| 4 – Pagamento di spese di viaggio, alloggio o iscrizione a convegni, conferenze o eventi da parte di Aziende private del settore della salute | SI/ NO |
| 5 – Ricercatore/trice o responsabile scientifico/a in studi di Aziende private del settore della salute | SI/ NO |
| 6 – Aderenza al Codice Internazionale sulla Commercializzazione dei Sostituti del Latte Materno | SI /NO |
- 

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi

Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?



Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi

Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?



Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi

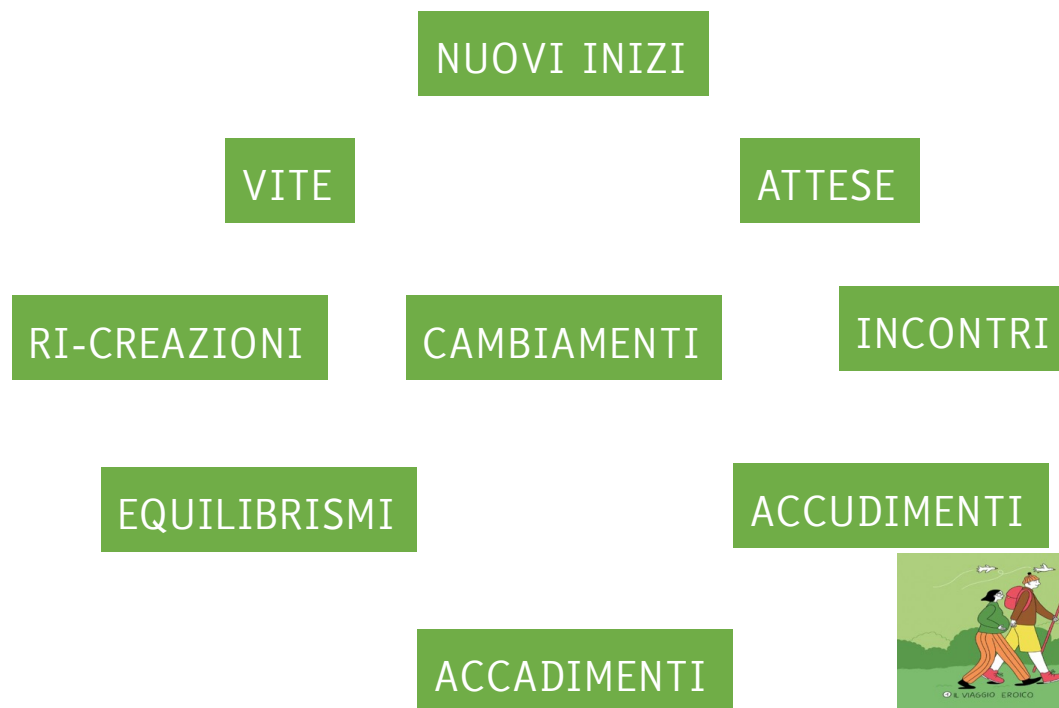
Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Le storie
«mappano» i
percorsi.
Ascoltarle, prima,
comprenderle, poi,
permette di tracciare
nuovi percorsi di
salute.

Anche nelle famiglie
molto in difficoltà, o
con storie
traumatiche.



Ognuna di queste parole rappresenta una «tappa» della salute e del benessere psicologico dei primi mille giorni. Conoscere tutte le tappe, nella loro complessità, tenerle a mente con rispetto e cura, ci permette di sostenere i cambiamenti dei primi mille giorni e promuovere salute anche nelle situazioni di fragilità.



Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi



Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Per ciascuna parola, per ciascuna tappa, ho scelto una citazione che vi propongo

Per i primi mille giorni:
ci vuole un villaggio

Non si può separare una persona dal mondo in cui vive. Nessuno può essere avulso dal contesto. I nostri desideri sono plasmati dall'esperienza, da piaceri e dolori, da permessi e divieti. Il neonato prova piacere e dolori, sensazioni che lo tranquillizzano o lo feriscono, e ben presto apprende schemi, ritmi di sentimenti che assumono significato e diventano parte di lui. È indifeso e ha bisogno di cure costanti. Nel mondo in cui sono cresciuta chi si prendeva cura dei figli era in genere la madre naturale, ma non sempre. La maternità solitaria non è una regola. Ci sono sempre stati altri: padri, balie, tate, nonne, zii e cugini. La biologa evolutivista Sarah Hrdy ha sviluppato l'idea di "cooperative breeding", la riproduzione cooperativa, una caratteristica che non è esclusiva degli esseri umani. Anche gli elefanti, gli scimpanzé, i lemuri e molte specie di uccelli sono riproduttori cooperativi. Tra gli esseri umani, le madri venivano aiutate da quelli che Hrdy definisce "allogenitori" cioè persone vicine che danno una mano. "Se le prime madri degli ominidi non avessero potuto contare su significativi contributi allogenitoriali e paterni per il lungo e oneroso periodo di cura e approvvigionamento dei piccoli, la specie umana semplicemente non si sarebbe potuta evolvere. Un proverbio swahili spiega perfettamente l'idea: 'Una sola mano non può prendersi cura di un bambino'".

Siri Hustvedt, *Madri, padri e altri*, Einaudi, 2023

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi



Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Per ciascuna parola, per ciascuna tappa, ho scelto una citazione che vi propongo

NUOVI INIZI

La nascita psicologica di un bambino non coincide con la sua nascita biologica ed è una cosa molto più complicata e difficile da definirsi e da spiegare. È qualcosa che avviene poco a poco, agli inizi fra due e poi fra tre persone: il bambino, la mamma e il papà. [...] La nascita psicologica del bambino avviene prima nello spazio mentale della mamma e poi nel suo. Così come imparerà proprio la lingua che sente parlare intorno a lui e non un'altra, nello stesso modo il bambino imparerà probabilmente a funzionare mentalmente dall'esempio di funzionamento mentale che gli viene offerto. Da una famiglia in cui non si parla di certi argomenti un bambino facilmente imparerà che di quegli argomenti non si parla, in una in cui non si ascolta imparerà a non ascoltare, in una in cui si negano le evidenze imparerà a negarle e così di seguito. [...] Ecco perché è così importante lavorare sulla relazione fra il bambino e l'ambiente che lo circonda. È proprio in questa relazione che avviene la sua nascita psicologica, che naturalmente utilizzerà tutto il patrimonio genetico individuale di ogni singolo bambino, facendone un individuo unico.

Alba Marcoli, *Il bambino nascosto*, Mondadori, 2004

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi



Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Per ciascuna parola, per ciascuna tappa, ho scelto una citazione che vi propongo

ATTESE

*Il bambino chiama la mamma e domanda:
“Da dove sono venuto? Dove mi hai raccolto?”.
La mamma ascolta, piange e sorride mentre stringe al petto
il suo bambino: “Eri un desiderio dentro al cuore”.*

Rabindranath Tagore

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi



Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Per ciascuna parola, per ciascuna tappa, ho scelto una citazione che vi propongo

INCONTRI

La maternità è incontrollabile e indefinibile [...]. Tuttavia in molti cercano di controllarla e di usarla per i propri scopi: patriarcato, capitalismo, religione, stato, welfare, politica, medicina. Le donne sono ritenute responsabili praticamente di ogni cosa, in particolare del comportamento dei loro figli e delle loro figlie vale a dire di quasi tutte le condotte devianti della società. [...] Ciononostante, le madri fanno in genere un buon lavoro: la maggior parte dei figli funziona bene. La maggior parte delle madri trova una propria via nel dedalo della crescita dei figli e sviluppa le abilità necessarie al lavoro dell'accudimento, come il multitasking il pensiero materno, l'amorevole cura dei figli e di sé stesse, malgrado i tentativi di controllarle. Una donna è come la natura: impara semplicemente da sua madre, dalle sorelle, dalle zie, dalle amiche e soprattutto dai figli, rispondendo ai loro bisogni. Il suo cammino è disseminato di prove ed errori, di stupore e apprendimento, di dubbi e cambiamenti. La maggior parte delle madri cerca di rispondere ai bisogni dei figli anche quando si sentono intrappolate nel loro ruolo o nutrono sentimenti ambivalenti verso di esso.

Erella Shadmi, *Il sentiero della madre*, Vanda Edizioni, 2021

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi



Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Per ciascuna parola, per ciascuna tappa, ho scelto una citazione che vi propongo

ACCUDIMENTI

Le piccole cose? I piccoli momenti? Non sono piccoli.

Jon Kabat-Zinn

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi



Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Per ciascuna parola, per ciascuna tappa, ho scelto una citazione che vi propongo

ACCADIMENTI

Tutti noi siamo stati cresciuti da figure adulte: i nostri genitori, se sono rimasti uniti, oppure uno solo dei due, o i nostri nonni, o i genitori adottivi o, ancora, gli assistenti sociali che operano negli orfanotrofi in altri luoghi. I loro problemi, le loro angosce, i traumi che hanno vissuto, i segreti e non detti che si portavano dietro ci hanno segnato più di quanto possiamo immaginare e, in ogni caso, più di quanto gli adulti siano consapevoli o disposti ad ammettere.

Anne Ancelin Schützenberger

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi



Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Per ciascuna parola, per ciascuna tappa, ho scelto una citazione che vi propongo

CAMBIAMENTI

*Tanto tempo fa, in quei giorni incredibili – semmai sono esistiti –
in cui compravo due etti di hamburger o quattro
costolette di maiale per cena, e i mobili del soggiorno
erano nuovi e avevo ancora otto tazze e otto piatti uguali,
io e mio marito ci mettevamo a tavola tutte le sere e parlavamo.
Non ricordo di cosa parlassimo, ma so che potevamo sentirci.
Quelli erano anche i tempi in cui avevamo ogni genere di idee su
come educare i figli. Pensavamo che i nostri figli non sarebbero stati
sempre arruffati come altri bambini che vedevamo, e se avessimo
avuto una figlia, ci promettevamo a vicenda che avrebbe imparato
ad amare i lavori domestici, il cucito e l'arte dei fornelli, invece
di ciondolare per casa come una fannullona. E i nostri figli,
ci dicevamo allegramente, avrebbero svolto un ruolo intelligente
nelle attività di famiglia, per esempio partecipando alla
conversazione durante la cena. Avevamo un sacco di
queste idee. Non riesco ancora a capire cosa sia successo.*

Shirley Jackson, *Paranoia*, Adelphi, 2018

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi



Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Per ciascuna parola, per ciascuna tappa, ho scelto una citazione che vi propongo

EQUILIBRISMI

*Dell'amore che porto ai miei bambini, che è pesante e
servono due mani, una schiena forte, muscoli e determinazione.
Di come l'amore che porto ai miei bambini seghi le dita
e di tanto in tanto mi debba persino fermare
lungo il cammino e respirare.*

Enrica Tesio, *Tutta la stanchezza del mondo*, Bompiani, 2022

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi



Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Per ciascuna parola, per ciascuna tappa, ho scelto una citazione che vi propongo

RI-CREAZIONI

Esserci significa proprio quello che sembra: vuol dire stare vicino ai bambini. Significa essere fisicamente presenti, ma anche assicurare una presenza di qualità. Lo facciamo quando soddisfiamo i bisogni dei bambini; quando manifestiamo loro il nostro amore o ridiamo insieme, ma anche quando dobbiamo ricorrere alla disciplina, e persino quando litighiamo. Non è necessario essere perfetti. E neppure è necessario leggere tutti i best-seller sull'educazione o iscrivere i bambini a ogni tipo di corso o attività del doposcuola. Non è nemmeno indispensabile che l'altro genitore [...] mostri particolare dedizione al suo ruolo educativo. E non occorre neanche sapere esattamente cosa si sta facendo: l'importante è esserci. Esserci significa portare tutti noi stessi – la nostra attenzione e consapevolezza – nel momento in cui stiamo con nostro figlio. Esserci vuol dire essere presenti mentalmente ed emotivamente per il bambino quando siamo insieme a lui. Per molti versi, non esiste altro tempo se non l'adesso, il momento presente, e spetta a noi imparare a esserci con modalità che ci diano grande forza come genitori e allo stesso tempo favoriscano lo sviluppo di resilienza e forza in nostro figlio. È questo potere della presenza a consentirci di creare una mente forte nei nostri figli, anche se regolarmente ci capiterà di commettere qualche sbaglio.

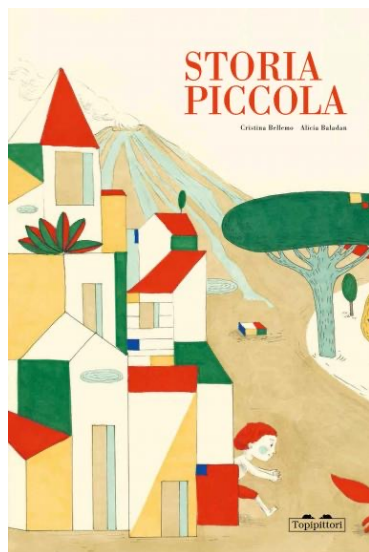
Daniel Siegel e Tina Bryson, *Esserci. Come la presenza dei genitori influisce sullo sviluppo dei bambini*, Raffaello Cortina Editore, 2020

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi

Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Per ciascuna parola, per ciascuna tappa, ho scelto una citazione che vi propongo

VITE



*"Lontano" cantò Beniamino all'aurora.
Aveva saputo il regno delle cose immaginate.
"Ecco il regno di ciò che è desiderato, cercato e atteso"
risero Reginamamma e Repapà, e ridendo a crepapelle
e a crepapanza guardarono i suoi sogni alzarsi nel cielo,
con il sole e gli uccelli leggeri. Erano i più contenti del mondo.
E per la contentezza chiamarono le lucciole a riunione segreta,
e andarono con l'indice a scovare i grilli nelle tane,
per convincerli a un concerto fuori programma.*

Cristina Bellema, Alicia Baladan, *Storia piccola*, Topipittori, 2015

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi

Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Salute mentale materna, genitorialità e infanzia: un albo illustrato per pensare la complessità



Mia madre di
Servant e
Houdart,
Logos

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi

Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Salute mentale materna, genitorialità e infanzia: un albo illustrato per pensare la complessità



Mia madre di
Servant e
Houdart,
Logos

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi

Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Salute mentale materna, genitorialità e infanzia: un albo illustrato per pensare la complessità



Mia madre di
Servant e
Houdart,
Logos

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi

Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Salute mentale materna, genitorialità e infanzia: un albo illustrato per pensare la complessità

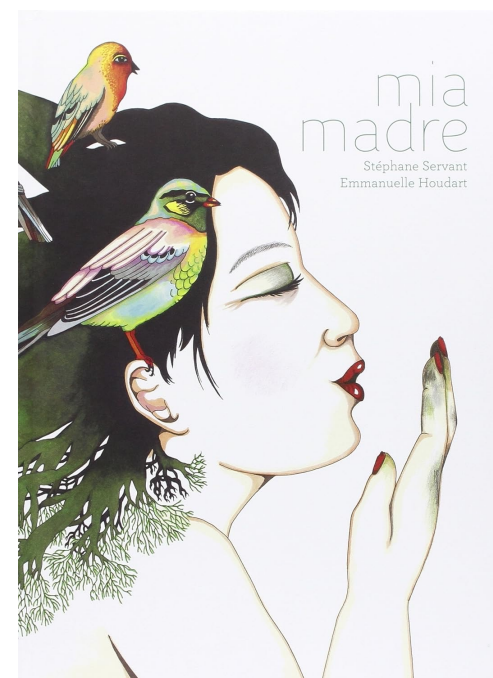


Mia madre di
Servant e
Houdart,
Logos

Salute mentale e benessere psicologico in epoca perinatale Claudia Ravaldi

Da dove partire, per tutelare la salute mentale perinatale?

Bibliografia



claudia.ravaldi@gmail.com