

PARTE 4

RICONOSCERE I CAMPANELLI DI ALLARME E FACILITARE UN
CONTATTO CON I PROFESSIONISTI COMPETENTI

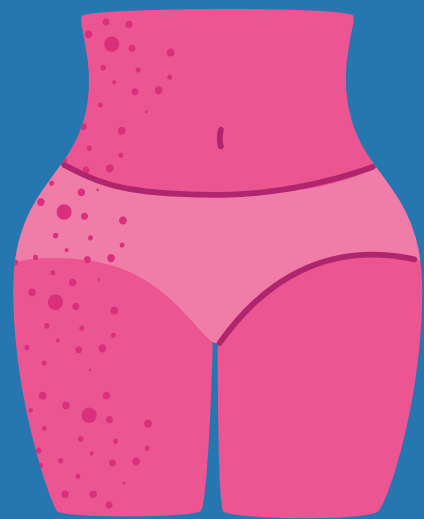


I CAMPANELLI D'ALLARME

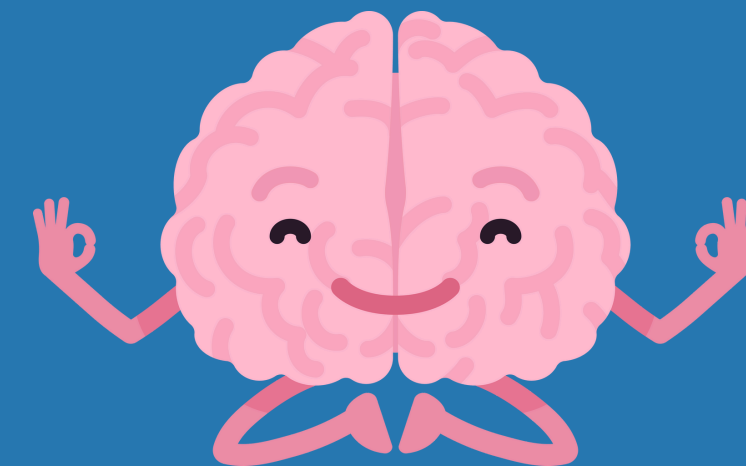
Nel post parto i campanelli d'allarme possono riguardare



IL CORPO



LA MENTE



I CAMPANELLI D'ALLARME

IL CORPO

FEBBRE SUPERIORE A 38°

ARROSSAMENTO E SECREZIONI NELLE AREE SUTURATE (SOPRATTUTTO SE ACCOMPAGNATE DA FEBBRE)

possono essere un segnale di infezioni



professionista di riferimento: **MEDICO/GINECOLOGO**

I CAMPANELLI D'ALLARME

IL CORPO

DOLORE DURANTE I RAPPORTI SESSUALI (dopo i 40/60 giorni dal parto)

INCONTINENZA URINARIA/FECALE

possono indicare una disfunzione del pavimento pelvico



professionisti competenti:

MEDICI SPECIALIZZATI (urologia; ginecologia)
FISIOTERAPISTI SPECIALIZZATI
OSTETRICHE SPECIALIZZATE
OSTEOPATI SPECIALIZZATI

I CAMPANELLI D'ALLARME

IL CORPO

DOLORE DURANTE L'ALLATTAMENTO

- ragadi
- dotto bloccato
- ingorghi mammari
- mastite
- ascesso
- infezione da candida

RIFLESSO DISFORICO DI EMISSIONE DEL LATTE

professionisti competenti:

OSTETRICHE
CONSULENTI PROFESSIONALI IN ALLATTAMENTO
MATERNO (IBCLC)



I CAMPANELLI D'ALLARME

IL RIFLESSO DISFORICO DI EMISSIONE DEL LATTE

Il D-MER è una condizione rara per la quale alcune madri pochi secondi prima del rilascio del latte sperimentano un cambio dell'umore in senso negativo: una sensazione di vuoto allo stomaco, ansia, tristezza, paura, introspezione, nervosismo, ansia, turbamento emotivo, angoscia, irritabilità, disperazione ed emozioni negative generali. Ciò che caratterizza il D-MER è la scomparsa di queste sensazioni non appena il latte inizia a scendere, ma si ripresentano ogni volta che si verifica un nuovo riflesso di emissione. Fino a qualche tempo fa veniva scambiata con depressione post-partum o altri disturbi psicologici ma queste mamme si sentono perfettamente bene eccetto che nel “pre-milk moment”. Si tratterebbe di una vera e propria disfunzione ormonale in cui il riflesso ossitocinico causa un abbassamento vertiginoso dei livelli di dopamina, una tale caduta determinerebbe le sensazioni di disforia.

I CAMPANELLI D'ALLARME

LA MENTE

DEPRESSIONE PERINATALE (o post partum)
ANSIA PERINATALE
PSICOSI PUERPERALE
DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO
DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS
...



professionisti competenti:

PSICOTERAPEUTA
PSICOLOGO PERINATALE
PSICHIATRA

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

UNA PREMESSA

L'attenzione nei confronti della psicopatologia perinatale si è focalizzata per decenni sulla depressione postpartum.

Questo ha portato a due conseguenze principali:

- trascurare il periodo della gestazione
- trascurare le manifestazioni non legate ai disturbi dell'umore

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

COSA SAPPIAMO OGGI:

Il 33% delle depressioni perinatali esordiscono già in gravidanza e il 27% ancora prima.

I disturbi d'ansia legati al periodo perinatale hanno una prevalenza simile (fino al 30% in gravidanza) se non maggiore rispetto alle depressioni perinatali (circa il 15%).

I disturbi d'ansia in epoca perinatale aumentano significativamente il rischio di depressione perinatale.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA DEPRESSIONE PERINATALE

COS'E'?

Colpisce il 10-15% delle donne durante il primo anno di vita del bambino. Può manifestarsi subito dopo il parto, con maggiore frequenza 4-6 mesi dopo il parto.



I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA DEPRESSIONE PERINATALE

COME SI MANIFESTA?

- tristezza e abbattimento per la maggior parte del giorno quasi ogni giorno
- forte agitazione e angoscia
- senso di inutilità e di vuoto persistenti
- intensi sensi di colpa e di inadeguatezza
- pensieri di morte

- affaticabilità e stanchezza intensa con difficoltà a iniziare e continuare le consuete attività di vita quotidiana o volte all'accudimento del figlio
- difficoltà di concentrazione e di pensare-decidere lucidamente,
- disturbi del sonno e dell'appetito

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA DEPRESSIONE PERINATALE

COME LO DISTINGUO DAL MATERNITY BLUES O DALLE FLUTTUAZIONI FISIOLOGICHE LEGATE AL PERIODO?

Sono donne che soffrono in modo profondo e viscerale: si sentono tristi, abbattute, esauste, disarmate e spaventate.

Soffrono perché “non è normale che io mi senta così adesso che è nato il mio bambino. Ora che dovrei essere felice e serena io non gioisco. Che cos'ho che non va? Non mi manca niente nella vita eppure mi sento così”.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA DEPRESSIONE PERINATALE

Pensieri, emozioni, sentimenti sono costantemente orientati su questo senso di inadeguatezza e incapacità, sul senso di vergogna e di colpa che le affonda ogni giorno di più.

Nella voce e nello sguardo si percepisce lo strazio e lo sconcerto verso se stesse e verso ciò che stanno provando.

Donne diventate da poco mamme messe in ginocchio proprio da questo sentirsi sbagliate, impossibilitate e paralizzate nel trovare la possibilità di reagire, di fare o provare qualcosa di diverso.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA DEPRESSIONE PERINATALE

ALTRI CAMPANELLI D'ALLARME:

La donna sembra trasformata e incupita improvvisamente e senza apparente senso, fatica ad essere riconosciuta dal proprio compagno e da chi la conosce profondamente.

Sono donne che spesso si isolano e non riescono a chiedere aiuto perchè in loro prevale il senso di isolamento e di vergogna.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA DEPRESSIONE PERINATALE

COSA PUOI FARE?

Validare ciò che la mamma sta provando

Aiutare la mamma a non sentirsi sola

Aiutare la mamma e chiedere aiuto

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA DEPRESSIONE PERINATALE

UNA TESTIMONIANZA:

<https://www.youtube.com/watch?v=1s6S20P3D7Y&list=PPSV>

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

L'ANSIA PERINATALE



COS'E'?

Si riferisce ad un insieme di manifestazioni psicopatologiche ansiose che esordisce tra l'inizio della gravidanza e il primo anno di vita del bambino.

I tassi più elevati si riscontrano durante la gestazione (fino al 30%) per poi diminuire fino ad assestarsi intorno al 15% circa nel postparto.

Nel 50% dei casi si accompagna ad una depressione perinatale.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

L'ANSIA PERINATALE

COME SI MANIFESTA?

- Ansia e preoccupazioni eccessive
- Attesa apprensiva
- Difficoltà a controllare la preoccupazione (rimuginio)
- Tensione muscolare
- Iperattività neurovegetativa
- Attacchi di panico

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

L'ANSIA PERINATALE

COME DISTINGUO L'ANSIA DALLE FISILOGICHE PREOCCUPAZIONI LEGATE AL PERIODO?

Si ha una percezione di “eccesso di preoccupazione”

Spesso sintomi fisici-organici (variazioni dell'appetito; tachicardia; fatica dormire; attacchi di panico)

Sono mamme spesso “**accelerate**” sui temi della genitorialità (“come farò? Non so se sono in grado... ho paura di...”) ma il tono è preoccupato non depresso.

Verbalizzano molto di più delle donne depresse, raccontano le loro preoccupazioni, hanno costante bisogno di rassicurazioni.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

L'ANSIA PERINATALE

RICORDA:

Spesso depressione e ansia si manifestano insieme!

Non è importante fare una diagnosi, è importante che tu sappia riconoscere un livello di disagio “eccessivo”.

E nel dubbio... chiedi un parere!



I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

L'ANSIA PERINATALE

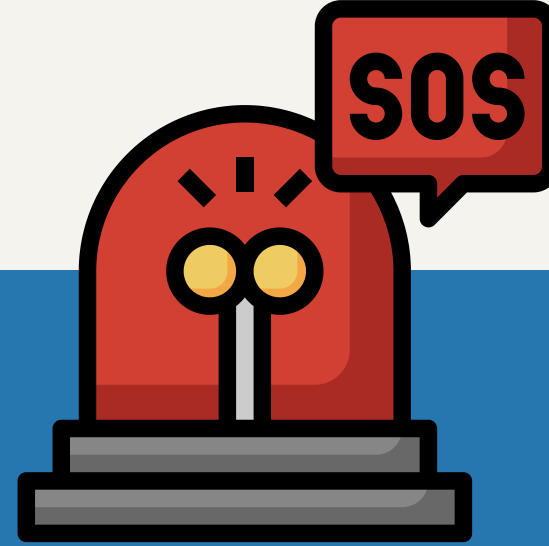
COSA PUOI FARE?

Validare ciò che la mamma sta provando

Aiutare la mamma a non sentirsi sola

Aiutare la mamma e chiedere aiuto

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE



LA PSICOSI PUERPERALE

COS'è?

La psicosi perinatale si verifica in circa 1-2 su 1,000 parti, ovvero in circa lo 1-2% delle nascite. L'esordio è solitamente improvviso, il più delle volte entro le prime 2 settimane dopo il parto.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA PSICOSI PUERPERALE



E' UN'EMERGENZA MEDICA!

Richiede ospedalizzazione immediata e l'uso di farmaci. La vita di mamma e bambino possono essere gravemente a rischio.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA PSICOSI PUERPERALE

COME SI MANIFESTA?

È caratterizzata da umore e comportamenti gravemente disturbati, stato confusionale, agitazione e angoscia, deliri o allucinazioni e disorganizzazione del pensiero.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

IL DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS

COS'è?

Insorge in seguito a vissuti traumatici dovuti alla gravidanza, al parto, al post partum.
Può colpire il 2-3% delle neo mamme o dei neo genitori

- Violenza ostetrica
- Difficoltà durante il parto
- Difficoltà alla nascita del neonato

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

IL DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS

COME SI MANIFESTA?

È caratterizzato da pensieri intrusivi e disturbanti, pensiero ruminante, flashback e incubi ricorrenti, ansia, irritabilità e irascibilità, ipervigilanza, condotte di evitamento, disturbi delle sfere del sonno, della concentrazione, della memoria.

Ha una manifestazione per certi versi simile a quella di ansia e depressione.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

...E ANCORA

DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO PERINATALE

E' caratterizzato dalla presenza di ossessioni (ricorrenti pensieri che causano disagio) e compulsioni (comportamenti ripetitivi o azioni mentali che la persona mette in atto per contrastare un'ossessione).

In gravidanza sono più frequenti le ossessioni di contaminazioni e le compulsioni di lavare/pulire, nel post parto sono frequenti le ossessioni di contaminazioni e aggressive, in particolare il pensiero di fare del male al proprio bambino.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

...E ANCORA

PENSIERI DI FARE DEL MALE AL BAMBINO

L'esperienza clinica con le mamme in puerperio insegna che i pensieri di fare del male al bambino sono un'esperienza comune per molte neomamme.

Nella maggior parte dei casi, anche se spaventosi, questi pensieri sono temporanei, innocui e scompaiono senza causare grande angoscia. Per alcune mamme, tuttavia, i pensieri indesiderati diventano ossessioni. Sono pensieri egodistonici, cioè percepiti come inaccettabili e angoscianti.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

...E ANCORA

PENSIERI DI FARE DEL MALE AL BAMBINO

I pensieri intrusivi possono essere accidentali o passivi (cadere dalle scale con il bambino in braccio, caduta dal fasciatoio durante il cambio, paura che smetta di respirare) oppure intenzionali o attivi (scuoterlo, lanciarlo dal balcone, annegarlo, strangolarlo, accoltellarlo).

Molto spesso questi pensieri sopraggiungono in momenti in cui la mamma è serena.

La mancanza di motivazione per questi pensieri porta ancora di più la donna a sentimenti di tristezza, colpa e vergogna.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

...E ANCORA

PENSIERI DI FARE DEL MALE AL BAMBINO

Uno studio della British Columbia University, su 91 mamme, ha mostrato come il 100% delle mamme dichiarava di aver avuto pensieri intrusivi di danno accidentale al bambino durante il puerperio.

E quasi il 50% del campione riportava pensieri intrusivi intenzionali.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

...E ANCORA

PENSIERI DI FARE DEL MALE AL BAMBINO

Anche se la stragrande maggioranza delle donne in cui sono presenti questi pensieri non agirà mai alcunchè di violento nei confronti del figlio va SEMPRE FATTA UNA VALUTAZIONE APPROFONDITA.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

BREVE NOTA SULLA PSICOFARMACOTERAPIA: UNA SCELTA POSSIBILE!

Le donne che soffrono di disturbi psichici per molti anni hanno dovuto fare i conti con il desiderio di avere un figlio e la necessità di una terapia farmacologica. Questo conflitto ha portato alcune di loro a rinunciare alla possibilità di diventare mamme, altre alla scelta di interrompere la cura per poter affrontare la gravidanza o l'allattamento.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

BREVE NOTA SULLA PSICOFARMACOTERAPIA: UNA SCELTA POSSIBILE!

Oggi gli studi mostrano come non solo ci siano dei farmaci con un altissimo profilo di sicurezza e tollerabilità per mamma e bambino che si possono assumere sia durante la gravidanza che durante l'allattamento; ma come sospendere le cure o non trattare la psicopatologia dove necessario, possa avere delle ripercussioni ben più nefaste che assumere regolarmente i farmaci (parto pretermine; basso peso alla nascita; preeclampsia; difficoltà nell'allattamento; ricadute psicopatologiche nella madre; difficoltà nella costruzione del legame madre-bambino; maggior rischio nel bambino di sviluppare sintomi ansioso-depressivi)

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA MENTE DEI PAPA'

Sebbene l'interesse per la psicopatologia sia da sempre considerata una questione "al femminile", negli ultimi anni l'attenzione da questo punto di vista si sta spostando anche verso i papà.

Recenti metanalisi e review sistematiche della letteratura hanno mostrato come i padri mostrino disturbi affettivi quasi quanto le madri.

A fronte di un 10/15% di donne che soffrono di disturbi affettivi perinatali, una percentuale compresa tra l'8% e il 10% presenterebbe lo stesso problema.

Circa il 50% dei padri la cui compagna soffre di depressione perinatale è a sua volta depresso. In tutto il periodo che precede e segue la gravidanza gli stati mentali di padre e madre si influenzano reciprocamente.



I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA DEPRESSIONE PERINATALE PATERNA

COMESÌ MANIFESTA?

Negli uomini i sintomi depressivi tendono a manifestarsi in modo diverso dalle madri. Nei papà le alterazioni affettive sono spesso accompagnate da disturbi comportamentali e da perdita di controllo degli impulsi che possono rendere difficile il riconoscimento di una sofferenza psichica e di una esplicita richiesta d'aiuto.

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA DEPRESSIONE PERINATALE PATERNA

COMESÌ MANIFESTA?

- Evitamento e disinteresse della vita familiare (fughe nel lavoro, in attività con amici o al tempo libero)
- Relazioni extraconiugali (il periodo perinatale è quello più esposto ai tradimenti maschili)
- Attività compulsive di tipo fisico (palestra e attività sportive) o sessuale (masturbazione compulsiva, sessualità frenetica)
- Disturbi di dipendenza (fumo, alcool, psicofarmaci, droghe, gioco d'azzardo, utilizzo eccessivo videogiochi e di internet)

I CAMPANELLI D'ALLARME: LA MENTE

LA DEPRESSIONE PERINATALE PATERNA

COME LO DISTINGUO DA ALTRI TIPI DI COMPORTAMENTO?

Generalmente sono comportamenti “eccessivi” che si manifestano in modo da dare la sensazione di un cambiamento improvviso e immotivato (“Non ha mai fatto così, sembra che all'improvviso gli importi solo del lavoro, è diventato improvvisamente rabbioso e aggressivo”)



SAPERE E' POTERE!

