

**S**ecundo i cinesi, la data di nascita di una persona non è quella del parto, ma quella del concepimento. E hanno ragione. Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che gran parte del carattere, della salute psicofisica e delle potenzialità espresse nel corso della vita hanno origine durante i nove mesi che un bambino trascorre nella pancia della mamma. Il periodo della gravidanza non serve soltanto allo sviluppo fisico del nascituro, ma anche a quello cognitivo ed emotivo. Già alla fine del secondo trimestre, nell'utero il piccolo percepisce, impara, prova sensazioni, addirittura ha una sua vita interiore.



Consulenza scientifica di:



Gino Soldera,  
presidente  
dell'Associazione  
nazionale  
di psicologia e di  
educazione prenatale



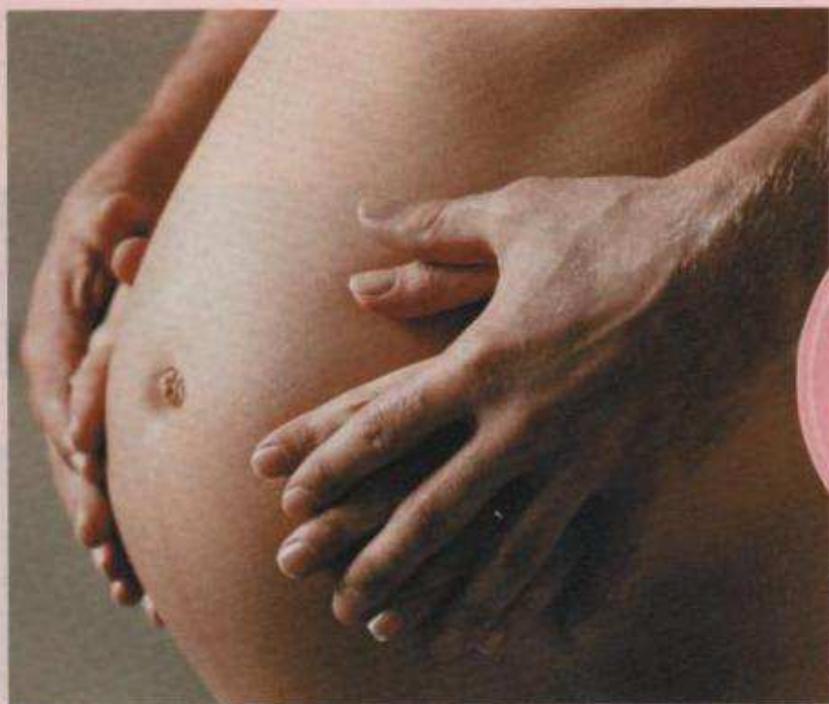
Gabriella Arrigoni  
Ferrari,  
esperta di  
preparazione  
al parto

## così lui ci ascolta

Le mamme lo hanno sempre saputo e tutte trattano il piccolo ospite del loro pancione come un individuo, parlandogli e chiamandolo per nome o con un vezzeggiativo. Le ultime scoperte hanno confermato che l'istinto materno non mente e hanno dimostrato che non solo è possibile comunicare con il nascituro, ma che

lo si può addirittura educare. Istruzione, però: non educare nel senso di "istruirlo", di trasmettergli cioè, una serie di nozioni, ma insegnargli a essere se stesso. Vari studi dire rimuovere gli ostacoli affinché le potenzialità del piccolo possano essere risvegliate e manifestate nel corso della sua vita. Insomma il ruolo dei genitori inizia nove mesi prima della nascita. Ecco come sfruttare anche questo periodo di crescita così misterioso.





L. BONCHI - Z. STONE

## avvertire le sue emozioni è facile

A poco a poco, la comunicazione e il dialogo con il bambino consente alla mamma di conoscerlo meglio: stando in ascolto del proprio corpo e di quanto accade dentro di lei, nella propria interiorità, la mamma ha infatti la possibilità di intuire lo stato di salute e i bisogni del bimbo. Per esempio il piccolo:

- **avverte le situazioni di pericolo.** A 9 mesi, se l'ostetrica gli tocca un piede, lui ripiega le dita su se stesse e ritira la gamba;

- **può soffrire.** Dalla 12<sup>a</sup> settimana di gestazione le sostanze chimiche che segnalano il dolore fisico sono presenti nel cervello e nella colonna vertebrale fetale. E quando al terzo mese si preleva il liquido amniotico il suo cuoricino batte più velocemente;

- **viene eccitato dai rumori più forti e viene calmato dalla voce materna.** Se il papà appoggia la bocca alla pancia della mamma e parla con dolcezza, il bambino si▶

### I suoi gusti sin dalle prime settimane

Osservando e seguendo passo passo l'evoluzione dei movimenti fetali, ogni gestante può cominciare a conoscere i gusti del proprio figlio. Per sviluppare una buona relazione intima e una comunicazione profonda con il bambino, gli esperti di educazione prenatale suggeriscono di:

- ricorrere a quotidiani esercizi di rilassamento;
- utilizzare un sottofondo di musica classica;
- cercare di "vedere" il bambino, di percepire il suo corpo, sentire il suo stato di salute e stabilire con lui una relazione psichica. È stato dimostrato che un utero reso morbido ed elastico da frequenti rilassamenti, oltre a facilitare il contatto tra la mamma e il bambino, facilita la crescita affettiva e fisica di quest'ultimo.

### Tentativi di chiacchiera

È provato che il bimbo non ancora nato percepisce le voci dei genitori, i suoni, la musica, i ritmi, i movimenti di gioco. Un feto di 18 settimane muove la faringe, segno di precoci tentativi di comunicazione verbale. Mentre i gemelli hanno veri rapporti sociali tra loro



Valeria, 32 anni, impiegata, con Matteo, 7 mesi

“ Sin dall'inizio, tra me e Matteo c'è stata una comunicazione profonda. Non era fatta di parole, era uno scambio di emozioni: capivo che bastavano queste per parlare con Matteo. Cercavo di capire che cosa sentiva, come stava e sapevo che lui era in grado di percepire ciò che provavo io. Se ero tranquilla lui era sereno, se ero arrabbiata lui stava buono buono, quasi ad aspettare che la burrasca passasse... Mi accarezzavo la pancia per coccolarlo, per capire in quale posizione fosse, dove fossero i suoi piedini. Il papà, invece, gli parlava molto, si metteva vicino al pancione e gli raccontava che cosa succedeva fuori. E la sua voce, a cui lui si era abituato, lo ha tranquillizzato anche dopo, nel primissimo periodo di vita, quando Matteo era più agitato. ”

► sposta nell'utero per essere più vicino al punto preciso da cui proviene la voce. Se si accende improvvisamente una lampadina vicino alla pancia della mamma il bambino sobbalza.

Piano piano il piccolo impara a conoscere la madre.

Gli esperti di educazione prenatale consigliano alle gestanti di:

- tenere un diario quotidiano delle loro esperienze;
- dedicare un po' di tempo al bimbo durante la giornata (10-15 minuti) e comunicare con lui parlando e toccandolo. In questo modo la donna si preparerà all'incontro con il piccolo dopo il parto;
- fare cinque minuti al giorno di esercizi di respirazione: aiutano a ridurre la quantità di adrenalina e degli ormoni dello stress.

**Bonding in inglese significa "legame empatico", ovvero quel dialogo particolare che si instaura tra la mamma e il bambino durante la gravidanza**



## Guidarlo nella capriola

Attraverso la pressione della mano sul ventre della mamma, i genitori possono insegnare al bambino la rotazione che gli consentirà di trovarsi nella posizione giusta (con la testa in basso e i piedini in alto) al momento del parto. Ma a condizione che esista una relazione, un'intesa tra la madre e il bebè. In alcuni casi, per far rovesciare il bimbo podalico (che si presenta all'uscita del canale del parto con i piedini) prima della nascita, può bastare la voce persuasiva della mamma. Riconoscendola, il bambino sarà rassicurato. Ricevere le giuste stimolazioni sensoriali durante l'attesa renderà più attivo il bimbo durante il parto e lo stimolerà a crescere meglio.

## A che cosa serve la placenta

Il primo canale di comunicazione fisiologico è la placenta, un vero e proprio organo di scambio tra gestante e feto che serve per la respirazione e la nutrizione. Attraverso questo filo vitale tra la madre e il figlio passano quindi:

- scambi metabolici e gassosi
- neurotrasmettitori
- ormoni
- messaggi biochimici
- emozioni e pensieri

Il buon funzionamento della placenta garantisce

la salute del bambino e il rapporto di scambi

con la madre. Per questo è molto importante che la mamma abbia una vita sana, si nutra bene e sia serena, evitando ansie e preoccupazioni eccessive e utilizzi la gravidanza come uno stimolo per imparare a conoscersi e a vivere meglio. In ogni caso, l'invio di

informazioni non è a senso unico: anche il figlio produce i propri ormoni, che manda alla madre attraverso la placenta, modificando le sue risposte ormonali e mettendo in moto la prima dinamica mamma-bimbo e i primi reciproci adattamenti fisiologici e psicologici.



L. RONCHI - T. STONE

# come *sentire* i suoi movimenti

Per comunicare davvero con qualcuno è importante trasmettere dei messaggi, ma lo è altrettanto saper ascoltare i messaggi altrui. E lo stesso vale per il bambino ancora nel pancione. Il quale, però, non comunica con un linguaggio verbale (parole), gestuale (il modo di muovere le mani), espressivo (il sorriso o una smorfia): non usa, cioè, i canali di comunicazione più comuni e tradizionali.

Dal momento in cui si avverte la sua presenza, bisognerebbe allora imparare a decifrare i movimenti del piccolo. Che cambiano di intensità secondo le situazioni e le caratteristiche del bambino. Un esempio? Si sono registrati casi di gestanti che, durante un concerto sinfonico, sono state costrette a lasciare la sala perché non riuscivano più a sopportare i calci che il feto continuava a tirare. E ancora: da una ricerca condotta dai medici dell'ospedale di Bedeloque (Parigi) su 600 donne a partire dal sesto

mese di gravidanza, è emerso che i piccoli nel grembo materno mostravano una diversa reazione motoria e del battito cardiaco secondo il numero di decibel inviati loro da una fonte sonora presente nella stanza.



**Dedicare un po' di tempo della propria giornata al bambino nel pancione parlandogli, toccandolo, leggendogli una fiaba, o cantando per lui, lo farà sentire amato**



L. RONCHI - T. STONE



Maddalena, 31 anni, mamma di Leonardo, 6 mesi

“ Mi piaceva molto comunicare con Leonardo attraverso un contatto “di pelle”. Era estate, faceva caldo: era bello stare in giardino e sentire l'aria che accarezzava il pancione. Oppure andare in piscina e percepire il massaggio dell'acqua

sulla pelle. Sapevo che queste sensazioni riuscivano a raggiungere anche lui. La sera, poi, avevamo un momento tutto per noi: quando massaggiavo l'olio sulla pancia, era un po' come abbracciarci. Comunicavo con Leonardo anche con

il canto: mi piace molto cantare e fischiettare, lo faccio spesso, quando sono in macchina, mentre faccio le pulizie... E avevo l'impressione che, sentendomi, lui si emozionasse. Ancora adesso, quando canto, Leonardo si calma subito. ”

## Come “parlargli” prima che nasca

Ecco i consigli dei medici e degli psicologi dell'Anpep (Associazione nazionale di psicologia e di educazione prenatale):

**evitate** tutto ciò che vi turba perché disturberebbe anche il bimbo: spettacoli o conversazioni deprimenti, musiche o immagini violente.

**affrontate** le difficoltà della vita con la certezza di superarle: il carattere e la volontà del bambino ne usciranno rafforzati.

**concentrate** il vostro pensiero e la vostra immagine sulle più belle qualità umane: il piccolo porterà con sé il germe di un mondo migliore.

**visitare** i musei dove sono raccolte le opere d'arte che vi piacciono di più; se amate la natura andate più spesso in campagna o a passeggio in un parco.

**parlate** al bambino come se fosse già nato e, se siete in collera o preoccupate, rassicuratelo dicendogli che non è a causa sua.

**cantate** per lui. Le vibrazioni della vostra voce gli saranno trasmesse attraverso il liquido amniotico e gli verrà comunicata una sensazione di benessere.

**mangiate** in modo sano ed evitate alcolici e tabacco per non alimentarne in lui il desiderio.

**respirate** per due: la respirazione lenta e profonda rende più vitali.

# dossier

## fargli *udire* la tua voce



Per informazioni sui corsi di educazione prenatale:

• **Anep** - Associazione nazionale di psicologia e di educazione prenatale tel. 024844247.

• **Anep** - Associazione nazionale per l'educazione prenatale, tel. 0521250150



Per un'educazione prenatale precoce, è importante cominciare a parlare con il bambino sin dall'inizio della gravidanza. E questo anche se nei primi quattro mesi di attesa alla mamma può risultare poco spontaneo: all'inizio i movimenti del bambino non si sentono ancora ed è più difficile percepirlo come essere realmente esistente.

● **Molte volte, vedere il bambino durante l'ecografia aiuta la mamma a dare un volto** al proprio piccolo. Un tempo, quando non esistevano queste tecnologie che fotografano l'interno del pancione, non si credeva alla possibilità di entrare in contatto con il bimbo prima della nascita.

● **Cominciare il dialogo è comunque importante: la voce dei genitori, rivolta al nascituro, accresce il legame** affettivo e favorisce lo sviluppo della comunicazione, ma anche della memoria, del linguaggio e dell'attenzione del bambino. Una mamma in comunicazione con il figlio percepisce la sua esistenza e la sua energia e questo dà significato alla sua vita, allarga la sua coscienza e la allontana dalle preoccupazioni quotidiane e dai possibili disturbi della gravidanza.

### L'orecchio musicale del bambino si affina presto

Già a 16 settimane, il bambino reagisce agli stimoli uditivi. Nonostante il feto sia separato dal mondo esterno dal liquido amniotico, dalle membrane, dall'utero e dall'addome materno, riceve infatti molti stimoli sonori, inclusi quelli dell'organismo della mamma come, per esempio, il battito del cuore. Il bimbo è in grado di avvertire rumori leggeri quanto un bisbiglio o forti quanto il rombo di una moto. L'intonazione, il timbro della voce, il ritmo, la musica raggiungono il feto senza essere troppo distorti. Con diversi effetti sul bambino. Se il rumore è forte, il bimbo sussulta, se è brusco si verifica una accelerazione del battito.

● **Anche il suono e soprattutto la musica rappresentano un buon veicolo di comunicazione**, così come la danza e il movimento, che cullano il bambino.

Meglio, però, ascoltare i brani più dolci e tranquilli ed evitare, invece, la musica rock e i ritmi troppo veloci, che possono agitare il bambino e provocare un brusco aumento dei suoi movimenti.

● **Anche il canto è molto gradito al piccolo che, una volta nato**, riconoscerà facilmente le melodie ascoltate mentre era nel pancione. Cantare, fra l'altro, fa bene anche alla mamma e la prepara al parto perché tonifica il diaframma, i muscoli intercostali e del bacino.

● **I bambini stimolati con voci suoni e musica nel periodo della gravidanza**, durante la loro infanzia sviluppano più facilmente l'intelligenza e le abilità motorie. Inoltre, dimostrano una migliore capacità nel controllare le proprie reazioni emotive.

## Quando si sviluppano i cinque sensi

sottimana di gestazione

cosa impara

6°-7°

comincia a formarsi l'**olfatto**

7°

comincia a formarsi il **nervo ottico**

7°

inizia la **sensibilità cutanea** e il bambino comincia a esplorare la parete uterina con mani e piedi

8°

si forma l'**udito** (inizia a maturare l'orecchio medio)

13°

è definito il **gusto** perché funzionano le papille gustative in alcune parti della bocca

16°-17°

dimostra di avere **preferenze, reazioni** e persino **tratti del carattere**

17°

**distingue sillabe** differenti come "ba-bi" e "biba";

23°

comincia a **sognare**



Laura, 31 anni, mamma di Anna, 5 mesi

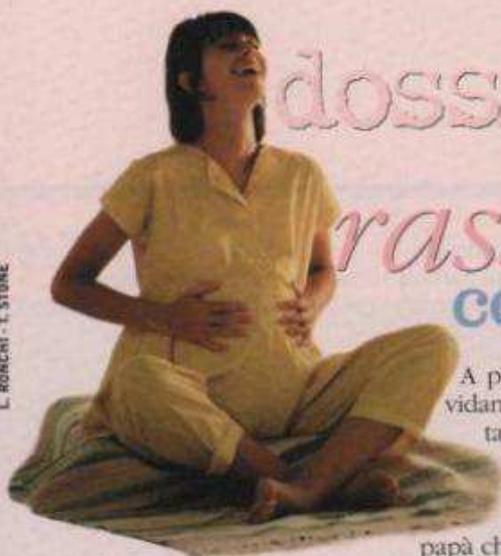


Durante la gravidanza parlavo spesso con Anna, mi veniva del tutto spontaneo farlo. Quando uscivo, quando salivo in auto, le raccontavo che cosa stava succedendo, dove stavamo andando. E sapevo che lei capiva. Alla sera, quando mio marito tornava a casa, faceva un gioco suggerito dall'ostetrica: mi metteva una mano sulla pancia e "bussava" con l'altra. Dopo un po', Anna

rispondeva con un piccolo calcio. Poi mio marito spostava la mano, ribussava e Anna si faceva di nuovo sentire... Mi piaceva molto anche farle ascoltare la musica. In auto, per esempio, quando mettevo una cassetta di rock melodico, lei si muoveva, come se ballasse. Quando invece ascoltavo brani classici, che mi trasmettevano serenità, anche lei era più calma e rilassata.



L. RONCHI - T. STONE



dossier

# rassicurararlo con le mani

A partire dal 5-6° mese di gravidanza, la comunicazione diventa anche psico-tattile: il contatto con il bambino, cioè, si stabilisce attraverso la mano della mamma e del papà che si muovono sul pancione. Massaggi, movimento, carezze, coccole, tocchi e pressioni da fare quotidianamente rappresentano per il

nascituro un'importante finestra aperta sul mondo. Vanno eseguiti soprattutto di giorno per evitare che il bimbo, una volta nato, richieda la propria dose di carezze quotidiane proprio nel cuore della notte. Questi "esercizi di affetto" sono utili non solo per il benessere psichico del piccolo ma anche per la sua crescita.

## Fare il papà nel nove mesi

Dopo essere stato negato per secoli, il ruolo del padre è oggi rivalutato dalla scienza moderna, che lo ritiene di grande importanza per lo sviluppo del bambino, fin dal concepimento.

- **Il padre allinea nel figlio,** sia maschio che femmina, lo sviluppo delle qualità ritenute tipicamente maschili: forza, coraggio, solidità, razionalità, sicurezza. E fortificherà la sua autonomia e la sua identità personale.
- **Prima si coinvolge il compagno,** più gli si eviterà quel senso di estraneità verso il neonato, un tempo molto diffuso.
- Il ruolo paterno è tanto più importante **quanto prima inizia il suo coinvolgimento:** durante la preparazione al parto e nel travaglio, meglio ancora se dall'inizio della gravidanza.
- **Il papà può comunicare con il nascituro** attraverso la voce, le carezze, le attenzioni alla partner che ha bisogno di sentirsi a sua volta "contenuta" e coccolata.



## indirizzi utili

- **Corsi pre-parto di musicoterapia e musicoterapia** in varie città italiane: rivolgersi ad **Allix Zorrillo Pallavicino**, psicopedagogia e musicoterapeuta di Milano, tel. 02/4049267;
- **Corso di preparazione al parto a indirizzo musicoterapico e stage di canto prenatale e laboratori vocali** tenuti da **Elisa Benassi** all'ospedale Carlo Poma di Mantova, tel. 0376/245039;
- **Corso di preparazione alla nascita con musica** tenuto da **Linda Bongiovanni** a Roma, tel. 06/21703566;
- **Corso di educazione prenatale e preparazione alla nascita** tenuto da **M. Lucrezia Tortora** a Bisceglie (Bari), tel. 080/3955968
- **Corso di preparazione al parto basata sulla comunicazione psicotattile e tecniche di pronto soccorso psicotattile** tenuto da **Dario Benatti** a Olgiate Molgora (Lecco), tel. 039/509142;
- **Corso di canto e uso creativo della voce** in gravidanza tenuto da **Damiana Fiscon** a Padova tel. 049/8646730;
- **Corso di educazione prenatale e guida alla comunicazione psicotattile con il nascituro** tenuto da **Gabriella Arrigoni Ferrari** a Parma, tel. 0521/250150.