

Una DOULA per amica

TESTO *Sonia Sion*

Intervista a LAURA VERDI

Che cos'è una Doula?

La doula è una figura di sostegno emotivo-pratico in gravidanza, travaglio-parto e dopo parto. In gravidanza la doula ascolta senza giudizio la madre e il papà e accoglie le loro emozioni o le loro domande, li informa sui servizi alla maternità offerti sul territorio, sui luoghi dove partorire e sui diversi professionisti

Quante donne oggi sono sole nel delicato momento della gravidanza e del *post-partum*? La doula è accanto ai neo genitori nelle varie fasi prima e dopo il parto. Per conoscere questa figura più da vicino abbiamo intervistato la presidente dell'*Associazione Doule Italia* **Laura Verdi** e la doula **Anna Oldani**

coinvolti nel percorso-nascita. Se lo desiderano, li accompagna alle visite e agli esami, li aiuta a creare un loro piano del parto. Durante il

travaglio-parto la doula è con la coppia dal momento in cui viene chiamata fino alle due ore dopo il parto, sia che la coppia scelga il →

→ parto in casa con le ostetriche sia che decida per il parto in ospedale. La sua presenza fornisce un supporto emotivo in termini di sostegno empatico e contenimento rispetto all'affrontare e gestire le emozioni, lo stato di smarrimento e il dolore nelle diverse fasi del parto. La doula ascolta i desideri della coppia, si alterna con il padre nello stare con la madre, lo aiuta nel sostenere la sua compagna. La doula ha un atteggiamento premuroso nell'occuparsi della coppia in modo che i genitori possano dedicarsi completamente e serenamente a loro stessi e alla nascita del loro bambino. La doula, se la coppia lo desidera, nei giorni seguenti il parto scrive il racconto del parto in modo che rimanga un ricordo per la famiglia e anche per il bambino/a.

È PROPRIO PRENDENDO ESEMPIO DAL NOSTRO PASSATO E RECUPERANDO UN APPROCCIO NATURALE NEI VARI ASPETTI DELLA NOSTRA VITA CHE È NATO L'INTERESSE PER LA FIGURA DELLA DOULA

Dopo il parto la doula è un grande aiuto in casa nelle prime settimane, che possono essere davvero impegnative e delicate per i neo-genitori. In questo periodo una persona di sostegno può guidare e rassicurare la neo-mamma. La quale deve far fronte a notevoli cambiamenti ormonali e fisici proprio nel momento in cui la presenza del piccolo trasforma radicalmente la sua quotidianità, tutta dedicata a scoprire e soddisfare le sue esigenze, con una responsabilità continua e un inaspettato grado di stanchezza.

La neo-mamma può sentire con forza il bisogno di parlare con un'altra donna delle sue emozioni, delle preoccupazioni riguardo al

neonato e alla sua vita. La doula può anche aiutare il neo-papà a trovare il suo modo per sostenere emotivamente e praticamente la sua compagna.

La presenza della doula può essere quindi preziosa in questo periodo così importante per lo sviluppo della relazione futura tra la mamma, il papà e il bambino.

Di cosa si occupa l'Associazione Doule Italia?

L'A.D.I. (Associazione Doule Italia) è una rete di doule. Si tratta di un'associazione di categoria con durata illimitata che ha come scopo la promozione e lo sviluppo del ruolo della doula a livello regionale, nazionale e internazionale. In particolare modo si prefigge di realizzare il riconoscimento della figura della doula, la sua tutela culturale, sociale e giuridica, chiarendone esattamente le competenze e la professionalità.

L'associazione sostiene la doula nell'acquisizione di un'adeguata preparazione; propone un sistema di supervisione in modo da seguire e monitorare i primi accompagnamenti; incoraggia una continua auto-analisi del suo operato; fornisce informazioni ai genitori, ai vari operatori, ai media per quanto concerne il ruolo della doula.

Con l'Associazione vogliamo sostenere e incoraggiare tutte le persone che si prefiggono l'obiettivo di voler ascoltare,

accogliere, accompagnare con umiltà e rispetto le donne in gravidanza, nel delicato compito di neo-madre, neo-padre.

Il nostro desiderio è incentivare buone pratiche di "maternage" e dedicare al primo incontro con il proprio bambino/a una cura particolare, rispettando il concetto della continuità (non allontanare il bambino dalla madre dopo la nascita per esempio, ndr), i tempi differenti e l'individualità di ogni essere, favorendo così un buon imprinting, base importante per la salute-genesi del piccolo (uomo in divenire) e della sua famiglia.

Sappiamo anche quanto è importante condurre il femminile a incontrarsi, così da voler supportare le nuove madri, accompagnandole in cerchi di solidarietà e condivisione. Il vivere frenetico della società ha portato solitudine, assenza di reti parentali e ci ha allontanati dal nostro sentire, per questo vogliamo con tutto il cuore ritrovare uno spazio di incontro dove il singolo ed il gruppo possano esprimersi in modo istintuale in tutta la loro essenza.

L'A.D.I. si è costituita il 6 settembre 2010 come associazione di promozione sociale, diventando associazione di categoria il 14 dicembre 2011. La nostra Associazione ha una filosofia che stabilisce i principi dell'essere doula, un regolamento che definisce le norme di comportamento, un codice etico e deontologico cui tutti i soci aderiscono. →

www.douleitalia.it



LAURA VERDI

→ **Da quanti anni e prendendo esempio da quale contesto socio culturale si è sviluppato un interesse per questa professione?**

Nel passato esisteva una presenza forte della madre della neo-mamma o di altre figure femminili in grado di sostenere la mamma e il papà nel momento della nascita del loro bambino. Per le nostre nonne o bisnonne era normale prendersi cura dei fratelli più piccoli o dei vicini di casa e vivere la maternità nel quotidiano. Non era neppure insolito dover assistere a un parto. Il più delle volte, oggi, i neo-genitori hanno poca esperienza su come crescere un neonato; la maggior parte delle donne non ha mai tenuto in braccio un bimbo appena nato; nascita e gravidanza vengono spesso vissute come patologie da ospedalizzare. È proprio prendendo esempio dal nostro passato e recuperando un approccio naturale nei vari aspetti della nostra vita che è nato l'interesse per la figura della doula.

Intervista ad ANNA OLDANI

Come ti sei avvicinata a questa professione?

Mi sono avvicinata all'esperienza della doula semplicemente leggendo un articolo nel quale si parlava di questa nuova figura di sostegno pratico ed emotivo alla donna in gravidanza, durante il parto e nel post parto. Ero in un momento particolare della mia vita, nel quale mi vedevo costretta a rivedere tutto ciò che professionalmente avevo costruito fino a quel momento e l'idea di poter essere d'aiuto ad altre donne che, come me, si sono trovate in difficoltà una volta diventate mamme, mi ha fatto battere forte il cuore. Ho chiamato subito Laura e lei mi ha aperto gli occhi su un mondo bellissimo.

Che differenza c'è tra la Doula e l'ostetrica?

La Doula e l'ostetrica sono due figure ben distinte, ma che possono

ANNA OLDANI



**LA DOULA ASCOLTA,
ACCOGLIE, INFORMA,
POTENZIA LE NATURALI
CAPACITÀ GENITORIALI
DELLA DONNA E
DELLA COPPIA**

e dovrebbero convivere a sostegno delle neo-mamme.

L'ostetrica è la figura sanitaria, formata in ambito universitario per assistere la donna in tutte le fasce d'età, dall'adolescenza alla menopausa, sostenendola durante la gravidanza, il travaglio e il parto, il puerperio, l'allattamento e l'accudimento del neonato, fino all'anno di età. È la professionista che tutela e promuove la salute della donna e del bambino, che prescrive farmaci ed effettua esami strumentali; fra gli operatori sanitari è l'unica, insieme al medico, che ha una propria autonomia di diagnosi e di intervento. La Doula non è una figura sanitaria, non dà consigli se non richiesti: la doula ascolta, accoglie, informa, potenzia le naturali capacità genitoriali della donna e della

coppia, sostiene con rispetto e senza giudizio. La doula è una compagna premurosa, discreta, confortante, che sta vicina alla coppia nel momento più particolare della sua vita; una presenza continuativa che rassicura e rinforza le scelte genitoriali. Lo slogan delle Doule ADI è: *i genitori in divenire sostenuti e accompagnati da una doula prendono coscienza che dentro di loro ci sono già una mamma e un papà competenti.*

Credi che le donne siano consapevoli della solitudine in cui si trovano nei delicati momenti di gravidanza, parto e post-partum?

Le donne sono assolutamente consapevoli della solitudine nella quale si possono trovare durante la maternità e per questo motivo, spesso, la decisione di avere un figlio viene vista come una scelta coraggiosa... La società non aspetta, non rispetta i tempi della natura e dell'avvenimento meraviglioso che si sta compiendo durante una gravidanza. Le donne non hanno modo di ascoltarsi e di prendere coscienza della loro nuova condizione. Si sentono sole e disorientate nel nuovo ruolo di madri. PP

LA DOULA NEL GRANDUCATO

Per maggiori informazioni sulle Doule in Lussemburgo:

www.liewensufank.lu

www.european-doula-network.org/doula/members/luxembourg.php