



Lutto perinatale



LE SCATOLE L'associazione Stärnechind fornisce gratuitamente agli ospedali scatole contenenti vestitini e ricordi «per le stelle che se ne sono andate». (Foto Cdt)

Un'ultima importante carezza per quel bimbo che non c'è più

Due levatrici dell'EOC: si cerca di favorire la creazione di una relazione e dei ricordi
«È un modo di riconoscere la vita del piccolo, pure se breve, e di aiutare i genitori»

Nei reparti maternità degli istituti dell'Ente ospedaliero cantonale (EOC) esistono delle scatole che nessuno vorrebbe aprire. Contengono vestitini minuscoli, cuffiette e ciondoli giocattolo «per le stelle che se ne sono andate». Le stelle, Sterne in tedesco, sono i bambini morti durante la gravidanza o subito dopo la nascita. Ad una settimana dalla giornata mondiale della consapevolezza sul lutto perinatale (15 ottobre) ne parliamo con Karin Tamò ed Hélène Kremmel. Le due ostetriche sono venute a conoscenza delle scatole - fornite gratuitamente dall'associazione Stärnechind (www.staerneckind.ch) - una decina di anni fa ad un congresso di levatrici svoltosi nella Svizzera interna e hanno deciso di portarle in Ticino. «L'idea alla base del progetto è quella di accogliere il piccolo nella migliore maniera possibile, vestirlo e creare dei ricordi in modo che i genitori possano entrare in relazione con lui, nonostante abbia vissuto poco tempo. Così facendo si facilita il processo di elaborazione del lutto». Ma facciamo un passo indietro e cerchiamo di capire l'entità del fenomeno.

PAGINE DI

ROMINA BORLA

«In Svizzera solo una gravidanza su cinque va a buon fine», affermano le nostre interlocutrici. Questo significa che gli aborti spontanei sono all'ordine del giorno - nel 2017 sono nati vivi in Ticino 2.774

bambini, fate il calcolo (dati USTAT) - e possono avvenire nel primo trimestre (più numerosi) ma anche in epoche gestazionali più avanzate. «Dalle 22 settimane piene di gravidanza, o se il suo pe-

so è di almeno 500 grammi, il piccolo viene notificato alle autorità con nome e cognome. In caso di decesso deve essere cremato o seppellito osservando le norme. Però solo chi perde un figlio dopo le

Corriere del Ticino
6903 Lugano
091/ 960 31 31
www.cdt.ch

Genere di media: Stampa
Tipo di media: Quotidiani e settimanali
Tiratura: 34'657
Periodicità: 6x/settimana



Pagina: 2
Superficie: 264'404 mm²



Ordine: 1094630
Tema n°: 999.063

Riferimento: 71362273
Clipping Pagina: 2/7

23 settimane intere ha diritto al congedo maternità e al rimborso delle cure post parto». Ma il lutto può esserci anche se a fermarsi è il cuore di una creaturina lunga solamente due centimetri, osserva Héléne, a seconda di quanto i genitori – e soprattutto la mamma – hanno investito nella gravidanza a livello emozionale. Per alcuni, insomma, è un avvenimento più accettabile, per altri si rivela un processo penoso che, se non elaborato nella maniera adeguata, può causare dei problemi per il resto della vita.

«Fino a pochi anni fa, in Ticino, la morte perinatale era un argomento tabù», sostengono le levatrici. «Di solito la procedura era molto veloce. Si faceva subito sparire il corpo del piccolo, senza mostrarlo alla mamma. Non se ne parlava più. Si archiviava il caso in maniera brusca. Così i genitori non potevano entrare in relazione con il bambino morto, con ripercussioni anche gravi sulla loro psiche». In seguito – continua Karin – alcune ostetriche hanno cominciato ad interessarsi del tema, a leggere, ad iscriversi a formazioni ad hoc e pian piano la prassi è cambiata. «Quello che si vuole fare oggi è favorire la creazione di una relazione tra i genitori e il figlio che ha vissuto, anche se poco tempo. Instaurando un dialogo e collezionando dei ricordi si facilita il processo di elaborazione del lutto».

Ma come si traduce questo concetto in pratica? Le levatrici che accompagnano la coppia dopo il parto si preoccupano di vestire il bimbo, con garze colorate oppure vestitini di Stämechind, rendendolo il più carino possibile per «presentarlo» alla sua mamma che, se vuole, può vederlo e prenderlo in braccio. «L'idea – spiega Héléne – è quella di infondere ai genitori il coraggio di incontrare loro figlio. Nello stesso tempo si vuole accogliere il bimbo, dargli valore. Evitare di farlo sparire come se non fosse mai nato, correndo il rischio di lasciare il campo libero ai fantasmi e alle paure».

Certo, non è per nulla evidente da accettare. La reazione più comune delle madri

dopo la notizia della morte in utero, dicono le intervistate, è quella di desiderare intensamente che l'incubo finisca al più presto. Quindi ricovero immediato, taglio cesareo e basta. «Noi tentiamo di rallentare il processo proprio perché sappiamo che questo ha un effetto positivo a lungo termine sui genitori. Correndo, si rischia di rimanere intrappolati nello stato di choc. La coppia può invece fermarsi, pensarci qualche giorno, parlare con la famiglia». C'è chi non ce la fa e si reca subito in ospedale, chi invece passeggia in centro città per godere un'ultima volta della pancia e magari dei complimenti degli sconosciuti. «È tutto molto personale», indica Karin. «Noi ascoltiamo e ci adeguiamo, offrendo alla donna quello che le fa bene».

Estremamente delicato è il momento del parto. Se il bambino non ha più battito di solito si procede all'induzione del travaglio spontaneo. Partorire un bambino morto sembra una crudele beffa, ed è sempre una decisione molto critica da affrontare. Tuttavia, specifica Héléne, rispetto ad esempio al taglio cesareo, il parto naturale quando possibile offre migliori garanzie per la salute della mamma, permette un recupero psicofisico più veloce e una maggiore presa di coscienza dell'accaduto (come se chiudesse idealmente il cerchio di quella gravidanza). «Sembra inoltre che porti un certo beneficio compiere comunque i gesti previsti dopo il parto nonostante il piccolo non sia sopravvissuto», aggiunge Karin. «Dunque tenerlo in braccio, fargli il bagnetto, misurarlo, vestirlo, portarlo in camera. Se i genitori sono d'accordo lo facciamo». Per quel che riguarda l'allattamento e la montata latte, era usanza somministrare pillole per bloccarli. Mentre adesso si propongono anche metodi naturali. Ci sono mamme – raccontano le nostre interlocutrici – che inviano il loro latte ad un'azienda nella Svizzera interna per trasformarlo in ciondoli-ricordo e si sentono gratificate dal poterlo fare. «Consigliamo pure di creare un annuncio di nascita e di morte,

da inviare personalmente o pubblicare sul giornale, e pensare ad un luogo dove depositare l'urna o la bara (spesso i Comuni permettono di lasciarle nel cimitero anche se il piccolo non ha ancora 22

Dolore indicibile

«In Svizzera solo una gravidanza su cinque va a buon fine. Il lutto può esserci anche se a fermarsi è il cuore di una creaturina lunga due centimetri»

settimane compiute) oppure dei piccoli altari in casa o nella natura». Si tratta, come detto, di procedure utili però tristissime, ammette Héléne, che toccano intimamente anche gli operatori sanitari i quali dovrebbero mantenersi centrati per poter essere d'aiuto, non farsi travolgere dalla situazione.

Anche la busta o la scatola dei ricordi per i genitori – delle pensate dei reparti maternità dell'EOC – ha una grande utilità. «La consegnamo al momento della dimissione e contiene un biglietto col nome, la data e le misure del piccolo, la garza dov'è stato avvolto, il braccialetto, la fotografia, eventualmente un po' di capelli, le impronte delle manine e dei piedini, ecc. Ci ricordiamo di una mamma che ha partorito due gemelli, uno dei quali non ce l'ha fatta. Le abbiamo regalato due farfalline a cui lei si è aggrappata con tutta la sua forza, ringraziandoci di aver pensato a tutti e due i suoi figli».

Ci sono genitori che non ne vogliono sapere di ricordare ma poi, alla lunga, capiscono l'importanza di quella traccia e ringraziano. «Noi siamo coscienti che fa del bene e allora andiamo avanti», concludono le due esperte. «Ci stiamo impegnando per far conoscere il tema e l'importanza di formare il personale delle maternità affinché le coppie che si trovano ad affrontare questo dramma siano supportate al meglio».



DA SAPERE

Dati dell'Ufficio cantonale di statistica alla mano, nel 2017 sono nati morti 13 bambini in Ticino e 5 sono mancati prima del settimo giorno di vita. Il tasso di mortalità perinatale, dunque i bambini nati morti o deceduti durante la prima settimana di vita per 1.000 nascite, si attestava a 6,5. Kindsverlust.ch è un centro di competenza per il lutto perinatale in Svizzera. Promuove corsi per i genitori (ad esempio per i papà o per l'educazione



del pavimento pelvico) e formazioni ad hoc per gli operatori sanitari. Mette a disposizione una lista di contatti per indirizzare chi si trova a vivere quel dramma e non sa come affrontarlo.
CIAOLAPO

Su Internet si trovano diverse pagine dedicate alla morte perinatale. Ne segnaliamo una interessante dell'associazione CiaoLapo (www.ciaolapo.it). Ecco alcune parole tratte dall'articolo «Ho appena perso il mio bambino cosa devo fare adesso? Chi può aiutarmi?»: «Il fatto che il vostro bambino non sia più in vita non significa che si meriti minori accortezze, così come non significa che il vostro parto sia un momento meno intenso e ricco di significati del parto di un bambino vivo. (...) Il dopo parto è uno dei momenti più importanti e preziosi, e molti genitori a distanza di anni hanno molti rimpianti per non aver potuto/voluto fare alcuni piccoli gesti per conoscere e salutare il loro bambino. Nulla è obbligatorio per



nessuno, quindi non abbiate paura di prendere la vostra decisione, in un senso o nell'altro, ma discutatene prima insieme, a più riprese e per qualche ora, per evitare altro dolore in un secondo momento».

LETTURE E CONSIGLI

Libri consigliati: «La tua culla è il mio cuore. Il cammino del lutto perinatale verso la rinascita interiore» (Officina Grafica), «Il sogno infranto. Affrontare il lutto perinatale» (Officina Grafica),

«La morte in-attesa. Assistenza e sostegno psicologico nel lutto in gravidanza e dopo il parto» (Officina Grafica).

Ulteriori consigli tratti da «Quando ciao significa addio. Una guida per genitori che devono affrontare una perdita» (adattamento dal manuale inglese «When hallo means goodbye»): prendetevi il tempo per pensarci e per soffrire, rinviare le grandi decisioni di almeno un anno, parlate con gli altri

(amici, partner e persone che hanno vissuto esperienze simili), non programmate subito una nuova gravidanza, fate in modo che il prossimo bimbo possa sentirsi unico e dategli un nuovo nome, scrivete qualcosa che ricordi il bambino morto e donatelo ai familiari e agli amici. È un modo di riconoscere la sua vita, anche se è stata breve.

LA TESTIMONIANZA ■■**«Mio figlio che è morto mi ha cambiato la vita»****In Ticino esiste un gruppo di auto-aiuto ad hoc**

■■ Immaginate di dover partorire un bimbo sapendo che non piangerà mai, nemmeno sorriderà e non vi guarderà mai con gli occhioni spalancati. Sapendo che non potrete portarlo a casa, in quella stanzetta che con amore ed eccitazione gli avevate preparato. Immaginate un travaglio disperato lungo tre giorni. E poi niente. Il silenzio. L'angoscia. Indescrivibile. Questo è successo due anni fa a Lisa (nome di fantasia), una quarantenne del Sopraceneri che, insieme ad altre donne con esperienze simili alle spalle, ha dato vita ad una sorta di gruppo di auto-aiuto ticinese (le interessate possono scrivere all'indirizzo di posta elettronica genitoridiunastella@gmail.com). «Adesso riesco a parlarne ma ho pianto fino a pochi mesi fa», dice con un filo di voce che però fa trasparire tutta la sua forza. Un'energia che l'ha risolledata e le serve per crescere la figlia che è rimasta, la sorella maggiore di Lenny.

Lo choc e il parto

«Per me è stato un trauma», racconta.

«Andava tutto bene ma una mattina, all'ottavo mese di gravidanza, mi sono allertata perché non sentivo più i movimenti del piccolo. Sono corsa dal medico che mi ha gelato: "Non c'è più battito (cardiaco, n.d.r.), l'attesa si è interrotta"». Così Lisa si è bruscamente resa conto che quel bambino tanto desiderato e cercato se n'era andato per sempre. È stata subito ricoverata all'Ospedale la Carità di Locarno. Le è stata assegnata una camera individuale, anche se le sarebbe toccata la comune. E il giorno seguente sono iniziate le procedure per indurre il parto. Lenny è nato dopo tre giorni e, come appunto si sapeva, non respirava. Era il 12 maggio del 2016. Una data che la nostra interlocutrice non dimentica: «È stata una settimana straziante. Continuavo a piangere. Per fortuna tutti – dalle levatrici ai medici, dalle infermiere alle inservienti – mi sono stati vicini. Si sono dimostrati comprensivi, attenti, non giudicanti. Mi hanno aiutato a sbrigare le pratiche burocratiche ed orientare le pompe funebri. In un secondo mo-

mento si sono fatti avanti anche degli psicologi, in caso necessitassi di un sostegno professionale». Insomma, in ospedale è stata accolta e confortata dal calore di una grande famiglia. «So che non sempre succede», osserva. «Conosco una mamma che, come me, ha perso il suo bimbo. Mi ha raccontato di aver incontrato personale sanitario poco empatico che le ha addirittura chiesto di smettere di piangere».

Un'urna tra le mani

Comunque, anche con tutto il supporto del mondo, il dolore non si cancella. Ed è indicibile. «A casa era tutto pronto», riprende la donna. «Ti immagini di tornarci con tuo figlio e invece arrivi con un'urna funeraria tra le mani. Ci sono persone che minimizzano, pensando magari di darti sollievo: "Dai, in fondo non l'hai mai conosciuto, non puoi parlare di lui come un figlio" e così via. Non immaginano nemmeno lontanamente come ci si può sentire. Altri, per consolarti, ti dicono frasi del tipo "sei giovane, puoi avere un altro bambino", "non è successo so-



lo a te” oppure “devi guardare avanti”. Fa solo male. È vero, la vita va avanti, ma un figlio non si dimentica».

Un abbraccio vale oro

In ogni caso il tempo è passato e l'angoscia si è stemperata, anche grazie all'incontro con altre madri nella stessa situazione (messe in contatto dalle levatrici Karin ed Hélène). Ad oggi quella sorta di gruppo di auto-aiuto conta una decina di membri. «Ci teniamo in contatto attra-

Gli altri

«Ci sono persone che minimizzano o che ti dicono di guardare avanti e basta. Fa solo male. È vero, la vita va avanti, ma un figlio non si dimentica»

verso WhatsApp e ogni tanto ci incontriamo. Ognuna può parlare liberamente, nessuna giudica. Sono le esperienze

comuni e la sensibilità ad unirci». La condivisione rompe l'isolamento in cui spesso si cade dopo un evento così traumatico. «Si accetta molto più volentieri un consiglio da chi ci è passato», aggiunge Lisa. «Spesso ci capiamo solo abbracciandoci o tenendoci per mano». Attorno alla nostra interlocutrice si sono stretti anche gli amici e soprattutto la figlia: «Lei è stata il motore della mia rinascita. Se non ci fosse stata non sarei qui a parlarne».

Anche il lavoro, che definisce «una valvola di sfogo», l'ha aiutata come pure alcune terapie complementari. «Ho inoltre letto parecchi libri sull'argomento, ne ricordo uno in particolare dal titolo “Quando l'attesa si interrompe” (Il Leone Verde), dove vengono riportate riflessioni e testimonianze sulla perdita prenatale o subito dopo il parto. Questo libro mi ha donato fiducia e ora posso dire anch'io di ricordare il mio bambino con una dolce malinconia e non più con immenso dolore».

Il giusto valore alle cose

Intanto la vita continua. L'intervistata conserva, e ogni tanto scandaglia, la scatola dei ricordi di Lenny che le hanno consegnato in ospedale. Sua figlia ci metteva regolarmente letterine, disegni e angioletti per il fratellino. «Teniamo la sua urna in salotto – spiega – e la candela è sempre accesa. Adesso parliamo di lui come se fosse ancora tra noi, cosa che prima non riuscivamo a fare. Era troppo forte il dolore, si piangeva e basta. Ora quando piove mia figlia dice: “Noi corriamo e ci bagnamo mentre lui è in cielo, tranquillo sulla sua nuvoletta che ci guarda ridendo”. La nostra stellina ci ha cambiato la vita, le priorità. Quando ti accade una tragedia simile, infatti, impari a dare alle cose il giusto valore. Ti rendi conto che i “problemi insormontabili” di prima sono in realtà delle sciocchezze e ringrazi ogni giorno per quello che di bello ti ritrovi intorno e che non riesci più a dare per scontato».

Corriere del Ticino
6903 Lugano
091/ 960 31 31
www.cdt.ch

Genere di media: Stampa
Tipo di media: Quotidiani e settimanali
Tiratura: 34'657
Periodicità: 6x/settimana

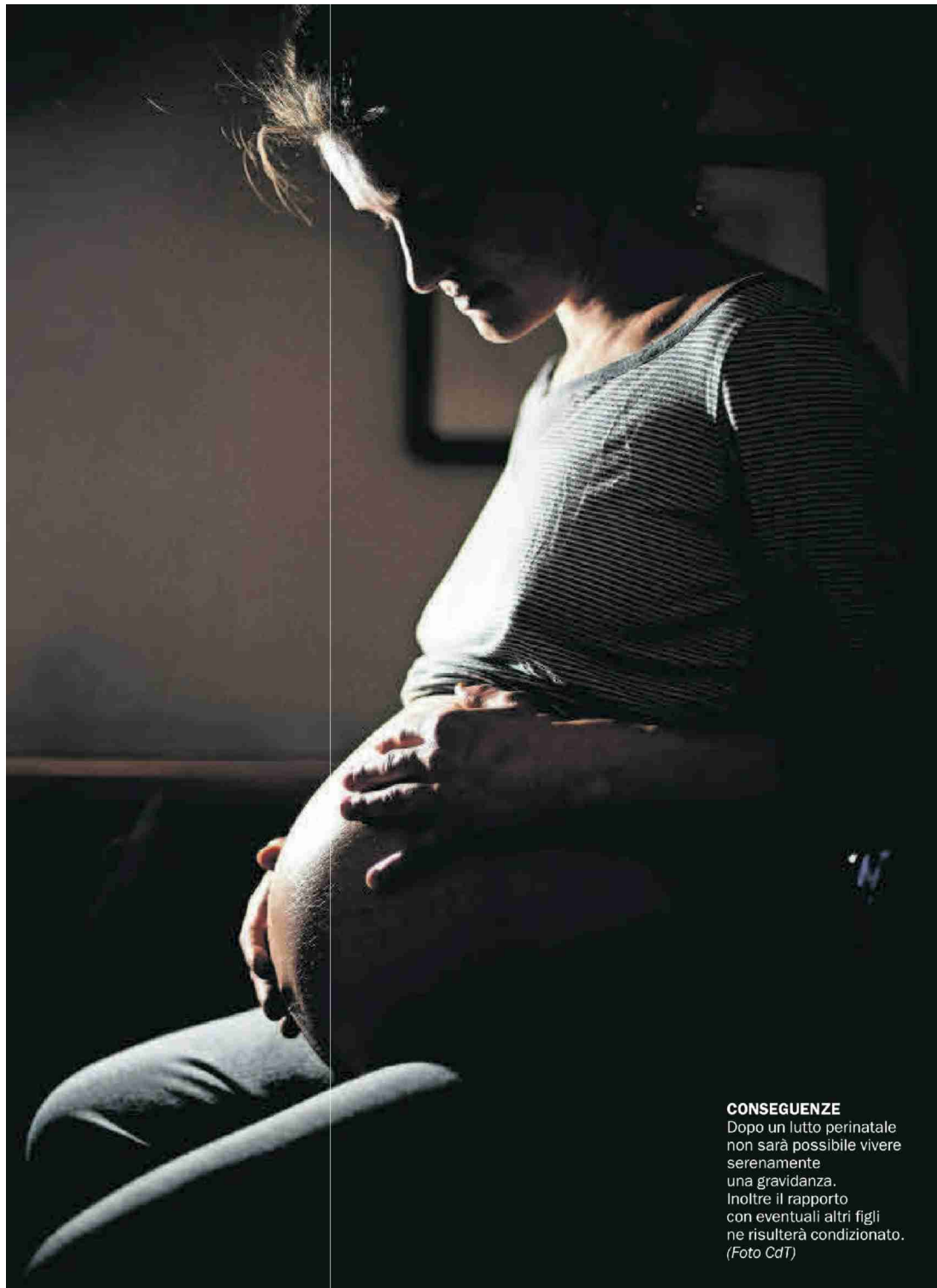


Pagina: 2
Superficie: 264'404 mm²



Ordine: 1094630
Tema n°: 999.063

Riferimento: 71362273
Clipping Pagina: 6/7



CONSEGUENZE

Dopo un lutto perinatale non sarà possibile vivere serenamente una gravidanza. Inoltre il rapporto con eventuali altri figli ne risulterà condizionato. (Foto CdT)

Corriere del Ticino
6903 Lugano
091/ 960 31 31
www.cdt.chGenere di media: Stampa
Tipo di media: Quotidiani e settimanali
Tiratura: 34'657
Periodicità: 6x/settimanaPagina: 2
Superficie: 264'404 mm²Ordine: 1094630
Tema n°: 999.063Riferimento: 71362273
Clipping Pagina: 7/7

LE COPPIE CHE NON RESISTONO, LE OSSESSIONI E GLI ABORTI PROVOCATI

■ L'elaborazione del lutto comporta diverse fasi, dicono **Hélène Kremmel** e **Karin Tamò**. «Normalmente si passa dal rifiuto dell'accaduto (si tende a negare il lutto come meccanismo di difesa) alla rabbia (quando si realizza la perdita, subentra un enorme carico di dolore che provoca un'immensa rabbia alle volte rivolta verso sé stessi o le persone vicine). Poi subentrano la fase di negoziazione (si tenta di reagire all'impotenza cercando delle risposte o trovando soluzioni per spiegare/analizzare l'accaduto), la depressione e infine l'accettazione».

Ma non sempre il processo è lineare e talvolta rimane incompiuto. Allora cosa succede?

«Un lutto perinatale non elaborato può creare seri problemi a livello psicologico. Ci sono donne - ma anche padri, non dimentichiamoli - che cadono in depressione, che perdono la voglia di vivere. Altri rimangono paralizzati dalla paura che possa risuccedere. Di sicuro dopo un'esperienza del genere non sarà possibile vivere serenamente una gravidanza. Anche la coppia è messa a dura prova e non sempre resiste agli scossoni che

il trauma comporta. Inoltre il rapporto con eventuali altri figli ne risulta pesantemente condizionato. In ogni caso quando non si riesce a gestire le difficoltà è necessario chiedere aiuto a degli specialisti (levatrici, psicologi, psichiatri, ecc.) che possono sostenere il percorso di accettazione e in un certo senso di guarigione. Anche partecipare ad un gruppo di auto-aiuto può essere importante (leggi articolo in alto)».

Abbiamo parlato dell'importanza della relazione col piccolo defunto e dei ricordi nell'elaborazione del lutto. Ma a volte questi possono diventare un'ossessione.

«Proprio così. I ricordi vanno bene se non diventano un chiodo fisso. Conosciamo donne che hanno trasformato il loro appartamento in un tempio in onore del figlio morto: altari, fotografie, incensi e candele. E, anche dopo parecchi anni, non riescono a guadagnare la giusta distanza dalla tragedia e tornare a vivere. Non è naturale. Dopo qualche tempo è sano mettere da parte la scatola dei ricordi per andare avanti. E tornare talvolta ad aprirla con malinconia e commo-

zione».

Molte madri, dopo un lutto perinatale, si sentono in colpa e vogliono sapere a tutti i costi come mai è successo. Quali sono le principali cause delle morti in utero o subito dopo la nascita?

«I lutti perinatali possono essere la conseguenza di anomalie della placenta o genetiche, infezioni, problematiche del cordone ombelicale, patologie materne o cattive abitudini (quali droga o alcool), ecc. Ma esistono pochi studi sull'argomento e in molti casi non si riesce a risalire alla causa. La gravidanza è una condizione non priva di rischi. Nonostante i molti esami di routine non si avrà mai la certezza che tutto vada come deve. Inoltre dobbiamo considerare gli aborti provocati: ci sono genitori che, dopo aver scoperto gravi malformazioni dei loro bambini, non se la sentono di portare a termine la gravidanza. Anche loro (soprattutto le mamme) vivono un lutto pesante e, oltre al fatto di aver perso un bimbo, hanno deciso loro di lasciarlo andare. Conosciamo storie dolorosissime di donne che magari non sono più riuscite a partorire un altro figlio».

