



**Azienda Ospedaliero-Universitaria di Cagliari.**  
**Dipartimento Assistenziale Integrato Materno Infantile**  
**Direttore: Prof. Gian Benedetto Melis**  
**Clinica Ginecologica Ostetrica e di Fisiopatologia della Riproduzione Umana**  
**Direttore: Prof. Gian Benedetto Melis**

## **PERCORSO NASCITA**

**Responsabile del corso: Psicologa Psicoterapeuta Dott.ssa Francesca Congia**

Le azioni sono finalizzate all'umanizzazione e alla promozione psicofisica della salute della popolazione materno infantile lungo il percorso maternità, in coerenza con quanto delineato nel Piano Sanitario Regionale gli interventi coinvolgono la donna, la coppia, il bambino e la famiglia in un periodo compreso fra il concepimento e i primi mesi di vita del bambino.

Per quanto fosse già attivo informalmente negli anni precedenti, nello specifico il progetto "Il cerchio della luna nuova" prese avvio formalmente il 6 gennaio 2008 col training degli operatori che avrebbero collaborato alla sua realizzazione; fu presentato ufficialmente alla struttura e alla stampa due mesi dopo, l'8 marzo, diventando così immediatamente pubblico e operativo. Si trattava allora di un progetto che, coinvolgendo due gruppi di sei coppie per volta, intendeva sottoporsi ad una serie di verifiche per funzionare successivamente a pieno regime. La sua durata e i numeri che lo caratterizzano lo hanno reso, ad oggi, un punto irrinunciabile nel percorso nascita delle donne che scelgono di partorire a Cagliari. Esso è stato anche uno degli elementi che hanno contribuito in maniera decisiva al riconoscimento dei tre bollini rosa, con menzione speciale, che l'Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna O.N.Da riserva agli ospedali più attenti alla salute femminile. In esso si rivalorizza la nascita nell'ottica di una naturalità da affrontare con piena consapevolezza e responsabilità da parte di tutti i soggetti coinvolti; la sua attuazione conduce ad una progressiva demedicalizzazione dell'evento tramite modalità di assistenza tese alla facilitazione e alla umanizzazione del parto e ad una favorevole accoglienza alla vita. Durante tutto il percorso, la coppia genitoriale interagendo direttamente con gli operatori dell'ambiente ospedaliero, può ottenere supporto ed essere messa in contatto con un sistema integrato di interventi che mirano al soddisfacimento dei bisogni della persona. Il supporto nello specifico non si centra solo sulla risoluzione dell'evento nascita ma è attento al recupero della dimensione soggettiva dell'esperienza del parto e alla valorizzazione delle risorse funzionali della madre e della famiglia che scelgono consapevolmente di essere parte attiva della nascita dei propri figli. La discussione precoce delle problematiche da affrontare durante il percorso è fondamentale per la promozione dell'allattamento esclusivo al seno e del benessere genitoriale, soprattutto nei casi più fragili dal punto di vista psicologico e sociale. La percezione di supporto ricevuto favorisce sia l'allattamento al seno che un attaccamento sicuro che si associa ad un'elevata percentuale di condotte funzionali alla relazione madre bambino.

### *I destinatari e le loro caratteristiche*

I destinatari del progetto sono tutte le donne e in particolare quelle che partoriscono presso il Presidio Ospedaliero Duilio Casula di Monserrato. Teoricamente il loro ingresso nel corso sarebbe previsto dalla 26<sup>ma</sup> settimana per terminare, 9 settimane dopo, in prossimità del parto; in realtà spesso l'ansia e la preoccupazione inducono le mamme a chiedere di iniziare prima il percorso e molto spesso, con l'approssimarsi del momento del parto, chiedono di continuare a frequentare anche dopo la scadenza naturale delle nove settimane per ripetere il ciclo anche due volte. In altri casi ne vengono a conoscenza a gravidanza avanzata e, per loro e su richiesta condivisa dalle altre partecipanti, si procede spesso a riepiloghi e sintesi di quanto già detto con la consapevolezza di fornire, in extremis, strumenti indispensabili per rendere l'esperienza del parto la più tranquilla possibile. Si tratta di un target annuo di circa 1500 donne residenti nel Comprensorio sanitario di Cagliari. Esse, accedendo al sito [www.bimbiemamme.it](http://www.bimbiemamme.it), si iscrivono online trasmettendo un'apposita scheda nella quale sono riportate, oltre a dati anagrafici, informazioni relative allo stadio della gravidanza, al titolo di studio, alla professione ecc. Il momento dell'iscrizione rappresenta spesso il primo contatto con la struttura, essa avviene attraverso una mail di richiesta alla quale risponde il coordinatore del corso. La risposta è sempre personalizzata e integrata da ulteriori notizie e informazioni conseguenti alle frequenti e contestuali domande delle mamme.

### *La durata*

Il corso è strutturato in cicli attivi, senza soluzione di continuità, durante tutto l'anno solare. Ogni ciclo prevede 9 incontri settimanali che durano 2 ore e trenta minuti, dalle 17,30 alle 20,00, ogni mercoledì, per un totale di 50 incontri annui ai quali partecipa uno staff composto da un minimo di due unità.

### *Lo staff*

Nell'attività frontale sono sempre presenti il coordinatore (psicologa/psicoterapeuta) e un'ostetrica; in aggiunta, di volta in volta, è ospitata la figura professionale di riferimento per l'argomento in programma (ginecologa, neonatologa, anestesista, alimentarista). L'attività fisica è realizzata da un'esperta specializzata nelle problematiche posturali legate alla maternità e nella loro prevenzione.

### *Struttura del corso*

Ad ogni incontro partecipano dalle 35 alle 50 mamme, sempre più spesso frequentemente accompagnate dai rispettivi partners oppure da un familiare o un'amica, spesso dalle nonne, talvolta dai nonni che offrono con molto entusiasmo il loro contributo esperienziale oltre che spunti di discussione e approfondimento preziosissimi per sciogliere paure e dubbi ansiogeni causati da luoghi comuni e false credenze. Un notevole contributo divulgativo deriva dal sito Internet [www.bimbiemamme.it](http://www.bimbiemamme.it) in esso è pubblicato il calendario, notizie e informazioni utili sui servizi, aggiornamenti sulle attività della Clinica, articoli degli operatori, contatti ecc.

E' stato anche attivato un indirizzo di posta elettronica "dedicato" [aou.lunanuova@gmail.com](mailto:aou.lunanuova@gmail.com) attraverso cui le mamme devono obbligatoriamente iscriversi e attendere la conferma dell'iscrizione. Le numerosissime mail di contatto garantiscono la comunicazione estemporanea per la risoluzione di problemi pratici e non, oltre a un costante monitoraggio sull'andamento del corso attraverso i commenti, i suggerimenti e le richieste dell'utenza che non sempre possono essere presentati in presenza di altre mamme.

### *Le risorse*

su cui si fonda il successo del progetto sono indubbiamente quelle umane. Si tratta del personale dei reparti di ostetricia, neonatologia e anestesia coordinato dalla figura della psicologa-psicoterapeuta specificamente formata per la conduzione dei corsi di accompagnamento alla nascita. La vita della Clinica prevede il normale alternarsi del personale nei turni di servizio, ciò rende necessaria la rotazione di tutto il personale coinvolto nel progetto. Il coordinatore è invece presente in tutti gli incontri per garantire una linea di continuità tra un appuntamento e l'altro. La continuità si basa sul recupero delle informazioni date nell'incontro precedente, la condivisione dello stesso linguaggio tra operatori, la congruenza di quanto asserito con la realtà operativa della Clinica, l'assenza di contraddizioni nelle risposte alle innumerevoli domande rivolte dai futuri genitori agli operatori diversi in ogni incontro. L'omogeneità dell'informazione data volta per volta è anche il risultato di apposite riunioni promosse dal Direttore della Clinica in cui la discussione e il dibattito sui temi del corso hanno coinvolto ciascuno in quanto portatore di una propria personalità, differenti esperienze umane, formative e professionali. Sotto la supervisione dello stesso Direttore della Clinica, nonostante tali differenze, il dibattito che spesso ne è scaturito, aperto e produttivo, ha condotto alla messa a punto di un programma ampio e condiviso.

### *Metodo*

Le gestanti sono notevolmente incoraggiate dalla discussione e dal confronto con altre donne in un ambiente vissuto come "protetto e rassicurante" perché gestito dalle stesse persone alle quali la mamma si affiderà al momento del parto. Tali momenti di dialogo portano le partecipanti a superare timori ed ansie aiutandole a costruirsi un senso di autoefficacia, il metodo si chiama training razionale-emotivo, un'evoluzione più moderna del training autogeno. L'intervento si realizza attraverso l'informazione e il dialogo, aiutando le gestanti a individuare e ad eliminare gli errori di percezione, interpretazione e valutazione che possono determinare e mantenere stati emotivi di ansia, depressione, paura. Questa procedura è considerata un'evoluzione dei vecchi metodi di psicoprofilassi ostetrica basati quasi esclusivamente sul rilassamento. Nell'utilizzo di questo metodo si offre inoltre alla donna una visione realistica della gravidanza e del parto evitando di creare aspettative idealizzanti. Fondamentale l'informazione sulla fisiologia, sulla psicologia, sui protocolli dell'ospedale accompagnata da un linguaggio chiaro e il più possibile accessibile a tutti.

### *Il programma*

Poiché le mamme affluiscono continuamente in funzione del "loro" periodo di gestazione e interrompono la frequenza quando hanno completato il ciclo di nove incontri o quando sopraggiunge il parto, per quanto esistano degli argomenti che sono propedeutici ad altri, in ogni incontro si riepilogano brevemente i temi già trattati e si affronta ed esaurisce il tema previsto nel calendario pubblicato nel sito.

Ogni appuntamento è caratterizzato da una fase di accoglienza, presentazione dello staff, riepilogo dei temi dell'incontro precedente, presentazione dell'argomento odierno, domande, esercitazioni pratiche (respirazione, massaggio, posizioni del travaglio ecc.), saluti con eventuali comunicazioni di servizio per la prossima volta.

Infine, quando gli spazi lo consentono e con l'ausilio di un'esperta e dell'ostetrica, per circa un'ora, le mamme accompagnate dalla musica possono fare degli esercizi fisici mirati alle problematiche posturali legate alla loro condizione; oppure, più semplicemente, possono esercitarsi ad assumere le posizioni del travaglio secondo le indicazioni date.

### *La ricerca, la formazione e le attività medico sociali*

Nel corso e' previsto uno spazio dedicato alla Ricerca che, in collaborazione con l'Università degli Studi di Cagliari, consente di realizzare conoscenze basate su evidenze scientifiche per creare strategie di prevenzione e di sostegno e migliorare la pratica clinica destinata alle mamme e ai papà.

Tra le ricerche attualmente in corso si citano a titolo esemplificativo:

- in ambito psicologico, in collaborazione con il Dipartimento di Pedagogia, Psicologia, Filosofia dell'Università degli Studi di Cagliari due ricerche sull'analisi ed esplorazione della qualità della relazione caregiver-bambino che costituisce un fondamentale fattore di protezione vs. di rischio per lo sviluppo psichico infantile, tale relazione ha le sue origini in epoca prenatale, pertanto lo studio dell'attaccamento prenatale, in particolar modo materno-fetale, e delle variabili che lo influenzano, può assumere grande importanza predittiva e preventiva, guidando la messa a punto di programmi di supporto ed accompagnamento alla gravidanza e alla maternità. I test psicologici, le interviste e le osservazioni che sono proposte ai genitori e ai bambini sono facili, piacevoli e non comportano rischi per i partecipanti. La partecipazione è completamente gratuita, tutte le coppie che abbiano i requisiti possono partecipare dando la propria disponibilità. In ambito medico, in collaborazione con l'Università degli studi di Cagliari, Facoltà di Medicina e chirurgia, per il corso di laurea in Medicina e Chirurgia la ricerca riguarda un nuovo metodo di valutazione del pavimento pelvico, fisiopatologia e prevenzione dei disturbi relativi.

In ambito medico/sociale, il corso è promotore della campagna di donazione delle cellule staminali da cordone ombelicale. La Clinica Ostetrica è un punto nascita autorizzato al prelievo del cordone ombelicale per la conservazione delle cellule staminali in esso contenute. Normalmente, durante il corso e in appositi incontri divulgativi ai quali hanno partecipato anche i responsabili del progetto Regionale afferente alla Banca del Sangue del Cordone Ombelicale di Cagliari, vengono erogate tutte le informazioni necessarie alle coppie per procedere ad una donazione consapevole. Il corso è anche sede di tirocinio pratico per le allieve del corso di Ostetricia. Esse possono apprendere le tecniche di conduzione e gestione di un corso di accompagnamento alla nascita, oltre alle più elementari regole della comunicazione empatica e dell'informazione umanizzata.

#### *Qualche numero*

Il numero dei frequentanti è progressivamente aumentato negli anni fino a raggiungere una media di circa 50/60 mamme e circa 40/45 papà ad ogni incontro. Dalle schede di iscrizione si rileva che l'età media delle mamme appartiene alla fascia dei 28 32 anni, il titolo di studio prevalente è il diploma di scuola secondaria di secondo grado accompagnato dalla laurea, la provenienza è l'hinterland Cagliaritano. Frequente il caso di gestanti che vivono e lavorano in altre città della penisola e rientrano a Cagliari per frequentare il corso e partorire con il sostegno della famiglia di origine.