

In questi ultimi tempi si assiste alla riscoperta del ruolo della paternità, grazie alla ridefinizione dei ruoli intrafamiliari.

Sembra che gli uomini si siano finalmente resi conto dell'importanza del loro contributo dal punto di vista dell'accudimento, la cura e l'affettività; il "prendersi cura" non viene più inteso solamente come sostegno dell'economia domestica e protezione in senso patriarcale del nucleo familiare.

In parallelo a questo cambio di visione della figura paterna ci sono dei nuovi interessi anche verso la gravidanza che portano l'instaurarsi di un legame precoce e profondo con il bambino in arrivo. Da qui, il motivo per cui i papà si stanno sempre più avvicinando e appassionando a quello che è il percorso nascita.

C'E' ANCHE IL PAPA'

...DURANTE LA GRAVIDANZA



Il papà partecipa ai corsi pre parto in modo da prepararsi all'esperienza della nascita sentendosi partecipe e co-creatore di vita.

Durante il corso può imparare a massaggiare la schiena, i piedi, il viso della propria compagna e a eseguire insieme a lei una corretta respirazione, importante durante il travaglio.

Il feto, già nella vita intrauterina, impara a riconoscere i propri genitori; quindi risultano efficaci, per instaurare una precoce relazione padre-figlio, la vicinanza ed il contatto con la madre ed il pancione.

Quindi... Papà! Parlate e coccolate i vostri bambini sin da quando sono in pancia... Vedrete che già alla nascita vi riconosceranno!

Partecipare alle ecografie aiuta i genitori a concretizzare le fantasie verso il bambino grazie alla visualizzazione del feto e l'ascolto del battito. In termini psicologici infatti, è importante creare "uno spazio" per il nuovo membro della famiglia già a partire dalla gravidanza.



Per aiutare la mamma alla preparazione al parto, il partner può partecipare all'esecuzione del massaggio perineale. Questo aumenta l'elasticità dei tessuti ed è un'ottima occasione per rafforzare l'intimità di coppia.

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI:

- Siate comprensivi; la gravidanza è un periodo delicato!
- Aiutate nelle faccende domestiche
- Leggete libri sulla gravidanza
- Memorizzate la strada per l'ospedale
- Da sapere: fare l'amore non fa male al bambino...e nemmeno alla mamma!



"Tutti gli uomini che intraprendono il cammino verso la paternità, sebbene non siano fisiologicamente incinti, subiscono una profonda trasformazione sia per quanto riguarda la loro personalità sia per quanto concerne gli enormi cambiamenti di carattere psicologico". (da 'Il papà incinto' - J. Heinowitz)

...IN TRAVAGLIO/PARTO

La scelta di condividere con la mamma l'esperienza del parto è personale e delicata; Molti lo fanno non seguendo le proprie emozioni ma ascoltando il parere di altri finendo poi per vivere in maniera negativa il momento. In sala parto bisogna essere forti e pazienti ma il ricordo che rimane poi è gratificante ed unisce in maniera profonda la coppia.

Mamma e papà vivono assieme l'emozione della nascita, condividono paure ed emozioni, aiutandosi fisicamente e psicologicamente per arrivare a godere appieno la gioia della nuova vita.



IN SALA PARTO

Come il papà può aiutare la mamma:

- Massaggiando la zona lombo-sacrale con movimenti circolari e ponendovi impacchi caldi umidi in modo da alleviare il dolore;
- Sostenendola nelle posizioni alternative:



SEDUTA*



ERETTA



INGINOCCHIATA



ACCOVACCIATA

*in questa posizione possono essere usati altri ausili come la palla e lo sgabello ostetrico

- Non meno importante è il sostegno psicologico mediante parole di rassicurazione ed incoraggiamento; conoscendo la propria compagna il futuro papà troverà le parole più adatte, ma ricordate: la comunicazione non verbale, quella gestuale, il silenzio, a volte risultano essere migliori di ogni parola pronunciata.

Come la mamma può aiutare il papà:

- Esprimendo le proprie emozioni e dandogli la possibilità di capirla e aiutarla;
- Capendo le sue preoccupazioni e paure;
- Rendendolo partecipe nelle posizioni alternative e nel taglio del cordone.



Se avete dubbi, curiosità, domande di qualsiasi genere gli operatori sanitari sono sempre disponibili a chiarirvi le idee!

...DOPO LA NASCITA

Da due si passa a tre (se non a quattro, cinque...), va quindi accettato da parte del padre la trasformazione che tutta la struttura della coppia subisce quando diventa una famiglia, in particolare la neo mamma passa da compagna al ruolo combinato di madre-compagna. È essenziale quindi ricercare un equilibrio da parte di entrambi i componenti della coppia nella ridefinizione dei propri ruoli.

E' auspicabile che il papà riesca a ritagliarsi dei ruoli precisi di cura del figlio:

- ruttino, bagnetto, cambio pannolino;
- partecipazione all'allattamento, in quanto non è il nutrimento di per sé che porta all'attaccamento ma piuttosto lo stretto contatto fisico con il bambino;
- massaggio neonatale (contatto skin to skin).



Più in generale il padre ricopre innumerevoli ruoli all'interno della neo famiglia:

- di protezione, agendo da filtro con la realtà esterna e permettendo, sgravando la madre di tutte le incombenze pratiche (lavori di casa, aspetto lavorativo...) non che regolando le visite, a volte stressanti, di parenti e amici;
- di sostegno e accudimento verso la compagna così che a sua volta possa dedicarsi all'accudimento del bambino;
- non ultimo per importanza, di dare fiducia alla partner nel suo nuovo ruolo di madre, essendo un periodo molto delicato e non privo di rischio di una maternity blues, leggera forma di depressione post partum, del tutto superabile ma con il giusto ambiente e sostegno.



Legislazione lavoratori dipendenti

CONGEDO DI PATERNITÀ		Si può richiedere in caso di:
<ul style="list-style-type: none"> • Tre mesi dopo la nascita di astensione dal lavoro con retribuzione pari all'80% dello stipendio 	<ul style="list-style-type: none"> • morte o grave infermità della madre; • abbandono del figlio da parte della madre; • affidamento esclusivo del figlio al padre; • rinuncia totale o parziale della madre lavoratrice al congedo di maternità alla stessa spettante in caso di adozione o affidamento di minore 	
In caso di parto prematuro il congedo può essere differito alla data di dimissione dalle strutture ospedaliere.		
CONGEDO PARENTALE		
<ul style="list-style-type: none"> • Retribuzione del 30% dello stipendio nei primi 3 anni del bambino, nulli nei 5 successivi 	<ul style="list-style-type: none"> • Periodo di massimo dieci mesi di assenza dal lavoro parzialmente retribuita, che madre e padre possono spartirsi. • Nel caso in cui un solo genitore usufruisca di questo lasso di tempo potrà disporre degli interi 10 mesi e ciò è valido per il padre anche nel caso in cui la madre non sia occupata. 	
Riposi e allattamento		
<ul style="list-style-type: none"> • Retribuzione con il 100% 	<ul style="list-style-type: none"> • Entro un anno dalla data di ingresso del minore in famiglia è possibile richiedere: • 2 ore al giorno di riposo per allattamento se l'orario di lavoro è pari o superiore alle 6 ore giornaliere; • 1 ora al giorno di riposo per allattamento se l'orario stesso è inferiore alle 6 ore. 	
Art.4, legge 28/06/12 n°92		
<ul style="list-style-type: none"> • Retribuzione con il 100% 	<ul style="list-style-type: none"> • Congedo obbligatorio di un giorno e un congedo facoltativo, alternativo al congedo di maternità della madre (due giorni), fruibili entro il quinto mese di vita del figlio. 	

