

Consulenza

Anna Della Vedova
*psicologa e ricercatrice
dell'Università di Brescia*

Gino Soldera
psicologo prenatale



La sua **giornata** nel pancione

servizio di **ROBERTO SONAGLIA**

Matteo ha quasi sette mesi, ma non è ancora nato. È un feto, cioè un organismo in crescita che, nel nostro immaginario, trascorre il tempo dormendo e nutrendosi attraverso il cordone ombelicale. La sua giornata-tipo, quindi, dovrebbe essere molto noiosa da raccontare. Ma nel tentare di ricostruirla, con l'aiuto di due esperti e delle più recenti indagini sulla vita prenatale, abbiamo scoperto che non è affatto così.

Il futuro bambino e la sua mamma, Giulia, hanno ancora molte cose da fare prima del parto. Devono cominciare a conoscersi e a rafforzare il loro legame, ora dopo ora, esperienza dopo esperienza. E Matteo, come un piccolo astronauta rinchiuso nella sua navicella, deve provare e riprovare i suoi strumenti sensoriali, registrare dati nel suo computer cerebrale e allenare polmoni, muscoli e articolazioni in vista della nascita.

PHOTO: SPL - GETTY IMAGES



ORE 9.00

A spasso tra mille suoni diversi

Giulia si reca a fare la spesa. L'udito di Matteo è ormai completamente sviluppato e, seppure attutiti, gli arrivano i rumori del mondo esterno: voci, motori, clacson. Il bimbo li ascolta immobile. Poi passa un'ambulanza. La sirena è acuta e sgradevole e lui sobbalza, scalcia...

■ **“Alcuni rumori lo infastidiscono più di altri, proprio come accade agli adulti”**, spiega Anna Della Vedova, psicologa e ricercatrice dell'Università di Brescia, “ma la sua reazione è probabilmente dovuta a un meccanismo più complesso, basato sull'interazione emotiva madre-figlio. Ancora prima del feto, è il sistema nervoso della donna a reagire a un suono che ritiene nocivo per la sua creatura. Il bimbo si mette a scalcciare soprattutto perché avverte il disagio della madre”.

Già da qualche settimana, però, Matteo ha la capa-

rità molto sofisticata di reagire ai rumori: li sa distinguere e memorizzare.

■ **È la cosiddetta risposta di orientamento attento:** il feto resta immobile per un istante e la sua frequenza cardiaca decelera. Al contrario, vibrazioni ripetute per un certo numero di volte o riproposte nel tempo, come per esempio i rumori di casa, determinano un'assuefazione e una mancanza di reazioni (gli esperti chiamano questo fenomeno abitudine).



ORE 11.00

Adesso un po' di esercizio fisico

Per Giulia è il momento di dedicarsi alle faccende domestiche. Niente di impegnativo, certo, ma sufficiente a 'sballottare' un poco il piccolo nel pancione che, però, non sembra affatto sconvolto. Anzi, una certa agitazione gli piace: se la mamma è attiva,

lui tende a calmarsi e viceversa. Quando ha terminato il lavoro e si siede a riposare, Giulia avverte (e succede già da qualche giorno) anche un altro movimento nel pancione, a volte un battito ritmico, a volte una serie di piccole scosse: Matteo ha il singhiozzo.

■ **Potrebbe sembrare una tra le manifestazioni umane più banali e fastidiose e, invece, ha una precisa funzione:** dopo la nascita, servirà al bimbo a eliminare il latte quando gli andrà di traverso durante le poppate. “Nel grembo, nulla avviene per caso”, conferma Gino Soldera, psicologo prenatale. “Il feto vive esperienze che gli permettono di prepararsi alla vita fuori dall'utero. Per esempio, contrae ed espande il torace per allenarsi alla respirazione; muove le gambe per preparare muscoli e articolazioni a camminare; succhia il dito per abituare la bocca all'allattamento”.

ORE 13.00



A pranzo con la mamma

La mamma, a tavola, sta mangiando un cibo che le piace e questa sensazione viene trasmessa al bambino. È un momento importante, perché il feto vive il mondo esterno anche attraverso il 'racconto' sensoriale ed emotivo della madre. “Ma non pensiamo che sia un rapporto a senso unico”, sottolinea Soldera.

■ **“Così come la donna comunica le sue emozioni al bimbo, avviene anche il contrario. Sono due individualità che si parlano, i loro canali sono aperti in entrambe le direzioni. Scientificamente, lo possiamo**

descrivere in termini di scambi neuro-ormonali o neuro-endocrini. Ebbene, durante la gravidanza molte donne vivono sensazioni sconosciute, mai provate prima e le poche occasioni per riafferrarle dopo la nascita coincidono proprio con i momenti di intimità con il bimbo”.



Difficile riposare insieme

Giulia si è addormentata sul divano. È in una strana posizione e il bimbo si sente schiacciato, in quella sacca che sembra diventare ogni giorno più angusta. Bisogna fare qualcosa: un paio di calze e la mamma si sveglia e si mette in una posizione più comoda per entrambi. In realtà, da qualche tempo Giulia non dorme più tanto bene. Come se, attraverso i loro misteriosi canali di comunicazione, Matteo le chiedesse di restare sveglia. "Ed è possibile che sia così", ammette Anna Della Vedova.

■ **"Nel terzo trimestre le fasi di sonno attivo del feto** (cioè quello REM, importantissimo per lo sviluppo del sistema nervoso prenatale e neonatale) si svolgono preferibilmente in associazione con lo stato di veglia della madre". Matteo sogna, dunque? Gli studiosi non sono ancora in grado di dare una risposta certa, ma alcuni sono convinti che, pur non trattandosi di sogni visivi (nella sua memoria non è immagazzinata alcuna immagine), il feto rielabori nel sonno sensazioni tattili, olfattive o emozionali.



È tornato papà!

È arrivato il papà. Matteo riconosce la voce: è diversa da quella della mamma, che vibra tutt'attorno a lui, così dolce e rassicurante. È più grave, remota. Ma le due frequenze si fondono in un intreccio armonioso. Poi, la voce bassa si avvicina e Matteo 'capisce' che ora il papà sta parlando a lui. Non comprende le parole, ma il tono gli infonde un senso di benessere.

■ **"È davvero importante 'dialogare' con il bebè",** dice Anna Della Vedova. "E non solo per farlo sentire amato. Una ricerca della nostra équipe, all'università di Brescia, ha dimostrato che a diciotto mesi i bambini dispongono di un vocabolario più ricco, se in gravidanza le mamme e i papà si sono rivolti a loro almeno due o tre volte al giorno".



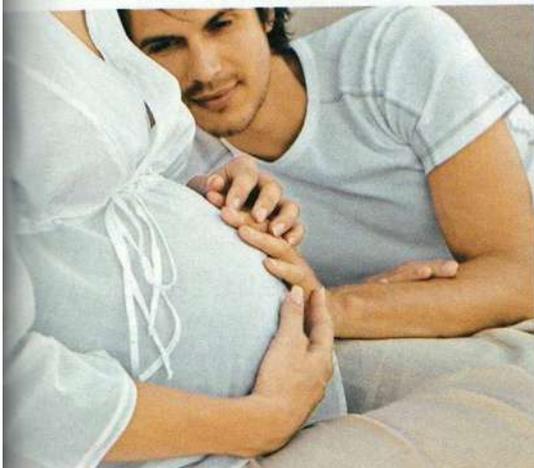
ORE 21.00

Un po' di relax prima della nanna

Davanti alla tivù, Matteo ha modo di cominciare a conoscere le infinite sfumature della musica.

■ **Le note arrivano mediate dalla sensazione di gradimento (o meno)** da parte della mamma.

A questo riguardo, alcuni studiosi americani hanno osservato reazioni di "orientamento attentivo" di alcuni neonati verso un particolare brano musicale: era la colonna sonora di una notissima soap opera, di cui le madri non si erano perse una puntata durante la gravidanza.



ORE 23.00

Piacevoli giochi d'amore

A letto, il papà sta facendo un gioco. È un po' incredulo. Batte tre piccoli colpi sul ventre di Giulia e il suo bambino gli risponde con altrettanti calcetti.

Prova con quattro e la risposta è ancora corretta.

■ **Matteo, come tutti i suoi 'colleghi', è in gambissima nei giochi tattili con i genitori.** Il papà non se ne accorge, ma mentre con il dito disegna ghirigori affettuosi sul pancione, dall'interno il piccolo lo segue con un braccio o una gamba.

E se papà e mamma volessero fare l'amore? "Una buona vita sessuale è fondamentale per la coppia", dice Soldera, "e il piccolo non può che reagire con uno stato di benessere. Ma è importante vivere l'intimità con gioia, altrimenti è meglio rinunciare". ●