

DIVENTARE MADRE



Ammaniti M. "PENSARE PER DUE. NELLE MENTI DELLE MADRI", Laterza, 2008

Una mamma allatta il suo bambino. Tra di loro, un gioco di sguardi e attese, quasi una comunicazione telepatica. Un viaggio nel più misterioso legame esistente, nel luogo delle nostre origini. Fare un figlio è come innamorarsi: un'esperienza che travolge e, dopo, nulla è come prima...



Ammaniti M., Cimino S., Trentini C. "QUANDO LE MADRI NON SONO FELICI. LA DEPRESSIONE POST-PARTUM", Il Pensiero Scientifico, 2008

Cos'è la depressione post-partum e cosa la distingue dalla depressione maggiore e/o bipolare? Quali sono i sistemi di classificazione e valutazione diagnostica? Come individuare gli effetti della depressione materna sull'interazione diadica e sullo sviluppo del bambino? Il libro offre un inquadramento sistematico ed esaustivo delle problematiche cliniche relative alla depressione con insorgenza nelle prime settimane dopo il parto, della varietà dei percorsi interpretativi e delle necessarie strategie di supporto.



Bydlowski M. "SOGNARE UN FIGLIO", Pendragon, 2004 *(per lettori esperti)*

L'autrice è una psicoanalista. Le riflessioni contenute in questo testo sono delle vere e proprie intuizioni che permettono di osservare con occhi nuovi il grande mistero esistenziale della nascita. È un libro riservato a chi desidera (o accetta) leggersi dentro per capire meglio quelle componenti inconscie o nascoste, cruciali nell'esperienza emotiva della maternità.



Bydlowski M. "IL DEBITO DI VITA", Quattroventi, 2000 *(per lettori esperti)*

I diversi capitoli sono stati elaborati in anni di ricerca clinica e di riflessione psicoanalitica nell'ambito dell'ostetricia. Le rappresentazioni psichiche dei futuri genitori, i desideri inconsci durante la gravidanza e il legame di continuità stabilito con il neonato potrebbero influenzare la trasmissione della vita. Vengono trattate anche le problematiche psicologiche inerenti alla sterilità.



Colmi Valentina. "OUT OF THE BLUE", ebook, 2016

Valentina ha dato alla luce la sua bambina ma qualcosa non quadra: piange, è sempre triste. Non se lo aspetta, avendo tanto desiderato la sua primogenita, ma sta soffrendo di depressione post-partum. Valentina decide di chiedere aiuto ad una psicologa e questo momento così difficile si rivelerà un'opportunità di crescita inaspettata. Dopo mesi di terapia, finalmente il peso sul cuore diminuisce e la neomamma decide di mettere a disposizione la sua esperienza per far sì che altre non si sentano sole come lei.

https://www.amazon.it/Out-blue-Rinascere-Valentina-Colmi-ebook/dp/B01F3FCN06/ref=pd_rhf_dp_p_img_3?ie=UTF8&refRID=PAET5EBZYPWV6AB63WSK



Donath O. "PENTIRSI DI ESSERE MADRI. STORIE DI DONNE CHE TORNEREBBERO INDIETRO. SOCIOLOGIA DI UN TABÙ", Bollati Boringhieri, 2017

Se poteste tornare indietro nel tempo, decidereste ancora di diventare madri?". Questa domanda, posta dalla giovane sociologa israeliana Orna Donath a un certo numero di donne ebrehe israeliane, ha ricevuto in ventitré casi come risposta un "no" deciso. E si è rotto un tabù, quello della donna "naturalmente" protesa ad essere madre. Con gli strumenti della sociologia, Donath ha allora intervistato in profondità queste donne (e molte altre in seguito) e ha riportato le loro risposte, analizzandole in dettaglio e mettendole in contesto, in questo libro.



Ferrara Mori G. (a cura di) "UN TEMPO PER LA MATERNITÀ INTERIORE. GILA ARBORI DELLA RELAZIONE MADRE-BAMBINO", Borla, 2008 (per lettori esperti)

I materiali presentati in questo testo provengono dai colloqui preliminari all'Infant Observation, dalle stanze di terapia, dai corsi di preparazione alla nascita, dalle osservazioni continuative di donne durante tutto il percorso della gravidanza. Gli autori si muovono in un'ottica psicoanalitica e lo scopo è quello di favorire un nuovo clima di ascolto e accoglienza delle gestanti, accompagnandole nella relazione con il feto/bebè, aiutandole a far fronte alla complessa gestione biotecnologica della gravidanza e del parto e consentendo loro di costruire un'«atmosfera» emozionale materna più intima.



Hrdy S. B. "ISTINTO MATERNO" Sperling & Kupfer, 2001 (per lettori esperti)

L'autrice, sociobiologa, spiega l'evoluzione del ruolo di madre in un'analisi multidisciplinare che attraversa psicologia, antropologia, storia, letteratura e mito. Per comprendere cosa sia l'istinto materno occorre sgomberare il campo dai pregiudizi della cultura occidentale. Bisogna far riferimento alla scienza biologica e alle scienze umane senza farsi condizionare dalla tradizionale prospettiva androcentrica. Si scopre così che quest'istinto non è affatto connotato nelle donne, ma è il frutto di una selezione, anche culturale, continua e fortissima.



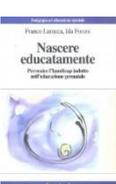
King F. S. "ALLATTAMENTO AL SENO: COME AIUTARE LE MADRI", Edizione riveduta, AMREF, 1992

Questo è da considerare uno dei testi base per sapere come promuovere e sostenere l'allattamento al seno. Il linguaggio divulgativo e i disegni esplicativi ne permettono la lettura anche ai non addetti ai lavori. E' sicuramente consigliabile a tutti quei genitori che vogliono approfondire l'argomento.



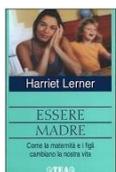
Kitzinger S. "DONNE COME MADRI. GRAVIDANZA, PARTO, CURE MATERNE IN UN CONFRONTO DI CULTURE DIVERSE", Bompiani, 1998.

Essere madri cambia, e in che modo il comportamento delle donne? E qual è il loro ruolo nella società? Una antropologa inglese, madre di cinque figlie, ha scritto il più grande reportage che mai sia stato fatto sulla condizione della donna-madre in culture e paesi diversi.



Larocca F., Foroni I., "NASCERE EDUCATAMENTE. PREVENIRE L'HANDICAP INDOTTO NELL'EDUCAZIONE PRENATALE" Franco Angeli, 2001

"Chi ben comincia è a metà dell'opera..." Un detto popolare che abbiamo tutti ben presente per ogni attività umana, meno che per l'educazione. Infatti aspettiamo ad occuparci di educazione quando forse è troppo tardi. Cominciare ad educare prima della nascita può, però, apparire ai più un'esagerazione. Gli antichi non la pensavano così e le scienze che oggi si occupano dell'uomo danno loro ragione. Questo studio vuole, non solo offrire a tutti coloro che sono in attesa di una nuova vita consigli di natura igienico-sociale, ma anche suggerire problematicamente una serie di modalità di attuare l'accoglienza del futuro bambino fin dalla vita prenatale. Si tratta di un lavoro di agile lettura concepito sia per le coppie in attesa che per le ostetriche, i pediatri, gli studenti di ostetricia e pediatria e quanti si occupano di problemi dell'educazione.



Lerner H. "ESSERE MADRE", ed. TEA, 2001

In qualità di madre e di psicologa, l'autrice indaga sui cambiamenti interiori ed esteriori della donna quando diventa madre e su come mutano radicalmente tutti i suoi rapporti. Dalla nascita al momento in cui i figli lasciano il "nido", l'esperienza personale le ha insegnato tre verità: non si è in grado di controllare i propri figli; ciò di cui ci si preoccupa generalmente non accade; i figli ameranno i genitori nonostante i loro difetti, se i genitori faranno lo stesso con loro.



Marcoli A. "La rabbia delle mamme. Perdersi per ritrovarsi", Mondadori, 2011

Questo testo affronta il grande tabù della maternità: non sempre tutto è rose e fiori. Sentirsi, di tanto in tanto, stanche, depresse, incomprese, deluse, non all'altezza, e soprattutto arrabbiate, è normale. La lettura di questo libro aiuterà le mamme in crisi a guardare con occhi nuovi le difficoltà che sembrano insormontabili e insegnerà che essere arrabbiate non significa essere cattive madri.



Marinopoulos S. "NELL'INTIMO DELLE MADRI", Feltrinelli, 2008

Questo libro nasce da un'esperienza ventennale di ascolto delle donne che si scoprono in attesa di un figlio e delle madri in difficoltà. È un libro rivolto a tutte le madri: quelle che hanno desiderato ardentemente un figlio, quelle che vivono con sofferenza la sua nascita e si colpevolizzano di non amarlo abbastanza, quelle che vi hanno rinunciato consapevolmente. Il libro prende le mosse dalla constatazione dello scarto oggi esistente tra i successi della medicina e la solitudine del vissuto interiore delle madri, ponendo al centro della maternità i difficili percorsi individuali che attraversano la psiche femminile durante la gravidanza.



Marshall F. "MAMMA IN BLU", Salani, 2005 *(per lettori esperti)*

Questo testo tenta di spiegare come riconoscere, prevenire e superare la depressione post partum. Fiona Marshall affronta con estrema semplicità temi controversi come l'infelicità, il disagio e il malessere fisico che si manifestano in alcune mamme nel periodo successivo al parto.



Milgrom J. "DEPRESSIONE POSTNATALE: RICERCA, PREVENZIONE E STRATEGIE DI INTERVENTO PSICOLOGICO", Edizione italiana a cura di R.M. Quatraro. Erickson, 2004 *(per lettori esperti)*

Questo libro si propone di spiegare che cos'è la depressione postnatale, passando in rassegna le teorie recenti e le ricerche più importanti sull'argomento e fornendo linee guida per utilizzare al meglio diversi approcci al trattamento e alla prevenzione. All'interno della trattazione si presenta un programma di intervento, validato sperimentalmente, che mira a ridurre i sintomi della depressione postnatale, aumentare il senso di autostima, occuparsi delle difficoltà che possono insorgere nella coppia o tra madre e bambino, facilitare l'uso e lo sviluppo delle reti sociali esistenti.



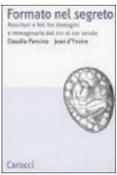
Murray L. "DEPRESSIONE POST PARTUM E SVILUPPO DEL BAMBINO" CIC editore, 1999 *(per lettori esperti)*

I problemi del post-partum riguardano gli adulti, i bambini e le famiglie. Questo libro indirizzato agli psicologi, agli psichiatri ed agli altri operatori nel campo dello studio sia degli adulti che dei bambini, ha molto da offrire al ricercatore che si occupa dello sviluppo del bambino così come al clinico astuto che, pur lavorando in un altro settore, desidera tenersi informato sugli ultimi sviluppi in questo settore, con un impatto tipicamente transgenerazionale.



Odent, M. "ABBRACCIAMOLO SUBITO!" Ed. Red!, 2016

La riscoperta degli istinti del neonato, comuni a tutti i mammiferi, getta luce nuova su tanti aspetti della vita umana, a cominciare dalla nascita. Su quest'ultima scrive Michel Odent: «Tutti i mammiferi si isolano per mettere al mondo la loro prole: hanno bisogno di intimità. Per gli esseri umani è lo stesso». Ma la riflessione di Odent non si ferma qui. Nella sua tenace difesa del parto naturale, in opposizione alla prevaricante tecnologia, si cela una convinzione profonda e più vasta: riscoprire le origini animali dell'essere umano significa anche valorizzare i suoi istinti 'ecologici' in favore della conservazione della specie e della natura. Michel Odent, uno degli iniziatori del movimento per la nascita senza violenza e del parto in acqua, ha diretto per molti anni il reparto maternità dell'ospedale civile di Pithiviers, in Francia.



Pancino C. "FORMATO NEL SEGRETO", Carocci, 2006

Il libro ripercorre la storia dell'immagine del nascituro/feto nella mentalità occidentale. A partire dal Cinquecento, si analizzano sequenze di immagini che corredevano i testi medici, riscontrandovi l'allontanamento da un'idea "affettiva" della formazione della vita nel ventre materno verso un'immagine scientifica e verosimile. Le diverse parti del libro concorrono a sostenere l'ipotesi di una storia culturale e sociale dell'immaginario relativo all'esistenza prenatale che, fortemente determinata dalla storia della professione medica, nel corso dei secoli avrebbe profondamente modificato la sensibilità nei confronti del frutto del concepimento.



Pancino C. "VOGLIE MATERNE", Clueb, 1996.

La donna in gravidanza può essere turbata da forti desideri, soprattutto alimentari, ancor oggi chiamati 'voglie'. Se la voglia non viene soddisfatta, facilmente un segno della cosa desiderata dalla madre rimarrà sul corpo del figlio. Questa credenza ha una storia molto antica e ha goduto nel passato di grande diffusione, tanto da suscitare nel XVIII secolo un vero dibattito intellettuale. Se oggi essa è nota come credenza popolare, pare tuttavia che le si possa attribuire un'origine data databile intorno al XV secolo. Trasformata con l'800 in "pregiudizio del volgo", la credenza vide dapprima negare e ben presto dimenticare le sue nobili origini, mentre la scienza medica sempre più tendeva a convincere le donne che quello che avveniva durante la gestazione non era poi veramente affar loro.



Robin Lim "DOPO LA NASCITA DEL BAMBINO: i primi giorni sono i più importanti: stare in buona salute dopo il parto (e per tutta la vita)", Urra, 2007

Il parto è certo una nuova fase della vita per la donna, alla quale spesso essa è impreparata, priva com'è di modelli comunitari e familiari tipici delle società del passato e priva, d'altro canto, di una specifica e competente assistenza da parte del settore pubblico. La crescita statistica delle depressioni post-partum, dei casi di rifiuto psicologico o fisico dei neonati da parte delle madri, delle crisi tra la donna e il suo partner affondano le radici nel periodo immediatamente seguente la nascita del bambino, come effetto di un'elaborazione e una maturazione incompleta della donna.



Shield B. "E POI VENNE LA PIOGGIA", Tea, 2007.

L'attrice racconta la sua esperienza del diventare mamma, le cure per la fertilità, la felicità di scoprirsi incinta, l'esperienza del parto e il suo ingresso inaspettato nel tunnel oscuro della depressione post partum. E' una storia vera e appassionante rivolta a tutte le donne che condividono l'incredibile esperienza della nascita di un figlio.



Stern D., Bruschweiler-Stern N. "NASCITA DI UNA MADRE", Mondadori, 1998.

Diventare madre è un'esperienza che non ha eguali e che implica un'importante trasformazione psicologica: avere un bambino non solo imprime una svolta alle scelte, alle preferenze abituali e a gran parte dei valori in cui si crede, ma influenza anche i rapporti con le persone più vicine divenendo una straordinaria occasione per rielaborare la propria storia personale e rivedere il proprio ruolo dentro e fuori la famiglia. Il libro intende essere un aiuto per le neomamme che troveranno affrontati, oltre agli aspetti psicologici della maternità, temi ad essa collegati come la paternità, le nascite premature e l'adozione.



Trincherò M. "LA SOLITUDINE DELLE MADRI", Ma.Gi., 2008.

L'autrice esplora l'esperienza dell'essere madre attraverso la disamina di quegli aspetti psicologici che di norma vengono oscurati dal superficiale mito della madre "eternamente appagata e felice". Depressione, momenti di rabbia, amarezza per rinunce, aspirazioni professionali non realizzate, stanchezza, solitudine sono tutti sentimenti che fanno della maternità un vissuto autenticamente umano. Una delle esperienze più profonde che possa vivere una donna viene qui descritta a tutto tondo, in una complementarità delle parti luminose con i lati d'ombra.



Vegetti Finzi S. "L'OSPITE PIÙ ATTESO", Einaudi, 2017

L'impresa di fare un bambino è sempre più affidata al corpo e alla medicina dimenticando che, oltre a un grembo fisico, esiste un grembo psichico altrettanto importante. Le fantasie e le emozioni che precedono la nascita predispongono il fondamentale rapporto madre-figlio e quindi metterle a tacere rende più difficile il primo incontro. L'autrice ha scelto di utilizzare la forma narrativa dell'autobiografia raccontando la sua esperienza di mamma in attesa della prima figlia. Il libro si rivolge a tutti i possibili lettori e, in particolare, alle giovani in formazione, alle mamme in attesa, ma anche alle nonne che possono svolgere un ruolo importante di mediazione tra tradizione e innovazione. Risponde, inoltre, alle esigenze del personale che lavora nell'area materno-infantile e, in particolare, nei corsi di preparazione al parto e di prevenzione della depressione puerperale.



Vegetti Finzi S. "SILVIA VEGETTI FINZI DIALOGA CON LE MAMME" Fabbri Editori, 2004.

Un libro tutto domande e risposte: una finestra aperta sul mondo dei bambini e dei genitori. Un mondo ricco e affascinante, ma che troppo spesso rimane chiuso all'interno della famiglia dove la solitudine ingigantisce i problemi e alimenta l'ansia. Le pagine accompagnano lo sviluppo del bambino dalla nascita alla scuola materna, soffermandosi sui passaggi critici e i momenti più significativi. L'avventura straordinaria dei primi anni di vita e la consapevolezza che ogni crisi può essere superata acquisendo fiducia nelle proprie capacità e nelle risorse del proprio bambino



Waterman B. "LA NASCITA DI UNA MADRE" Ma.Gi, 2010.

Questo libro vuole aiutare i neogenitori non biologici ad attribuire un significato ai comportamenti più problematici e inesplicabili dei figli, contribuendo alla mediazione dei contrasti e alla costruzione dell'attaccamento. Nell'approfondire gli aspetti che accomunano le varie forme di maternità e nell'analisi delle differenze e delle similitudini delle relazioni di attaccamento tra madre non biologica e il figlio adottivo, l'autrice sottolinea i vantaggi del modello di famiglia allargata, l'importanza del sostegno della comunità e il potenziale contributo delle varie figure professionali impegnate in questo campo.