

## Essere incinta durante l'epidemia: "Concentratevi sulle emozioni positive"

**Pubblicato:** Martedì 5 Maggio 2020



«Chi è in gravidanza dovrebbe concentrarsi **solo su emozioni positive**, cercando ogni giorno una ragione per cui essere felici, dicendosi ad esempio: “ho **un motivo per cui sorridere**: il mio bimbo oggi ha fatto una capriola e l’ho sentito muoversi nella pancia”. Questo bisogno è ancora più forte in questo momento particolare, dove siamo tutti bersagliati da notizie e preoccupazioni per l’allarme Coronavirus».

A parlare è una giovane ostetrica di 25 anni, **Greta Guidobono**, laureatasi lo scorso all’Università del Piemonte Orientale e iscritta all’Ordine della professione Ostetrica di Varese.

Oggi – 5 maggio – si festeggia la **Giornata internazionale delle Ostetriche** e, per rendere omaggio a questa importante professione, abbiamo deciso di interpellare Greta per chiederle il suo parere su quanto stanno vivendo le donne in dolce attesa in questi mesi di quarantena.

### **IL VOLONTARIATO DURANTE L’EMERGENZA COVID-19**

Una volta scoppio l’allarme *Coronavirus*, Guidobono è scesa in campo senza timori, investendo tutta la sua voglia di aiutare gli altri e la grande passione che ha per questa professione: «Dall’inizio dell’emergenza ho **iniziato a far la volontaria presso il numero verde Covid-19** della Lombardia in collaborazione con l’Ordine di Bergamo, Cremona, Lodi, Milano, Monza e Brianza. È una bella sfida, devi **trasmettere sicurezza** a chi ti chiama: neo-mamme, papà preoccupati, donne che iniziano una gravidanza in questo momento. È un’esperienza che **impegna la testa e mi fa sentire utile**; so di aver

studiato e di avere le competenze e le capacità per aiutare: non posso esserci fisicamente in caso di problemi all'allattamento, ma posso dare consigli e trasmettere a una mamma energia e positività».

### **L'IMPORTANZA DI ESSERE POSITIVI**

Secondo l'ostetrica Greta, è fondamentale **conservare un approccio positivo** durante tutta la gravidanza: se questa regola vale sempre, è importante soprattutto oggi, con il periodo difficile che stiamo vivendo.

«Ciò che sta accadendo a causa della **diffusione del virus rende tutti inquieti**, pertanto è importante che le mamme selezionino le informazioni a cui attingono ogni giorno. **Va bene essere informate e consapevoli** di cosa accade, rispettare scrupolosamente le direttive sanitarie, ma l'ossessione per il numero dei contagi giornaliero può essere deleterio».

### **FIDUCIA NEL PROPRIO MEDICO**

Occorre affidarsi ai propri medici, che secondo l'ostetrica Greta «sono assolutamente **consapevoli delle difficoltà che una donna incinta sta vivendo** e di quante cose questa condizione la stia privando: ad esempio la gioia e il sostegno di poter affrontare le visite accompagnate dai papà. Ci sono mamme che ora chiedono che il sesso del nascituro sia indicato in una busta chiusa, per poterlo **scoprire insieme al proprio partner alla sera**, visto che loro in ospedale non possono entrare. I medici conoscono queste, e altre, difficoltà, ne discutono quotidianamente in tante e tante riunioni fatte proprio per capire come organizzarsi al meglio».



### **IL RISCHIO DELLA DEPRESSIONE POST PARTUM**

Un rischio, secondo Guidobono, è che la **quarantena accentui l'ansia** durante la gravidanza e soprattutto le depressioni post-partum: «Al momento non possiamo stabilirlo, **dovremo analizzare i dati delle ricerche a posteriori**, ma a mio avviso è un'eventualità di cui tener conto. Per cui occorre

tutelare le mamme prima e dopo la nascita del loro bimbo, ricordando loro che chiedere un consiglio o manifestare un disagio è legittimo e comprensibile».

## **I CONSIGLI PER LE FUTURE MAMME**

Quali sono, ad esempio, i consigli quotidiani per chi aspetta un bambino? «**Circondarsi di positività, concentrandosi sulla bellissima esperienza** della maternità: adesso ci sarà anche il pericolo di contagio da Covid-19, ma i **bambini continuano a nascere** e questo deve essere una gran fonte di gioia. **Evitare poi i consigli non richiesti** e chi parla solo di cose brutte. **Prendersi cura di sé**, con un'alimentazione varia ed equilibrata, trovare il tempo per l'attività fisica, ad esempio con i numerosi corsi di pilates e yoga in gravidanza che propongono online; fare se possibile ogni giorno una passeggiata e leggere ad alta voce per sé e il proprio piccolo nel pancione – suggerisce la nostra ostetrica, che continua – Seguire i corsi pre-parto disponibili online e soprattutto **ritagliarsi dei momenti per mettersi in contatto con se stesse e col proprio bambino**, magari anche con il papà. Care mamme, questo virus vi ha già tolto tanto, cercate di regalare un sorriso a voi stesse e ai vostri piccoli».

di [Santina Buscemi](#)