

Il benessere in gravidanza

(articolo tratto dalla newsletters dell'ANPEP - giugno 2013)

di Gino Soldera

Ben-essere significa soprattutto e prima di tutto stare bene con se stessi: questo diventa possibile se accettiamo la nostra realtà, se ci amiamo e se siamo soddisfatti di noi. Questa è la condizione per entrare in contatto con quello che siamo, con le energie della vita che esistono dentro di noi e che animano la nostra esistenza.

Il segreto del benessere è proprio quello di vivere a contatto con la propria essenza, con la propria energia e con la propria vitalità: ciò significa anche stare a contatto con le proprie origini, con il proprio corpo, con le proprie emozioni, con la propria capacità creativa, ma anche con gli altri, con la società e con l'ambiente circostante. Ciò dà la possibilità di vivere un rapporto equilibrato tra mondo esterno e mondo interno ed avere un corretto funzionamento dell'organismo. Questa è una condizione indispensabile per assorbire tutte le energie necessarie per affrontare le diverse situazioni e i cambiamenti della vita, per adattarsi alle nuove realtà e dare risposte adeguate e pertinenti.

Durante il periodo della gravidanza, caratterizzato da continui cambiamenti, le capacità di adattamento e di risposta della madre e del padre vengono messe a dura prova. In questa fase è necessario ridurre le situazioni a rischio e accrescere lo stato di benessere della famiglia, in particolare della madre, per offrire al concepito tutte le opportunità necessarie per formarsi e crescere sano e competente.

Gli studi nell'ambito della medicina e della psicologia prenatale hanno messo in luce la stretta relazione e comunicazione fisiologica e comportamentale esistente tra madre, padre e nascituro.

IL BENESSERE IN GRAVIDANZA

Scritto da

Lunedì 30 Settembre 2013 07:56 -

Questo ha permesso di capire che non è indifferente che il nutrimento che il bambino riceve dall'ambiente condiviso e non condiviso sia salubre, puro, ricco e di alto valore nutritivo, oppure inquinato, degradato e povero, perché i risultati saranno decisamente diversi.

Con ambiente condiviso si intende la madre, il suo stile di vita, il contesto in cui vive, la relazione con il partner e la relazione del padre con il figlio; con ambiente non condiviso, si intende l'ambiente esterno con il quale la madre entra in relazione.

In sostanza, la formazione dell'essere umano in gestazione non avviene a caso, ma dipende strettamente dai materiali fisici e psichici che la madre ha saputo mettere a sua disposizione e che il bambino si troverà in dotazione naturale alla nascita.

Da qui l'importanza di seguire uno stile di vita sano, attraverso atteggiamenti volti alla prevenzione e alla promozione del benessere in gravidanza.