

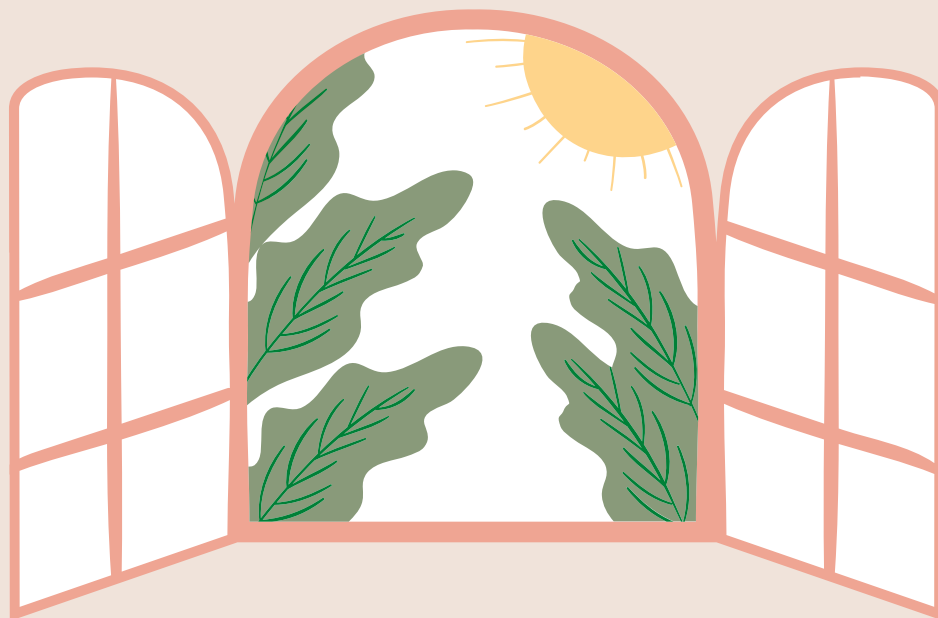
Marina Brusamolino

Pratiche di mindfulness per neomamme con i loro bebè



Essere **genitori consapevoli** è il lavoro più difficile al mondo, ma offre anche la possibilità di raggiungere nel corso della vita le soddisfazioni più profonde e il maggior senso di interconnessione, comunità e appartenenza.

(Jon Kabat-Zinn)



DI COSA SI TRATTA

Per **mindfulness** intendiamo uno stato della mente in cui siamo pienamente presenti.

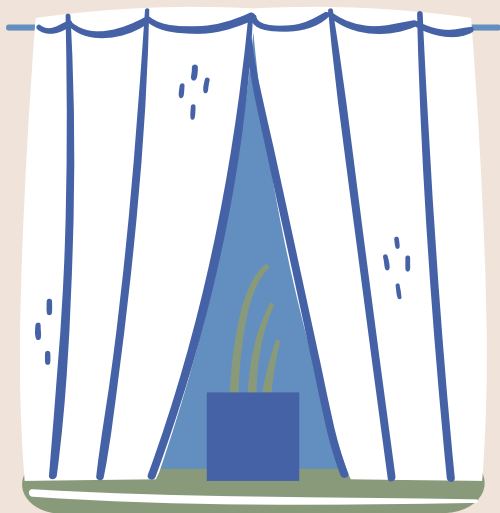
Praticare la mindfulness è molto utile per gestire lo stress, l'ansia, i pensieri disturbanti, le emozioni e per coltivare il **benessere mentale e fisico**.

COSE DA RICORDARE

In qualsiasi stato sia il tuo bambino, in qualsiasi momento vi troviate, questa non è una condizione permanente. Niente lo è.

Il tuo bambino cresce ogni giorno un pò di più. Ogni momento è unico e prezioso.

Il tuo bambino è un piccolo essere umano vulnerabile. Ogni essere umano, inclusa tu, è stato una volta così.

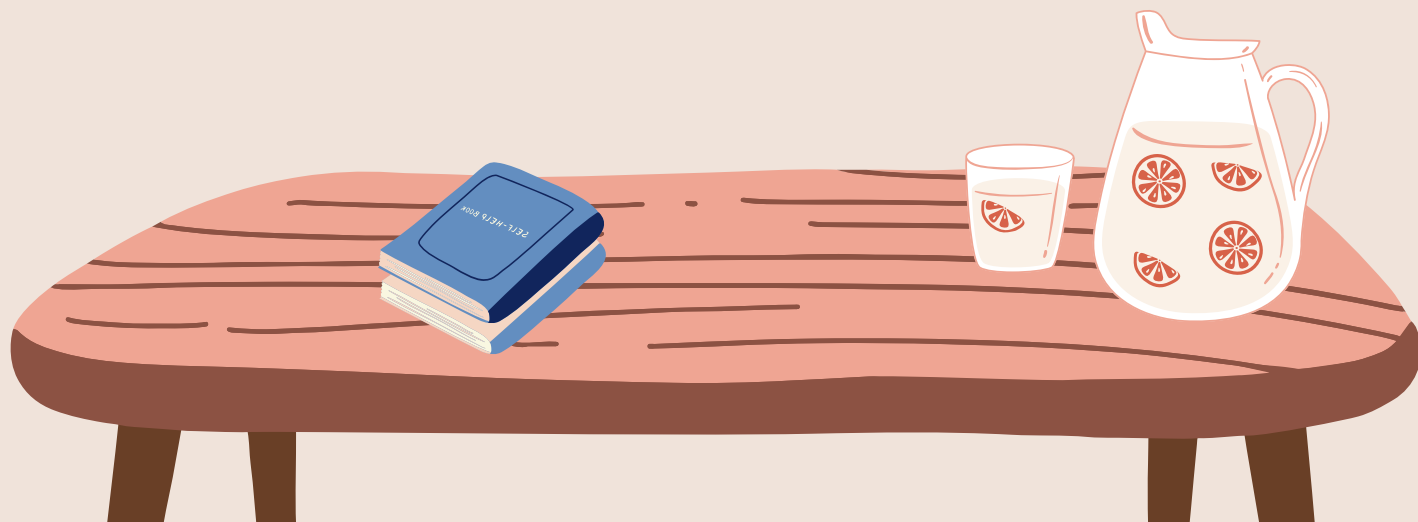


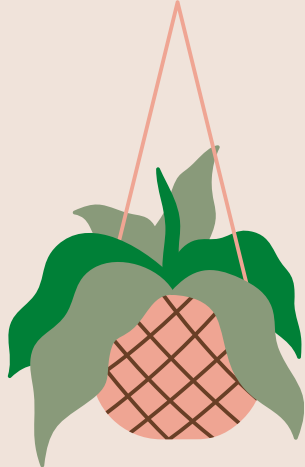
**Mentre tieni in
braccio il tuo
bambino che
dorme**

Porta la tua attenzione al tuo piccolo e a ciò che puoi percepire attraverso i **cinque sensi**: la sensazione di calore che proviene dal suo corpo, il suo profumo, la morbidezza della sua pelle, il colore dei suoi capelli... cerca di cogliere tutti i particolari.

Mentre tieni in braccio il tuo bambino sveglio, quando è tranquillo

Concentrati sulle **espressioni** sul viso del tuo bambino e nota come cambiano. Guardalo negli occhi. Ascolta le **sensazioni** del tuo corpo e osserva i **pensieri** e le **emozioni** che sorgono dentro di te.

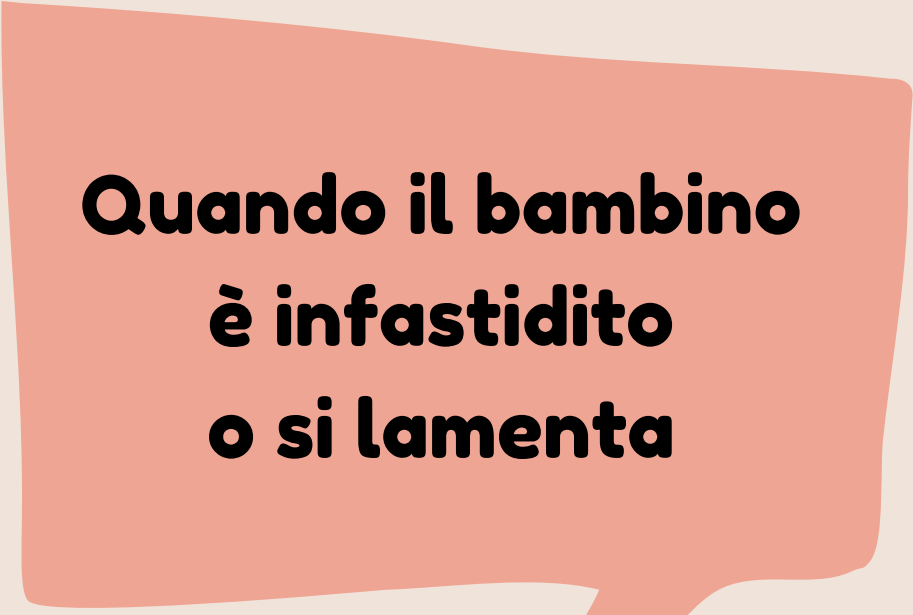




Quando il tuo bambino è attivo

Se il bambino è attivo, puoi tenerlo in braccio in una posizione in cui possa essere libero di muovere le braccia e le gambe oppure lasciarlo seduto o sdraiato in un luogo sicuro.

Porta la tua attenzione a lui, alle parti del corpo che muove e alle azioni che fa. Rimani concentrata su questo aspetto, **senza giudicare** le sue azioni, come semplice osservatrice di ciò che accade, e intervieni solo se è strettamente necessario.



Quando il bambino è infastidito o si lamenta

Porta la tua attenzione al tuo corpo:
diventa consapevole di tutte le **sensazioni**
ed **emozioni** che percepisci (tristezza,
compassione, frustrazione, ansia...).

Poi sposta la tua attenzione al tuo **respiro**
per ritrovare la calma prima di interagire
con il tuo bambino.

Quando il tuo bebè piange ...

Prova a considerare il pianto del neonato come il suono di una campana che ti riporta all'**esperienza del qui e ora**.

Cosa c'è in questo momento?
Preoccupazione? Agitazione? Bisogno del tuo intervento immediato? Puoi rimanere calma e radicata senza farti portare via?

Qualunque cosa tu stia facendo puoi interromperla per essere completamente presente al pianto. Puoi fare anche un paio di respiri che serviranno a calmare te e il neonato.

... e piange ...

Quando il tuo piccolo inizia a piangere, ti può anche essere utile notare come questo ti fa sentire. Prima porta la tua attenzione al contatto dei tuoi piedi sul terreno. Se sei seduta, alzati in piedi per un momento. Poi mettiti in ascolto delle **sensazioni del tuo corpo** e di cosa passa per la tua mente. Potresti avere dei **pensieri** come "quanto durerà?" oppure "non so come calmarlo". Accetta questi pensieri, anche se ti fanno sentire a disagio, e infine sposta la tua attenzione al tuo **respiro** per ritrovare calma nel momento presente.

... e piange

Quando il bambino risulta particolarmente difficile da consolare, puoi praticare il **body scan insieme al neonato**. Si tratta di una pratica che può infondere un profondo senso di calma anche nel bebè.

Inizia sdraiandoti e appoggiando il tuo bambino sopra di te. Concentrati sulle sensazioni che puoi percepire, osservando le varie parti del tuo corpo, e lascia fluire il respiro in modo naturale.

Il piccolo si calmerà, cullato dal respiro della sua mamma, dai movimenti dolci dell'addome che si solleva con ogni inspirazione e si abbassa con ogni espirazione.

Dedicati all'accudimento consapevole

I momenti di accudimento del neonato sono anche momenti **di comunicazione e di intimità**. Attraverso una cura attenta, puoi mostrare al tuo piccolo di percepire e rispettare il suo corpo e i suoi limiti.

Mentre svolgi le varie attività quotidiane (il cambio del pannolino, il bagnetto e la pulizia, la vestizione e la svestizione) prova a...





... prenderti il **tempo** necessario e rallentare

... **nominare** ad alta voce le tue azioni
prima di farle

... **osservare** i segnali che il bambino ti manda

... creare delle **routine** svolgendo sempre
le stesse azioni nello stesso ordine



Impara a praticare l'accettazione

Accettare significa stare con le cose così come sono, senza pensare continuamente a come invece dovrebbero essere.

Significa pianificare meno e
mettere da parte il perfezionismo.

Significa aprirsi alla realtà, così com'è,
e viverla senza voler necessariamente
cambiare le cose.

Prenditi cura di te stessa

Inizia ad allenarti a riconoscere i pensieri di autocritica che ti buttano giù e lascia un po' andare l'idea del genere di madre che dovresti essere.

**Rilassarti, respira.
Stai facendo del tuo meglio.
A volte sei stanca, vulnerabile.
Va bene così.**



Marina Brusamolino
PSICOLOGA

www.marinabrusamolino.com