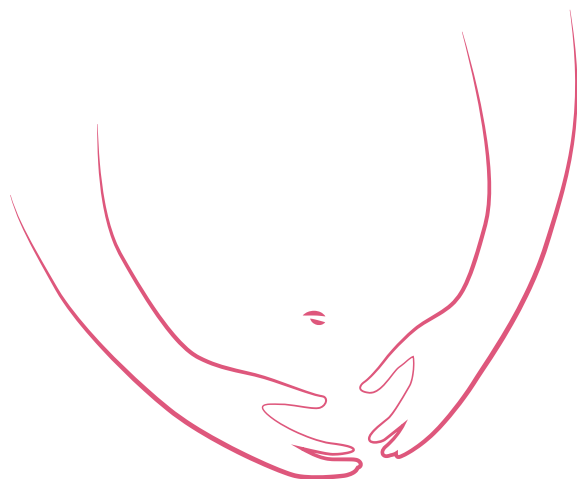


Beatrice Pacchioni

Sono mamma

IL VIAGGIO DELLA MATERNITÀ
DAL CONCEPIMENTO AL POST PARTUM

Con i consigli naturopatici di Salvatore Satanassi



humus

Avvertenza

Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche e dietetiche di questo libro sono tratte dall'ampia esperienza degli autori con l'utilizzo delle erbe e dallo studio della letteratura specializzata.

Viste le numerose variabili che possono incidere, le indicazioni fornite non comportano nessuna responsabilità da parte degli autori e della casa editrice circa la loro efficacia e sicurezza in caso di utilizzo da parte dei lettori. Ognuno è tenuto a valutare con buon senso e saggezza il percorso più appropriato da seguire.

Coordinamento editoriale

Vera Zaccarelli

Progetto grafico

Roberto Monti

Illustrazioni

Gaia Ciani

© 2020 humusedizioni

Humus snc di Bösch Hubert e Satanassi Lucilla

Via Laghetti 42, 47027 Sarsina (FC)

www.remediaerbe.it

I ed. Giugno 2021

ISBN 9788888140155



Questo volume è stato stampato da:
Tipografia Petrucci s.r.l. - Città di Castello (PG)

Indice

L'arte di sapere.....	4
L'INTENTO - Concepimento.....	7
Preparare il terreno.....	8
La Semina.....	34
L'ATTESA - Gravidanza.....	39
PRIMO TRIMESTRE - L'adattamento.....	42
SECONDO TRIMESTRE - L'apertura.....	46
TERZO TRIMESTRE - La separazione.....	49
IL MIRACOLO - Nascita.....	69
L'attesa tra la fine della gravidanza e l'inizio dei prodromi: la gemma.....	70
La data presunta... o "presuntuosa".....	72
I prodromi: l' <i>ouverture</i> , come fanno i fiori a sapere quando sbocciare?.....	75
Il travaglio e il parto: il fiore sa sbocciare.....	80
La nascita della madre e della creatura: la fioritura.....	86
Le prime due ore dopo il parto: contemplare il fiore.....	90
"Aiuto!" - Le lacerazioni del perineo.....	94
LA CURA - Post partum.....	99
Le competenze della creatura nel mondo.....	108
Allattamento: nutrire una relazione d'amore.....	111
Il massaggio al neonato.....	117
Portare i piccoli.....	119
Conclusioni.....	123
Biografie.....	124
Bibliografia.....	125

L'arte di sapere

Mentre scrivo questo quaderno, una creatura vive e pulsa nel segreto del mio grembo.

Quando ho ideato l'indice erano i giorni del concepimento. Allora pensavo che avrei raccontato l'ontogenesi della creazione dal punto di vista dell'ostetrica, sebbene io fossi già madre. Sono stata ore in silenzio davanti al mare, con le pagine bianche tra le mani, e mani che dolcemente si muovevano dentro me, per comprendere come donare, raccontare, condividere il miracolo della vita. Mi sono messa in ascolto e la vita ha accompagnato, scandito e timbrato ogni parola.

La vita sa.

Danza al ritmo del "saper essere" di ogni individuo.

Dentro ciascuno c'è una scintilla di saggezza che alimenta ogni pulsazione e chiede di essere vista, compresa, ascoltata... o semplicemente amata.

Scrivere questo libro è stato il mio atto d'amore alla vita, in tutte le sue sfumature.

beatrice
madre e ostetrica

La vita esiste da milioni di anni, a conferma che la natura sa fare da sé, ed è meraviglioso notare come tutto in lei sia perfetto. La natura conosce il da farsi, il corpo ha una sua saggezza innata che spesso corriamo il rischio di imbrigliare in costrutti mentali errati. Un esempio chiarissimo: un neonato sa nuotare

come sa nuotare qualsiasi animale che si trova in acqua. Eppure chi è convinto di non sapere nuotare, nonostante posseda innata questa capacità, finisce per annegare. Per lo stesso motivo spesso il potenziale umano è bloccato.

La cultura moderna è sconnessa dalle sue radici. Le tradizioni ispirate dalla natura e da motivi pragmatici connessi alla vita stessa sono state smembrate dai loro significati profondi e tutto viene visto e percepito con un'ottica superficiale che altera il senso delle cose, il loro vero valore e significato. Per fortuna la natura rimane al nostro fianco, ancora pronta a svelarsi, se osservata curiosamente, pronta a ricordarci chi siamo. Il senso profondo della vita permea le cose più naturali, fatte di cicli e trasformazioni, dove l'energia vitale scorre, a testimonianza che la vita è un dono che si riceve e si deve a propria volta donare; ricevere amore e donarne a nostra volta. Se siamo in questo flusso, anche il nostro corpo e la sua fisiologia possono allinearsi al meglio con la sua saggezza e le sue capacità innate, da quelle di autoriparazione a quelle procreative.

Per ritornare al nostro ordine vitale fisiologico è necessaria una depurazione sia culturale che fisica. La natura può venirci in aiuto, perché può assolvere a queste funzioni in tanti modi. Le piante infatti possono arricchirci della loro coerenza e dei relativi messaggi a più livelli. Nel massimo dell'espressione della salute, della bellezza e della vita stessa, è lì che la vita si promana affermando se stessa e ampliandosi.



Ogni volta che troverete questa icona saprete che son io a parlarvi.

Juliano

padre e naturopata

L'arte di saper Seminare

*È come se ti conoscessi da sempre.
Non sei mai stato nel mio ventre,
ma sei da sempre in un angolo segreto del mio cuore,
depositato come un granellino di sabbia dorata,
venuto col vento da un antico deserto.*

*Ti ho sognato a lungo,
desiderato oltre ogni pensiero.
Sei già qui,
in ogni frammento della mia vita.*

*Accoccolati dentro me,
come se il mio grembo avesse attraversato mille mondi
solo per essere qui,
ad accoglierti,
incastro perfetto nel mosaico della vita.*

*Sciolgo i nodi della mia anima,
rendo ogni attimo eterno,
libero,
amore nell'amore.*

Liberamente tratto da "Incontro d'anime", di Martina Lenzi

L'INTENTO

Concepimento



Preparare il terreno

Il desiderio di seminare vita, o concepire, richiede grande cura e dedizione nel preparare il terreno: il nido uterino che custodirà il pulsare vitale di un essere umano.

Il termine *concepire* deriva, infatti, dal latino *cum capere*: accogliere in sé.

Questo processo fertile di preparazione del nido della vita dona l'opportunità di osservare nel proprio corpo ciò che la natura ciclicamente e fisiologicamente da sempre manifesta preparando il terreno per la semina.

La natura mostra come ci siano complessi e sincronici fattori da curare affinché la semina sia feconda, e lo fa con immanente semplicità e bellezza, quasi a ricordare all'essere umano, apice del creato, come lui biologicamente e geneticamente sia stato concepito con un sapere intrinseco, donato, da riscoprire e risvegliare e di cui avere profonda fiducia.

Al momento del concepimento viene timbrato il bagaglio genetico della creatura che viene accolta. Si crede anche che, dopo i mesi di gravidanza, la qualità dell'esperienza della nascita sia speculare o comunque influenzata da quella del concepimento. Alla luce di ciò, osservando la natura, l'invito è quello di vivere come terreni fertili, nel corpo, nell'anima e nello spirito e di sperimentare il *Concepimento Consapevole*.

Il termine *Concepimento Consapevole*, coniato dalla custode della nascita americana Jeannine Parvati Baker, invita a seminare l'intento di custodire in sé uno spazio fertile e quindi pieno d'amore in cui, con libertà, si invita e si chiama la vita.

Non ha nulla a che vedere con la pianificazione ossessiva e volontaria di un momento apicale: è una paziente, ciclica, serena e costante condizione di affidamento fecondo e di apertura all'ignoto. È l'opportunità di fluire con gratitudine all'alchimia della vita, senza possesso né delega.

Sovente, quando ci si prepara al concepimento, si tende ad analizzare e a concentrarsi sul corpo fisico, con tutte le sue manifestazioni ed eventuali disfunzioni, che potrebbero ostacolare l'accoglienza della vita. Affinché il processo sia profondamente trasformativo, l'invito è quello di assecondare la chiamata potente e rivoluzionaria alla guarigione, alla propria e più intima missione di vita: imparare a nutrire, amare e divenire madri e padri di se stessi prima ancora di qualsiasi forma di vita da accogliere. Aprirsi con gratitudine e morbidezza al *Concepimento Consapevole* dona l'opportunità di vivere questo tempo con uno sguardo sacro, delicato e unico, richiamando una connessione profonda e piena di fiducia della coppia in sé e nella vita.

Come ogni processo di affidamento profondo, tempi e strumenti, momenti di luce e di ombra, di conforto e di prova si scopriranno camminando, con dedizione e pazienza, partendo dal presupposto inconfutabile che il corpo sa: sa concepire, sa essere fertile, sa essere nido, sa dire "sì" alla vita. Ogni donna, ogni coppia sa.

L'invito più grande è quello di non delegare completamente al sapere altrui il proprio antico e naturale sapere, pensando che scienza, studi e articoli siano le uniche fonti di verità.

La verità è profondamente radicata in ciascuno e va accudita, vista, riconosciuta ed esperita, sentita. Ogni individuo è naturalmente portato a scoprirla e quindi a divenire terreno fertile per accogliere vita.

Come ricorda la natura, sono diversi gli aspetti, i piani da osservare quando si prepara il terreno umano per la semina della vita.

1. Nutrire il Corpo fisico

Preparare il nido alla vita è un'opportunità per prendersi cura del proprio corpo fisico, nella sua complessa e affascinante fisiologia, che tende naturalmente alla salute.

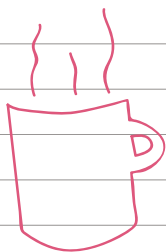
In tante culture questo, che è il tempo del desiderio, è tempo di purificazione, di eliminazione di scorie e tossine attraverso una sana e nutriente alimentazione e una serie di attenzioni che rendano il corpo elastico, morbido e pulsante di fertilità.

Difficile definire esattamente quale sia la nutrizione giusta per ciascuno al tempo del desiderio e poi della gravidanza, ma mi seduce l'intuizione che si possano individuare trasversalmente nelle varie culture, specialmente le più vicine alla terra e meno influenzate dal consumismo e dall'industrializzazione, delle linee guida che rispondano ai meccanismi biologici e metabolici di questo tempo.

È fondamentale, quindi, l'assunzione regolare di sostanze antiossidanti, enzimi e catalizzatori che facilitino il processo di disintossicazione corporea, e poi vitamine, sali minerali e oligoelementi, cibi ricchi di probiotici e DHA. La scelta nutrizionale viene quindi incentrata su cibi integrali e non raffinati, crudi, biologici, freschi, idealmente raccolti e mangiati, o comunque locali, cibi fermentati (miso, crauti, kimchi) bevande fermentate (kombucha, kefir) e poi germogli, alghe, semi oleosi. Per i non vegani uova di "galline felici", pesci piccoli azzurri, frutti di mare.



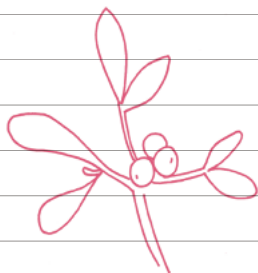
L'AIUTO DALLA NATURA



Curiosità: la tisana della fertilità

Nella tradizione erboristica, quando una coppia cerca il concepimento, viene suggerita una tisana ottenuta dai fiori di **Geranio**, (*Geranium robertianum*). Si fa bollire mezzo litro d'acqua, si spegne, si aggiungono due cucchiaini di *Geranium robertianum* e dopo dopo 10 minuti si filtra.

Sia l'uomo che la donna berranno la tisana, metà per uno, tutti i giorni, preferibilmente a piccoli sorsi e lontano dai pasti, fino a quando non arriverà la gravidanza.



Vischio: accogliere ciò che è altro e diverso

Esiste nella tradizione erboristica soprattutto del nord Europa l'utilizzo di una bevanda ottenuta macerando per una notte nell'acqua fredda le foglie di **Vischio** per facilitare il concepimento. Nella gemmoterapia il *Viscum album* ha risonanza su vari ambiti in particolare su sistema nervoso centrale e vegetativo, nervo vago, apparato circolatorio, reni, polmoni e naturalmente l'apparato genitale femminile. Viene considerato utile anche per le forme tumorali. Si tratta di una pianta potenzialmente tossica e gli effetti dell'intossicazione si manifestano con il rallentamento del sistema nervoso che produce midriasi e allucinazioni, stupore e sintomi dell'ambito epilettico e per questo si usa acqua fredda per l'estratto, fatto tradizionalmente proprio per evitare di estrarre la parte tossica.

Il gemmoderivato riduce la pressione e il battito cardiaco, contrae la muscolatura uterina e influenza le infiammazioni articolari in chiave positiva. Da ciò ne consegue una vasta possibilità di utilizzi che modificano il metabolismo e che coinvolgono vari quadri. Ma cosa rende il Vischio specifico per determinati quadri piuttosto che altri? Quale potrebbe essere il messaggio di questa pianta? Il Vischio è un aloparassita, cioè assorbe solo un po' di acqua e minerali dalla pianta che lo ospita. In chiave analogica una gravidanza è simile, perché una nuova vita si sviluppa nel grembo attingendo fundamentalmente solo un po' di nutrimento. Il messaggio di questa pianta è perciò quello di accogliere. A livello psicosomatico è utile in quelle persone che hanno dei cambiamenti fisici o che ne avrebbero bisogno ma faticano ad adeguarsi a livello psicologico, ecco perché può essere utile nella menopausa o anche nei problemi del ciclo, specie se vi è una conflittualità con questa funzione che non viene accettata a livello fisico. Il Vischio infatti cresce su altre piante che possono vivere integrando questa presenza, o al contrario essere invase in modo squilibrato fino a indebolirsi gravemente. Ci si bacia sotto al Vischio perché ci aiuta a integrare l'altro, da qui deriva la sua fama come portatore di prosperità e fortuna. Pertanto si può utilizzare il gemmoderivato o in alternativa seguire la modalità tradizionale dei paesi nordici: mettere 4 cucchiaini di Vischio in mezzo litro d'acqua fredda, la sera all'ultima ora, filtrando la mattina dopo. Bere a sorsi, lentamente, dalle ore 10:00 a mezzogiorno, oppure, se si vuole bere questa tisana nel pomeriggio, mettere il Vischio nell'acqua la mattina e filtrare dopo 6-8 ore.

2. Conoscere e onorare la ciclicità femminile

La Consapevolezza del Ciclo Mestruale (CCM) è un vero e proprio viaggio alla scoperta del proprio centro pulsante, del proprio potere e della propria essenza. È una danza al ritmo della propria ciclicità, che si manifesta in quattro fasi o stagioni interiori: Inverno interiore o Mestruazione, Primavera Interiore o fase preovulatoria, Estate Interiore o Ovulazione e Autunno Interiore o fase premestruale. Comprendendo la propria ciclicità e accettando di poter incarnare sfumature ed energie diverse in ogni fase, la donna, nonché la coppia, viene accompagnata a un esercizio costante di osservazione libera, flessibile e paziente: si sperimenta la bellezza dell'attesa, l'amore del danzare al proprio ritmo.

La fertilità è il frutto del vivere pienamente l'ecologia della ciclicità: vivendo profondamente i doni che ogni stagione interiore offre, si ha la possibilità di giungere all'Ovulazione, la fase fertile del ciclo, in pienezza e consapevolezza. In altre parole, la fertilità e l'abbondanza dei frutti che si osservano sugli alberi nei caldi giorni d'estate invitano a ricordare che quei frutti sono stati dapprima semi, accuratamente adagiati nel terreno a tempo debito, poi gemme e fiori e poi saranno nutrimento per la terra, che si preparerà a nuova semina.

Si intuisce, perciò, che il concetto di fertilità come attenzione ossessiva e focalizzata a pochi giorni al mese, da sfruttare con ansia, non solo toglie quel velo romantico che è proprio delle cose belle, ma calpesta la fisiologia e il potere sacro del femminile e della coppia in un'azione consumistica e delegata a strumenti altrui.

Rispettare e onorare l'ecologia del ciclo mestruale significa predisporre il corpo al desiderio, a vivere pienamente il tempo della fertilità come il tempo del *cum capere*, dell'accoglienza di sé, prima di tutto, e quindi della vita.

IL MOONDALA DEL CICLO MESTRUALE

Il ciclo femminile è una bussola preziosa per orientarci nel mare delle nostre emozioni, spesso così ondose e avvolgenti. Uno strumento di consapevolezza e ricerca che vi proponiamo è il Moondala del ciclo, una ruota mestruale da usare come diario. Non vi diciamo altro, date un'occhiata da sole. Inquadrando il QR CODE con il vostro smartphone troverete il disegno da scaricare e le istruzioni per utilizzarlo.



Fertilità maschile e femminile

È possibile bilanciare e portare equilibrio al ciclo ormonale, per vivere appieno l'ecologia della ciclicità e potenziare la propria fertilità. La fertilità è conseguenza di un ampio benessere ed esprime uno stato di vitalità ottimale. Per sostenere la **fertilità femminile** possiamo indicare un insieme di gemmoderivati dedicati alla donna:

- **Rubus idaeus giovani getti**
- **Quercus pedunculata amenti**
- **Betula pubescens amenti**
- **Rosmarinus officinalis giovani getti**
- **Prunus spinosa gemme**
- **Vaccinium vitis idaea giovani getti**

(6 gocce di ogni preparato in un po' d'acqua, prima di colazione e di coricarsi, per un paio di mesi).

La coppia è fatta da due entità complementari e reciprocamente influenzabili, quindi è opportuno agire su entrambe, ma non nello stesso identico modo, ovviamente. Anche la vitalità e la "forza" dell'uomo sono necessarie. L'analogia che mi viene in mente in questa sinergia è riferita a *Yin e Yang*: il primo "nutre" il secondo, che a sua volta "muove" il primo, formando l'equilibrio rappresentato nel tao. La **fertilità maschile** può essere sostenuta con i gemmoderivati di:

- *Fraxinus excelsior* semi
- *Quercus pedunculata* amenti e semi
- *Sequoia gigantea* giovani getti
- *Betula pubescens* amenti e gemme

(6 gocce di ogni preparato in un po' d'acqua, prima di colazione e di coricarsi, per un paio di mesi).

In questo modo ci si prende cura del terreno in entrambi i sessi, ristabilendo una situazione di vitalità.

3. Creare il nido, fisico e relazionale

In un mondo che tende alla separazione, di cuori, intenti, sguardi, relazioni e gesti quotidiani, desiderare un figlio è diventato un atto oltremodo coraggioso, quasi socialmente fuori luogo.

La donna, senza un tessuto sociale che la protegga, senza un concreto riconoscimento del valore del suo ruolo, sommersa fino al collo, dentro e fuori di sé, da condizionamenti culturali ed emozionali che la allontanano dal proprio sentire, può vivere questo tempo come una sfida a tensioni bipolari tra profonda paura e profondo desiderio.

Apriamo il cuore al desiderio si accetta di vivere, più o meno consapevolmente, un processo puramente trasformativo, in cui è fondamentale potersi esprimere liberamente. È tempo di creare il nido, un contesto protetto e sicuro per poter accogliere la propria transizione e la vita. È tempo di mettere radici in un luogo che si percepisca adatto, ma soprattutto di circondarsi di relazioni che possano dare sostegno, che sappiano stare accanto, comprendere come rispettare i pieni, i vuoti, le gioie, i dolori, la semplice quotidianità. Spesso in questo modo ci si rende conto di non desiderare persone che stiano “di fronte”, ostacolando il cammino della coppia, seppur pieni di belle parole, affetto, e buone intenzioni. È una scelta delicata, ma coraggiosa, che non ha nulla a che vedere con il buonismo per cui, per non scomodare gli altri, si tende a vivere scomodi, sprecando energie e sogni. È il momento di creare rete e individuare i propri punti saldi.

È anche tempo di comprendere se e come cercare supporto professionale, mirato e specifico per la propria storia. La coppia sa quali sono le proprie necessità, fisiche, emotive, mentali, relazionali, spirituali: è importante darsi il permesso di chiedere sostegno e riceverlo. Ciò dona forza all'intento di seminare vita, nuovi strumenti e tanta centratura.