



**10**  
Righe dai libri

leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri

<http://www.10righedailibri.it>



Silvia Gianatti

GUARDA CHE È  
NORMALE!

*Siamo tutte*  
**Supermamme**

Prima edizione: aprile 2013  
© 2013 by Silvia Gianatti  
© 2013 by Sergio Fanucci Communications S.r.l.  
Il marchio Leggereditore è di proprietà  
della Sergio Fanucci Communications S.r.l.  
via delle Fornaci, 66 – 00165 Roma  
tel. 06.39366384 – email: [info@leggereditore.it](mailto:info@leggereditore.it)  
Indirizzo internet: [www.leggereditore.it](http://www.leggereditore.it)  
Proprietà letteraria e artistica riservata  
Stampato in Italia – Printed in Italy  
Tutti i diritti riservati  
Progetto grafico: Grafica Effe

Silvia Gianatti

GUARDA CHE È  
NORMALE!

*Siamo tutte*  
**Supermamme**

A lei e a lui  
Al loro papà  
...E al mio

## *L'inizio*

*Le supermamme sono dappertutto, non guardarle con stupore perché tu, proprio tu, sei una di loro!*

Sei diventata mamma: è quello che hai sempre sognato o forse il tuo bimbo è arrivato per caso. Ti hanno detto che sarebbe stato bellissimo. Vero. Anche se non è che lo pensi proprio tutti tutti i giorni. Sei piena di dubbi e domande. Di quelli che non trovano risposte nei libri di pediatria. Basterebbe alzare la cornetta e telefonare alla tua migliore amica... se solo avesse figli anche lei! E le amiche che li hanno non si ricordano già più niente. Figuriamoci tua madre!

Sorridi, hai trovato un'amica di carta.

Tante domande, tante risposte personali, ma una universale che vale sempre: *guarda che è normale!*

Questo libro è il racconto di un'esperienza, nei primi sei mesi di vita di un bambino, arricchita dai consigli raccolti da pediatri, puericultrici e altre mamme, per avere un confronto, un conforto. Per dire che non è tutto pesante. Che i primi sei mesi possono essere i più belli di tutti, anche se in tanti sostengono il contrario. Per chiacchierare su carta. E anche per, spero, strappare una risata.

C'era una volta una ragazza che viveva con il suo bel marito e i suoi due cani in una grande città. Erano innamorati, giovani e in carriera. Stavano insieme da tanti anni. Facevano passeggiate, aperitivi e viaggi. Un giorno il bel marito guardò la ragazza e le disse che di tutti questi *passeggiateaperitivoviaggi* non è che gli fregasse più così tanto. Gli mancava qualcosa. Voleva un bambino. La ragazza venne un po' colta alla sprovvista. Non ci aveva ancora mai pensato. Forse non era pronta. Ma iniziò a valutare l'idea. Passò del tempo, anche abbastanza, perché le cicogne non sempre trovano subito l'indirizzo giusto di casa, e così lei iniziò a sentirsi più pronta. Ma no, non era convinta di avere un istinto materno adeguato. Non era sicura che sarebbe andato tutto bene. Non sapeva come un bambino avrebbe cambiato lei e gli equilibri di casa, i suoi equilibri. Decise comunque di provarci, e il giorno in cui la cicogna capì dove abitavano i due, si sentì felice. Ma da qui a sentirsi pronta ne passava. Oh sì, era anche un po' spaventata. Trascorsero nove mesi, anzi otto e mezzo. Arrivò lei. Che poteva essere anche un lui. Ma fu una lei. E nel momento in cui gliel'appoggiarono addosso, guardò il suo bel marito. E capì che, anche se non sapeva cosa sarebbe successo da quel momento in poi, averla tra le braccia era la cosa più normale del mondo.

Quindi i due, ora diventati tre, iniziarono a vivere insieme. La ragazza diventò mamma, il bel marito papà. I due cani rimasero cani. E i primi mesi furono bellissimi. Potrebbe dirti ora che non è stato tutto facile. Forse è vero, ma lei si ricorda molto di più le parti belle rispetto a quelle difficili. La ragazza non lo sa per quale magia i primi sei mesi siano stati così meravigliosi. Ma è stato così. La mamma scopriva la sua bimba, la sua bimba scopriva la sua mamma.

La mamma nel frattempo iniziò a farsi tutte le mille do-

mande che quasi ogni neomamma si fa. Leggeva i libri, parlava con le amiche, chiedeva ai pediatri e ai consultori, alla ricerca di risposte. E, quando le trovava, tra i consigli degli esperti e le esperienze delle altre mamme, si sentiva bene. Così, quando andò al mare, alla loro prima vacanza tutti insieme, tirò fuori il computer e iniziò a scrivere. Quasi per gioco, per dire la sua sui primi sei mesi di vita della sua bimba. I più belli ed emozionanti. Ci ha messo dentro le sue domande e le sue risposte, che non è detto siano le tue. Ma la ragazza è convinta che un confronto non faccia mai male. Anzi.

Buon inizio, neomamma. Non solo del libro!



*1*

*Domande iniziali  
ovvero si comincia in ospedale*



## *Ma... e ora?* *Semplice, sei diventata mamma!*

Ieri avevi un pancione grosso come un cocomero, del tipo che se ne vedi uno così al supermercato non provi neanche a sollevarlo. Oggi hai in braccio una minuscola creatura che piange, piange e ancora piange. D'altronde, come darle torto? Tu ieri avevi il cocomero, lei aveva il caldo, il silenzio, la tua voce ovattata, il buio e cibo a volontà. Oggi ha freddo, ha fame, c'è luce e c'è rumore. Lei non ha capito che cosa è successo. Tu sì. Benvenuta, mia creatura, sono la tua mamma.

Ho conosciuto la Patata appena nata un mattino di dicembre, quando fuori nevicava. Tutto è iniziato la notte prima con un «Dormivo, mi son svegliata, c'è che vado a far pipì» (situazione abbastanza tipica per la donna panzuta) trasformato in un «Ehi, mi sa che mi si sono rotte le acque» rivolto all'ignaro futuro papà che si apprestava a godersi una lunga notte di sonno. Era l'una, lui era rimasto alzato per rispettare alcune scadenze di lavoro. Si era anche bevuto un limoncello per chiudere la serata in bellezza. Si stava sdraiando a letto. La sua reazione? «/imprecazione ##\*\*\$£\*\*/ Sei sicura?» Io ho risposto stralunata, direttamente dal water: «Uhm... credo di sì, qua ci son tipo le cascate del Niagara.» Il suo primo pen-

siero, ha confessato poi, è stato: *Okay, io non ce la posso fare, sono sveglio da diciotto ore, come lo affronto un parto?* Tu, come lo affronti un parto? *Tu?! Abbiamo riso.*

Chiama la dottoressa, quanto tempo abbiamo, tranquillo sono preparata, quando si rompono le acque c'è tempo. Okay, non più di due ore, ma due ore sono tante. Eravamo agitati, ma non da cardiopalma. Più che altro emozionati, con l'adrenalina in ascesa.

Come da manuale ho sistemato casa, dicono che lo fanno in molte. Sentivo arrivare le prime, piccole contrazioni e pensavo tra me e me, lucidando il lavello: *Ah, be', se è così sto tranquilla e l'epidurale non la faccio, questo è un gioco da ragazzi.* Beata ignoranza.

Avendo due cani ed essendo a quel punto le due di notte, il futuro papà e io abbiamo anche fatto una breve passeggiata con loro. Che chissà quando torniamo. E poi via, sali in macchina, parcheggi, accettazione, passi subito, visita e «Andate pure in camera quando inizia il travaglio vi aspettiamo in sala parto.» E io che ne so quando inizia? Be', a un certo punto l'ho capito. Magari se non avessi mangiato una pizza con saliccia e peperoni la sera prima, tutto sarebbe stato più facile. Ma tant'è.

Di facile non c'è stato niente. Il parto non te lo racconto. Perché magari hai comprato il libro prima di avere tra le braccia il bebè e non hai ancora partorito. E allora non si fa. Ti basti sapere che dopo un po' (tre ore) di sano 'sono dura, sono forte, proviamo quest'esperienza meravigliosa del parto', incoraggiata da un super futuro papà, che non poteva fare molto ma partecipava incoraggiandomi, tenendomi, stringendomi, ho implorato un'epidurale immediata. Che è arrivata e ha cambiato tutto.

«Signora, ma guardi che la poteva anche chiedere prima.»

«Lo so, ho voluto provare, ho provato, ora basta chiacchiere e mi infili quella siringa nella schiena, okay?»

Ho passato altre tre ore con un'altra faccia. Rilassata, ho pure riposato un po'. No, non dormito, in quella situazione non dormi. Perlomeno non tu. Loro sì. Il futuro papà e un po' anche la Patata nella pancia che ci ha fatto quasi preoccupare. «Il battito è rallentato.» *Ecco, non va bene, aiuto.* «Probabilmente dorme.» *Meglio.* Sicura che ormai il peggio fosse passato ridevo, mi emozionavo, aspettavo. E così sono arrivati gli attesi dieci centimetri di dilatazione, quelli che decretano la fine del travaglio. Quelli del: «E ora aspettiamo che tornino.»

«Che cosa?»

«Le contrazioni, cara!»

«Ma come, ho fatto l'epidurale apposta, per non averle più!»

«No, amorino, come fai a spingere se non senti quando spingere?»

Ecco, quindi le spinte ancora più sicuramente non te le racconto. Ma poi è arrivata la Patata. E ho pianto. E il neopapà ha pianto. Ed era femmina. E noi non avevamo voluto sapere il sesso, ma non so come dirti quanto volessi una femmina. Quanto fossi pronta ad avere un maschio perché se scegli di non sapere il sesso ti devi abituare, ma dentro di me volessi perdutamente e infinitamente una femmina. Sarebbe stato un Patato, e invece è nata una Patata. Alé. Sì, la prima parola che ho detto, mentre lei veniva presa per le gambe, a testa in giù, è stata: «Femminaaaléééééé!» Tutta stropicciata, con tanti capelli e una faccia un po' coreana, che al neonatologo ho dovuto giurare di non aver frequentato idraulici orientali! Il rito del mio ospedale voleva che si attaccasse subito alla tetta di mamma, che entrasse immediatamente in contatto e così, dopo un «Ora la appoggio su questo telo azzurro, non toccare il telo azzurro» dell'ostetrica (e io subito ho messo le mani sul telo azzurro e ancora mi chiedo perché non lo potessi toccare), si è attaccata. Poi l'hanno portata al lavaggio nella stanza accanto. E mentre il papà faceva le foto, stordito

che neanche si ricordava di avere la macchina fotografica, ma subito gliel'han ricordato – «Su su, faccia una foto» –, io buttavo fuori la placenta.

«La vuoi vedere?»

«Mah, non è tra le mie priorità vedere la placenta, ma quando mi ricapita, magari do una sbirciatina?... Ma anche no.»

E son diventata mamma. All'una ero una panzona addormentata, dopo una serata di pizza e telefilm e auguri di Natale, che li mando un po' prima del previsto perché anche se mancano due settimane al termine non si sa mai. E non sapevo ancora niente: vivevo in quel limbo in cui immaginavo che presto sarebbe stato tutto diverso, ma non che cosa volesse dire. Alle nove e zero sette ero semplicemente e sorprendentemente mamma. E anche un po' dolorosamente, suvvia.

### *Chiacchiere da consultoria*

«Col cavolo che ne faccio un altro!»

«Non voglio più saperne niente!»

«Il prossimo lo adotto!»

### *Morale della favola*

Ogni parto è una storia, tra il bellissimo e il tragicomico. Propendo più per la seconda, ma comunque, a distanza di mesi, è anche bellissimo. Sì, a distanza di mesi. Perché in quel momento potevo solo pensare: *Ma davvero Madre Natura l'ha pensata così? Che era, drogata?*

Okay, lo penso ancora oggi.



## *Ma non avevi paura di partorire? L'ignoranza è una benedizione*

Non avevo paura di partorire. Ogni tanto ci pensavo. Chissà come sarà?, mi chiedevo. Ma senza quella tenaglia nello stomaco tipica del panico pre-esami universitari o interrogazione davanti alla prof. di mate. Ero curiosa. E fiduciosa. Avevo deciso di mantenere una buona dose di ottimismo. Ho tante amiche che hanno partorito in poche ore, senza troppo dolore. Okay, un po', ma senza sperare di venire incenerite in un istante piuttosto di continuare a vivere quel momento. Insomma, avevo deciso di affidarmi alla positività. Perché non avrei dovuto? E poi le chiacchiere del corso parto mi avevano davvero tranquillizzata, quasi galvanizzata direi. Ero pronta. Pronta a partorire. Pronta a scoprire che tipo di dolore si prova. Pronta a vivere tutta l'esperienza, sì, anche con curiosità.

Beata ignoranza.

### *Chiacchiere da consultorio*

«Te lo giuro, due spinte ed è uscito.»

«Ventiquatt'ore di travaglio e poi mi hanno fatto il cesareo.»

«Ho passeggiato davanti alla sala ostetriche tutto il tempo e alla fine ero di dieci centimetri, manco me ne sono accorta.»

«È stata l'esperienza più orribile e traumatica di tutta la mia vita, mai più.»

### *Morale della favola*

Ogni parto è a sé. Ogni mamma è a sé. Ma se non hai ancora partorito ascolta solo chi ha racconti positivi da condividere. Ed evita i 'terroristi', quelli che 'scusa non dovrei dirtelo, ma...' e sparano la frase meno adatta al tuo stato di gestante. Esistono donne programmate per partorire. Tu potresti essere una di queste. Puoi permetterti di crederlo. Perché sapere che potresti metterci due giorni non ti serve a nulla, pensare che in due ore sarà tutto finito ti aiuta ad arrivare in ospedale serena. Perché capita, ti giuro che capita.



*Ma fa davvero così male?  
Non ueda, non sento, non parlo*

Se Eva non avesse rubato la mela forse ci sarebbe andata meglio. Ma 'donna, partorirai con dolore' risponde alla domanda. Fa male. Il dolore è relativo. La sopportazione del dolore è personale. L'ho già detto, pensa solo a tutte quelle che partoriscono facilmente. A nient'altro. In ogni caso ci sarà una fase iniziale sopportabile, in un crescendo di intensità. Quando il travaglio inizia, le contrazioni sono leggere e irregolari. Quando la dilatazione giunge al termine, la forza delle contrazioni potrebbe superare la tua. Ma, c'è solo una cosa che devi ricordare. Ce la fai. CE-LA-SI-FA. E lo scopo delle ultime spinte vale più di qualsiasi dolore. Magari non lo penserai proprio subitissimo. Ma quando ti metteranno tra le braccia tuo figlio, un po' ti dimenticherai di quello che è appena successo (balle, te lo ricorderai perfettamente, ma almeno avrai una cosa più bella a cui pensare!).

*Chiacchiere da consultorio*

«Ma è tipo dolore delle mestruazioni?»

«Quando hai le mestruazioni pensi di morire?»



«...No.»

«Ecco, allora no.»

### *Morale della favola*

Potrebbe arrivare un momento del parto in cui chiederai di 'farla finita': «Tiralolo fuori, fatemi un cesareo, non ce la faccio più.» In quel momento, se solo avessi la forza e la lucidità per guardare, vedresti le ostetriche sorridere. Perché quando la mamma 'non ce la fa più', il bambino sta per uscire. La mamma è pronta al distacco. Ci sei, ce l'hai quasi fatta. Non so se è vero, ma mi sono sentita ripetere tante volte che la durata del travaglio dipende da quanto la mamma sia pronta a 'lasciare andare' il bimbo dentro la pancia. Eppure a me sembrava di volerla incontrare, te l'assicuro.



## *Qual è la cosa più difficile dopo? Plin plin, acque della natura*

Potrei dirti espellere la placenta, potrei dirti farti ricucire, potrei deliziarti con emorroidi da reinserire (ma anche no, questo non capita a tutte, davvero). Premesso che nessuna di queste attività è piacevole, la cosa più difficile in sala parto, dopo il parto, per me è stata fare pipì. Sei lì da un discreto numero di ore, non l'hai più fatta da quando ti è venuta la prima contrazione a casa. È ora di fare pipì, soprattutto quando l'ostetrica, con aria un po' preoccupata, ti dice che se non dovessi riuscire a farla da sola ti deve mettere un catetere. *Cosa?* No, vi prego, tutto, ma non toccatemi *mai più* laggiù. E così vai in bagno e ti concentri. E all'improvviso scopri che non hai più il minimo controllo di quella parte. Chi ha subito un'operazione lo sa. Mandi al cervello uno dei comandi più semplici – 'Fai pipì' – ma lui non lo sa più eseguire. Spingi (piano, perché non puoi proprio più spingere forte) ma non esce niente.

La mia ostetrica mi ha lasciato sul water della sala operatoria per mezz'ora. Io me ne stavo lì, seduta, con il mento appoggiato alle mani e i gomiti che buccavano le cosce, in attesa. Sperando di tornare presto padrona di quell'azione così semplice.

Lei non mi ha messo fretta. Io tremavo all'idea del catete-

re. Finché non mi è venuta in aiuto. «Prendi questa bottiglia e versatela lì. Dovrebbe aiutarti.» Versa che ti versa (è okay anche usare lo spruzzo della doccia) alla fine ce l'ho fatta. E la gioia di non dover mettere un catetere è stata grande quasi quanto quella della nascita, giuro. Più bottigliette per tutti.

### *Chiacchiere da consultorio*

«Quanti punti mi ha messo?»

«Punto unico, signora, le ho fatto praticamente un ricamo.»

«Okay, saranno quaranta visto che ha cucito per mezz'ora, vero?»

### *Morale della favola*

Partorire è la prova più coraggiosa e nobile e formante per la donna. Ma anche nel dopo non si scherza.



*Ma non ti sei sentita strana quando te l'hanno  
messo in braccio?  
La cosa più normale del mondo*

Io non so davvero che cosa succede. Se sia l'odore, la nostra parte istintuale che riconosce il proprio cucciolo, il loro essere così piccoli e indifesi, la natura. Non lo so. Ma quando mi hanno messo in braccio la Patata *newborn*, ho pensato che fosse, da subito, la cosa più normale del mondo. Prima di partorire mi sono chiesta spesso che cosa avrei provato nel tenerla per la prima volta in braccio. Commozione? Stupore? Felicità? Sì, c'è stato tutto questo, ma il sentimento più grande è stato di normalità. Non c'era sorpresa nell'essere diventati tre, era come se lo fossimo stati da sempre. Felicità perché era femmina. Sorpresa perché finalmente era tutto finito. Ma normalità nell'averla tra noi.

Non è sempre così. Anzi, forse è anche più comune che ci sia una sorta di straniamento all'inizio. Chi è costui? Che ne sarà ora di noi?

Ostetriche e puericultrici mi hanno detto che prima si prende in braccio il proprio bimbo, prima avviene l'imprinting: il riconoscimento, sia nostro che loro. Quell'attaccamento che nessuno sarà mai più in grado di spezzare. Se anche non te lo danno in braccio subito non vuol dire che non avverrà. Guar-

da il tuo bimbo, tienitelo addosso, più che puoi. Il riconoscimento è dietro l'angolo. E quando avviene... tutto diventa più facile.

### *Chiacchiere da consultorio*

«Ma prima di mettermelo addosso lo puliscono, vero?»

«Ma chi, il neonato?»

«Sì, da tutto quello sporco...»

### *Morale della favola*

Prima di partorire mi faceva impressione l'idea di averla addosso, tutta piena di liquido e grumi. Poi me l'hanno data in braccio. E ho riso di me.



*Ma anche tu raccontavi il tuo parto a tutti?  
Il mio è il peggiore di tutti!*

Io lo raccontavo a tutti, ma in realtà il peggiore non è il mio. È quello della mia amica del liceo che tanto voleva un bambino, tanto l'aveva desiderato, ma forse nel momento del parto s'è chiesta chi diavolo gliel'avesse fatto fare. Ora, questo me lo son chiesta anche io, ma ha vinto lei. Siccome anche in questo caso vale la regola del 'potresti non avere ancora partorito, quindi non si racconta', devi fidarti. È lei la regina del 'peggio di così non poteva andare, sono la supermamma super numero uno anche solo perché ce l'ho fatta!'. Credo sarà difficile batterla. Ma si accettano sfide.

Io ho raccontato il parto a tutti, anche alla donna delle pulizie che di sera veniva a pulire la camera. E fuori dall'ospedale al passante che portava a spasso il cane, e alla vecchietta che mi aveva solo chiesto: «È maschio o femmina?» Avevo bisogno di entrare nei dettagli, di rispondere alle telefonate di amici e parenti lontani e dire tutto. Ho anche fatto quello che non si dovrebbe mai fare e che qui sto evitando. Sì, ho rotto la regola del 'potresti non avere ancora partorito' di fronte all'amica ignara, al sesto mese di gravidanza, che ha avuto la malaugurata idea di venirmi a trovare il giorno stes-

so. Ero sotto shock, le ho raccontato tutto. Qualche tempo dopo mi sono scusata. Non avrei dovuto dirle altro se non 'Si può fare, non è una passeggiata, ma si può fare.' Che è quello che dico a te. Anzi a te dico che esiste anche l'opzione parto di un'altra mia amica, la mia amica di salvataggio: preziosa quando ho qualcosa da risolvere, da 'non so quanto dargli da mangiare' a 'vorrei trovare un albergo a Roma', se chiedo a lei ho la soluzione nel giro di un niente. La mia amica di salvataggio, dicevo, ha partorito il primo in quattro ore, completamente coperta da epidurale. «'Na passeggiata.» E il secondo in tre ore, senza epidurale, esitando nella risposta alla domanda: «Ma quindi ti ha fatto male?»

Esiti? Wow, che invidia! A tutte auguro di essere come lei. Di essere geneticamente programmate per partorire. Io sono sicuramente geneticamente programmata per altro.

### *Chiacchiere da consultorio*

«Il prossimo lo adotto!»

### *Morale della favola*

Ho già detto che il prossimo lo adotto? Oh be', *repetita iuvant*, ci sono concetti che vale la pena ripetere!



## *Ma il latte quando arriva? Non subito, ma arriva*

Il latte non arriva subito. Ma arriva. All'inizio c'è il colostro ovvero un liquido zuccherino che dà un minimo di energia al nuovo arrivato. Che tradotto vuol dire che non sfama e la sensazione di pancia vuota del piccolo non passa. E quindi piange.

La Patata newborn il primo giorno se l'è dormita alla grande. Dicono che i neonati, appena usciti dalla pancia, abbiano ancora la sensazione di sazietà, perché nella pancia hanno mangiato fino all'ultimo momento. Poi però passa un giorno. Arriva la prima cacca e la pancia si svuota. La prima cacca si chiama meconio, tanto per continuare con i termini tecnici. La riconosci subito. È petrolio. E non puzza.

Finché non arriva il latte c'è il meconio. E il latte raramente, molto raramente arriva il secondo giorno. Ovvero, la Patata newborn allo scoccare del giorno due si è trasformata nella Patata affamata. E ha pianto, l'istinto le diceva cosa fare, ma il suo ciucciare non portava a niente. Ha pianto davvero tanto. Fortunatamente, anche se non c'era ancora il latte, il potere della tetta, il primo vero potere della supermamma, è entrato in azione: piangeva, ma bastava attaccarla per rasse-



renarla e placarla. È facile capire come abbiamo trascorso il secondo giorno. Con gioia e tripudio delle puericultrici che passeggiavano nella stanza a intervalli alterni. «Se si attacca il latte arriva prima, bene così.» Pare infatti che la suzione del bebè stimoli la produzione di ossitocina e prolattina, i due ormoni che fanno arrivare il latte. Inutile spiegare che i capezzoli mi facevano malissimo quando la tenevo attaccata, mentre gli altri sorridevano, annuivano, si compiacevano.

Nessuno mi aveva avvertito che anche l'utero avrebbe fatto la sua parte, come se i capezzoli non fossero già abbastanza provati da questa nuova esperienza. Contrazioni uterine, le chiamano. «È un buon segno se ti fa male, è l'utero che si sta riposizionando, deve tornare alle sue dimensioni originarie.» Meraviglioso, pensavo io. In piedi faccio fatica a stare, seduta non ne parliamo neanche, se mi sdraio e ho lei addosso arrivano gli altri dolori. Ma diventare mamma è una tortura? Solo le migliori sopravvivranno?

In questi momenti è utile pensare che lo stai facendo perché il latte deve arrivare. E guardare la faccia del nuovo arrivato che è, anche se ancora non ci credi, tuo figlio, aiuta. Non fa passare il male, ma ti dà il senso dell'obiettivo.

Dicono che il latte arrivi il terzo giorno. Magari il quarto, quando sei tranquilla e torni a casa (che poi, la definizione di 'tornare a casa tranquilla' dipende dai punti di vista). Al quinto in caso di cesareo. Insomma, salvo rari casi, arriva. Ho sentito di mamme che hanno avuto la montata lattea anche dopo dieci giorni dal parto. Non bisogna demoralizzarsi, non bisogna pensare che non arriverà e cedere al primo pediatra di turno foraggiato dalle case farmaceutiche che ti propone di passare subito a biberon pieni di latte artificiale (purtroppo ce ne sono). Si può prendere il biberon e continuare ad attaccarlo al seno. E, quando arriva il tuo latte, diminuire quello artificiale. Tutto questo ovviamente vale se tu vuoi allattare, se no afferra il biberon e smetti di aspettare!

La Patata famelica al terzo giorno ha cambiato faccia: ovvero si è addormentata. Io non mi sono accorta che era arrivato il latte, ma ritrovandomi d'improvviso con una quinta di reggisenone e pietre al posto delle tette il dubbio sarebbe anche potuto venirmi. Bene, è arrivato il latte! E ne è arrivato anche troppo. È subito seguita la magica e imperdibile esperienza del tiralatte in ospedale, visto che la doccia bollente è servita a ben poco. Quindi eccomi lì, in una stanzetta dietro la nursery, tra puericultrici che fanno avanti e indietro in mille faccende affaccendate, salutandomi cortesi, mentre io, con le tette di fuori, osservo questa macchina infernale che mi aspira il latte in eccesso. Aiuto. In quel momento ho pensato per la prima volta alle mucche. E un po' mi è venuto da ridere. E forse ho riso anche perché ero serena. Perché quando arriva il latte, anche se sei in una stanzetta con mille domande che ti ronzano per la testa, si spunta la prima casella della lista delle preoccupazioni.

### *Chiacchiere da consultorio*

«Io ho dato l'artificiale, non avevo latte.»

«Non ho allattato, non avevo latte.»

«Il latte artificiale fa crescere benissimo.»

### *Morale della favola*

Hai assistito a una conversazione tra mamme degli anni Settanta che molto raramente hanno allattato. La mia per esempio non l'ha fatto. Era un'altra generazione, con pediatri che sostenevano che il latte non arrivava e che l'artificiale era una gran cosa. Alla nostra generazione insegnano invece che il latte arriva, anzi *deve* arrivare. Ecco, può però capitare che

non arrivi, ma in questo caso *no panic* (e soprattutto no sensi di colpa). Non sarà stato vero che nessuna delle nostre mamme non avesse latte. Ma è vero che siamo cresciuti tutti bene lo stesso.



## *Ma le tette possono esplodere? Welcome Milk*

Finché il latte arriva in ospedale non c'è niente di cui preoccuparsi. Ostetriche e puericultrici sono lì per te. Capita però che il latte arrivi quando sei a casa, magari da poche ore. E te ne accorgi di notte, quando non riesci neanche più a sollevare l'ascella e le tette ti fanno così male che pensi stiano per esplodere. Niente panico. La prima cosa da fare è attaccare il bambino. Non sempre però è possibile. A volte infatti sono già così dure che il nuovo arrivato non ha la forza di tirarti fuori il latte. Ecco allora cosa fare:

- 1) Spugnature di acqua bollente (calda, non ustionante) o doccia. L'acqua calda ammorbidisce la tetta;
- 2) Tirare il latte. Con il tiralatte, se ce l'hai. Anche a mano, se non ce l'hai;
- 3) Attaccare il bambino e fargliele svuotare;
- 4) Svuotarle del tutto con il tiralatte se il bambino ha mangiato, ma non abbastanza;
- 5) Impacchi di ghiaccio a fine poppata.

Nel giro di un giorno o due, questi cinque accorgimenti dovrebbero far rientrare il problema. Tu, comunque, una te-

lefonata in ospedale falla lo stesso, non si sa mai. Potrebbero invitarti a fare un giro da loro, tanto per controllare che non stia arrivando un ingorgo mammario. Meglio un giro in più che uno in meno.

Superata questa fase, di solito il corpo impara a calibrare meglio il fabbisogno latteo del tuo pupo. Ma potrebbe ricapitare. L'importante è sapere cosa fare.

### *Chiacchiere da consultorio*

«Bene, signora, visto che va tutto bene la mandiamo a casa un giorno prima.»

«Sicure?»

«Certo.»

*Il giorno dopo*

«Pronto, salve, posso venire in ospedale? Mi stanno scoppiando le tette...»

### *Morale della favola*

Potrebbero proporvi di tornare a casa prima. Potete dire di no. Dite di no. Un giorno in più non ha mai fatto male a nessuno. Soprattutto se si sta parlando di un totale di tre giorni, mica di un mese.



## *Ma i dolori quando passano? Ahi ahì ahì, Delilah*

Quando, dipende. Dipende da come sei messa. Io non ero messa benissimo e i dolori sono passati dopo quindici giorni. Venti se vogliamo proprio dire del tutto. Ci sono i punti che devono riassorbirsi in caso di episiotomia, il taglio che viene fatto per aiutare il bambino a uscire (o i punti per squarciammento naturale, come nel mio caso), e di solito lo fanno in una settimana. Ci sono le già nominate contrazioni uterine e anche quelle di solito in una settimana scompaiono. Ma nel pacchetto completo ci sono anche le emorroidi: come farsele mancare, vien da chiedersi. Poi ci sono i cesarei, quindi c'è la cicatrice. Il decorso è soggettivo, ma direi che in venti giorni sarai di nuovo a posto (se ti stai chiedendo 'A posto anche laggiù?' la risposta è no. Per quello ci vuole un po' più di tempo). Le donne che hanno appena partorito le riconosci subito. La camminata da papera lenta è inconfondibile. I primi giorni mi aggiravo per i corridoi così, spingendo il carrellino dell'ospedale, prima culla della Patata, in punta di piedi, a gambe larghe, piano, anzi pianissimo. Non mi sedevo, non riuscivo a girarmi facilmente nel letto, per alzarmi dovevo utilizzare ogni residuo di addominale rimasto. Ma ogni gior-

no che passa va meglio. Quindi, per la domanda 'Finiranno mai questi dolori?' la risposta è sì, ma il mai non è ora.

### *Chiacchiere da consultorio*

*Al telefono*

«Hai bisogno che ti porti qualcosa?»

«Ma no, grazie, le ostetriche mi hanno dato tutto, anche gli antidolorifici che non pensavo di poter prendere.»

*Di persona*

«So che mi hai detto che hai tutto, ma io questo te l'ho portato lo stesso.»

«E che me ne faccio di un salvagente?»

«Non è un salvagente... Salva altro!»

### *Morale della favola*

Fortunatamente esistono le amiche che ci sono già passate e che hanno l'esperienza utile per farti stare meglio in ospedale. Che tradotto vuol dire: ti portano l'indispensabile cuscino appoggiachiappe, fatto come un salvagente, e tu finalmente puoi adocchiare una sedia e pensare di usarla. Fregando punti ed emorroidi grazie al progresso gonfiabile, finalmente puoi sederti!



*Ma si è attaccato subito?  
Fra istinto e apprendimento (ahia che male!)*

Sì, la Patata appena uscita dalla pancia, con gli occhi ancora chiusi, ha spalancato la bocca e come un cucciolo d'animale (ma in fondo questo è) ha cercato la tetta: puro istinto, non c'è che dire. Mi avevano preparato, potrebbe non attaccarsi subito, dovrai aiutarla tu. La sorpresa quindi è stata grande. Certo, attaccarsi subito non vuol dire saper mangiare. Le prime poppate sono state accompagnate da attenzione maniacale e molti consigli: 'Ha aperto bene la bocca? Sta prendendo tutto il capezzolo? Solo un pezzo non va bene, se vuoi staccarla infili il mignolo in bocca e gliela fai aprire, non tirarla se è attaccata.' E via così. In ospedale mi hanno aiutato. A dirla tutta non mi è mai sembrato che tenesse bene in bocca tutto, ma non ci sono stati problemi quindi direi che è andata. I primi giorni sono importantissimi. Non tanto perché il bambino deve imparare a mangiare (anche), ma perché ne va delle tue tette. Se non si attacca bene il rischio di ragadi e piccole ferite c'è. Ecco perché già in ospedale mi spalmavo chili di creme riparatrici e facevo impacchi di tintura madre di calendula diluita in acqua che davano gran sollievo.

Non ti dicono però che l'allattamento potrebbe fare male



a prescindere dalle ferite. A quasi tutte le mie amiche non ha fatto male, è stata una cosa molto naturale. A me, per i primi dieci giorni, ha fatto malissimo, mentre iniziava a ciucciare. Fitte dolorosissime, come spilli, per almeno mezzo minuto. Ma poi, di colpo, il male è passato. E tutto è diventato più facile.

### *Chiacchiere da consultoria*

«Oggi devo farmi un impacco di argilla.»

«Che brava, hai già tempo di dedicarti a te stessa così? Sei da ammirare!»

«No, sono da ricovero. Sto rischiando la mastite, gli impacchi di argilla sono per salvare le tette!»

### *Morale della favola*

Presta attenzione ai piccoli segnali. Tette troppo dure, capezzoli con piccole ferite, dolori. Questo capita più o meno sempre e, se preso per tempo (argilla, doccia calda, creme specifiche, attenzione nell'attacco), diventano solo piccoli sintomi fastidiosi che passano in fretta. E l'allattamento diventa la cosa più semplice e pratica del mondo. Se invece non passano, rivolgiti subito, senza aspettare, al tuo pediatra o al tuo ospedale. Le ostetriche sanno fare miracoli!



*Ma non ti dava fastidio che tutti  
volessero toccarlo?  
Giù le mani da mio figlio!*

A me sì, non è detto che succeda anche a te. Il neonato tira fuori l'istinto alle coccole di quasi tutti quelli che vengono a trovarti in ospedale. 'Ma è bellissima! Ma guarda che manine/che piedini/che gambotte.' Il tutto seguito da mani che indicano e, appena possono, spupazzano. Non è una cosa negativa, anzi. È bello vedere quel tuo collega un po' sostenuto che non si è mai sbilanciato fare la tipica faccia da 'bububu ghe ghe ghe!' alla tua creatura. Come è altrettanto bello vedere la neononna in brodo di giuggiole o l'amica che non ha mai toccato i bebè, anzi ne aveva pure un po' timore, che all'improvviso lo vuole tenere in braccio. Davvero. Sarà che la neomamma è in preda a una tale battaglia di ormoni che neanche dieci cipolle sbucciate fan piangere così in fretta, ma io mi commuovevo quando le persone venivano a conoscere la Patata. C'era solo un piccolo aspetto non trascurabile: come ogni neomamma, ero stata indottrinata all'attenzione per germi e batteri e mi avevano detto chiaramente che i veicoli più pericolosi erano proprio loro: i visitatori che arrivano dal mondo di fuori. Bene. Io non sono mai riuscita a dire 'Per favore puoi non toccarla?'. Al massimo sono riuscita a manda-

re la Patata minacciata in nursery quando sono arrivate dieci persone insieme, ovvero venti mani pronte all'attacco. Ma ho escogitato il piccolo trucco del 'mamma, vivi tranquilla, visitatore ammazza il germe'. No, non li puoi mandare a lavarsi le mani se è questo che stai pensando. A meno che tu non abbia una camera privata, i bagni sono in comune, e sono solo per le degenti. In quel periodo però, complice l'influenza cinese infettivissima, andavano molto di moda i saponi disinfettanti in boccetta, di quelli che ti metti due gocce sulle mani e il batterio soffoca tramortito. Bene, quale scusa migliore per appoggiare la suddetta boccetta sul mio comodino di ragazza che ha appena partorito e che può chiedere tutto, ogni suo desiderio è un ordine, e porgere con nonchalance la boccetta al visitatore, seguendo la moda del momento?

Detto questo, da quando ho partorito non ho più toccato neonati in ospedale. Perché non credo che a tutte venga la mia paranoia, ma magari sì. E allora ho smesso.

### *Chiacchiere da consultoria*

«Sei venuto in macchina?»

«No, c'era troppo traffico, ho preso la metro.»

«...» (*saliva mandata giù con preoccupazione*)

«Ah, e prima son passato al centro commerciale che so che c'è quel negozio che ti piace e ti ho preso un pensierino.»

«...» (*saliva che si blocca sull'epiglottide. Rischio soffocamento*)

«Ma come mai Sara non è venuta?»

«Sì, scusa, ma il piccolo Samu è a casa con la febbre.»

«...» (*la saliva va a farsi un giro, tanto la sua proprietaria è svenuta*)

## *Morale della favola*

Non è necessario svenire. Credo sia più salutare trovare un po' di coraggio e chiedere di lavarsi le mani con il gel disinfettante. No, fare finta di niente e sperare che non si ammali non funziona. Chiaramente le mamme di dicembre hanno un po' più di ragioni per essere paranoiche rispetto a quelle di luglio. Ma il germe non va mai in vacanza!

PS: Tornata a casa sono andata avanti quattro giorni a lavarmi le mani con il gel disinfettante. Accarezzavo il mio cane grande, lavavo la mano, accarezzavo il mio cane piccolo, lavavo l'altra mano. Si può resistere così solo quattro giorni, credo. Io lì ho smesso e ho pensato che, essendo ormai arrivato il latte, fossero arrivati anche gli anticorpi. E così ho deciso che il lato oscuro della forza del germe, se voleva entrare in casa, a quel punto era il benvenuto. Così non potevo continuare!