

GRAVIDANZA

messaggi segreti [d'amore]

bonding Adesso si chiama bonding, è un termine inglese che deriva dal verbo to bond: legare. In italiano non esiste una parola corrispondente, sono necessari diversi vocaboli, per spiegare il legame unico ed esclusivo, che ogni futura mamma può instaurare con il proprio bambino nel pancione. Specialisti e ricercatori eseguono esperimenti e approfondiscono studi per dimostrare scientificamente una cosa che le donne, in fondo, hanno sempre saputo: l'importanza della vita prenatale, il gesto istintivo di accarezzare o parlare al pancione, altro non è che un segno di considerazione verso il nascituro. «I nove mesi trascorsi nel grembo materno fanno parte dell'esistenza umana di ognuno di noi, hanno la forza di pregiudicare i futuri rapporti emozionali e formare il temperamento di ogni singolo individuo», afferma Gino Soldera, psicologo psicoterapeuta all'Ospedale di Conegliano Veneto e fondatore dell'A.N.P.E.P. (Associazione Nazionale di Psicologia e di Educazione Prenatale). Ai genitori, allora, il compito di infondere sicurezza, e fornire esperienze creative al nascituro attraverso i più fantasiosi stimoli sensoriali: dal massaggio all'aromaterapia. Il feto, dal canto suo, non resta insensibile alle sollecitazioni, ma partecipa al dialogo in modo intenzionale attraverso il movimento.

Nel pancione il bimbo vive le sue prime emozioni, forma i suoi primi ricordi. E gli scambi affettivi con i genitori possono fare la differenza

DI NADIA ROSSI FOTO GETTY IMAGES

} primi legami

voci, suoni e profumi

«L'udito, tra i cinque sensi, è il più stimolato, in gravidanza. Il piccolo è contenuto in un ambiente sonoro, i suoni del corpo materno (battito cardiaco, movimenti intestinali, vibrazioni ossee), rappresentano un rumore di fondo, alla cui variazione il bambino risponde modificando il proprio comportamento. Il suono, il ritmo, il movimento, sono quindi un linguaggio, dove il principale strumento è il corpo della mamma», spiega Elisa Benassi, ostetrica, musicologa e psicofonista a Mantova.

■ **Intenzionalità** «E' la parola chiave se si parla di stimolazione uditiva. Il ruolo principale lo ricopre il papà: la voce maschile, espressa in toni bassi, richiede al feto una posizione d'ascolto che ne stimola gli arti inferiori, favorendone lo sviluppo psicomotorio», sottolinea Benassi. Ma anche ascoltare brani di musica, o lasciarsi andare al canto, offre la via per comunicare con il bambino. «Quali generi?: I piccoli mostrano di gradire il jazz, mentre non apprezzano i suoni aggressivi. Sperimentate dunque, tenendo presente che le esperienze musicali della vita prenatale possono calmare il neonato durante le crisi di pianto immotivato», suggerisce Elisa Benassi.

■ **Tutti i sapori** che la mamma preferisce vengono acquisiti dal feto come familiari», afferma Gino Soldera: «Il piccolo impara ad assaporare gusti diversi attraverso le sue esperienze alimentari e le tracce che resteranno nella memoria del bambino sapranno condizionarne i gusti futuri. Studi recenti hanno dimostrato come un feto di 12 settimane riesca ad apprezzare in autonomia i gusti dolci, mentre provi disgusto per i sapori aspri, o amari».

■ **La diffusione di essenze gradevoli** in casa sollecita le capacità olfattive del nascituro. Si deve utilizzare un'essenza per volta, per capire le inclinazioni del bambino. Scegliere aromi delicati come rosa, limone, lavanda, dal-

l'effetto rilassante, piuttosto che profumi stimolanti come basilico, canfora o verbena. Una buona alternativa può essere massaggiare il pancione con una crema profumata. «La stimolazione dell'olfatto sviluppa la memoria olfattiva, tanto utile al bambino per orientarsi alla nascita. E' il ricordo dell'odore della madre a portarlo ad attaccarsi al seno», dice Soldera.

lo sviluppo dei 5 sensi

tatto Già alla 6^a settimana di gravidanza si formano le vie nervose, dalla 15^a settimana i recettori tattili sono già presenti su tutto il corpo.

gusto Dalla 12^a settimana di gravidanza il feto inizia a deglutire e di conseguenza a percepire il gusto del liquido amniotico, aromatizzato dalla dieta materna.

olfatto Il nervo olfattivo si forma dalla 7^a settimana di gravidanza e i ricordi olfattivi sono i più persistenti.

vista E' il senso meno stimolato, in quanto la luce che penetra nell'ambiente uterino è molto fioca. Tuttavia è appurato che la funzione visiva si sviluppa tra il 4^a e il 5^a mese di gestazione.

udito E' già maturo parzialmente all'8^a settimana di gestazione, ma si completa attorno alla 24^a.

sa già quel che fa

Uno studio di Stefania Zoia, neuropsichiatra dell'Ospedale Burlo Garolfo di Trieste, assieme al professor Umberto Castiello, del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Padova, ha fatto emergere come i gesti compiuti dal feto non siano sempre casuali. La ricerca ha preso in esame 8 donne con gravidanza normale, seguendo i movimenti dei loro feti a 14, 18 e 22 settimane di gestazione. «A 14 e 18 settimane i movimenti sono irregolari. Ad appena 22 settimane, però, si nota un controllo più preciso su traiettoria e velocità di esecuzione del gesto. Il piccolo sembra già pianificare alcuni gesti degli arti superiori, come muovere le mani per portarle alla bocca o agli occhi, ma anche toccare il cordone ombelicale. Sono scelte volontarie per migliorare il contatto con il proprio corpo. Se infatti il piccolo porta la mano alla bocca lo fa velocemente, se dirige il gesto verso gli occhi più lentamente, per non farsi male», spiega Zoia.





} contatto

in punta di dita «Il gesto di contenere e sostenere il pancione con le mani è la prima forma di abbraccio che il feto percepisce come gesto d'amore e d'accoglienza. L'automassaggio, che la mamma pratica istintivamente, favorisce il benessere psicofisico del bambino, sollecitando i recettori tattili presenti sul suo corpo. Le mani diventano lo strumento per inviare messaggi ma anche riceverli. Da 18 settimane la mamma avverte il primo movimento: da qui la comunicazione diventa più semplice, i movimenti del feto mostrano la sua disponibilità a interagire con l'esterno», afferma lo psicologo.

■ **L'esercizio del contatto** consiste nell'inviare dei messaggi tattili al feto, appoggiando il palmo della mano, oppure picchiettando con delicatezza sul pancione, tentando in questo modo di ottenere l'attenzione del piccolo e suscitare di conseguenza la sua risposta. «I genitori possono addirittura creare un personalissimo codice di comunicazione, a cui il bambino risponderà dal pancione con segnali di tipo imitativo. Si tratta di esercizi semplici, che permettono di capire quanto sia facile entrare in relazione con il proprio figlio già prima che nasca», suggerisce Soldera. ☺

Essere in 3

«Il contributo che un padre può dare alla formazione di un figlio non si congela nei nove mesi dell'attesa.

Sin dal concepimento un bambino rappresenta il progetto più importante di una coppia, sentire come proprio questo concetto significa accettare che la nascita di un figlio è un evento da vivere in tre», precisa Gino Soldera.

> SINCRONIZZARSI

L'esercizio di sincronizzazione è una pratica di respirazione che richiede solo sensibilità e concentrazione.

L'uomo siede con la schiena contro il muro, mentre la donna siede tra le gambe divaricate del compagno.

> CONCENTRARSI

Il punto di contatto è da ricercare tra il sacro della donna e il pube dell'uomo, lei si appoggia a lui completamente, mentre lui pone le sue mani sulla parte più bassa della pancia, abbracciandola.

Insieme cercano di accordare il respiro, fissando il pensiero su immagini mentali del proprio bambino. Questo esercizio aiuta i genitori a sintonizzarsi fra loro e con il proprio figlio.

> COMUNICARE

Se viene praticato con una certa regolarità, migliora la relazione intima madre-padre-figlio e predispone il bambino al rapporto con l'altro.

> STARE BENE

«L'ossigeno introdotto nel corpo materno, inoltre, favorisce lo sviluppo e la crescita del bambino, attivandone l'attività metabolica», conclude Soldera.