



Paure allo specchio  
paure di donne,  
paure di operatori

Giovanna Bestetti



rispecchiamento

Cosa vedo di me in te e di te in me

Io - tu



rispecchiamento

Riconoscimento

ciò che ci accomuna,  
ciò che è diverso



attribuire all'altro la  
nostra paura

*Sono le donne che ...*  
*Sono i medici che ...*  
*Sono le ostetriche che ...*

responsabilità,  
asimmetria



paura fisiologica ...

sopravvivenza, protezione, mantenimento  
dell'integrità

segnale, guida  
(come il dolore ...)

Paura

*“l'importante è che vada tutto bene”*

che qualcosa non  
vada bene

# Paure

dolore  
tempi lunghi, non  
definiti  
mal-trattamento  
solitudine

perdere il controllo  
mostrarsi  
paura del giudizio  
imbarazzo  
vergogna  
nudità



paure

incontro con altro-da-sé  
separazione  
Ignoto  
Perdere la propria integrità,  
danneggiarsi (dolore, spaccarsi, lacerarsi)  
danneggiare il bambino





“la” paura

morte



dipendono ...

storia personale (es. esperienze precedenti,  
“brutti casi”, imprinting formativo, pluripare)

contesto (es. varia la paura in base ai luoghi,  
ai diversi paesi)



dipendono ...

storia personale  
è anche storia di un corpo, di un corpo che è  
stato curato, toccato, tenuto



dipendono ...

Contesto (istituzionale, familiare)  
Ambiente  
relazione con le persone (ruoli, gerarchie ,  
potere)  
regole istituzionali(esplicite e implicite)

# Paradossi

Paure relative all'integrità

Distensione forzata dei genitali  
Episiotomia ("per evitare lacerazioni")  
Taglio cesareo ("bambino grosso")

# Paradossi

Paura di danneggiare il bambino  
“respiri bene così ossigena il bambino”

Paura della separazione  
Separazione dal bambino

# Medicalizzazione e tecnologia come risposte

dolore (epidurale)  
tempi lunghi (accelerazione)  
tempi ignoti (anticipazione, induzione)  
mal-trattamento (scelta dell'ospedale, del  
ginecologo, dell'ostetrica )  
paura della diversità (diagnosi prenatale)  
solitudine (i forum, le app)

...



## soluzioni 2.0

“Per le mamme 2.0, ecco le applicazioni da scaricare e da installare, gratis, per controllare che tutto proceda normalmente e far crescere il proprio bambino sano e bello.”

<http://navigaweb.net/app-per-mamme-incinta.html>



1) [Ovuline](#) è un'applicazione che aiuta le donne a tenere sotto controllo il ciclo mensile.

Più informazioni si inseriscono, più intelligente è l'app a **calcolare il giorno migliore per il concepimento.**

Sviluppata da **scienziati di Harvard**, questa applicazione dà **consigli personalizzati**, giorno per giorno, **per migliorare le probabilità di concepire.**

2) [My Days - Period & Ovulation](#) è un'applicazione gratuita per **Android** simile a Ovuline (anche in italiano) che permette di sapere quando è **il momento migliore per concepire un bambino.**

Dalla sua interfaccia è possibile sapere **tutto sul proprio ciclo e controllare i giorni migliori per avere rapporti sessuali efficaci**

3) [My Pregnancy Today](#) è un'ottima e dettagliatissima applicazione gratuita che permette di monitorare il proprio stato giorno per giorno.

Purtroppo l'app di BabyCenter è **solo in inglese** ma rimane la più completa applicazione **per seguire una gravidanza tutti i giorni in modo affidabile**. Si possono anche vedere immagini dello sviluppo fetale, creare una check list di cose da fare con i promemoria delle visite mediche e poi vedere video e **ricevere consigli su cosa mangiare e sui principali dolori che si possono soffrire in ogni periodo**.

4) **I am Expecting** è un'altra grande applicazione gratuita. Questa applicazione, **purtroppo solo in inglese**, permette di tenere traccia di tutto ciò che sta accadendo alla mamma in attesa ed al suo bambino dentro la pancia.

Ogni settimana si viene aggiornati sulla crescita del nascituro e si possono **monitorare i sintomi buoni e cattivi per confrontarli con altre mamme**.

L'applicazione è utile per **controllare il peso e verificare che non stia crescendo troppo**.

5) **Happy Pregnancy Ticker** gratuita, **in inglese, completissima**.

Si può **monitorare** il peso, il cambiamento del bambino ogni settimana ed ogni trimestre, si possono impostare promemoria e scrivere un diario della gravidanza.

Molto utile anche il **contatore delle contrazioni** che sarà **decisivo all'avvicinarsi del parto**.

6) **Pregnancy+** è un'applicazione per conoscere ogni piccolo dettaglio di quello che accade all'interno della pancia della futura mamma.

L'applicazione fornisce dati completi, immagini giornaliere e settimanali sulla gravidanza **per sapere tutto quello che direbbe qualsiasi ginecologo ed anche di più, con suggerimenti su esercizi fisici e curiosità zodiacali.**

7) **Calendario Gravidanza** [per Android](#) e [iPhone](#) è un'applicazione anche in italiano per controllare tutti i 9 mesi dell'attesa e sapere cosa ci accade ogni giorno.

8) [CineMama](#) è un'applicazione per **misurare il pancione** facendogli foto ogni giorno, .

9) [Nome per bambino](#) è un'applicazione per **trovare l'ispirazione e tante idee su come chiamare proprio figlio** su più di 40000 nomi per maschi e femmine.

10) **Contare le contrazioni** [Full Term - Labor Contraction Timer](#) per Android, [Contracion Timer](#) per I-Phone

Quando è il momento decisivo, con la borsa pronta e la macchina col pieno per andare in ospedale, inizia la conta delle contrazioni.

Per aiutarci, **senza usare un normale orologio**, si può usare un timer in modo da sapere quando è il momento di raggiungere l'ospedale, per mantenere un registro delle contrazioni ed elaborare un grafico molto utile appena giunti in ospedale

11) Per finire l'**app tutta italiana per donne e mamme incinta** [iMamma](#), per gestire e controllare la gravidanza come farebbe il miglior ginecologo

Chi ha un figlio da pochi mesi, neonato o quasi, **non può non usare le moderne tecnologie per coglierne i progressi e per catturare i primi momenti della sua vita.**

La tecnologia può anche essere **un ottimo supporto per faticare un po' meno** nel primo anno di vita del bambino e cercare di aiutarlo a dormire meglio e più a lungo, facendolo addormentare e tenendolo, al contempo, sotto controllo. App dedicate ai **nuovi genitori**, da usare in vari modi **per addormentare, far giocare, controllare o fotografare i bambini neonati, nel loro primo anno.**

1) **Mammissima** mira a guidare le neo mamme alla crescita del loro bambino, durante il primo anno di vita.

Ci sono consigli pratici con foto e **in italiano** su **alimentazione, dormire, fare il bagno, la fasciatura, sviluppo infantile e molto altro.**

3) [Eat Sleep per iOS](#) e [Feed Baby per Android](#) sono due app simili ideali per segnare tutte le informazioni utili riguardanti il bambino, per vedere **la crescita di peso e altezza, il cambio di pannolini, i tempi di alimentazione, il sonno** e altri **dati da controllare e**

## **AVVERTIRVI delle vostre piccole disattenzioni**

4) **Baby Monitor**, permette di usare la fotocamera del cellulare per controllare a distanza, dall'iPad, il bambino nella culla o nel lettino, stando in un'altra stanza. L'importante è che l'iPhone sia collegato alla stessa rete wifi dell'iPad o del Mac.

**Come Baby Monitor l'app migliore per Android è [Dormi](#)** che non ha nulla da invidiare ai più evoluti dispositivi specializzati. Simile è anche [My Baby Monitor](#), meno evoluta.

5) [Baby Monitor](#) è l'app che trasforma il cellulare in un rilevatore di suoni in modo che, **se il bambino piange, il telefono spedisce un messaggio SMS o Email.**

## Paure e conoscenze

*"diciamocelo ... quante ostetriche, quanti medici non hanno mai visto un parto veramente fisiologico? Un parto dove diventa evidente che la fisiologia non può che essere il punto di riferimento, il valore"*

## Paure e conoscenze

... se non circola il sapere sulla fisiologia  
*"se le poche che sanno sono gelose del proprio sapere, se questo sapere non circola, poi non lamentiamoci se diventiamo vittime di un tribunale, condannate da periti ignoranti"*



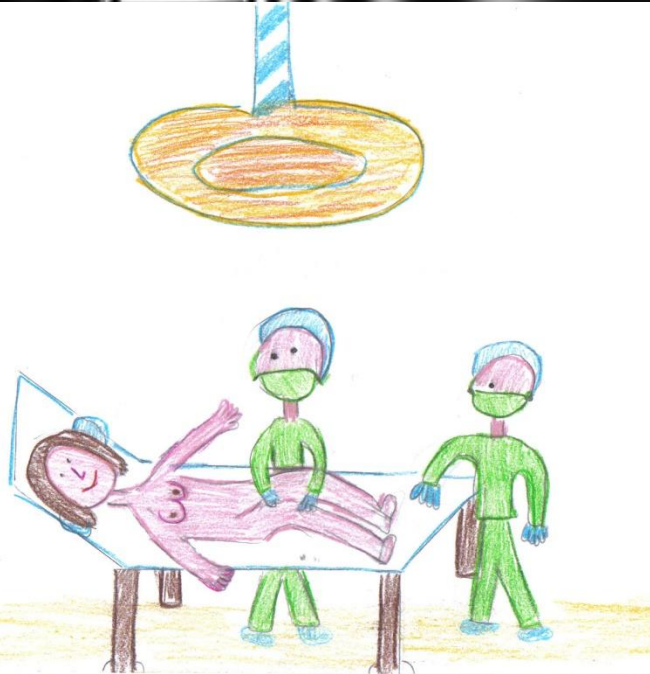


# Paura, conoscenze e formazione

Educazione alla nascita PRIMA che una  
donna, un uomo entrino in un percorso  
riproduttivo

CULTURA DELLA NASCITA  
SAPERE DELLA NASCITA

Già a 10 anni ...





# Paura, conoscenze e formazione

La formazione dei professionisti  
COERENZA

Nelle università ( tirocini)  
Nel post-laurea (dove si apprende)

DISPONIBILITA' A FORMARE

## Paura e conoscenze la formazione

*“le so le cose ,ma non ho mai assistito in  
posizione libera, senza l'episio.  
Non ho mai ascoltato il battito a intermittenza  
Non ho mai seguito una gravidanza. Sarebbe  
bello ... ma ho paura”*



## Paura e fiducia

Cura della qualità della relazione (tra  
donne e professionisti, tra  
professionisti)



## Ripartire dal corpo

“Il corpo è l'unico mezzo che ho per andare  
alle cose”

Merleau-Ponty



## Ripartire dal corpo

Riconoscere che siamo corpi,  
contemporaneamente toccanti e TOCCATI

Reciprocità e prossimità

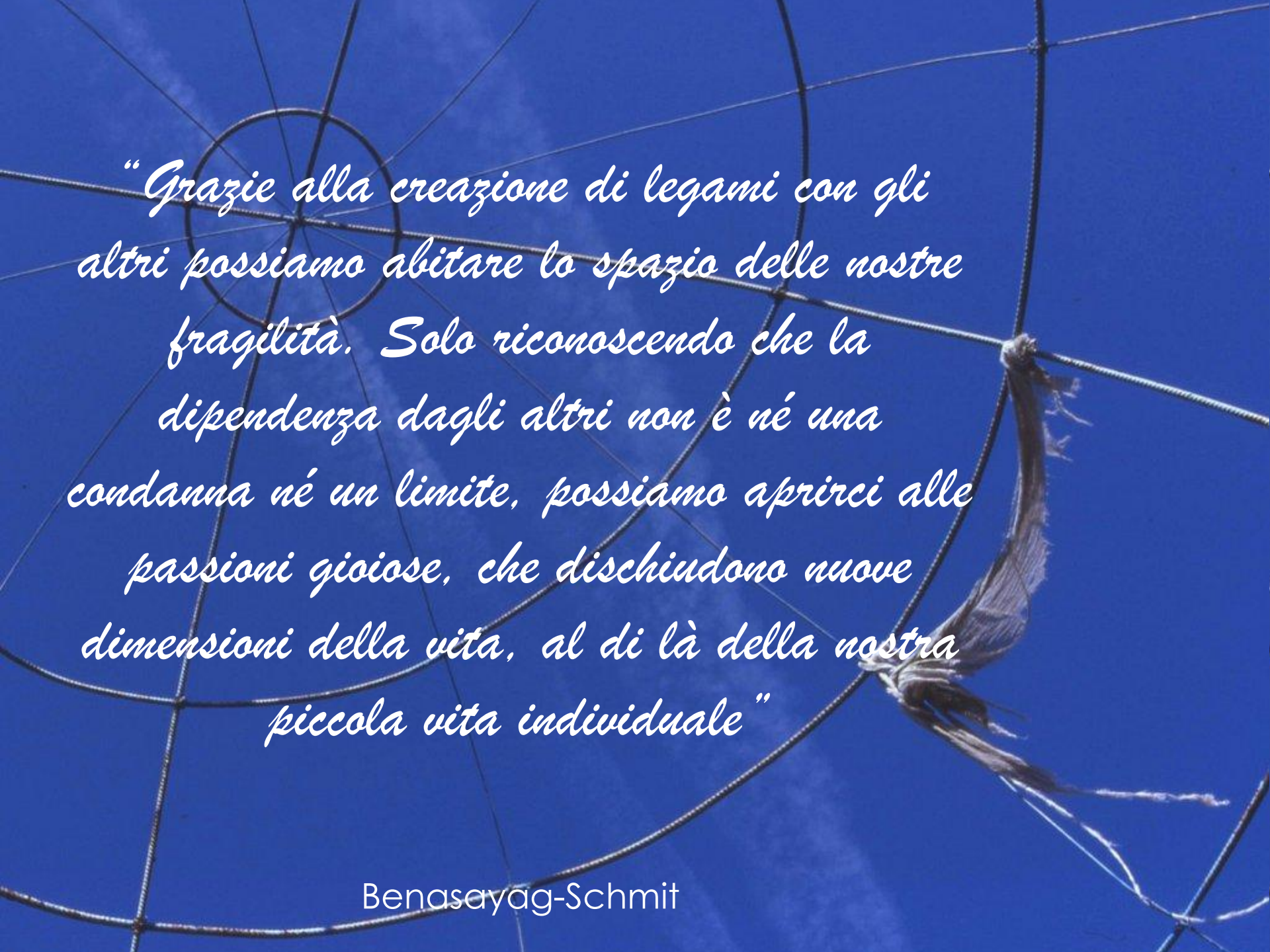
Quanto nella formazione si lavora **col** corpo e non soltanto **sul** corpo?

*“ Come è possibile rispecchiarsi quando non c'è formazione alla sensibilità?*

*Toccare un corpo nudo ascoltando, penetrare un'intimità, quando nella formazione non ho mai potuto mettermi a nudo in modo protetto?*

*Quando nella formazione si impara più a fingere, e a conformarsi?”*





*“Grazie alla creazione di legami con gli altri possiamo abitare lo spazio delle nostre fragilità. Solo riconoscendo che la dipendenza dagli altri non è né una condanna né un limite, possiamo aprirci alle passioni gioiose, che dischiudono nuove dimensioni della vita, al di là della nostra piccola vita individuale”*

Benasayag-Schmit