



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

DIPARTIMENTO DI SALUTE DELLA DONNA E DEL BAMBINO

CORSO DI LAUREA IN OSTETRICIA

Presidente Prof.ssa Alessandra Andrisani

TESI DI LAUREA:

Analisi qualitativa del vissuto del padre nel percorso nascita

Relatore: Dott. Busato Enrico

Correlatore: Ostetrica Cadamuro Veronica

LAUREANDA: Baggio Veronica

ANNO ACCADEMICO 2023/2024

INDICE

Abstract in italiano	1
English Abstract.....	3
Introduzione.....	5
Capitolo 1: dalle origini del padre.....	7
1.1 Il padre nella storia	7
1.2 Il padre di oggi	10
Capitolo 2: il progetto PARENT.....	13
2.1 Cos'è il progetto PARENT	13
2.2 La nurturing care	17
2.3 Azioni fatte in Italia.....	19
2.4 Il progetto 4e-PARENT	22
Scopo dello studio.....	27
Materiali e metodi	28
Risultati	33
Discussione.....	45
Conclusioni.....	49
Bibliografia.....	51

Allegato 1: opuscolo allattamento progetto PARENT

Allegato 2: brochure informativa progetto 4E-PARENT

Allegato 3: tabella riassuntiva degli studi analizzati

Allegato 4: dati sociodemografici e della gravidanza

Allegato 5: interviste semi-strutturate ai padri e alle madri

Allegato 6: analisi testimonianze dei padri e delle madri

ABSTRACT

INTRODUZIONE: il ruolo del padre ha passato nel corso della storia diverse fasi, iniziando con una situazione in cui il padre era colui che procurava il cibo, per giungere a quella odierna dove l'uomo nella coppia sta assumendo sempre di più una funzione di aiuto e sostegno. Coinvolgere il padre nel processo di cura, che ha inizio con la gravidanza, può produrre un cambiamento culturale nella società per terminare discriminazione, sfruttamento e violenza sulle donne. Inoltre, il coinvolgimento del padre ha molteplici benefici su se stesso, sentendosi coinvolto in un percorso che è anche suo, sul bambino migliorando lo sviluppo psico-sociale, emozionale e accademico e sulla mamma che si sente sostenuta riducendo i rischi in gravidanza, travaglio e parto.

SCOPO: la tesi vuole indagare il vissuto singolo dei padri durante il periodo di gravidanza, le loro aspettative e percezioni date da questo evento molto importante nella loro vita e come la relazione di coppia sia cambiata in questo periodo di transizione alla genitorialità.

PARTECIPANTI: sono state eseguite interviste a venti coppie di padri e madri al primo figlio, uno o due giorni dopo il parto all'ospedale Ca' Foncello di Treviso, nel periodo tra aprile e ottobre 2024

MATERIALI E METODI: come metodologia di raccolta dati è stata usata l'intervista semi-strutturata con delle domande guida basate sullo scopo dello studio e sulla bibliografia di riferimento. Le venti narrazioni dei padri con le rispettive venti delle madri sono state poi trascritte e analizzate nelle loro parti utilizzando una metodologia qualitativa per ricercare punti in comune tra loro, sensazioni riguardanti il ruolo dell'essere padri e infine come le due parti della coppia descrivono i cambiamenti che l'evento gravidanza ha portato.

RISULTATI: dall'analisi delle narrazioni è emerso che nella maggior parte dei casi il padre vive la gravidanza come un momento di forte cambiamento, molte volte desiderato, che porta ad unirsi ancora più alla compagna. Le emozioni principali che caratterizzano la transizione alla paternità sono state di gioia e felicità, senza tralasciare la parte di

preoccupazione anch'essa caratterizzante questo periodo. I padri sono risultati attenti e volenterosi di prendere parte all'evento della gravidanza, aiutando e supportando la madre nelle varie fasi. Nella relazione di coppia in pochi casi viene evidenziata l'assenza di cambiamento, mentre dalla maggior parte delle interviste si evince che con il periodo di gestazione la relazione ha subito cambiamenti in positivo descrivendo, da entrambe le parti, la gravidanza come un momento di unione e rafforzamento della coppia.

CONCLUSIONI: i risultati della presente tesi evidenziano come il ruolo del padre stia diventando sempre più importante nel supporto alla madre e nel contribuire al benessere del bambino. Il personale sanitario ha l'importante compito di includere i padri nei momenti in cui viene in contatto con la coppia durante il percorso nascita. Per farlo al meglio, è importante che questi si formino sull'argomento che ad oggi è ancora poco studiato e trattato.

ENGLISH ABSTRACT

BACKGROUND: the father's role has gone through a lot of phases along history, starting from a situation where the father's job was to get food until today when the man in the couple is having more and more a helping and supporting task. Involving the father in the cure course that starts with pregnancy, can lead to a cultural change in our society which might also take to women's discrimination, mistreatment and violence end. Moreover, fathers involvement has multiple advantages on them as they feel involved in this phase in which they are also playing an important role and on the child psico-social, emotional and academic development as well as on the mother, who can feel supported while lowering risks in pregnancy, labour and delivery.

AIM OF THE STUDY: this thesis has the aim to examine fathers' experiences during pregnancy, their expectations and perceptions that this important event can bring to their lives. Furthermore, this aims also to analyze if the relationship between the couple shows changes in this span of time in which two people become parents.

PARTECIPANTS: the interviews have been made on twenty first-time-fathers and mothers, one or two days after the delivery in Ca' Foncello Hospital of Treviso, from April to October 2024

MATERIALS AND METHODS: as method of data collection it has been used the semi-structured interview with some guided questions based on the aim of the study and on the selected bibliography. The twenty narrations of fathers and mothers have been transliterated and analized using a qualitative methodology, in order to find common parts, sensations about role of fathers and how the couple describes the changes in their relationship brought by pregnancy.

FINDINGS: from the analysis of the fathers' stories, it has come to light that for the majority, fathers experience pregnancy as a moment of huge changes, most of the times wanted, that ends in a more connection with their partners. The principal emotions that can

be used to describe this period of transition are joy and happiness, without forgetting the worry that characterizes this time frame. Fathers are careful and willing to take part in pregnancy, by helping and supporting their companion during pregnancy. In some cases, the relationship between the couple has not changed, while for the majority of the couples, pregnancy is described as an event that can move closer and bring closer the couple looking at the transition to parenthood.

CONCLUSIONS: this thesis results enlighten how father's role is becoming every day more important in supporting the mother and in helping their baby's well-being. The healthcare personnel have the important role of including fathers whenever they enter in communication with the couple during the whole time of pregnancy. To excel in this task, it is important that the personnel continues to study this subject that is nowadays not yet deeply analysed.

INTRODUZIONE

Lo scritto elaborato nasce dall'idea di indagare il ruolo e le emozioni di quella figura che nel percorso nascita svolge un ruolo ancora poco studiato e considerato, ma che si sta comprendendo essere molto importante. Il padre oggi sta assumendo sempre più un ruolo attivo nel periodo della gravidanza e sta sviluppando il desiderio di essere presente, impegnato e coinvolto.

Il presente elaborato di tesi inizia trattando il cambiamento di ruolo che il padre ha subito nel corso della storia, dalle prime forme di famiglia esistenti per concludere con la situazione del padre oggi, che passa da essere una figura autoritaria e staccata dalla famiglia, a essere parte attiva nel percorso nascita. Nel secondo capitolo viene affrontato il progetto europeo PARENT e 4e-PARENT che ha creato opportunità per gli uomini e per gli operatori sociosanitari di approfondire il ruolo del padre e quali sono i metodi di inclusione della sua figura nel percorso.

Lo studio presentato poi utilizza la medicina narrativa come metodica di raccolta dati e più precisamente l'intervista semi-strutturata a padri e madri al primo figlio. Questo metodo dà modo ai genitori e soprattutto ai padri di raccontarsi nel modo a loro più affine, includendo o escludendo informazioni secondo il loro volere. Aiuta inoltre a valutare il linguaggio non verbale, tipico del dialogo diretto, non altrimenti percepibile nella forma scritta.

In base a quanto analizzato nella letteratura è stato possibile strutturare le interviste che sono state analizzate in seguito tramite trascrizione e confronto dei punti comuni con la bibliografia di riferimento. Sono stati estrapolati i risultati dello studio mettendo a fuoco i punti più importanti delle narrazioni seguendo quattro principali categorie: emozioni paterne e materne, aspettative rispetto la gravidanza, emozione principale tra gioia e preoccupazione e infine la relazione di coppia nei suoi cambiamenti tra madre e padre.

CAPITOLO 1: DALLE ORIGINI DEL PADRE

Diventare padri, non vuol dire necessariamente “sentirsi padri”. Sentirsi padre significa riconoscere uno status interno che autorizza l’uomo a immaginarsi e percepirsi come figura di attaccamento del proprio bambino (Pellai, 2007).

1.1 Il padre nella storia

La paternità, come intesa oggi, è un’invenzione degli ultimi anni. Fin dall’antichità, infatti, l’uomo ha sempre ricoperto un ruolo diverso da quello del padre di oggi. Si può far coincidere un primo inizio di famiglia con il momento in cui la complessità psichica dell’uomo ha portato a identificare la caccia come metodo per nutrire sia sé stesso, sia la propria famiglia. L’uomo, quindi, diviene colui che procura il cibo, mentre la madre, anch’essa parte della famiglia, ha il compito di accudire i figli. Secondo lo psicoanalista Luigi Zoja nel suo libro *“Il gesto di Ettore. Preistoria, storia, attualità e scomparsa del padre.”*, la società umana ha inizio con l’Australopiteco, che comincia a erigersi su due zampe liberando le mani per agire, mangiare, cacciare e costruire. Da qui ha inizio anche l’evoluzione nella relazione uomo-donna, con il passaggio da accoppiamento casuale delle scimmie, dove il più forte è colui che può portare avanti la sua stirpe, ad un’unione più selettiva, formando quindi una prima parvenza di coppia. Come afferma Luigi Zoja nel suo libro *“Il gesto di Ettore. Preistoria, storia, attualità e scomparsa del padre.”*, questo deriva da un accordo che i *protouomini* (1) fecero nello spartirsi le donne: smettere di aggredirsi per dividersi le femmine secondo una regola. Questo è un grande passo nell’evoluzione della famiglia, perché fino a questo momento era diffuso il concetto che il ruolo di padre rispetto a quello di madre avesse un peso molto minore, tanto che l’uomo può anche non essere padre, mentre la donna che partorisce è per natura madre. Ideazione che ora inizia a modificarsi andando verso la creazione del padre come figura importante nella famiglia.

Studiando l’evolversi dei padri nella storia, è importante analizzare questa figura all’interno delle società greche e romane. Nella prima il padre passa da quasi completamente assente, ad essere per il figlio capo e maestro. Questa società viene rispecchiata nella mitologia

greca dove si possono trovare grandi potenze maschili che dominano sul mondo rispecchiando il padre-capo, affiancate da alcune figure femminili che sono però più da venerare che da imitare. Come dice Maurizio Quilici nel suo libro “*Storia della paternità*” (2), la Grecia antica è abitata da un popolo patriarcale di guerrieri che escludono donne e minori per arginare due tipi di pericolo: le donne minacciano la loro supremazia, mentre i figli incarnano un pericolo futuro. Il padre Ateniese aveva il potere di decidere se il figlio appena nato era degno di vivere oppure no; si tratta della pratica dell’espore i neonati indesiderati che quindi venivano lasciati a morire. Inoltre, il padre, secondo la legge, poteva usare il figlio come pagamento dei suoi debiti. Esistono molti esempi di quella che possiamo definire “cattiva paternità”, che non vengono bilanciati dai pochi esempi che ci mostrano come l’attaccamento padre-figlio, in rari casi, esisteva. I figli che venivano ritenuti degni di crescere venivano presentati dopo una decina di giorni alla *phratria*, facendo conoscere al popolo che quell’uomo era padre.

La società romana viene considerata il proseguimento della cultura ellenistica, dove però il padre, a differenza di quello greco, è il pilastro della vita pubblica, ma anche di quella privata assumendo quindi un ruolo più importante all’interno della famiglia. Padre lo si diventa con l’atto del sollevare il figlio pubblicamente riconoscendo quindi quel bambino come sua creatura. Anche qui il padre ha il potere di vita e di morte sul figlio, diritto che viene eliminato solo con la morte del padre stesso. Inoltre, il padre diventa anche maestro del figlio, unico istitutore al quale guardare. Viene introdotta però per legge una nuova funzione al ruolo di padre che è quella del *nutritor* (1), colui che nutre il figlio. Per contrastare infatti i troppi divorzi e i figli illegittimi, il padre è ora obbligato ad alimentare l’essere che mette al mondo, impedendo quindi il totale disinteressamento del figlio. Comincia quindi una tutela delle famiglie legittime, che vengono ancora più regolate da Giustiniano e poi dal diritto canonico. Questi affermano che si è automaticamente padri dei figli nati all’interno del matrimonio che quindi hanno *come padre il marito della madre* (1), diminuendo così l’eccesso di libertà sessuali e aumentando la stabilità economica della famiglia.

Il Cristianesimo poi introduce una grande novità. In questo periodo viene distrutta e creata una nuova scala gerarchica dove il figlio, nella figura di Gesù, viene elevato allo stesso livello del padre che perde la supremazia, affiancato da Maria, madre di quel figlio innalzato, che acquista una posizione anch'essa elevata.

Fino ad ora quindi il modello dominante è stato quello dell'autorità patriarcale, dove *il potere di decisione era concentrato nelle mani del maschio capofamiglia in una relazione di autorità fortemente asimmetrica* (3). Il padre viene investito di tutto il potere, compreso quello di vita e di morte dei suoi figli, lasciando alla madre il compito di accudire quelli prescelti. Tale modello però inizia ad incrinarsi già prima dell'industrializzazione, nel momento in cui la distanza sociale tra marito e moglie e tra genitori e figli comincia a ridursi. Questo crea le basi per la famiglia moderna dove si vede accentuato il declino del padre, mentre la madre, aiutata dall'illuminismo, può iniziare ad erudirsi lasciando i figli alle balie. Questa discesa della figura paterna prosegue con l'avvento dell'industria, dove il figlio si trova a confrontarsi con uomini diversi dal proprio padre, che prima era l'unico a potergli insegnare il lavoro futuro.

Le grandi guerre hanno sferrato un colpo potente al padre estraniandolo dalla vita familiare per molto tempo. Durante questa fase, i figli passano gli anni decisivi per la loro crescita solamente con le donne, non conoscendo neanche il loro padre. È inoltre questo un periodo di critica massima all'autorità patriarcale che vede le figure autoritarie del tempo in crisi, *in agonia* (1): re uccisi e comandanti contestati vengono associati ai padri in guerra che li seguono, generando ostilità da parte dei figli a casa. Questa disapprovazione, associata al disadattamento prodotto dalla guerra, spiana la strada alla dittatura che presenta un'*autorità positiva* (1) che può restituire degli ideali in cui il padre si incarna, riportando l'idea del *paterfamilias*. Il futurismo, che fa nascere il nuovo modello maschile, insieme alla morte dell'ultimo impero uccidono definitivamente quell'immagine di mascolinità virile che ora risulta in cerca di identità. In questo stesso tempo, i movimenti femministi accentuano ancora di più il declino del padre che ormai era divenuta una figura fragilissima. Il fascismo si preoccupa di generare l'idea di uomo esemplare e cioè il paradigma per la crescita dei

figli, dei quali la sete di padre viene saziata in modo disfunzionale dai dittatori, sradicando il padre ancora di più dalla famiglia. La dittatura prende le vesti di padre terribile, accelerando il declino di quel padre che era sembrato per lungo tempo intramontabile. Con il concludersi della Seconda guerra mondiale, i padri della patria vengono visti come così distruttivi da portare al declino anche i padri privati.

1.2 Il padre di oggi

Con la fine delle guerre, il reinserimento del padre nella società diventa così difficile che si trova in molti casi costretto a lasciare il lavoro a casa per dirigersi verso le grandi industrie, allontanandosi in questo modo anche dalla famiglia. Il padre è *abituato a contare i soldi per la vita del figlio, ma a contare sempre meno nella sua vita* (1). Si inizia a vivere una rarefazione del padre, che porta il figlio a vivere la sua assenza con *forte rammarico* (2) per la sua funzione di mantenimento economico della famiglia contrapposto a quella emotiva ed espressiva di cura del figlio appartenente alla madre. Ma se nel '900 la figura paterna era il *paterfamilias* che si erige virile in mezzo alla famiglia inserendola nella società, è proprio alla fine dello stesso secolo che tutta questa visione viene ribaltata con la formazione di un nuovo padre. Quelli che vengono definiti *i nuovi padri [...] si sono resi estranei alla società e si sono immersi in un rapporto a due con il figlio* (1). La nuova figura così descritta deriva da varie rotture sociali, come la rivoluzione studentesca del '68, che punta a rimuovere le forme di oppressione e al raggiungimento dell'uguaglianza sociale. Il modello familiare che fino ad ora è stato cardine della società entra in una crisi definitiva seguendo alcuni processi che sono stati descritti nel 2003 dalla sociologa Anna Laura Zanatta e citata da Miniati Laura nell'articolo del 2017 "*Nuove paternità. Mutamenti nelle famiglie e cambiamenti nella relazione educativa*" (3). Questi processi sono l'individualizzazione, che descrive il fenomeno di libertà nella coppia e che si mostra nella società con una riduzione della natalità e della nuzialità; la privatizzazione che spiega la trasformazione del matrimonio da istituzione sociale a contratto privato per la felicità del

singolo individuo; la pluralizzazione delle forme di coppia. I ruoli nella coppia vengono rimescolati: il padre può assumere connotazioni affettive, mentre la madre può inserirsi nel mondo del lavoro retribuito. In brevissimo tempo il ruolo del padre si trasforma e, insieme alla maternità, viene assorbito dalla genitorialità che consente a entrambi i genitori di fare uno il lavoro dell'altra.

I genitori iniziano a comprendere come sia necessario dare attenzione ai bisogni dei figli grazie alla consapevolezza di ciò che una famiglia troppo aperta generi su di loro. Il padre pian piano si responsabilizza, passando ad un modello accudente che ha un ruolo primario fin dalle prime ore di vita del figlio. Questa diviene una forma di paternità fruibile da tutti i padri che vengono ora chiamati *padri primari* (1), definizione che indica un uomo che accudisce, collabora, un maschio che si spera migliore. Il padre deve “sentirsi padre” riconoscendo che l'uomo può *immaginarsi e percepirsi come figura di attaccamento del proprio bambino* (4).

Se da un lato però questo è un grande passo in avanti verso un padre accudente, dall'altro vi è uno scontro con gli stereotipi sulla mascolinità e la paternità da cui si possono generare etichette come quella del “*mammo*” (5). Si capisce quindi quanto sia ancora difficile trovare un nome a questo padre che passa da virile e distaccato, a presente e accudente, evidenziando come la velocità dei cambiamenti non è ancora di pari passo con la società attuale. Da una società in cui il padre non era mai da solo con il figlio, a quella di oggi in cui il protagonista si sgancia da ciò che gli viene richiesto andando verso l'accudimento. Ma il padre non può essere sempre e solo questo, altrimenti il figlio non lo riconosce perché troppo simile alla madre. *Il padre deve togliersi l'armatura per farsi riconoscere dal figlio. Ma per far questo, deve prima indossarla* (1).

CAPITOLO 2: IL PROGETTO PARENT

*Care is not feminine or masculine verb. But is simply a human verb.
(Parent European Manual)*

2.1 Cos'è il progetto PARENT

Il progetto europeo PARENT (*Promotion, Awareness-raising and Engagement of Men in Nurture Transformations – Promozione, sensibilizzazione e coinvolgimento degli uomini in processi di trasformazione delle pratiche di accudimento*¹) viene definito come un *progetto europeo sulla paternità attiva [...] che si propone di contrastare la violenza maschile promuovendo fin dalla gravidanza la partecipazione attiva dei padri al ruolo di cura*². Il progetto è stato coordinato dal Centro de Estudos Sociais (CES) dell'università di Coimbra e finanziato dal programma Rights, Equality and Citizenship della commissione europea. Ha avuto la durata di 2 anni ed è stato realizzato in 4 stati europei, Austria, Italia, Lituania e Portogallo; in Italia l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha collaborato con il cerchio degli uomini di Torino che è stato coordinatore del progetto per conto della rete di associazioni “il giardino dei padri”.

Come scritto nel capitolo 3 del documento “*Lavorare con il personale sanitario per coinvolgere i padri. Esperienza del progetto PARENT*” di Lubbock A e dei suoi colleghi (6) il contesto sociale in cui si sviluppa questo progetto vede i padri sempre più coinvolti nella genitorialità già dalla gravidanza, assumendo maggiori funzioni nella cura e nel lavoro domestico. Questo progresso si scontra con lo stereotipo ancora molto presente del padre/breadwinner e della madre/caregiver, dove il padre è visto come colui che “vince il pane” e quindi sostiene economicamente la famiglia, mentre la madre è colei che “dà la cura”, associandole tutta la parte di accudimento dei figli. Seguendo quest’ottica ad oggi, nella maggior parte dei paesi europei, la donna ha un lavoro più precario e a tempo parziale

¹ <https://cerchiodegliuomini.org/progetto-europeo-parent/>

² <https://www.epicentro.iss.it/materno/progetto-parent>

facendolo risultare *de visu e de facto* “accessorio” a quello degli uomini (6). Inoltre, nell’ambito familiare, l’accudimento del neonato viene visto ancora come responsabilità femminile, ritenendo il padre come aiutante o “mammo”, come citato nel primo capitolo, aggettivo che porta in sé un’accezione svalutante per l’uomo. Il contesto sociale in cui il progetto si inserisce quindi, ha permesso di discutere e riflettere ampiamente su questi stereotipi con l’obiettivo di cambiarli o annullarli.

L’idea fondante il progetto PARENT è la promozione della parità di genere e un’equa condivisione dei carichi di lavoro familiari tra uomo e donna. Questo, infatti, può contribuire a *produrre un cambiamento culturale di fondo della società*³, per terminare discriminazione, sfruttamento e violenza sulle donne. Come spiegato nel documento europeo “*Parent European Manual: Promotion, Awareness Raising and Engagement of men in Nurture Transformations.*” di Ferreira, P. e dei suoi colleghi (7), varie ricerche hanno evidenziato come il coinvolgimento attivo del padre nel processo di cura dà un impatto positivo nella prevenzione della violenza domestica. I padri che in gravidanza e a casa si dimostrano più attivi hanno meno inclinazione alla violenza e raramente diventano compagni violenti. Il comportamento dei padri influenza anche la madre e soprattutto i figli che, se hanno avuto un padre caregiver, sviluppano atteggiamenti più inclini all’equità di genere e zero tolleranza sulla violenza. Questi comportamenti positivi, inoltre, sono accentuati se il bambino cresce in un ambiente in cui la relazione tra i genitori è egualitaria.

I figli che crescono con padri accudenti mostrano atteggiamenti più sani in età adulta, i maschi sono più “*caring and gender equitable as fathers*” (7), mentre le femmine hanno delle prospettive più flessibili riguardo le relazioni di equità tra i generi.

Al contrario, influenze paterne non sane hanno effetti dannosi sullo sviluppo e sul comportamento futuro dei figli comprendendo bassa autostima e fiducia in se stessi, oltre a manifestare un’inclinazione maggiore verso comportamenti violenti. Inoltre, assistere ad

³ <https://www.epicentro.iss.it/materno/progetto-parent>

episodi di violenza domestica aumenta nel bambino l'inclinazione a diventare violento e ad avere quindi relazioni abusive in futuro.

Più nello specifico del progetto, gli obiettivi sono i seguenti: promuovere un cambiamento sui ruoli di genere nella cura, ridurre le differenze tra i paesi europei sul coinvolgimento dei padri, combattere la violenza maschile, promuovere la paternità partecipe e sensibilizzare sul tema della violenza sulle donne e sui bambini.

Il progetto PARENT si è caratterizzato per un approccio multidimensionale nella promozione delle cure paterne che può riassumersi nel concetto di *paternità attiva* (8), come definito nel documento di Bestetti G e dei suoi collaboratori "*Progetto PARENT - Il padre nei primi mille giorni - Guida Metodologica per formatrici e formatori dei corsi destinati alle professioni sanitarie*". Questo perché il coinvolgimento attivo del padre ha molteplici benefici:

- su se stesso, in quanto il coinvolgimento del padre risponde al suo desiderio di essere incluso sin dall'inizio
- sul bambino, poiché migliora lo sviluppo psico-sociale e fisico creando un forte legame emotivo con effetti positivi sullo sviluppo cognitivo
- sulla madre, riducendo i rischi durante la gravidanza e il parto

I padri che sono positivamente coinvolti nella cura vedono maggior benessere emozionale passando molto tempo con i figli. Questo aumenta anche la loro capacità di esprimere emozioni e fare esperienza di empatia. Coinvolgere quindi il padre nel percorso di accudimento del figlio fin dalla nascita contribuisce a raggiungere l'uguaglianza di genere promuovendo la co-genitorialità e rendendo quindi l'uomo più responsabile nella vita familiare.

I principi guida del progetto PARENT, spiegati nel "*Parent European Manual: Promotion, Awareness Raising and Engagement of men in Nurture Transformations*" realizzato dal Center for Social Studies di Coimbra, si basano sulle linee guida WHO e UNICEF sulla gravidanza, parto e sui primi 1000 giorni del bambino. Il rispetto dell'autonomia della

donna riguardo le decisioni sul suo corpo e il conseguimento del supporto delle madri nel coinvolgimento del padre sono due principi essenziali per la buona riuscita del progetto. Il rischio è che non ci sia una piena accettazione nella coppia della cura condivisa e che quindi il padre venga considerato un aiutante. Questo è molto demotivante ed è un atteggiamento che deve essere trattato dal personale sanitario in modo da far capire alle madri l'importanza del *co-parenting*, termine che indica il passaggio da una “*relazione interattiva lineare a una relazione intersoggettiva circolare, con mutua regolazione*”⁴, un processo in cui le varie parti della famiglia si influenzano reciprocamente. La qualità delle dinamiche all'interno della coppia nel *co-parenting* va a influire su varie funzioni della vita del bambino come le competenze sociali e scolastiche, oppure le capacità di autoregolazione, autostima e abilità di affrontare frustrazioni e difficoltà. In quest'ottica quindi comprendere ed esercitare nel modo corretto il *co-parenting* diventa essenziale per la vita del bambino.

Ciò che è stato fatto nel concreto sono dei percorsi formativi e di comunicazione per gli operatori sociali, educativi e sanitari per portare nelle loro pratiche una “prospettiva paterna” nel momento in cui vengono a contatto con i genitori. Queste azioni vogliono quindi integrare le intuizioni teoriche sulla paternità attiva nella pratica professionale, fornendo agli operatori competenze e conoscenze sulla mascolinità accudente. Successivamente, sono stati fatti dei percorsi di formazione con i padri e futuri padri che comprendevano anche spazi di condivisione e co-apprendimento. L'informazione e la formazione è passata anche attraverso del materiale informativo come dépliant e volantini che trattavano di argomenti come, ad esempio, l'allattamento (Allegato 1).

Includere e coinvolgere gli uomini e i ragazzi nel processo di cura, quindi, rappresenta la chiave per mettere in atto una strategia che abbia il fine di ridurre se non azzerare la violenza. Per questo è richiesto un approccio complesso che include avere degli uomini che fungono da modelli, leader e alleati lavorando con altri uomini e promuovendo una mascolinità sana e positiva.

⁴ <https://www.epicentro.iss.it/materno/nurturing-care-prospettiva-padre-convegno-2021>

2.2 La nurturing care

Come spiegato nel documento di Bestetti G. *“Progetto PARENT - Il padre nei primi mille giorni - Guida Metodologica per formatrici e formatori dei corsi destinati alle professioni sanitarie”*, il progetto PARENT si sviluppa in linea con i principi della Nurturing Care, approfondendo la Nurturing Fatherhood. Questa prevede che il padre venga coinvolto attivamente, precocemente, praticamente ed emotivamente nella genitorialità.

Più nel complesso, la Nurturing Care viene definita nel documento della World Health Organization, United Nations Children’s Fund, World Bank Group *“Nurturing care for early childhood development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential”* (9), come l’insieme di condizioni che assicurano ai bambini la salute, la nutrizione, la sicurezza, la genitorialità responsiva e varie opportunità per un apprendimento precoce.

La Nurturing Care poi si inserisce all’interno della *global strategy for women’s, children’s and adolescents’ health 2016-2030* che ha come scopo quello di creare un mondo in cui donne, bambini e adolescenti possano realizzare il loro diritto a salute e benessere e dove abbiano opportunità sia sociali che economiche per poter partecipare alla formazione di società prospere e sostenibili. (Figura 1)

Durante la gravidanza e nei primi 3 anni di vita vengono poste le basi per lo stato di salute, di benessere e di produttività che avranno effetti per tutta la vita del bambino. Queste rientrano nella nurturing care che è necessaria per tutti i neonati. Più in particolare, quest’ultimi hanno bisogno di tutte le componenti della nurturing care che sono: buono stato di salute del bambino rispondendo ai suoi bisogni; alimentazione adeguata sufficiente e diversificata dopo i 6 mesi di allattamento esclusivo; genitorialità responsiva attenta alle richieste del bambino; opportunità di apprendimento precoce; protezione e sicurezza. (Figura 2)

LA NURTURING CARE AL CENTRO DELLA GLOBAL STRATEGY E DEGLI SDGs



Figura 1. La nurturing care come centro della global strategy e degli SDGs

COMPONENTI DELLA NURTURING CARE

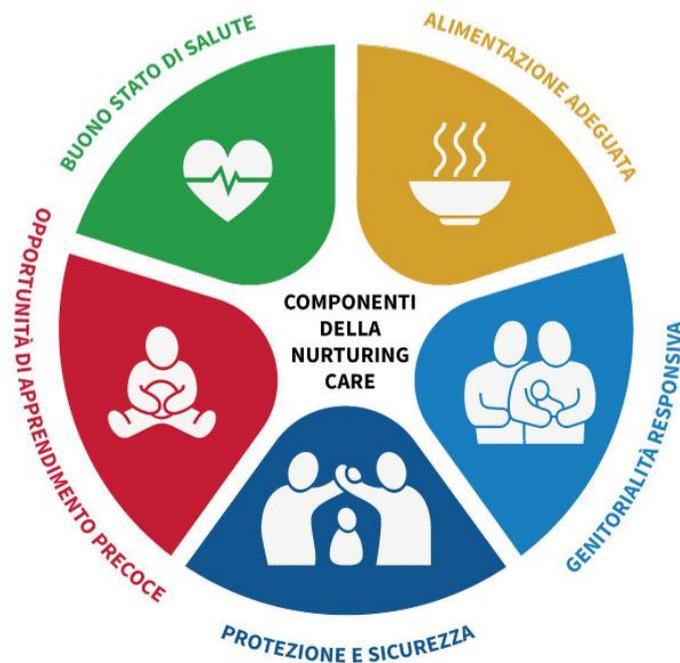


Figura 2. Le componenti della nurturing care

Secondo il report del webinar *“La Nurturing Care dalla prospettiva del padre. Dalla prevenzione della violenza domestica alla promozione della paternità accidentale nei primi 1000 giorni”* organizzato dall’Istituto Superiore di Sanità (ISS) nell’ambito del progetto europeo PARENT⁵, l’ambiente è il fattore più importante per lo sviluppo del bambino che porta quindi la genitorialità responsiva ad avere un ruolo centrale. Questa si manifesta attraverso la capacità di cogliere i bisogni e i segnali del bambino rispondendo con interesse e affetto. Al fine di *“promuovere lo sviluppo e porre le basi per la resilienza”*⁵, la società e i servizi offerti hanno un compito molto importante che è quello di prevenire circostanze ed eventi avversi già dai primi momenti della vita del bambino dando supporto alle famiglie. I programmi e i servizi presenti sul territorio rivolti a bambini e genitori sono una grande opportunità per coinvolgere i padri parlando di sviluppo e genitorialità per accrescere in loro la consapevolezza del proprio ruolo.

2.3 Azioni fatte in Italia

Il progetto PARENT è stato coordinato in Italia dall’associazione Cerchio degli Uomini (CdU), capofila della rete di associazioni *“Il Giardino dei Padri”*. Nel concreto, sono state pensate ed eseguite azioni su due principali fronti: il primo riguardante i padri stessi, mentre il secondo ha visto come protagonisti gli operatori sociosanitari ed educativi.

Lavorando con gli uomini, è stata molto importante la *“formazione di gruppi di padri e futuri padri”* (6) creando gruppi di condivisione e co-apprendimento, sensibilizzando inoltre attraverso campagne di comunicazione sulla parità di genere e sul coinvolgimento dei padri nelle cure. I gruppi di condivisione sono stati creati con l’intento di dare uno spazio per poter *elaborare emozioni, pensieri e sentimenti legati al ruolo genitoriale, incoraggiando un atteggiamento di partecipazione e rispetto* (8). Inoltre, sono stati

⁵ <https://www.epicentro.iss.it/materno/nurturing-care-prospettiva-padre-convegno-2021>

creati dei volantini su vari temi, tra cui l'allattamento e su come il padre può aiutare e sostenere la madre in questo (Allegato 1).

La parte più corposa del progetto è stata dedicata agli operatori sociosanitari. Attraverso il contatto con le persone o i gruppi di persone, gli operatori possono individuare la presenza di stereotipi per iniziare una "*critical reflection*" (7) insieme, permettendo quindi plasmare di pensieri e conseguentemente i comportamenti degli uomini.

A Reggio Emilia è stata svolta l'edizione pilota nel 2019 del percorso formativo "il padre e i primi mille giorni" pensata e strutturata per il personale sanitario. Questo primo incontro è una delle azioni che il progetto PARENT si è preposto di fare formando e aggiornando il personale sociosanitario che è in contatto con i padri dalla gravidanza fino ai 4 anni di vita del bambino. Più precisamente il progetto va ad agire sui professionisti che accompagnano il bambino nei suoi primi mille giorni, portando quindi una "*prospettiva paterna*" (6) negli atteggiamenti e nelle pratiche assistenziali. È stato necessario mappare tutte le figure con cui la coppia viene in contatto nelle varie fasi soprattutto della nascita, coinvolgendo medici ostetrici, ostetriche, pediatri, infermieri pediatrici, psicologi ecc. Questo ha portato alla formazione di team e di corsi multiprofessionali per dare informazioni ad ampio spettro. Al fine di realizzare un cambiamento culturale e promuovere da subito la paternità attiva della Nurturing Fatherhood, giocano un ruolo molto importante la formazione in service per i professionisti operativi, ma anche la formazione pre-service universitaria soprattutto con destinataria la figura dell'ostetrica/o. Per questo, infatti, nella formazione sono invitati a partecipare anche docenti, tutor e coordinatori dei corsi di laurea.

Per quanto riguarda il percorso formativo, gli obiettivi principali sono, come citato in precedenza:

- promuovere il coinvolgimento attivo e la consapevolezza del padre nel percorso nascita, con base la co-genitorialità e l'equa divisione dei ruoli di cura;
- contribuire al cambiamento sui ruoli di genere nella cura promuovendo la Nurturing Fatherhood e l'Early Child Development;

- formare i professionisti per prevenire la violenza e promuovere la paternità accudente, integrando maggiori competenze professionali nella formazione in service e pre-service.

Secondo quanto spiegato nel documento *“Progetto PARENT - Il padre nei primi mille giorni - Guida Metodologica per formatrici e formatori dei corsi destinati alle professioni sanitarie”*, al termine del percorso di formazione, i professionisti dovranno essere in grado di capire come e perché è importante promuovere la paternità accudente, descrivere i segni di violenza individuando quali sono le azioni che possono essere intraprese per arginarla e applicare ciò che è stato appreso nella formazione promuovendo la Nurturing Fatherhood e l’Early Child Development.

La formazione del personale si è strutturata su quattro moduli teorico-pratici, il primo con l’obiettivo di spiegare i contenuti chiave riguardanti la *funzione paterna*, il *ruolo del padre per lo sviluppo del bambino o bambina* e la *prevenzione della violenza maschile* (8), mentre gli altri tre hanno avuto il fine di presentare dei casi o delle esperienze per far scaturire riflessioni sulla pratica clinica e su modalità operative per raggiungere gli obiettivi sopracitati. Tutto questo è stato poi valutato attraverso il piano CAP (Conoscenze, Atteggiamenti e Pratiche) che si compone di un questionario pre e post-formazione insieme ad una valutazione qualitativa con raccolta di commenti liberi su temi definiti.

Nell’ambito della formazione PARENT, è stato molto importante che le figure previste come destinatarie abbiano preso parte effettivamente agli incontri. Questo è servito per garantire un effettivo cambiamento culturale che parte dagli ambienti sociosanitari di lavoro. Nel documento di valutazione *“Lavorare con il personale sanitario per coinvolgere i padri. Esperienza del progetto PARENT”* di Lubbock A. e collaboratori, è emerso che risulta difficile il coinvolgimento di alcune figure sanitarie, come ad esempio la categoria dei medici, per alcuni motivi come vincoli di tempo oppure per cultura e formazione che si concentra molto sulla clinica, tralasciando la parte socioculturale, psicologica e comunicativa che fa percepire l’argomento “padre” come non rilevante.

2.4 Il progetto 4e-PARENT

Il progetto 4e-PARENT è, come il precedente PARENT, un progetto europeo che ha come finalità quella di promuovere l'impegno dei padri nella cura attraverso la mascolinità accudente in modo da prevenire la violenza di genere. Inoltre, il progetto si propone di accrescere il benessere di tutte le componenti della famiglia. A differenza del progetto europeo PARENT, il 4e-PARENT ha una declinazione nazionale per massimizzare le energie contribuendo *a modificare atteggiamenti, abitudini, stereotipi e organizzazione sociale* (10) favorendo una paternità inclusiva, partecipe e libera dalla violenza. Anche se nazionale, i principi e le motivazioni che stanno alla base del progetto sono sempre le stesse spiegate precedentemente nel paragrafo 2.1. L'ISS è quindi il capofila del progetto e lavora insieme ad altri partner, utilizzando finanziamenti europei.

Come spiegato nel sito dell'ISS, il nome include 4 "E" che riepilogano i presupposti del progetto stesso e sono i seguenti:

- Early, nel coinvolgimento del padre fin da subito, dalla gravidanza;
- Equal nell'indicare un approccio che deve essere paritario ed equo;
- Engaged che richiama la partecipazione attiva;
- Empathetic nella paternità empatica, accudente e responsiva.

I cardini del progetto sono *"papà che si prendono cura dei propri figli e figlie e lo fanno fin dai primi momenti dalla nascita, in maniera concreta ed empatica"*⁶. Il progetto tratta quindi della mascolinità accudente coinvolgendo i padri concretamente dalla gravidanza e promuovendo la genitorialità responsiva, ma vuole anche essere strumento per porre fine alla tolleranza nei confronti di ogni forma di violenza di genere. In aggiunta, un'altra azione è la *modifica delle politiche e delle pratiche organizzative e professionali* (11).

Come descritto nella brochure presentativa (Allegato 2), il progetto è rivolto direttamente alla coppia, madre e padre, che può essere partecipe nella comunità attraverso formazione,

⁶ <https://www.epicentro.iss.it/materno/4E-parent>

comunicazione e attivazione di reti di sostegno, prevedendo anche la partecipazione del personale che lavora nella sanità, nel sociale, nell'educazione, nel terzo settore insieme a enti locali e a chi prende decisioni politiche in tema di welfare e salute.

Gli interventi principali previsti sono in primo luogo la creazione di una formazione per il personale sanitario ed educativo riguardo i temi del progetto; successivamente un'attività di advocacy per il coinvolgimento dei padri e la condivisione delle cure con l'obiettivo ultimo di cambiare le politiche nell'ambito sia pubblico che nel welfare aziendale; infine intraprendere un'importante opera di sensibilizzazione sugli stereotipi di genere. Tutto questo viene effettuato con il fine di attuare un cambiamento culturale e di condividere varie conoscenze in ambito della genitorialità.

La parte riguardante i genitori si sviluppa su tre principali azioni: somministrazione di questionari sui congedi parentali e di paternità; mappatura delle risorse presenti per i padri; comunicazione sugli stereotipi di genere.

Nell'ambito del congedo parentale e di paternità, sono state raccolte le opinioni dei genitori di figli nati tra il 2018 e il 2023 attraverso due questionari con il fine di analizzare a fondo il problema della brevità dei congedi per redigere una proposta di legge *su un più equo equilibrio tra lavoro e vita privata*⁷. Storicamente, la conciliazione tra lavoro e famiglia è un problema femminile che ha trovato, nel tempo, due principali "soluzioni", *l'abbandono del lavoro retribuito oppure l'abbandono o posponimento della genitorialità* (12). In Italia, il congedo di paternità, come dichiarato nel decreto legislativo n. 105/2022 (13), è di dieci giorni obbligatori solo per lavoratori dipendenti con retribuzione al 100%, ma *"si stima che sia utilizzato da meno della metà dei padri che ne hanno diritto"*⁷. A questo, si aggiunge il congedo parentale di undici mesi divisibile tra madri e padri, di cui 3 mesi riservati per i padri.

⁷ <https://www.epicentro.iss.it/materno/4e-parent-questionario-congedi-genitoriali-parentali>

In questo panorama, le opinioni di madri e padri sono importanti per identificare le lacune e gli ostacoli alla genitorialità, oltre a raccogliere suggerimenti per migliorare il futuro andando ad agire sulle politiche. Il progetto quindi si propone di analizzare e cambiare la legge sui congedi, incrementando contestualmente i tassi di copertura dei servizi per la prima infanzia.

4e-PARENT si occupa anche di mappare le risorse presenti nel territorio che possono aiutare nel sostegno ai padri durante la genitorialità. È stata creata e viene costantemente aggiornata una mappa online, consultabile nel sito ufficiale del progetto, dove vengono identificate le risorse di sostegno per i padri includendo *associazioni e istituzioni ispirate al principio dell'uguaglianza di genere*⁸ senza elementi misogini e omotransfobici. Inoltre, le associazioni devono avere servizi a libero accesso o esenti da natura commerciale e devono essere trasparenti in merito a possibili conflitti d'interesse.

Infine, si sta svolgendo un importante lavoro di comunicazione sugli stereotipi di genere creando contenuti da leggere, ascoltare e guardare presenti e consultabili dal sito ufficiale⁹ e fruibili quindi da chiunque, padri e madri, ma anche uomini, donne e giovani.

Il progetto 4e-PARENT è un progetto tuttora in corso e che prevede continui miglioramenti. Il 9 maggio 2023 ad esempio è stata fatta la stakeholder consultation con lo scopo di condividere obiettivi, contenuti e metodi delle attività previste, oltre a raccogliere idee per rendere completo il progetto. Da qui sono emerse alcune necessità come il coinvolgere integralmente il personale attraverso un approccio multidisciplinare con l'obiettivo di promuovere la paternità accudente distanziandosi dagli stereotipi di genere, il fornire un sostegno sensibile per alcune realtà specifiche e differenti per cultura e società come quelle che si occupano di migranti e famiglie fragili, oppure la necessità di coinvolgere comuni e terzo settore con attività *da inserire nei Piani Regionali di Prevenzione* (14). In questa sede è stata suggerita anche la creazione di canali social per raggiungere il maggior numero di

⁸ <https://www.epicentro.iss.it/materno/4e-parent-mappatura-risorse-padri>

⁹ www.4eparentproject.eu

persone possibili. Da lì a poco, infatti, sono stati creati profili nelle applicazioni maggiormente diffuse ed utilizzate dai giovani come Facebook e Instagram. Un altro suggerimento fatto è stato quello di collaborare con le scuole per attività di promozione della paternità e co-genitorialità accudente e responsiva.

SCOPO DELLO STUDIO

L'attività di ricerca svolta ha come obiettivo quello di indagare le modalità con cui i padri alla prima esperienza di gravidanza prendono parte all'evento nascita avendo come focus l'analisi del loro vissuto durante il periodo di gravidanza. Lo studio va quindi a valutare da un punto di vista interiore ed emozionale come la scoperta e l'attesa della genitorialità ha, o non ha influito, nella vita del futuro padre. Lo studio, inoltre, si pone come ulteriore obiettivo quello di analizzare i possibili cambiamenti che avvengono all'interno della coppia che passa dall'essere uomo e donna all'essere genitori. Viene quindi indagato il vissuto del padre e quello della madre nel tema della relazione di coppia focalizzandosi sui cambiamenti relazionali e su quanto il futuro padre sia stato presente in gravidanza per la sua partner in una dimensione di aiuto fisico ed emozionale.

Il quesito di ricerca alla base dello studio è il seguente: nella loro prima esperienza di gravidanza, come partecipano attivamente i papà all'evento e quali strumenti sono efficaci per migliorare l'empowerment della coppia?

MATERIALI E METODI

Per la realizzazione dello studio, sono state seguite diverse fasi, elencate e descritte in seguito.

I. RICERCA BIBLIOGRAFICA

Al fine di comprendere meglio l'argomento e strutturare la raccolta dati, sono stati ricercati e analizzati alcuni articoli bibliografici utilizzando la piattaforma PubMed¹⁰ e la tecnica di ricerca Mesh. Sono stati in questo modo meglio compresi argomenti come il ruolo del padre in gravidanza e analizzati studi che trattano il vissuto del padre in gravidanza. Le parole utilizzate per la ricerca sono state *pregnancy, fathers, mother-father relationship* associate tra loro attraverso l'operatore booleano AND. La stringa di ricerca utilizzata è stata la seguente: ("*Fathers*"[Mesh]) AND "*Pregnancy*"[Mesh] Filters: Free full text, from 2014 – 2024. La ricerca ha dato come risultati 577 articoli, dei quali ne sono stati selezionati e analizzati tre. Nello studio del tema "il rapporto tra madre e padre nella gravidanza" è stata usata la stringa di ricerca seguente: *mother-father relationship AND pregnancy*. Questa ha dato 53 risultati dei quali è stato selezionato un articolo, più uno dato da ricerca di articoli simili (Figura 3). Sono stati in conclusione presi in analisi cinque articoli scientifici di bibliografia. Altre fonti sono state reperite attraverso la consultazione della bibliografia di alcuni documenti analizzati attraverso ricerca tramite parola libera. (Allegato 3).

È stato inoltre valutata l'offerta formativa del progetto 4e-PARENT, attivo in Italia, che potrebbe essere sfruttata dai padri stessi e dagli operatori sanitari per acquisire competenze specifiche per rendere i padri più inclusi nel percorso nascita.

¹⁰ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

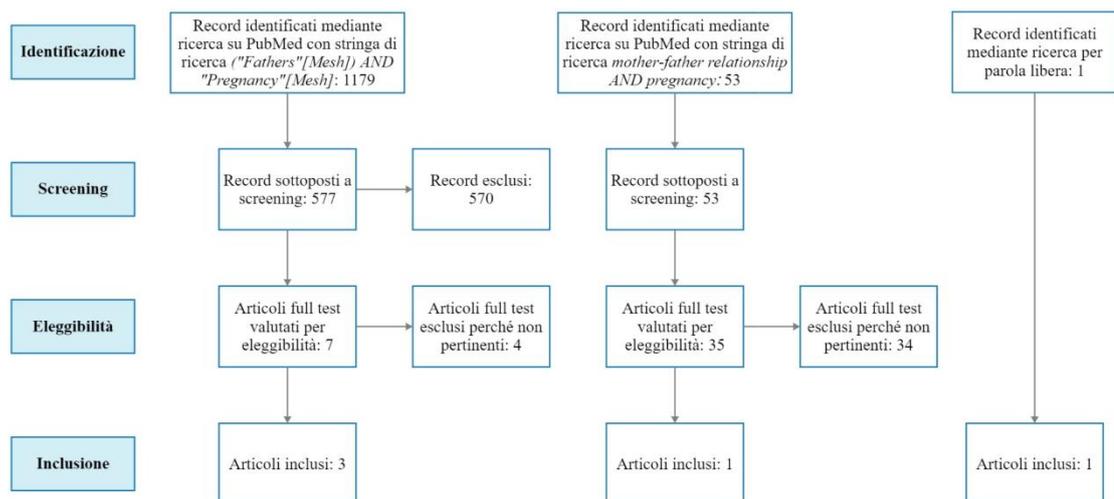


Figura 3. Prisma Statement

II. DISEGNO DELL'INDAGINE E DEL METODO DI RACCOLTA DATI

Nell'elaborazione del disegno di ricerca, si è deciso di focalizzarsi sull'esperienza del vissuto del padre durante il periodo della gravidanza, andando ad approfondire poi se questo evento importante nella vita di una coppia di genitori possa apportare cambiamenti rispetto allo stile di vita familiare precedente il concepimento. Inoltre, è stato indagato come il padre reagisca all'aiuto che la compagna gli richiede. Lo studio realizzato è stato di tipo qualitativo e si è deciso di utilizzare i metodi proposti dalla Medicina Narrativa per la raccolta dei dati necessari. Più precisamente, il metodo è stato declinato nel contesto attuando delle interviste semi-strutturate ai padri e alle madri al primo figlio; in questo modo l'intervista è stata guidata da alcune domande, lasciando la possibilità a chi raccontava di farlo liberamente, aggiungendo od omettendo dettagli per loro necessari. Inoltre, la metodica dell'intervista ha permesso all'intervistatore di ricavare dati anche dal linguaggio non verbale che viene utilizzato nel momento del colloquio.

Possibili limiti legati a questo metodo di indagine sono il fatto di non riuscire ad ottenere delle risposte strutturate e quindi dei dati quantitativi e il fatto di impiegare molto tempo per la realizzazione delle interviste stesse. Tuttavia, è importante sottolineare come

un'intervista non strutturata consenta di analizzare interamente, e sotto molteplici aspetti, un racconto personale.

III. RECLUTAMENTO DEL CAMPIONE

Per la realizzazione di questo studio sono state prese in esame 20 coppie di neogenitori, dopo aver ottenuto il loro consenso alla somministrazione delle domande e della registrazione e trascrizione delle risposte. La raccolta dati è stata effettuata nel reparto di Ostetricia della UOC di Ostetricia e Ginecologia dell'ospedale Ca' Foncello di Treviso e ha previsto l'intervista a coppie in prima o seconda giornata post partum. Gli intervistati sono stati scelti in base a nazionalità del padre (Italiana), numero di figli precedenti in vita (zero) e assenso all'intervista. Sono stati raccolti dati sociodemografici e riguardanti la gravidanza che hanno permesso un'analisi più approfondita dei singoli casi. I padri intervistati hanno un'età compresa tra i 27 e i 59 anni, con titoli di studio variabili tra la licenza media e la laurea. Per quanto concerne le madri invece, queste hanno un'età compresa tra i 26 e i 40 anni, con titoli di studio variabili tra la licenza media e la laurea.

È stato valutato anche lo stato civile delle coppie, risultando in 6 casi su 20 con "coniugati", la partecipazione del padre ai corsi preparto, il metodo di concepimento e la presenza del padre al momento della nascita. (Allegato 4)

IV. REALIZZAZIONE DELLE INTERVISTE E ANALISI DEI DATI RACCOLTI

Le interviste sono state eseguite nel periodo di tempo compreso tra maggio e settembre 2024 e hanno avuto luogo nel reparto di Ostetricia della UOC di Ostetricia e Ginecologia dell'ospedale Ca' Foncello di Treviso. Dopo aver selezionato le coppie in base ai criteri sopracitati, è stato spiegato loro l'obiettivo dello studio e la modalità di realizzazione delle interviste. Ottenuto il consenso verbale al racconto del proprio vissuto, l'intervista del padre è stata realizzata, a differenza di quella della madre, in una stanza separata dal reparto di

degenza, per allontanarsi da eventuali elementi distraenti e facilitare il processo di racconto spontaneo. L'intervista, quindi, iniziava con la raccolta dei dati sociodemografici e della gravidanza mancanti dalla consultazione di applicativi aziendali, per proseguire poi con il racconto vero e proprio. Le domande utilizzate per i padri sono state le seguenti:

- Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre?
- Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza?
- Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo? Cosa è successo?
- Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione?

I padri sono stati poi lasciati liberi di aggiungere dettagli o memorie per contribuire alla completezza del loro racconto.

La seconda fase della raccolta dati ha previsto l'intervista alle madri, più breve rispetto a quelle dei padri, caratterizzata da due principali quesiti:

- Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma?
- Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo?

Rispettivamente, le prime domande fatte a madre e padre sono state poste con l'obiettivo di mettere a proprio agio l'intervistato e di capire le emozioni emerse dai primi momenti in cui si è instaurata la gravidanza. Le domande invece riguardanti il rapporto di coppia, declinate in modo leggermente diverso tra madre e padre, hanno avuto lo scopo di indagare separatamente due visioni della stessa relazione, per evidenziarne punti in comune e di differenza.

L'intervento dell'intervistatore è stato necessario solamente due volte in modo da specificare e approfondire alcuni punti toccati dai genitori.

Alla fine di tutta la raccolta dati, le interviste sono state trascritte in formato letterale pulito, eliminando quindi intercalari tipici del parlato e correggendo sommariamente la grammatica.

In seguito al processo di trascrizione, tutte le interviste (Allegato 5) sono state riascoltate e rilette tre volte in modo da familiarizzare con il linguaggio utilizzato dai padri e memorizzare i contenuti principali, rendendo così l'analisi successiva più scorrevole e completa. L'ascolto diretto della voce dei padri è inoltre risultato utile per identificare emozioni non verbali non altrimenti evincibili dal solo scritto. L'analisi delle interviste semi-strutturate è stata fatta poi ricercando punti in comune e connessioni tra gli elementi dei vissuti raccontati, confrontati poi con i dati sociodemografici e della gravidanza raccolti. È stato quindi scelto un metodo di analisi qualitativo che ha permesso pertanto di dividere tematicamente i nuclei comuni tra le interviste e di confrontare poi i risultati ottenuti con la bibliografia di riferimento.

RISULTATI

I nuclei tematici secondo cui sono state analizzate le interviste sono i seguenti: emozioni paterne e materne dalla scoperta della gravidanza, aspettative paterne rispetto alla gravidanza, il sentimento prevalente tra gioia e preoccupazione, il cambiamento nel vissuto di coppia dal punto di vista del padre e della madre.

I. LE EMOZIONI PATERNE E MATERNE

Dall'analisi delle interviste raccolte si evince che le emozioni provate dai padri dal momento della scoperta della gravidanza sono prevalentemente di carattere positivo e variano dalla gioia, allo stupore, alla felicità. Queste emozioni sono risultate presenti in tutti i padri intervistati con sfumature diverse che variano soprattutto in base al tempo di ricerca del figlio. Nelle situazioni in cui la ricerca del figlio avveniva da più tempo, le emozioni sono prevalentemente molto positive.

“Il secondo è andato bene e quando me l'ha detto per me è stato una gioia incredibile, bello, bellissimo”

“Sensazioni indescrivibili nel senso che comunque è un'emozione grande, soprattutto se insomma la vivi in maniera intensa come l'abbiamo vissuta noi”

“Poi quando ho saputo di poter diventare probabilmente papà è stata una gioia stratosferica perché comunque era già tre anni che stavamo cercando”.

Nella situazione intermedia in cui la ricerca c'è stata, ma non per tanto tempo, le emozioni sempre molto positive, sono accompagnate anche da una sensazione di lieve stupore per la facilità con cui il concepimento è arrivato.

“La reazione alla scoperta che la mia compagna era incinta è stata di stupore anche perché ci stavamo provando però non da tantissimo, non mi aspettavo che ci saremmo riusciti subito”

“Beh all’inizio è stata una grande emozione perché io in primis lo volevo tantissimo, non ci abbiamo messo tanto ad averla”

Nella situazione in cui invece la gravidanza non era cercata le emozioni positive sempre presenti, sono state accompagnate anche da un senso di preoccupazione o ansia.

“All’inizio è stata una sorpresa perché non lo stavamo cercando per il momento, ci stavamo pensando però non era proprio il momento giusto. [...] un po' magari felicità sicuro e poi magari ansia di essere preparati, di essere all'altezza, di essere un bravo papà”

“Non ci credevo. [...] Però da un lato ci sentivamo tutti e due pronti ad affrontare una cosa del genere”

“Dopo di ciò ho detto “è vero” e quando siamo arrivati all'ottavo mese è cominciata l'ansia, il senso di responsabilità, diventerò papà, tante cose.”

In due casi l'arrivo e la scoperta della gravidanza sono stati vissuti come un normale proseguimento della vita di coppia, un *“dispiegamento evolutivo normale della vita”* e in questi casi la gravidanza è stata vissuta quasi esclusivamente con emozioni di gioia e di serenità.

“L'ho vissuta ovvio con trasporto, con un'intensità maggiore, ma come una cosa che deve accadere. Quindi con molta serenità”

“dal test positivo e tutto quanto per me è stato abbastanza naturale”

Nonostante la maggior parte delle emozioni provate riguardino la sfera della felicità e delle emozioni positive, molti tra i padri intervistati hanno percepito il senso di responsabilità che comporta la transizione alla genitorialità. Questo viene inoltre accompagnato da sentimenti di preoccupazione e di ansia che in alcuni casi sfocia anche nell'inadeguatezza e nella paura.

“Quindi curiosità, gioia e anche un po' di senso di “responsabilità” inizia a farsi sentire”

“Finisce il periodo di giocare e c’è più responsabilità. [...] Mi piace fare le cose fatte bene, per quello magari un po' l’ansia di farlo bene”

“avevi la paura di dire succede qualcosa, non succede”

“E anche un po' diciamo a tratti con un senso un po' di inadeguatezza diciamo, cioè del dire magari non so tutto, non sarò un bravo papà, devo un po' imparare, perfezionare, devo un po' fare tra virgolette un po' di ricerca”

Dai racconti dei padri sono emerse poi altre due caratteristiche che accomunano alcuni di loro. La prima è la curiosità rispetto la gravidanza e il parto che li ha portati, in due casi, a leggere e a informarsi sugli eventi che sarebbero accaduti, permettendo ai padri di essere più partecipi nel percorso nascita e di essere più consapevoli di ciò che la gravidanza comporta, potendo approfondire e scoprire i cambiamenti della madre sia nella sfera fisica che ormonale.

“e un po' anche di curiosità di voglia un po' di perfezionarsi, di imparare questa cosa nuova, insomma, che non si è mai preventivato prima”

“se uno è informato magari riesce anche a seguirla meglio e ad aiutarla magari in certe situazioni. Ero abbastanza sul preparato quindi mi sono sentito abbastanza d'aiuto. Sicuramente se non avessi letto o se non mi fossi informato prima magari sarei rimasto un po', non traumatizzato ma magari mi sarei sentito più inutile e anche magari mi sarei pure arrabbiato di più per cose che invece sono fisiologiche, ecco”

Il secondo elemento che ha accomunato otto padri su venti è stata la sensazione di non rendersi conto di ciò che stava succedendo fino al momento del parto definendo il periodo della gravidanza come un periodo di passaggio dall’essere compagno, all’essere padre. Questa sensazione in alcuni casi è stata percepita fino agli ultimi mesi di gravidanza quando il bambino inizia a muoversi maggiormente o addirittura fino al momento del parto.

“ancora adesso non ci credo sebbene sia nata oggi”

“il papà lo può sentire perché metti la mano e senti che si muove, però inizi a realizzare quando lo vedi proprio. Durante il corso della gravidanza ci pensavo dalla mattina alla sera, però la vivevo come un sogno; quindi, secondo me il padre realizza solo nel momento in cui nasce”

“vedi che c'è qualcosa anche se non ho realizzato finché non ho visto questo esserino in mano, anche perché lo senti, lo vedi dalla pancia che si muove [...] però finché non vedi la realtà non ti rendi conto”

“secondo me, è quando poi te lo porti a casa che dici ok ora si comincia sul serio”

In linea generale, i sentimenti provati dai padri sono principalmente positivi e le parole che vengono utilizzate in maniera più ricorrente sono gioia, felicità e sogno, accompagnate in misura minore da emozioni come ansia, paura e responsabilità. Analizzando invece la controparte materna della coppia, si evince che in questa predominano delle sensazioni negative caratterizzate principalmente da un senso di ansia. Questo si manifesta soprattutto nei primi mesi di gravidanza dove per molte madri predomina l'incertezza dell'effettivo proseguimento della gestazione. La *“speranza che vada tutto bene”* è presente sia nei racconti paterni, ma in misura maggiore in quelli materni accompagnati in quest'ultimo caso anche da paura, timore e preoccupazione.

“Ero anche un po' ansiosa su come potesse andare la gravidanza”

“Un po' spaventata perché era una cosa diversa, nuova, allo stesso tempo felice ma molto nebulosa su quello che poteva succedere”

“avevo un po' paura all'inizio che qualcosa andasse storto”

“hai sia la sensazione di estrema felicità, ma anche una grande paura soprattutto i primi mesi che sono quelli più difficili, dove non sai se va bene o se va male.”

“Ovviamente emozionata e spaventata perché poi c'era rischio anche che magari non andasse avanti la gravidanza”

Le madri si dimostrano quindi già in partenza più timorose dei padri che invece tendono a vivere la gravidanza con più serenità. Il senso di paura verso il futuro della gravidanza, che potrebbe proseguire oppure no, è accentuato nelle madri che hanno avuto uno o più aborti in passato. Nei loro racconti ricorre la frase *“stare con i piedi per terra”* che indica il loro timore e in alcuni casi la mancanza di speranza verso la propria gravidanza, memori delle esperienze precedenti.

“avevo avuto un aborto da poco e quindi ero un po' con i piedi di piombo e un po' preoccupata”

“Avendo già avuto due aborti sono rimasta molto con i piedi per terra perché la prima volta sai tutto bello, tutto euforico, poi va male e ti crolla il mondo. Rifai la seconda volta, ti ricrolla il mondo. Con il terzo dici sto con i piedi per terra, non mi faccio le fantasie futuristiche”

Questi sentimenti negativi però iniziano a sfumare e a venir nella maggior parte dei casi sostituiti da altri più positivi una volta che la gravidanza supera il primo trimestre, sentito dalle madri come il più difficile. Quando viene superato il terzo mese o quando il bambino inizia a muoversi, le madri iniziano a descrivere questa fase con parole più positive come tranquillità e sicurezza, rendendosi conto quindi che la gravidanza in atto poteva davvero proseguire.

“Però poi superati i 3 mesi mi sono un po' più tranquillizzata”

“Diciamo che dopo negli ultimi due mesi che sai benissimo che hai passato più grosso, te la vivi con un altro tipo di ansia della serie “non vedo l'ora che esca””

“Poi ho iniziato a sentire calci, movimenti, cose, quindi mi davano sicurezza in più diciamo”

Nonostante le madri mostrino più frequentemente dei padri emozioni negative, non mancano di certo quelle positive. Anche per loro la gravidanza è un momento di grande gioia e felicità come per i padri

“Però una cosa bellissima, cioè quando l’ho scoperto ero felicissima, oltre ad essere spaventata e tutto il resto, ero anche felicissima”

“La gioia era talmente tanta probabilmente che ero stra felice”

II. ASPETTATIVE PATERNE RISPETTO ALLA GRAVIDANZA

Lo studio vuole inoltre analizzare le conoscenze pregresse la gravidanza tramite l’analisi delle aspettative che i padri hanno sul percorso nascita. Primo dato che emerge dall’analisi delle interviste è che più della metà dei padri intervistati (undici su venti) riferisce di aver vissuto la gravidanza in assenza di aspettative, vivendo quindi *“giorno per giorno”* ciò che stava succedendo.

“Non sapevo cosa aspettarmi e quindi prendevo per buono tutto quello che veniva”

“Quindi giorno per giorno abbiamo costruito quello che si fa, che non si fa, tanti dubbi, tante incertezze”

“noi siamo andati giorno per giorno, mese per mese e visita per visita”

“Nessuna aspettativa, me la sono goduta giorno per giorno”

Gli altri padri intervistati hanno espresso opinioni diverse in merito alle aspettative sulla gravidanza. Quattro padri tra questi hanno affermato che le aspettative che si erano fatti sono state rispettate e che si aspettavano una gravidanza bella così com’è stata. Sono prevalse quindi in questi casi delle aspettative positive verso la gestazione, che denotano quindi la speranza di percepire la gravidanza in modo positivo.

“quello che mi aspettavo si è rivelato”

“Avevo sempre buone aspettative, mi aspettavo che sarebbe andato tutto bene”

“No, non avevo grosse aspettative, è andato esattamente come più o meno immaginavo”

Altri quattro padri poi hanno espresso aspettative più negative rispetto a ciò che poi è accaduto. Questi padri si aspettavano che la gravidanza fosse più difficile o dura da sopportare per la propria compagna e hanno riferito di essersi aspettati maggior stanchezza o difficoltà nelle loro compagne, cosa che poi invece non è accaduta.

“Non so forse mi aspettavo che fosse un po' più stanca che fosse più sedentaria tra virgolette”

“beh, pensavo che fosse più difficoltoso per lei soprattutto; invece, tranne a livello alimentare che doveva eliminare certe cose per il resto siamo riusciti a fare abbastanza tutto”

“non mi aspettavo che nei confronti di mia moglie che fosse comunque così in gamba fino alla fine”

Infine, un solo padre tra i venti intervistati ha riferito di avere aspettative migliori rispetto alla realtà che poi gli si è rivelata. Afferma di non essersi aspettato *“che fosse una cosa così come dire impegnativa anche fisicamente”* avendo nell'immaginario *“una cosa un po' più tra virgolette naturale, cioè una cosa meno impegnativa”*.

Andando ad indagare le aspettative che i padri avevano sulla gravidanza, si può comprendere come l'immaginario comune della gravidanza sia molte volte diverso dalla realtà a cui ci si trova di fronte e come i padri si approcciano alla gravidanza iniziale.

III. IL SENTIMENTO PREVALENTE TRA GIOIA E PREOCCUPAZIONE

Dopo i racconti sulla gravidanza da parte dei padri, è stato chiesto di riassumere in una parola come hanno vissuto la gravidanza nella sua totalità scegliendo tra la parola “gioia” e la parola “preoccupazione”. Entrambi questi vocaboli con i loro sinonimi sono comparsi

nei racconti spontanei dei padri ad indicare che questi due sentimenti sono, in misura diversa, descrittivi del percorso nascita.

Dei venti padri intervistati, diciotto (il 90%) hanno descritto la gravidanza come un momento di gioia e in due casi invece è stata utilizzata la preoccupazione come emozione descrivente questo periodo.

“Assolutamente gioia, preoccupazione zero, di nessun tipo”

“Gioia, ma senza dubbio, proprio risposta secca”

“Più gioia assolutamente, 95% gioia e quei piccoli puntini di preoccupazione”

“Assolutamente più gioia. I momenti di preoccupazione per fortuna sono stati veramente pochi”

Anche se la gioia è presente in misura maggiore, si evince dalle interviste che anche la preoccupazione fa parte del percorso di gravidanza per motivi diversi. Una preoccupazione che ha accomunato vari padri (sette su venti) ha riguardato la speranza che la gravidanza potesse proseguire nel modo migliore sperabile.

“ecco quando abbiamo saputo del bambino ci siamo detti “ma come sarà poi, riusciremo ancora a fare le cose, riusciremo ancora a viaggiare?”, la preoccupazione è stata adesso arriva una terza persona, come sarà?”

“Lo mettiamo sullo stesso piatto della bilancia perché c'è la gioia, ma c'è anche la preoccupazione che insomma tutto poi vada bene perché 9 mesi sono tanti e possono succedere tante cose.”

“A tratti, cioè i primi mesi ero preoccupato, cioè nel senso avevo sempre quella paura appunto di non arrivare alla fine”

Un altro motivo di preoccupazione comune tra i padri è rappresentato da un senso di impotenza e dalla speranza di essere all'altezza o di essere dei buoni padri. Questo si

declina più precisamente nella speranza di stare accanto alla madre e al figlio nel modo migliore e nel fare in modo che sia tutto pronto a casa per l'arrivo del bambino.

“Però preoccupato un po' più che altro di riuscire a stare bene vicino e anche di mettere un po' di cose a posto che fossero pronte”

“Io avevo già il pensiero della bambina, quindi dico devo muovermi, devo fare questo, devo fare l'altro perché, quando arriva deve già trovare pronto, più quelle le preoccupazioni, cioè regioni già da genitore.”

Altre preoccupazioni che sono emerse dai racconti dei padri sono quelle legate *“alla fine per il parto”* e in alcuni casi quelle riguardanti gli esiti degli esami fatti, che siano sia extra che di routine.

“La preoccupazione solo nei momenti in cui abbiamo dovuto fare degli esami in più.”

“Abbiamo fatto i test genetici e anche la paura perché ok la gravidanza va e se poi viene fuori che devi scegliere perché magari ha una malattia o una malformazione e devi scegliere.”

“quei piccoli puntini di preoccupazione dovuta appunto a qualche controllo/esame in più che ti lascia un po' col fiato sul collo perché ti aspetti e speri che vada tutto bene. Più esami fai più sei lì che aspetti i risultati e speri che vada tutto bene.”

IV. IL CAMBIAMENTO NEL VISSUTO DI COPPIA DAL PUNTO DI VISTA DEL PADRE E DELLA MADRE

Al fine di comprendere se la transizione alla genitorialità possa rappresentare una causa di allontanamento o avvicinamento nella coppia, si è deciso di prendere in analisi la relazione tra madre e padre, soffermando l'attenzione sulla modalità in cui la figura materna abbia percepito l'aiuto e il sostegno di quella paterna durante il periodo della gravidanza.

Analizzando le risposte date dai padri, si può affermare che nella maggior parte dei casi (quattordici su venti) la gravidanza è stata vista come un momento di avvicinamento e unione nella coppia e per molti padri *“il [...] rapporto si è colmato di più”*. I termini con cui viene maggiormente definito il cambiamento del rapporto sono *“avvicinamento, unione e rafforzamento”*.

“Da quando è rimasta incinta c'è stata un'unione, [...] ci siamo uniti ancora di più”

“Eh sicuramente ti avvicina molto di più”

In altri casi (cinque) la gravidanza non ha portato alcun cambiamento nel rapporto di coppia che viene definito come già forte prima della gravidanza. In due casi tra questi il cambiamento c'è stato nell'assecondare maggiormente la madre e nel *“pensare per tre”*, dando rilevanza al cambiamento che avviene con l'introduzione di un nuovo elemento nella famiglia.

“Il nostro rapporto è stato sempre uguale, non ho dovuto cambiare nulla. Forse assecondarla un po' di più sulle richieste che faceva”

“La domanda è un po' particolare perché il nostro rapporto non è cambiato”

Tra le interviste effettuate, ci sono stati due casi in cui il periodo della gravidanza è stato descritto con parole come *“tensione, nervosismo, distanza”* soprattutto dal punto di vista del papà.

Ulteriori due punti sono stati evidenziati come comuni tra alcuni padri e cioè il mettersi in secondo piano rispetto alla propria compagna durante il periodo della gravidanza e i cambiamenti ormonali caratterizzanti questo periodo. Per ciò che riguarda il primo punto, in alcune interviste è stato enfatizzato come sia stato importante *“mettere da parte il proprio ego”* per poter assecondare la madre, aiutarla e dedicare tempo a lei affermando infatti che *“in questi momenti invece la maggior parte del tempo devi dedicarlo a lei”*.

È stato inoltre interessante notare come in sei interviste il padre abbia fatto riferimento ai cambiamenti ormonali caratterizzanti il periodo della gestazione e come questi siano stati associati a cambiamenti materni come permalosità, trambusto e scontri.

“Però forse ovviamente era un po' più permalosa forse però per il resto, saranno gli ormoni, me l'hanno detto anche i miei amici”

“Sicuramente c'è stato un periodo un po' di trambusto iniziale dove forse un po' ormoni eccetera c'erano un po' di non dico conflitti però insomma c'era un po' di questo cambiamento che si sentiva.”

Dal punto di vista della madre, dall'analisi dei dati si è evidenziata una situazione simile a quella descritta precedentemente dai padri. Tredici madri su venti hanno riferito che il rapporto di coppia è migliorato e utilizzano principalmente la parola *“rafforzato”*. Le madri che invece hanno affermato di non aver percepito cambiamenti o averne sentiti in negativo sono molto poche (tre su venti), in misura minore quindi rispetto ai padri. Vengono però utilizzati termini diversi che nel vocabolario del padre non compaiono; le madri descrivono il rapporto anche come *maturato* e *consolidato*, dando poi moltissimo peso all'aiuto sia fisico che morale fornito dal proprio partner. L'80% delle madri, infatti, ha affermato di essersi sentita molto sostenuta e aiutata dal partner in gravidanza e che questo, in molti casi, è stato essenziale per loro.

“Poi l'ultimo mese sono onesta ho capito realmente cosa vuol dire aver bisogno di una persona. E in questo caso qua alzo le mani perché hai bisogno che ti asciughi quando vieni fuori dalla doccia, che ti ci metta pure dentro, magari che ti insaponi la schiena perché non sai dove girarti.”

“io ho ricercato molto la sua figura in generale nell'aiuto, perché ad un certo punto mi rendevo conto che proprio non riuscivo più a fare determinate cose quindi avevo bisogno di lui, soprattutto nell'ultimo periodo”

Un'ultima caratteristica comune ad alcune madri è stato il sentire nel proprio partner un senso di protezione, definito anche come apprensione.

“Però non modificato, migliorato a livello protettivo, cioè c'era la sua donna che portava in grembo sua figlia, quindi banalmente fare le scale, fare la spesa era molto protettivo.”

“lo vedo più apprensivo, più cozza di prima ecco”

Infine, è stato sottolineato da più coppie il concetto del *“pensare per tre”* e del sentirsi genitori, che denota quindi una propensione verso la genitorialità nel prendersi cura, già dalla gravidanza, del figlio in arrivo.

“pensi per tre non più per due; quindi, anche discorsi e progetti vengono focalizzati sempre su di lei, insomma.”

“Sì, se dovessi pensare a una cosa che è cambiata è più che altro il pensare già per tre e non solo più per noi due e basta insomma.”

DISCUSSIONE

L'inizio e la scoperta della gravidanza segna un punto di svolta nella vita dei padri e delle madri che passano dall'essere coppia all'essere genitori. Comprendere che lo stesso evento scatena nelle due parti della coppia emozioni in molti casi diverse e contrastanti, aiuta a capire quanto sia importante conoscere se stessi e l'altro per poter quindi condividere e aiutarsi vicendevolmente nel percorso della gravidanza e della nascita. Questo aiuta anche a capire come i padri siano emotivamente sempre più coinvolti nella genitorialità e nell'attesa del figlio che sta per arrivare, mettendo in luce come anch'essi vivano la gravidanza come un momento molto importante nella loro vita che porta emozioni nuove. I padri stanno uscendo dalla concezione storica di "breadwinner", figura che si trova quindi all'esterno dell'evento nascita, entrando sempre di più come partecipanti attivi coinvolti emotivamente non solo durante la nascita, ma anche durante tutto il percorso di gravidanza.

Lo studio si sviluppa in un periodo storico in cui il ruolo del padre sta cambiando e dove la transizione alla genitorialità diventa una finestra di cambiamento e crescita per l'uomo (15). Come descritto nel documento di Vanessa Watkins e collaboratori (16) la gravidanza sta passando da una concezione prettamente femminile ad una in cui l'uomo capisce che la sua presenza fisica ed emozionale è importante nella cura del figlio e anche nella vita di casa. La curiosità nel comprendere al meglio questo fenomeno rappresenta la base da cui si è sviluppata questa analisi.

L'idea di base dello studio presentato è quella di andare a valutare come i padri si sentano di fronte alla genitorialità e come il rapporto di coppia subisca cambiamenti con l'arrivo di un figlio. Dai dati emersi, si può affermare che i padri sono sempre più coinvolti nell'evento nascita riconoscendo l'importanza di essere presenti e di fornire aiuto attivo alla madre in tutte le fasi della gravidanza. Questo è in accordo con lo studio di Derek M. Griffith e collaboratori (17) che afferma come i padri stiano sempre più cogliendo l'importanza di essere responsabili, presenti e impegnati durante il periodo della gravidanza. Il dato appena presentato aiuta a comprendere come il cambiamento che la figura paterna sta affrontando

sia un fenomeno ormai molto diffuso che rende i padri non solo figure autoritarie da cui prendere esempio, ma anche uomini capaci di cura verso la propria famiglia.

La maggior parte dei padri vive la gravidanza come un momento di grande gioia e felicità, senza abbandonare però la parte di preoccupazione che caratterizza la maggior parte delle testimonianze analizzate. La gravidanza è vissuta come un momento positivo, un periodo di passaggio che porta con sé grande gioia e felicità, insieme tuttavia a preoccupazioni come, ad esempio, la speranza che vada tutto bene o di essere accanto alla madre nel modo giusto e anche a un sempre maggiore senso di responsabilità che pesa nella vita dei padri. Questi dati risultano essere in linea con lo studio di Derel M. Griffith e collaboratori (17) dove si afferma che i padri si avvicinano a questo periodo di gestazione con entusiasmo, emozione e impegno, ma anche paure ed un senso di responsabilità crescente. Nello stesso studio poi viene evidenziato come alcuni padri abbiano necessità di informarsi e come molti sentano di aver spostato il loro focus da loro stessi alla madre e al bambino. Questi dati risultano coerenti con ciò che è stato analizzato nell'analisi effettuata, mettendo in luce come i padri stiano diventando consapevoli di ciò che è la gravidanza, accompagnati dal desiderio di conoscere per poter aiutare maggiormente la compagna.

Il secondo focus dello studio è stato sulla relazione di coppia e sull'aiuto che la madre ha percepito in gravidanza da parte del partner. Dalla letteratura presa in esame emerge come i comportamenti diretti e indiretti del padre influenzino i comportamenti materni, il benessere del bambino e la relazione di coppia (18). Ciò che è emerso dai dati raccolti è stato che la maggior parte delle madri si è sentita sostenuta e aiutata dal proprio compagno ritenendolo un aiuto in vari casi essenziale. Come affermato nello studio di Sofia I. Cardenas e collaboratori, i padri, infatti, hanno un'influenza indiretta sullo sviluppo del bambino tramite la relazione di coppia. Quando i padri si mostrano presenti, d'aiuto e sono impegnati caregiving, le madri mostrano una migliore salute sia mentale che fisica, quando le componenti della coppia si aiutano e sono presenti l'uno per l'altra, la gravidanza è vissuta come periodo di crescita di coppia in cui questa si rafforza e si unisce (15). Molte madri dello studio hanno affermato che la coppia si è unita ancora di più e che hanno sentito

molto l'aiuto e il sostegno del proprio partner. Queste due sensazioni legate insieme rendono evidente come un partner presente e che è in grado di dare aiuto sia un accelerante per l'unione di coppia.

Come spiegato nel documento di Sara Marcaccio e Sara Scarponi "*Quando nasce un papà*", la gravidanza si rende vettore per la creazione di uno spazio che è sia fisico che mentale in cui vi è il passaggio dalla diade alla triade (19). Questa trasformazione essenziale e molte volte spontanea ha lo scopo di preparare la coppia all'arrivo del figlio inducendo, come più volte citato dagli intervistati dello studio, a "*pensare per tre*". Il pensiero che si espande dalla coppia concentrandosi su un'altra persona induce dei cambiamenti nella coppia che inizia a muoversi fisicamente verso la creazione di uno spazio per il nuovo arrivato, pensando a comprare indumenti, arredamento per la casa e altro che serve al fine di costruire un posto accogliente. La coppia, quindi, subisce un cambio di prospettiva e di priorità andando a focalizzare le attenzioni e le energie sul bambino in arrivo. Insieme a questo, il padre si sente responsabile e accudente per il figlio, ma anche per la madre alla quale dedica tempo e attenzioni "*mettendo da parte il proprio ego*", elemento citato da vari padri nelle testimonianze.

Il ruolo dell'ostetrica e del personale sanitario, non analizzato direttamente nello studio, risulta essere molto importante nell'inclusione della figura paterna. Nel contesto del progetto PARENT, approfondito nel secondo capitolo, viene descritto come i padri sono sempre più presenti alle visite in gravidanza, soprattutto alla morfologica e alle ecografie e come partecipino sempre di più ai CAN/IAN presso i consultori (20). Più della metà dei padri intervistati nel presente studio ha partecipato, interamente o parzialmente, ai corsi di accompagnamento alla nascita e alle visite ed ecografie proposte alla madre. In questi contesti, le figure professionali dovrebbero avere il proprio focus sulla diade mamma-bambino, ma non dovrebbero dimenticarsi che il padre rappresenta una figura altrettanto importante e la sua esclusione potrebbe causare delle ripercussioni sulla salute dell'uomo, ma anche della donna e del bambino. Il padre mostra sempre più il desiderio di essere reso partecipe nel percorso nascita e su questo il personale sanitario, come descritto nello studio

di Vanessa Watkins e del suo gruppo di lavoro, dovrebbe riflettere su quali sono le proprie competenze e conoscenze nelle pratiche inclusive dei padri (16).

Lo studio eseguito presenta tuttavia dei limiti da sottolineare. Innanzitutto, la ridotta numerosità e le modalità di selezione del campione scelto per le interviste non consentono di generalizzare i dati ottenuti. Inoltre, lo studio, basandosi su dati qualitativi, non consente di generalizzare conclusioni più robuste e attendibili. Tuttavia, è importante sottolineare come la ricerca qualitativa, in questo particolare caso, abbia permesso di prendere in esame e quindi di analizzare aspetti più profondi di un fenomeno sociale di rilievo quale risulta essere la transizione alla genitorialità, aggiungendo significato a un tema di difficile esplorazione quantitativa.

CONCLUSIONI

Lo studio elaborato ha evidenziato come l'uomo, nel momento della sua transizione alla figura di padre, viva il periodo di gravidanza nel suo aspetto emotivo e relazionale. Ha messo in luce la visione di uno dei personaggi principali della gestazione, ma spesso trascurato a causa di retaggi culturali e storici che hanno sempre dipinto la figura del padre come marginale.

La metodica utilizzata per la raccolta dati ha permesso una miglior analisi del vissuto dei padri che hanno raccontato la loro storia sentendosi liberi di esprimere le loro emozioni oltre alla descrizione dei fatti accaduti. La metodica di medicina narrativa utilizzata ha dato voce ai padri e alla loro visione di una storia che probabilmente non avrebbero mai avuto modo di raccontare, muovendo corde interiori che fanno capire come l'uomo nella figura di padre sia sempre più consapevole e amorevole verso quel prodotto del concepimento che si trasforma in figlio.

Dai dati raccolti e analizzati, si è potuto constatare che il padre vive la gravidanza come un momento di grande gioia e felicità, senza trascurare però le ombre di paura e preoccupazioni sempre presenti nei momenti importanti della vita. I padri si sono mostrati attenti e accudenti verso le rispettive compagne che, dal canto loro, hanno affermato di essersi sentite sostenute, accompagnate e aiutate dal proprio partner. La relazione di coppia, la quale subisce dei cambiamenti con l'introduzione di una nuova piccola figura all'interno, ha sviluppato nella maggior parte dei casi maggior unione e rafforzamento. Entrambe queste dinamiche sono state messe in luce sia dai padri, che dalle madri, le quali hanno sentito il rapporto maturato e consolidato.

I padri si sono mostrati volenterosi di entrare a far parte sempre di più del percorso della gravidanza, accompagnando la futura madre alle visite, alle ecografie e ai corsi preparto. Hanno dichiarato e mostrato inoltre la capacità di mettere da parte alcune loro convinzioni per dedicarsi all'accudimento della madre e del figlio in arrivo.

Tutti i cambiamenti che la figura paterna sta subendo mettono in luce come la visione di un padre meramente “breadwinner” ormai non sia più associabile all’uomo di oggi.

Dall’altro lato, il personale sanitario risulta ancora poco consapevole e preparato ad includere nel modo più appropriato il padre nel percorso nascita. È necessario quindi che le figure professionali che entrano in contatto con la coppia nel periodo di gravidanza e post partum siano preparati e sviluppino competenze volte a una maggiore inclusione della figura paterna. Gli spunti offerti dal progetto 4e-PARENT, attivo in Italia, potrebbero essere sfruttati dai padri stessi, ma anche dagli operatori sanitari per acquisire alcune tecniche e competenze per rendere i padri ancora più inclusi nel percorso nascita.

Un altro spunto utile soprattutto per i padri e le madri è quello di essere invitati a tenere un diario della gravidanza in cui annotare tutto ciò che può essere utile, dalle emozioni alle domande in modo da poter poi condividere le informazioni o le domande con il personale sanitario che segue la gravidanza, per rendere questo momento ancora più inclusivo.

BIBLIOGRAFIA

1. Zoja L. Il gesto di Ettore. Preistoria, storia, attualità e scomparsa del padre. Bollati Boringhieri. 2016.
2. Quilici M. Storia della paternità. Fazi Editore. 2010.
3. Miniati, L. (2017). Nuove paternità. Mutamenti nelle famiglie e cambiamenti nella relazione educativa. Ricerche Di Pedagogia E Didattica. Journal of Theories and Research in Education, 12(2), 113–142. <https://doi.org/10.6092/issn.1970-2221/7084>.
4. Pellai A. Sul monte della tua pancia. San Paolo. Milano; 2007.
5. Murgia A, Poggio B. Padri che cambiano. Sguardi interdisciplinari sulla paternità contemporanea tra rappresentazioni e pratiche quotidiane. ETS; 2011.
6. Lubbock A, Santoro A, Giusti A, Zambri F, Scardetta P, Bestetti G, et al. Lavorare con il personale sanitario per coinvolgere i padri. Esperienza del progetto PARENT. Roma; 17 marzo 2022.
7. Ferreira, P., Moura, T., & Rolino, T. (org.). (2022). Parent European Manual: Promotion, Awareness Raising and Engagement of men in Nurture Transformations. Coimbra, Portugal: Center for Social Studies.
8. Bestetti G, Giusti A, Lubbock A, Santoro A, Volta A, Zambri F (Ed.). Progetto PARENT - Il padre nei primi mille giorni - Guida Metodologica per formatrici e formatori dei corsi destinati alle professioni sanitarie. Roma; marzo 2022.
9. World Health Organization, United Nations Children’s Fund, World Bank Group. Nurturing care for early childhood development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

10. Mara Marzella, Deep Blue. "4e-parent, Social Media Listening Report". 2023.
11. "Le azioni e i partner". Kick off meeting. Roma, Aula Bovet, Istituto Superiore di Sanità. 27 gennaio 2023.
12. Maddalena Cannito, Annina Lubbock. "Perché 4E-PARENT? Ragioni e obiettivi del progetto". Kick off meeting. Roma, Aula Bovet, Istituto Superiore di Sanità. 27 gennaio 2023.
13. Decreto legislativo 30 giugno 2022, n. 105. Attuazione della direttiva (UE) 2019/1158 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 20 giugno 2019, relativa all'equilibrio tra attività professionale e vita familiare per i genitori e i prestatori di assistenza e che abroga la direttiva 2010/18/UE del Consiglio. (22G00114) (GU Serie Generale n.176 del 29-07-2022).
14. Progetto 4e-PARENT: il coinvolgimento dei gruppi d'interesse per le attività formative di progetto. <https://www.epicentro.iss.it/materno/4e-parent-stakeholder-consultation-maggio-2023>.
15. Cardenas SI, Morris AR, Marshall N, Aviv EC, Martínez García M, Sellery P, et al. Fathers matter from the start: The role of expectant fathers in child development. *Child Dev Perspect.* 2022;16(1):54–9.
16. Watkins V, Kavanagh SA, Macdonald JA, Rasmussen B, Maindal HT, Hosking S, et al. "I always felt like I wasn't supposed to be there". An international qualitative study of fathers' engagement in family healthcare during transition to fatherhood. *Midwifery.* 2024;130:103928.
17. Griffith DM, Jaeger EC, Pepperman P, Chustz KA, Frazier D, Wilson A, et al. Fathers' Perspectives on Fatherhood and Paternal Involvement During Pregnancy and Childbirth. *Health Educ Behav.* 2023;50(6):802–9.

18. Jansen E, Marceau K, Sellers R, Chen T, Garfield CF, Leve LD, et al. The role of fathers in child development from preconception to postnatal influences: Opportunities for the National Institutes of Health Environmental influences on Child Health Outcomes (ECHO) program. *Dev Psychobiol.* 2024;66(2):e22451.
19. Sara Marcaccio, Sara Scarponi. Quando nasce un papà. *Riv Dell'Ordine Psicol Della Reg Marche.* Anno XV, numero 1 2021.
20. Lubbock A. Progetto PARENT. Il padre nei primi mille giorni. Modulo 1 - la paternità oggi. "Descrizione dell'approccio del Progetto PARENT e stato della paternità e della condivisione delle cure oggi".



parent.

LA PROPRIETÀ COCCA MAGICA ODO REALIZZATE DA RAWY PHOTO ART



Prendersi cura, sostenere e proteggere l'allattamento

Caro papà, ecco le cose utili da sapere

Informati già prima della nascita su come funziona l'allattamento, le cose da fare, le possibili difficoltà e come affrontarle. Puoi rivolgerti al consultorio di zona, partecipare agli Incontri di accompagnamento alla nascita e ai gruppi di sostegno per mamme e papà.

Nota: per rispetto della parità di genere, i termini 'bambino' e 'bambina' sono alternati.

Latte materno: salute e benessere

- Il latte materno è un sistema biologico che risponde a tutti i bisogni dei bambini. È il miglior nutrimento, sempre pronto, alla giusta temperatura, ecosostenibile, e contiene elementi essenziali per lo sviluppo e la crescita in salute (e non costa nulla!). Si può fare in qualsiasi momento.
- Fa bene alla salute dei bambini: riduce l'incidenza delle gastroenteriti; protegge dalle infezioni respiratorie; riduce il rischio di allergie; migliora lo sviluppo psicomotorio, emotivo e sociale.
- È vantaggioso per la salute della mamma: riduce il rischio di tumore al seno e alle ovaie, di osteoporosi in età adulta, favorisce la ripresa psicofisica ed è protettivo per la depressione dopo il parto.
- L'allattamento ferma il tempo: il bambino chiederà di poppare molte volte al giorno, alla mamma e al papà saranno richieste energie supplementari, che non immaginavano di avere!
- L'allattamento richiede tempo e pazienza; a volte i primi giorni sono faticosi, ma gradualmente mamma e bambino imparano a conoscersi e tutto diventa più semplice.
- È raccomandato allattare in modo esclusivo, senza aggiunta di acqua, altri liquidi o alimenti, fino a 6 mesi compiuti, quando la piccola inizia a mostrare interesse per il cibo. Successivamente si prosegue l'allattamento, insieme ad altri cibi, fino a due anni e oltre, secondo il desiderio della mamma e del bambino.

I possibili problemi

Durante l'allattamento possono sorgere alcuni problemi. Tra i più comuni, la sensazione della mamma di avere poco latte, specie se la bambina piange e sembra irrequieta dopo la poppata. In realtà le cause possono essere diverse. Può succedere che il bambino chieda di rimanere attaccato al seno più spesso e più a lungo nei momenti di grande crescita. È importante non scoraggiarsi. Per questi, come per eventuali altri problemi insorti (ad esempio ragadi, rifiuto del seno), o se la tua compagna ha difficoltà nell'allattamento, potete farvi aiutare da un'ostetrica/o del consultorio, dal/dalla pediatra di famiglia o da un'associazione o gruppo di auto mutuo¹² aiuto che sostiene l'allattamento.

1 <https://mami.org/gruppi-di-sostegno>

2 <https://www.illitalia.org/>

Cosa puoi fare per il bambino

- Per calmare e rassicurare il bambino tienilo in braccio o nella fascia o nel marsupio - il contatto pelle a pelle fra di voi è importante anche per rafforzare il vostro legame (bonding). Anche il suono della voce del papà ha un effetto calmante sui bambini.
- Dopo l'allattamento puoi prenderla tu per cullarla e cambiare il pannolino.
- Se il bambino è irrequieto mentre allatta, può essere utile che sia tu a prenderlo in braccio per calmarlo.
- Fare il bagnetto, un massaggio, passeggiare, cantare una canzone o leggere una storia (anche ai bambini piccolissimi!), sono tutte cose che rafforzano il legame tra di voi. Ogni papà ha un proprio modo speciale di interagire con la sua bambina.

Cosa puoi fare per la mamma

Occuparsi di un neonato e allattarlo può essere faticoso. Oltre alla felicità, una neo-mamma può provare stanchezza e preoccupazione. Ecco alcune cose da fare:

- Allattare stimola la sete: portale un bicchiere d'acqua.
- Aiutala a mettersi comoda quando allatta, portale un cuscino se serve, e fai in modo che possa allattare con tranquillità senza rumori e distrazioni (anche da parte di altri bambini o visitatori se ci sono).
- Sii paziente se non ha voglia di avere rapporti intimi con te; è probabile che si senta stanca o sopraffatta da tutto quello che deve fare per la bambina, e per la mancanza di sonno.
- Siete una squadra! Incoraggia la mamma nelle decisioni e nel processo dell'allattamento, aiutala a superare le difficoltà e a riconoscere le sue capacità.
- Occupati del bambino quando la mamma non allatta.
- Quando serve, puoi chiedere aiuto facendo ricorso (anche online) ai servizi territoriali (Consultori Familiari, Pediatri di Libera Scelta).

LA MADRIETÀ È GOCCIA MAGICA OD
REALIZZATA DA ISART PHOTO ART



Cosa puoi fare per la casa e la famiglia

- Se ne hai la possibilità, cerca di passare più tempo possibile a casa e condividere la quotidianità.
- Trova modi pratici per gestire insieme la vita familiare (es. cura della piccola e dei fratellini o sorelline, cucinare, pulire, fare lavatrici, stendere, riordinare, cura delle relazioni familiari e sociali). Agisci di tua iniziativa, senza che la mamma te lo chieda.
- Prenditi più incombenze domestiche del solito in modo che la mamma possa dedicarsi con tranquillità all'allattamento.
- Accertati che l'alimentazione e l'ambiente in casa siano sani. Fai in modo che ci siano sempre cibi freschi disponibili (es frutta, verdure) e proteggi te stesso, la mamma e la bambina dal fumo o da altre sostanze nocive.
- Sostieni la mamma nel momento del rientro al lavoro per proseguire l'allattamento e gestire il bambino.

Infine, cerca di stare bene tu!

È facile trascurare i propri bisogni quando arriva un neonato. Ma è importante che tu ti prenda cura di te, mangiando bene, facendo attività fisica, e riposandoti quando puoi (e assicurati che anche la mamma lo faccia). Così riuscirai ad essere il papà che vorresti essere.

Link utili:

- Accendi la fotocamera o il tuo lettore QR sul cellulare.
- Inquadra il codice QR per scansionarlo.
- Tocca il link pop-up che comparirà per visualizzare il contenuto.



4e-parent

EQUAL
ENGAGED
EARLY
EMPATHETIC

essere padri, prendersi cura

4E-PARENT è un progetto europeo che intende promuovere l'impegno dei padri nella cura e una mascolinità accudente come mezzi per prevenire la violenza di genere e come percorso per accrescere il benessere di tutte le componenti della famiglia. Ha una declinazione nazionale per meglio contribuire a modificare atteggiamenti, abitudini, stereotipi e organizzazione sociale.

Perché 4E-PARENT è importante

Il coinvolgimento da subito, pratico ed empatico del padre nella genitorialità

- Ha documentati esiti positivi per lo sviluppo cognitivo, sociale e affettivo di bambine e bambini
- Crea fin dall'inizio un forte legame affettivo tra il padre e i figli e le figlie
- Migliora la salute psico-fisica del bambino e della bambina e quella della madre
- Diminuisce i rischi durante la gravidanza e il parto
- Facilita l'allattamento
- Diminuisce la probabilità di violenza domestica
- Contribuisce alla parità tra uomini e donne, anche nella condivisione della cura
- È un'azione di contrasto degli stereotipi di genere
- Promuove l'equità e l'uguaglianza



Il progetto 4E-PARENT è co-finanziato dal Programma CERV-2022-DAPHNE della Commissione Europea con Grant Agreement n. 101095956. Il contenuto del presente materiale riflette unicamente la visione di autrici e autori, unici responsabili dello stesso, e la Commissione non risponde dell'utilizzo delle informazioni ivi contenute.

Da dove veniamo

2019 | 2021

parent. Promotion, Awareness Raising
and Engagement of men in Nurture
Transformations

Tra il 2019 e il 2021 ha avuto luogo un progetto pilota europeo con l'obiettivo di **promuovere la parità di genere e contrastare la violenza verso le donne**, promuovendo fin dalla gravidanza l'impegno dei padri nelle cure familiari e domestiche.

Paesi partecipanti: *Portogallo, Italia, Austria, Lituania*

Il progetto PARENT si è radicato in una rete fondata nel 2016 e composta da *Giardino dei Padri, CAM, Maschile Plurale, PartecipArte, Cerchio degli Uomini, WhiteDove-Evoluzione del Maschile, Associazione Genitori Rainbow* e affiliata a *MenCare* da cui ha origine successivamente il progetto **4E-PARENT**

Approfondimenti e bibliografia:

<https://www.epicentro.iss.it/materno/progetto-parent>
<https://www.epicentro.iss.it/materno/progetto-parent-guida-metodologica-2022>

2023 | 2024



4e-parent
EQUAL
ENGAGED
EARLY
EMPATHETIC
essere padri, prendersi cura

Il progetto **4E-PARENT** nasce con lo stesso spirito del precedente: mettere insieme risorse e visioni provenienti da ambiti diversi per massimizzare energie e risultati a favore di una paternità inclusiva, partecipativa e non violenta, ampliando e integrando i metodi e gli approcci sperimentati con successo nel corso del precedente progetto **PARENT**.

Gli obiettivi di 4E-PARENT

- promuovere la partecipazione precoce (Early), paritetica (Equal), attiva (Engaged), non solo pratica ma anche emotiva (Empathetic)
- portare a sistema risultati e metodi di **PARENT**
- fare advocacy per cambiare le politiche

Le azioni di 4E-PARENT

- Promuovere una partnership attiva e transettoriale tra chi a diverso titolo si occupa del tema
- Costruire la capacità del personale nei servizi e dei gruppi della comunità e mappare le risorse disponibili per il coinvolgimento e il sostegno dei padri
- Creare un quadro politico e un ambiente di lavoro favorevole a un coinvolgimento equo dal punto di vista del genere, precoce e proattivo dei padri nelle cure genitoriali
- Contribuire a sensibilizzare il pubblico cambiando le norme culturali, gli stereotipi, il linguaggio e le narrazioni che rafforzano le disuguaglianze nelle cure genitoriali

A chi è rivolto il progetto

Le azioni di 4e-PARENT prevedono la partecipazione diretta di padri e madri nella comunità, attraverso azioni di formazione, comunicazione e attivazione di reti di sostegno. È prevista la partecipazione del personale del settore della salute, sociale, educativo, terzo settore ed enti locali, e di chi prende le decisioni politiche in tema di welfare e salute.

L'approccio trans-settoriale promuove la co-partecipazione di diversi gruppi d'interesse e delle loro prospettive ed è uno degli elementi di potenziamento della rete di supporto alla genitorialità responsiva, di trasferibilità e sostenibilità delle azioni oltre il termine del progetto.

Il progetto europeo

Finanziamento: Commissione Europea
(Directorate-General for Justice and Consumers).

Grant Agreement n. 101095956

Durata: 2023-2024

Coordinamento generale: Istituto Superiore di Sanità (ISS).

Coordinamento: Angela Giusti
angela.giusti@iss.it

Partner:

Centro per la Salute del Bambino Onlus (CSB)
Cerchio degli Uomini (CdU)
Zadig società benefit SRL
Deep Blue SRL
Maschile Plurale APS ETS (MP)
Step by step Association (ISSA)



CENTRO NAZIONALE
PREVENZIONE DELLE MALATTIE
E PROMOZIONE DELLA SALUTE



Centro per la
Salute del
Bambino



Cerchio
degli
Uomini



SOCIETÀ BENEFIT



Partner associati:

Comitato Italiano per l'UNICEF
Associazione culturale pediatri (ACP)



Collaborazione scientifica:

Istituto Ricerca Intervento Salute (IRIS).

Contatti

redazione@42-parentproject.eu
www.4e-parentproject.eu



ALLEGATO 3: tabella riassuntiva degli studi analizzati

TITOLO	CAMPIONE	DISEGNO DELLO STUDIO	OBIETTIVO	RISULTATI
"I always felt like I wasn't supposed to be there". An international qualitative study of fathers' engagement in family healthcare during transition to fatherhood	Padri in attesa e nuovi padri reclutati attraverso la piattaforma online internazionale Prolific®. 28 paesi coinvolti. 22 agosto - 18 settembre 2021	Studio qualitativo	Il coinvolgimento dei padri nella sanità familiare conferisce benefici per la salute e il benessere di tutta la famiglia. Il continuum del parto è tradizionalmente considerato un evento femminile anche se il ruolo dei padri è in trasformazione. Lo scopo dello studio è esplorare le percezioni e le esperienze del padre riguardo all'impegno sanitario durante la gravidanza e la cura della prima infanzia.	Ci sono molte barriere che impediscono la partecipazione del padre nella cura sanitaria al figlio. Conoscere queste barriere può aiutare nell'inclusione dei padri portando beneficio a loro stessi, alle madri e ai figli.
"The role of fathers in child development from preconception to postnatal influences: Opportunities for the National Institutes of Health Environmental influences on Child Health Outcomes (ECHO) program"		Revisione di letteratura	Sintesi critica della letteratura che si focalizza su outcomes di salute come l'obesità, outcomes nello sviluppo neurocognitivo e nella salute positiva	Sebbene il corpus di ricerche sul ruolo del padre nell'adattamento del bambino stia crescendo e mostri un chiaro contributo al ruolo delle madri, la maggior parte della ricerca su neurosviluppo dei bambini, sviluppo positivo e obesità continuano a fare affidamento solo sui dati riguardanti madre.

<p>"Fathers' Perspectives on Fatherhood and Paternal Involvement During Pregnancy and Childbirth"</p>	<p>Padri con figli biologici nati da massimo due anni, maggiori di 18 anni, dopo consenso nel compilare un questionario online e partecipare ad un focus group online in inglese. La madre del figlio doveva aver ricevuto assistenza al parto in una delle città comprese nel progetto. I padri sono stati reclutati attraverso volantini distribuiti attraverso mail, appesi in siti ufficiali o cliniche e inviando informazioni attraverso il sito locale AIM CCI.</p> <p>Novembre 2021 - Aprile 2022</p>	<p>Studio qualitativo</p>	<p>Ci sono ricerche limitate che esplorano specificatamente il coinvolgimento del padre durante la gravidanza e la nascita. Questo studio ha lo scopo di colmare questo vuoto e dare nuove prospettive alla comunità sull'esperienza dell'uomo nella cure pre e post nascita</p>	<p>Il coinvolgimento paterno è un fattore critico e poco studiato che può aiutare a migliorare gli outcome materni e di nascita. I padri capiscono la responsabilità che hanno e l'importanza dell'essere presenti per la donna incinta.</p>
<p>"Fathers matter from the start: The role of expectant fathers in child development"</p>		<p>Revisione di letteratura</p>	<p>Pochi studi hanno descritto come i padri contribuiscono allo sviluppo del bambino prima della nascita. Lo studio, analizzando i percorsi diretti e indiretti, ha lo scopo di creare dei fondamenti dalle quali formulare delle linee future circa il ruolo dei padri nello sviluppo del bambino.</p>	<p>Nell'articolo sono sintetizzate le ricerche sulle vie dirette e indirette con cui i padri influenzano lo sviluppo dei propri figli. I padri contribuiscono direttamente allo sviluppo del proprio bambino nel periodo preconcezionale e prenatale attraverso processi genetici ed epigenetici. Inoltre, molti studi confermano che i padri contribuiscono indirettamente allo sviluppo influenzando la relazione di coppia.</p>
<p>"Quando nasce un papà" dalla rivista dell'Ordine Psicologi della Regione Marche. Anno XV, numero 1 2021</p>		<p>Revisione di letteratura</p>	<p>L'articolo proposto vuole illustrare il ruolo paterno nel periodo peri e post-natale, mettendo in luce le sue potenzialità e criticità, considerando anche il necessario riassetto della coppia in questa preziosa e delicata fase della vita.</p>	<p>Se il meccanismo di costruire una propria immagine di sé da parte del padre insieme al figlio viene attivato, la coppia si trasforma in un amorevole triangolo familiare in cui il padre può abbracciare a tutto tondo la sua nuova dimensione genitoriale.</p>

ALLEGATO 4: dati sociodemografici e della gravidanza

	ETÀ	LUOGO DI ORIGINE	STATO CIVILE	TITOLO DI STUDIO	GRAVIDANZA	CORSO PREPARTO	CONCEPIMENTO	PRESENZA AL PARTO
COPPIA 1	30 anni	Italia	Coniugato	Diploma	39 + 4 sg P 0010 Medio rischio	Non eseguito	Naturale	Papà non presente al parto
	29 anni	Italia	Coniugata	Laurea				
COPPIA 2	34 anni	Italia	Celibe	Laurea	40 + 5 sg P 0000 Basso rischio	Eseguito da entrambi	Naturale	Papà presente al parto
	28 anni	Italia	Nubile	Laurea				
COPPIA 3	29 anni	Italia	Celibe	Diploma	41 sg P 0010 Basso rischio	Eseguite 2-3 lezioni del corso	Naturale	Papà presente al parto
	27 anni	Italia	Nubile	Diploma				
COPPIA 4	32 anni	Italia	Celibe	Diploma	39 + 6 sg P 0010 Medio rischio	Eseguito 1 incontro	Naturale	Papà presente al parto
	30 anni	Italia	Nubile	Diploma				
COPPIA 5	36 anni	Italia	Celibe	Diploma	40 + 5 sg P 0000 Basso rischio	Eseguite 2 lezioni	Naturale	Papà non presente al parto
	30 anni	Italia	Nubile	Laurea				
COPPIA 6	44 anni	Italia	Coniugato	Laurea	38 + 5 sg P 0000 Alto rischio	Sì, lui incontri dedicati	Naturale	Papà presente al parto
	33 anni	Italia	Coniugata	Laurea				
COPPIA 7	36 anni	Italia	Coniugato	Laurea	39 + 0 sg P 0000 Medio rischio	Non eseguito	Naturale	Papà non presente al parto
	36 anni	Italia	Coniugata	Laurea				
COPPIA 8	26 anni	Italia	Celibe	Licenza media	39 + 2 sg P 0000 Medio rischio	Non eseguito	Naturale	Papà non presente al parto
	26 anni	Italia	Nubile	Laurea				
COPPIA 9	33 anni	Italia	Celibe	Laurea	38 + 5 sg P 0010 Medio rischio	Sì, lui incontri dedicati	Naturale	Papà presente al parto
	33 anni	Italia	Nubile	Laurea				
COPPIA 10	45 anni	Italia	Celibe	Laurea	38 + 2 sg P 0000 Medio rischio	Eseguito da entrambi	Naturale	Papà presente al parto
	35 anni	Italia	Nubile	Laurea				
COPPIA 11	59 anni	Italia	Celibe	Laurea	40 + 0 sg P 0000 Medio rischio	Sì, lui incontri dedicati	Naturale	Papà presente al parto
	41 anni	Germania	Nubile	Laurea				
COPPIA 12	41 anni	Italia	Celibe	Diploma	40 + 5 sg P 0020 Medio rischio	Non eseguito	Naturale	Papà presente al parto
	38 anni	Italia	Nubile	Diploma				

COPPIA 13	35 anni	Italia	Coniugato	Laurea	41 + 1 sg P 0000	Si, lui incontri dedicati	PMA	Papà presente al parto
	34 anni	Venezuela	Coniugata	Laurea	Medio rischio			
COPPIA 14	38 anni	Italia	Celibe	Diploma	39 + 5 sg P 0000	Eseguito	Naturale	Papà presente al parto
	39 anni	Italia	Nubile	Diploma	Medio rischio			
COPPIA 15	36 anni	Italia	Coniugato	Laurea	39 + 3 sg P 0030	Si, lui incontri dedicati	Naturale	Papà non presente al parto
	32 anni	Italia	Coniugata	Diploma	Medio rischio			
COPPIA 16	44 anni	Italia	Celibe	Diploma	39 + 2 sg P 0000	Non eseguito	Naturale	Papà presente al parto
	40 anni	Italia	Nubile	Diploma	Basso rischio			
COPPIA 17	45 anni	Italia	Celibe	Diploma	39 + 6 sg P 0010	Si, lui incontri dedicati	Naturale	Papà presente al parto
	32 anni	Italia	Nubile	Licenza media	Medio rischio			
COPPIA 18	27 anni	Italia	Celibe	Licenza media	41 + 3 sg P 0040	Non eseguito dal papà	Naturale	Papà presente al parto
	28 anni	Italia	Nubile	Diploma	Medio rischio			
COPPIA 19	28 anni	Italia	Celibe	Diploma	40 + 1 sg P 0000	Non eseguito dal papà	Naturale	Padre non presente al parto
	29 anni	Italia	Nubile	Laurea	Basso rischio			
COPPIA 20	40 anni	Italia	Coniugato	Diploma	41 + 5 sg P 0000	Eseguito	Naturale	Papà presente al parto
	37 anni	Italia	Coniugata	Laurea	Basso rischio			

ALLEGATO 5: interviste semi-strutturate ai padri e alle madri

COPPIA 1 – LUI 10 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Bello, nel senso che ancora adesso non ci credo sebbene sia nata oggi. Volevamo entrambi un figlio dopo esserci sposati l'anno scorso, poi il primo bimbo è andato male, al primo mese non c'era l'embrione. Il secondo è andato bene e quando me l'ha detto per me è stato una gioia incredibile, bello, bellissimo. Abbiamo sperato che andasse tutto bene ed è andato tutto bene a parte l'aspetto che era podalica. Abbiamo provato a fare le manovre e altre cose, ma così era insomma. Abbiamo provato di tutto, ma è andata bene così. Bello, bellissimo, un'esperienza magnifica. Adesso devo ancora rendermi conto, ci vuole qualche giorno e magari quando arriva a casa me ne renderò conto un po' di più.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? No, quello che mi aspettavo si è rivelato. Mi aspettavo la sensazione, tanti me lo dicevano il "ti renderai conto più tardi di quello che stai vivendo". Tutto sommato lei non ha avuto tanti problemi, quindi era come vivere normalmente, non è stato chissà che difficoltoso. Mi aspettavo ciò che è successo.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Il nostro rapporto si è colmato di più, nell'ultimo mese soprattutto vedevo che faceva tanta fatica. Sinceramente molto tempo lo dedico al lavoro, dalla mattina alla sera sono sempre via quindi non ho tanto tempo con lei, però ho visto che l'ultimo mese ho capito che devo stare tanto più vicino, lei aveva tanto più bisogno, faceva fatica e quindi questo ci ha più unito oltre al matrimonio l'anno scorso dove si vedeva già una grande differenza. Quando ci sono i momenti difficoltosi vedevi che dovevi starle molto più vicino, darle una mano in casa, aiutarla di più. Vedi una grande differenza da com'era prima, prima davi una mano sì però ognuno aveva i suoi ruoli, in questi momenti invece la maggior parte del tempo devi dedicarlo a lei. Ho dato una mano a sistemare la cameretta, andare in cerca dei lettini, del passeggino, ... tante cose che non ho mai fatto e a cui non mi sono mai dedicato in casa le ho fatte adesso.

Ti cambia proprio, e ora penso mi cambierà ancora di più, tante cose le abbandono. Tanti miei amici hanno avuto dei bambini e li vedi dopo tanto tempo perché dedicano tanto alla famiglia e penso che sicuramente ho già visto che è quella la strada.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione? Più gioia, assolutamente. Bhe ci sarà sempre un modo per risolvere. Ad esempio, anche la scelta dell'ospedale è stata valutata e non buttata là, ha deciso 3-4 settimane fa in che ospedale partorire, siamo più vicini ad un altro, ma ha scelto questo perché lo vede come un ospedale più all'avanguardia. Sapendo che era podalica vedeva questo ospedale come più sicuro su queste cose. La cosa che le ho detto subito è che deve scegliere lei, deve essere lei decisa. Le ho dato una mano nel lasciarla libera di scegliere, per me non c'era nessun problema, non mi cambiava niente; quindi, l'importante era che lei fosse sicura e alla fine è andata sul sicuro e non si è pentita.

Un episodio che mi è dispiaciuto tanto è quando abbiamo perso il bimbo. Diventa proprio difficile più che per te, per lei, quel fatto ci ha segnato tanto. Infatti eravamo sposati da circa 2-3 mesi e ci ha scosso tanto, anche se poi quando siamo andati in luna di miele poi si è un po' tranquillizzata. Nelle nostre vite dedichiamo tanto tempo al lavoro e quindi meno alla famiglia e andando sempre a lavoro devi pensare solo a quello, hai sempre in mente quel momento in cui ti dicono "guardi il battito non c'è" e là mi è rimasto proprio impresso.

Poi ti fai tante domande, non si può, com'è possibile, come mai...poi il morale cade a terra proprio e ti trovi in condizioni in cui dici bo, come mai, come può essere. Quello mi ha segnato e quando poi mi ha detto di nuovo "sono incinta" ho pensato speriamo bene e poi il morale è ripartito. Poi per il resto è andato tutto bene, lo rifarei altre 1000 volte sì.

LEI 2 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? All'inizio sono stata un po' in ansia perché avevo perdite all'inizio, avevo avuto un aborto da poco e quindi ero un po' con i piedi di piombo e un po' preoccupata. Però poi superati i 3 mesi mi sono un po' più tranquillizzata. Non sono mai riuscita a realizzare che avessi qualcuno nella mia pancia, però poi quando ho iniziato a sentirla ho realizzato che qualcosa stava cambiando.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Lui mi è stato tanto vicino, più che altro dava lui tanta attenzione alla bambina e quindi mi vedeva più come mamma che come donna. Quindi cercavo anche di andare fuori noi due soli insieme almeno per cercare di mantenere comunque quel rapporto di coppia, di farmi sentire donna oltre che mamma. Lui poi è sempre stato disponibile a darmi una mano, se gli chiedevo una cosa lui faceva, non era uno che si tira indietro per niente.

COPPIA 2 – LUI 9 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? La reazione alla scoperta che la mia compagna era incinta è stata di stupore anche perché ci stavamo provando però non da tantissimo, non mi aspettavo che ci saremmo riusciti subito. Quindi quando mi è stato detto io sono rimasto molto stupito dalla cosa. Per quanto riguarda il padre però realizzo veramente nel momento in cui lo vedi, il legame che instauri nella pancia della mamma è completamente diverso rispetto a quello della mamma perché lei lo sente proprio anche dal punto di vista emozionale, il papà lo può sentire perché metti la mano e senti che si muove, però inizi a realizzare quando lo vedi proprio. Lì capisci davvero "cavolo sono diventato papà". Durante il corso della gravidanza ci pensavo dalla mattina alla sera, però la vivevo come un sogno; quindi, secondo me il padre realizza solo nel momento in cui nasce, soprattutto nel mio caso dove l'ho visto proprio nascere. Poi ti lasci andare e capisci, realizzo il tutto.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? Avevo sempre buone aspettative, mi aspettavo che sarebbe andato tutto bene anche perché sono un tipo molto positivo, non ho mai pensato a nulla di negativo. La mia compagna sì invece, però penso sia giusto anche perché lei l'ha vissuta di più di me. Io l'ho sostenuta per tutto il tempo della gravidanza anche se non è facile anche perché dal punto di vista ormonale è difficile. Quando me lo raccontavano non ci credevo, un mio collega è diventato papà a gennaio e io lo prendevo in giro quando mi diceva "non sai cosa ti aspetta, soprattutto gli ultimi mesi". Quando ho iniziato a viverlo poi ho capito che non mi stava prendendo in giro perché la donna ha dei cambiamenti ormonali impressionanti, poi alla fine si prende sempre sul ridere. Anche questo è un aspetto molto bello, quindi posso dire che è stato tutto bello, non ho mai pensato a niente di negativo. Adesso posso dire che mi sento papà dopo averlo visto ed è bellissimo, anche perché all'inizio non ero molto convinto. Per l'uomo in generale, secondo me, matura un po' dopo rispetto alla donna e quindi mettere su famiglia e diventare papà ti fa sempre un po' paura. Ma ora penso che l'avrei potuto fare anche prima.

Rispetto al parto è un'emozione che non si riesce a descrivere a parole, bisogna provare. Mi aspettavo fosse più difficile assistere, invece no, sono stato molto partecipe, quello che mi chiedevano di fare lo facevo.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Il nostro rapporto è stato sempre uguale, non ho dovuto cambiare nulla. Forse assecondarla un po' di più sulle richieste che faceva anche perché gli ormoni giocano un ruolo molto importante e poi per me è anche giusto, sulle cose alla fine superficiali era giusto non contraddirla ma assecondarla, bisogna viverla in questo modo anche perché non è nemmeno giusto stressarla perché poi anche se non sembra è più fragile e quindi meglio farle vivere quel momento sempre in maniera bella. Sono riuscito a dare una mano anche a casa, qualsiasi cosa che c'era da fare l'ho fatta.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione? Sempre con gioia, preoccupazione quasi zero. Poi anche io caratterialmente sono gioioso quindi.

Una cosa che mi è rimasto in particolare è assistere al parto, è una cosa che consiglio a tutti i papà anche a chi ha una sorta di paura, bisogna affrontarla e assistere. Anche perché nel momento del parto stare vicino alla tua compagna o moglie può sembrare banale ma lei dai un aiuto non indifferente e quindi anche lei lo affronta molto meglio.

LEI 2 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Benissimo, lo stavamo aspettando, è arrivato presto subito. Allora ci stavamo provando ma non mi aspettavo che arrivasse così presto quindi eravamo emozionati, anche un po' nel pallone perché si te lo aspetti però poi quando vedi il test positivo è un'emozione grandissima anche perché poi c'è tanto da affrontare. Ero anche un po' ansiosa su come potesse andare la gravidanza, ma poi è andato tutto bene. Al pensiero di diventare mamma ero contentissima, emozionata, allo stesso tempo avevo paura anche perché non sai bene quello a cui vai incontro però rifarei tutto.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? È diventato più stretto, più intenso. Già prima andavamo d'accordo anche se non stavamo insieme da tantissimo, però è cambiato, ci siamo avvicinati ancora di più. Poi anche il supporto morale che mi ha dato anche quando stavo male è stato importantissimo. Mi sono sentita proprio accompagnata anche nel travaglio e parto è stato importante.

COPPIA 3 – LUI 9 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Diciamo che il concepimento è arrivato abbastanza nell'immediato, nel senso che non abbiamo fatto tantissimi tentativi è arrivato proprio subito, forse perché siamo giovani o non so che. Comunque, sicuramente gioia unita poi comunque a tutto un apprendimento anche di quello che poi sarebbe stato il dopo insomma. Inizi a leggere, inizi ad informarti. Quindi curiosità, gioia e anche un po' di senso di "responsabilità" inizia a farsi sentire. Però principalmente felicità. E poi andando avanti con la gravidanza anche i cambiamenti della mamma diciamo sono abbastanza sul repentino, almeno quello che ho visto io, che nei vari mesi proprio vedevi le fasi, se uno è informato magari riesce anche a seguirla meglio e ad aiutarla magari in certe situazioni.

Ero abbastanza sul preparato quindi mi sono sentito abbastanza d'aiuto. Sicuramente se non avessi letto o se non mi fossi informato prima magari sarei rimasto un po', non traumatizzato ma magari mi sarei sentito più inutile e anche magari mi sarei pure arrabbiato di più per cose che invece sono fisiologiche, ecco. Per quello che ho potuto quindi sì ho letto, mi sono documentato, ...poi non sono un ostetrico però sicuramente ascoltare chi ne sa ha il proprio scopo.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza?
Aspettative no sinceramente. Ci penso ma non sapevo tanto, cioè non è che mi aspettassi chissà che. Sicuramente lei cambiava nel corso dei mesi. Non so forse mi aspettavo che fosse un po' più stanca che fosse più sedentaria tra virgolette. Uno dei luoghi comuni diciamo della gravidanza che mangiasse tanto e invece dopo è stata brava perché andava in piscina, andava a camminare, c'era una dieta, ... meglio di prima. Avevo un'aspettativa diversa su quello sicuramente che dopo è stata l'opposto.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Abbiamo sempre avuto un buon rapporto, secondo me non ci sono mai stati alti e bassi, è stato abbastanza lineare. Ovviamente certe cose forse da uomo magari non riesci proprio tanto a capirle o le senti un po' meno e allora magari parli un po' di più ecco, ti confronti su cose che non capisci.

Magari delle volte non è che non sei d'accordo ma non capisci e quindi sì, forse una cosa un po' più difficile è delle volte proprio non capire quello che magari una mamma sente, sia cose semplici tipo il preparare tutto prima a essere pronta eccetera io pensavo di aspettare no, verso la fine inizia a comprare un po' di cose man mano, e invece lei voleva arrivare già pronta settimane prima, insomma. Quindi sì, quello ma per il resto bene

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione?
Bhe la preoccupazione c'è sempre penso da adesso in avanti ci sarà anche sempre di più. Però preoccupato un po' più che altro di riuscire a stare bene vicino e anche di mettere un po' di cose a posto che fossero pronte, diciamo per il parto quindi magari un po' di tempo libero dopo, di cercare di organizzare magari qualche ferie, al mare così stava tranquilla verso nel periodo giusto. Quindi ho cercato un po' di aiutarla su aspetti che magari lei non aveva tanta voglia o magari non aveva pensato. Cerco di fare la mia parte.

LEI - 2 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? E guarda io ho visto tutta la gravidanza bene cioè, sono sempre stata bene. Ho fatto attività, andavo in piscina. Mi sono sentita strana all'inizio, anche se è stata cercata non è capitata. Una sensazione strana bella.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? In realtà, abbiamo sempre litigato comunque poco non è cambiato, cioè, è sempre stato positivo. Certo durante i nove mesi avevo dei momenti in cui magari ero più nervosa dato dagli ormoni però è andato tutto bene. Mi sono sentita supportata, è riuscito ad aiutarmi anche a casa, faceva i lavoretti di casa. È rimasta un po' la stessa dell'inizio assolutamente anche perché per me sono cose importanti anche l'aiutarsi proprio in casa capito, cioè non c'è scritto da nessuna parte che magari devo io fare certe cose capito; quindi, per me questa cosa è molto importante avendola vissuta a casa mia. Cioè, anche mio papà lavava i piatti quindi sì.

COPPIA 4 – LUI 6 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? All'inizio è stata una sorpresa perché non lo stavamo cercando per il momento, ci stavamo pensando però non era proprio il momento giusto. Anche perché mi sono appena iscritto all'università online di scienze motorie, quindi, non era proprio quello il progetto. Però dai, è stata una sorpresa però l'abbiamo accettato bene. Un po' di carico di responsabilità. Poi sinceramente sì lei è stata molto brava, si è arrangiata quasi in tutto. Poi si ti senti anche un po' impotente perché vuoi fare qualcosa, darle un aiuto ma non è che puoi fare tante cose. Poi anche tanta attesa di vedere questa bambina di vedere com'è quando nasce. Quindi le emozioni che hanno un po' caratterizzato questo periodo potrebbero essere un po' magari felicità sicuro e poi magari ansia di essere preparati, di essere all'altezza, di essere un bravo papà. Finisce il periodo di giocare e c'è più responsabilità. Poi l'hanno fatto in tanti quindi penso si possa fare. Mi piace fare le cose fatte bene, per quello magari un po' l'ansia di farlo bene.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? Allora beh, pensavo che fosse più difficoltoso per lei soprattutto, invece tranne a livello alimentare che doveva eliminare certe cose per il resto siamo riusciti a fare abbastanza tutto. Fino al giorno stesso siamo andati anche in piscina, fino a quando ha rotto le acque. Quindi quello sì, è stata una sorpresa positiva. E poi anche lei per fortuna è stato poco male, un po' di nausea, all'inizio e basta. Non ha mai vomitato, è stata una gravidanza serena e normale diciamo, pensavo peggio invece è andato tutto tranquillo.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Lei la vedevo un po' più tesa ogni tanto, poi magari ci scontriamo abbastanza spesso perché siamo due caratterini, dopo facciamo la pace. Però forse ovviamente era un po' più permalosa forse però per il resto, saranno gli ormoni, me l'hanno detto anche i miei amici che hanno avuto tutti questi problemi diciamo problematiche. Però oltre quello è bene, un po' tutto come sempre. Ovvio un po' sta cosa che arriva, che è qualcosa di bello in più. Un po' più nervosismo, ma anche più rafforzamento e serenità tra di noi. Ci si arrabbia poi cercavo di capirlo di farmene una ragione. Poi per il resto si è sempre abbastanza arrangiata, le ho sempre chiesto se serviva un aiuto o qualcosa, ma era abbastanza autonoma. Poi è andata a lavorare fino alla fine dell'ottavo mese, le ho consigliato anche io di non fare proprio l'ultimo mese per farlo a casa giustamente.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione? Ma allora maggiormente con una serenità e attesa che arrivasse questo bambino, però si un po' di ansia di essere all'altezza, di essere un bravo genitore però sì, il sentimento maggiore è stato quello di felicità e di voglia che arrivasse. Poi sono stato molto molto scioccato in positivo dal parto, perché siete molto brave voi donne a fare questo atto. Te lo raccontano ma finché non lo vivi non capisci quanto si soffre. Mi ha colpito la sofferenza, ma poi anche la tolleranza che c'è e anche quanto passa subito il dolore, molto particolare. In positivo mi ha fatto dare ancora più valore alla donna, alla mamma. E poi un'altra cosa che volevo dire è che, sempre scioccato in positivo, è come ha trovato subito la tetta per allattare la bambina che non pensavo questo istinto, si è avvicinata da sola, mi ha fatto lasciare basito.

LEI 2 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? All'inizio diciamo non avevo ancora realizzato bene, anche perché ero un po' timorosa che succedesse qualcosa di brutto. Ovviamente la prima reazione è stata un po' così perché non te l'aspetti. E niente fino a

quando diciamo abbiamo scoperto il sesso allora dopo abbiamo cominciato anche a dirlo ai parenti allora abbiamo cominciato a realizzare meglio la situazione. Anche perché l'abbiamo detto a Natale, quindi eravamo alla fine dei tre mesi circa e aspettavamo anche il risultato del test combinato. Quindi per essere tranquilli e dire a tutti sì è a posto.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Diciamo che le dinamiche cambiano perché ovviamente pensi per tre non più per due; quindi, anche discorsi e progetti vengono focalizzati sempre su di lei, insomma. Però sì comunque è rimasto abbastanza uguale. Insomma, è maturato il rapporto come legame, ecco cioè si considera più una famiglia adesso che è una sola coppia. È un uomo, però comunque lui di carattere è uno che si dà da fare a casa. Magari un po' più di comprensione emotiva ecco avrebbe potuto fare un po' di più. Però non posso dir niente, alla fine è andata bene la gravidanza non ho avuto fastidi.

COPPIA 5 – LUI 10 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Beh, sicuramente tanta gioia, cioè nel senso quando abbiamo scoperto che il test era positivo l'emozione principale era la gioia. Un po' comunque anche di preoccupazione perché poi insomma alcune cose iniziano a farsi sempre più serie e quindi poi insomma c'è la preoccupazione che vada tutto bene che non succede niente di particolare. In primis diciamo dall'emozione, insomma, della novità della cosa nuova quindi una nuova avventura, quindi cosa fare cosa non fare, cosa prendiamo cosa non prendiamo come ci organizziamo eccetera. Diciamo che le principali emozioni che mi ricordo mi vengono in mente sono queste, la contentezza anche di esserci riusciti perché fatalità abbiamo una coppia di amici molto stretti che loro invece stanno provando da anni e non riescono. C'è stata un po' anche la difficoltà, nel senso che eravamo molto contenti, volevamo tanto diglielo però avevamo anche paura di come dirglielo perché sapevamo e insomma gli stiamo anche vicini. Dirgli una cosa bella però quando loro cercano da tanto. Quindi c'è stato anche questa cosa qui che è stata un po' difficile, poi sono stati i primi a cui l'abbiamo detto e sono stati super contenti.

Andando avanti con la gravidanza più o meno c'è sempre stato un po' il discorso di contentezza, di attesa che poi pian piano quando inizi a vedere anche la pancia si trasforma, quindi poi inizi anche a essere un po' più protettivo, insomma, vedi che c'è qualcosa anche se non ho realizzato finché non ho visto questo esserino in mano, anche perché lo senti, lo vedi dalla pancia che si muove durante le visite anche perché comunque ho partecipato a tutte le visite e lì ti spiegano però finché non vedi la realtà non ti rendi conto, insomma tuttora adesso ancora ogni tanto mi fa strano. Quindi comunque gioia, attesa del giorno, un po' di preoccupazione c'è sempre perché poi anche legata al mio problema nel senso che spero di riuscire ad andare in ospedale ed essere presente e quant'altro.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? No aspettative no sinceramente. Non sapevo cosa aspettarmi e quindi prendevo per buono tutto quello che veniva. Cioè, nel senso ero un po' alla scoperta, non avevo mai preso in mano un bimbo così piccolo perché ho sempre avuto la paura del se mi cade è piccolo, ho paura di fargli male, è delicato quindi iniziavo a giocare da più grandicelli, quindi non sapevo neanche cosa voleva dire così piccolo. È stato un po' tutto una scoperta, non ho avuto grosse aspettative, ho cercato un po' di vivermi un po' giorno per giorno nell'attesa che poi arrivasse.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Devo dire che è cambiato in meglio. Sicuramente c'è stato un periodo un po' di trambusto iniziale dove forse un po' ormoni eccetera c'erano un po' di non dico conflitti però insomma c'era un po' di questo cambiamento che si sentiva. Però poi passato questo periodo, ci siamo sempre più uniti per arrivare ad ora che penso che abbia rafforzato ulteriormente il legame, insomma che prima c'era questa avventura. Ecco non so che cosa mi aspetterà perché il bello arriverà quando lo porterai a casa che poi allora lì sarà ancora più difficile, però insomma penso che riusciremo a portare avanti il tutto. Poi diciamo che le dinamiche a casa non sono cambiate tantissimo a livello anche di impegni, attività e quant'altro perché comunque lei è molto attiva, non la tieni ferma, ha fatto CrossFit fino alle ultime settimane quindi anche a livello di impegni di entrambi non ci ha limitato o ostacolato questa cosa qui. Dinamiche a parte il fatto di mettersi lì a parlare di organizzare camerette eccetera quindi pensare un po' al futuro in maniera più presente e rivolta, Insomma alla nuova arrivo, diciamo che più o meno le dinamiche sono sempre andate abbastanza nella norma, non ho visto grossi cambiamenti se non la sua stanchezza nell'ultimo periodo come è normale. Si erano un po' calmati i ritmi che avevamo prima però a livello anche diciamo intimo nostro non c'è mai stato un grosso cambiamento.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione? Se devo dare una percentuale 80% gioia e comunque un 20% di preoccupazione perché comunque insomma diventerò papà. L'obiettivo è quello di garantirgli, un futuro che sia tranquillo, poi sarà quel che sarà, si vedrà di giorno in giorno, però insomma ti immagini già di riuscire a creare un po' un percorso, insomma, anche per lui che sia positivo. La preoccupazione quindi non posso dire che non ci sia, sia nei confronti suoi, sia nei confronti di lei. A livello di parto che vada tutto bene eccetera, comunque, un po' ogni tanto ci pensavo. Una leggera preoccupazione c'è però la maggior parte era gioia nel vedere tutto che si evolveva.

Poi è stata una strana gravidanza molto tranquilla, lei non ha mai avuto nessun tipo di fastidio. Di ieri (parto) tante cose io non ho visto ma un po' mi hanno raccontato ed mi ha stupito la forza che ha avuto, è impressionante insomma come riescano a fare tutto ciò. Sono rimasto impressionato anche da questa cosa qua e poi dal vedere il piccolo, pensare che da niente è uscito questa cosa qui fa strano bello.

LEI 2 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Un po' spaventata perché era una cosa diversa, nuova, allo stesso tempo felice ma molto nebulosa su quello che poteva succedere perché comunque ti cambia la vita. Però una cosa bellissima, cioè quando l'ho scoperto ero felicissima, oltre ad essere spaventata e tutto il resto, ero anche felicissima. L'ho vissuta tranquillamente, lo stavamo cercando da poco abbiamo detto con calma lo cerchiamo, vediamo come va ed è arrivato. Era programmato tra virgolette.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Secondo me si è consolidato, io ho ricercato molto la sua figura in generale nell'aiuto, perché ad un certo punto mi rendevo conto che proprio non riuscivo più a fare determinate cose quindi avevo bisogno di lui, soprattutto nell'ultimo periodo. Poi negli ultimi giorni in cui non partorivo eccetera avevo proprio bisogno del suo sostegno morale. Quindi io credo che ci siamo consolidati. A casa è stato tutto come prima, cioè ci sono dei cambiamenti, fare la cameretta e tante cose, però oltre al pensare che ti arriva un'altra creatura in casa non è cambiato molto.

COPPIA 6 – LUI 12 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Allora diciamo che almeno dal lato mio personale direi che ci sono 3 momenti diversi: il primo è il giorno in cui scopri, hai il test eccetera in cui vabbè felicissimi perché comunque lo stavamo cercando e comunque non è arrivato subito subito. Quindi gioia alle stelle e qui anche un po' ti liberi di un peso perché magari se uno lo sta cercando da un po' e quindi dici forse ce l'abbiamo fatta. E dopo un po' subentra anche però il dire spero che vada avanti bene perché magari poi il primo periodo possono succedere tante cose, però poi passato il periodo più critico, secondo me poi arrivano un po' di mesi in cui ti rendi conto ma non ti rendi conto nel senso che razionalmente sai che questa cosa sta andando avanti, chiaramente progetti compri quello che devi comprare, attrezzature varie, ti organizzi un attimo però almeno lì io dal punto di vista emotivo non mi rendevo conto veramente. Invece poi nell'ultimissimo periodo quando poi inizia anche che si sente di più lui si fa sentire di più quando si avvicina sempre più il momento, allora mi sono reso di più conto anche non solo razionalmente che ho sempre saputo benissimo cosa stava succedendo, ma anche proprio emotivamente. E poi il top è stato quando l'ho visto in sala parto allora lì proprio sì, anche se, secondo me, è quando poi te lo porti a casa che dici ok ora si comincia sul serio, ora la responsabilità è tutta nostra anche se uno gli aiuti in famiglia, però insomma è diverso. E quindi in quel momento, secondo me, realizzi davvero che la vita cambia sostanzialmente. Ecco noi siamo stati fortunati perché lei sembra stata molto bene in gravidanza quindi praticamente non è cambiato molto il nostro modo di vivere quotidiano, abbiamo fatto le nostre cose, abbiamo fatto anche un viaggio che lei era al settimo mese, siamo andati in Irlanda; quindi, non ci ha cambiato più di tanto. Forse anche per questo motivo che non ci siamo resi proprio conto che già stava cambiando. Ecco, secondo me, è così, almeno io l'ho vissuto così.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? Allora io non mi aspettavo che nei confronti di mia moglie che fosse comunque così in gamba fino alla fine. Mi aspettavo più difficoltà anche nelle piccole cose quotidiane, che potesse essere lei in difficoltà, di dover aiutare di più io in qualche modo che poi l'ho fatto. Però anche lei per carattere è abbastanza indipendente, quindi diciamo che la vita nostra è andata avanti tranquillamente come era prima. Ecco chiaramente non è andata a fare corse in bicicletta o sport strani, ecco non siamo andati a sciare, anche se abbiamo sempre sciato, ma questo inverno non siamo andati a sciare chiaramente. Però tutto quello che non era sconsigliato insomma noi abbiamo fatto tranquillamente. Poi se penso al parto invece proprio il parto in sé, diciamo che è stato abbastanza come me l'aspettavo dai racconti. Diciamo che io le conoscenze che ho sono stati racconti un po' più tragici, nel senso cose molto più lunghe più pesanti; invece, anche in questo caso è stata fortunata perché è stato velocissimo. Cioè io sono stato in sala parto 40 minuti. Siamo venuti verso mezzogiorno, le hanno fatto il monitoraggio fino all'una circa e mi sembra fosse 2 cm qualcosa, le hanno detto "ti teniamo anche se abitate vicini resti qua così ti diamo il letto, la stanza e tutto", tempo di arrivare in stanza e mangiare qualcosa, io sono sceso al bar a mangiare un panino e le si sono rotte le acque alle 3. E alle 4:30 è nato. Rispetto a racconti che mi sono stati fatti o persone vicine a me che hanno fatto non dico giornate ma quasi in ospedale. Quindi è andata meglio di quello che pensavo.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Fra noi due non è cambiato, diciamo che abbiamo iniziato più a pensare per tre nelle scelte e nelle cose. Ho cercato io magari nei suoi confronti di essere un po' più presente anche nelle piccole cose magari quotidiane anche se come ti dicevo lei comunque essendo sempre stata molto bene non ha mai bevuto bisogno di chissà quali sostegni. Però comunque magari ero lì in parte

o comunque se c'è da fare delle cose insieme abbiamo fatto insieme. Sì, se dovessi pensare a una cosa che è cambiata è più che altro il pensare già per tre e non solo più per noi due e basta insomma.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione?

No gioia, cioè se tu mi dici 100 quanto uno e quanto l'altro. Io sono stato preoccupato, boh 20 forse, 80-20. Giustamente magari un po' all'inizio però poi quando vedi che l'altra persona, secondo me, sta bene, non cambia niente, è serena soprattutto, dorme, mangia è tranquillissima se anche hai un pelino di paura poi ti passa. Magari quando uno dei due inizia poi ci si fomenta un po' a vicenda, magari uno si preoccupa perché è preoccupato l'altro. Noi siamo due persone, tendenzialmente abbastanza tranquille e razionali quindi direi di no ecco preoccupazione giusto quello che credo ci debba essere, ecco non è uno scherzo.

LEI 2 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? È stato molto desiderato quindi emozioni molto belle anche quando l'abbiamo scoperto, un po' di preoccupazione in realtà perché avevo un po' paura all'inizio che qualcosa andasse storto. Fino a quando non siamo usciti dai 3 mesi iniziali ero comunque anche preoccupata quindi queste due cose, un mix di sensazioni però prevalentemente la contentezza, non vedevo l'ora di dirlo a tutti quindi stavo aspettando quel momento. Ho aspettato di fare anche il DNA che fosse tutto a posto.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Probabilmente cambierà di più adesso, durante la gravidanza, secondo me, no, è stato bello condividere una cosa ulteriore nuova insieme quindi anche tutte le aspettative per il futuro tipo i sogni che ci venivano, comunque cose più tenere da condividere. Quindi alla fine non è cambiato è un nuovo obiettivo ora. Mi sono sentita sempre supportata da lui, mi ha sempre dato una mano.

COPPIA 7 – LUI 10 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Allora partendo dal presupposto che io ho una cultura per come mi hanno cresciuto i miei genitori, in cui l'arrivo di un figlio e comunque il figlio è la cosa più importante è il raggiungimento di un obiettivo importantissimo per la vita, quindi creare una famiglia e poter tra virgolette regalare tutta la conoscenza e comunque dare dell'importanza al figlio, cioè una cosa bellissima. Tanto è vero che io nel mio percorso personale a un certo momento ho sentito proprio la necessità di voler tra virgolette trasmettere a qualcuno, che non fosse ovviamente mia moglie, quello che sono io, insomma, quello che conosco. Proprio la necessità di dover insegnare a qualcuno qualcosa. E quindi è venuto abbastanza naturale. Tanto è vero che noi l'anno scorso ci siamo sposati, però per me la priorità non era il matrimonio quanto proprio avere un figlio. Ed è un qualcosa che è nato dentro di me non so da dove perché c'è da un giorno all'altro ho sentito questa necessità quindi quando è arrivato poi il figlio, dal test positivo e tutto quanto per me è stato abbastanza naturale anche se ad oggi nonostante siano passati due giorni non ho ancora ben diciamo chiaro il fatto di essere diventato papà perché, secondo me, ci vuole un po' di tempo per metabolizzare il tutto. Però sì nel senso è stato abbastanza naturale, poi ho la fortuna di avere anche un appoggio anche in famiglia, mia mamma è medico, mio fratello è medico, cioè, alzavo il telefono per qualsiasi domandina. Quindi siamo stati abbastanza seguiti in questo percorso, nonostante lei non sia stata benissimo perché ha avuto due trasfusioni durante il suo percorso inizialmente non siamo

stati seguiti benissimo dal consultorio perché mi sembrava più un dover fare delle carte tra virgolette, cioè questo lo step, si fa così, non si fa così, ... Non ho visto tanta empatia tra il medico non tanto l'ostetrica ma il medico e noi. Era più un ok a un mese si fa questo, a due mesi si fa questo ecc. E poi è successo il discorso che lei sostanzialmente ha l'anemia mediterranea, è stata male perché ha avuto un abbassamento dell'emoglobina fino a quando poi un giorno siamo venuti qui, ci hanno assegnato prima al centro trasfusionale e poi dopo ci ha seguito il GAR. Però diciamo, oltre a questi piccoli inciampi siamo contenti, siamo felici, strafelici

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza?

No, nel senso caratterialmente sono uno che non si dà troppe aspettative, nel senso mi pongo un obiettivo, poi però vedo il percorso giorno per giorno, non mi faccio la testa prima che succeda qualcosa in generale. Quindi giorno per giorno abbiamo costruito quello che si fa, che non si fa, tanti dubbi, tante incertezze, ... poi essendo uno molto pragmatico tipo oggi vabbè noi usciamo e torniamo a casa e poi che dobbiamo fare, che si fa? Un minimo, poi ripeto, credo sia una delle cose più naturali al mondo; nessuno nasce papà, uno diventa papà quando appunto viene fuori il bimbo o la bimba. Io sono contento, l'importante è che stia bene il bambino, che non abbia problemi, poi quel che sarà sarà. Come non sarà, spero di non essere un genitore che impone degli obiettivi al figlio, piuttosto che "devi diventare quello" piuttosto che quello cioè. Si cresce insieme. C'è prima parlavo con mio figlio, tra virgolette, e gli ho detto "fammi diventare un bravo papà". Perché cioè non so come si fa, mi insegnerà lui, alla fine sarà un dare entrambi, dare e ricevere

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Ci siamo ancora più rafforzati, ancora più stretti insieme, anche perché noi non siamo originari del luogo, ci siamo guardati negli occhi, nonostante abbiamo due famiglie molto legate sia con noi che anche tra di loro, quindi siamo abbastanza seguiti, però abbiamo detto, è un nostro percorso, stiamo creando noi una famiglia; quindi, dobbiamo ancora di più essere coesi entrambi. Quindi ci stiamo ancora di più legando ecco cioè, per adesso è così, c'è stato ancora un punto di forza in più, cioè anche il magari anche alcune cose tenercele per noi ci ha rafforzati, almeno ad oggi è così poi vediamo quando torniamo a casa.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione?

Da dio, l'ho vissuta benissimo, ci sto capendo poco, però sto bene. Ti faccio un altro esempio il primo giorno, ho accompagnato lei, siamo venuti qui, sono stato tutto il giorno insieme a lei e poi sono arrivati i genitori. C'era sua madre che ovviamente smaniava di vederla. Io forse, preso un po' della stanchezza, ho detto guarda se vuoi domani chiediamo se possibile magari io rimango a casa e vieni tu dalle 3:00 per stare con lei. Non era possibile e tutto quanto, ma quella mattina mi sono svegliato e ho detto meno male che non si poteva perché sentivo proprio la necessità di dover tornare io. Perché magari la sera per esempio preso un po' dalla stanchezza, però la mattina non vedo l'ora di arrivare qua. Poi vabbè lei mi manda il messaggino quando si sveglia "Buongiorno Ciao" mi manda la foto ed è qualcosa di meraviglioso. Infatti, io ad oggi tipo al lavoro, dopo che mi hanno fatto pure diventare il direttore dell'azienda, perché sono entrato qui come ingegnere e adesso mi sono un po' evoluto, la mattina entro in azienda alle 6:00, pausa pranzo di tre quarti d'ora ed esco dall'azienda che sono le 7 e mezza di sera, più o meno, quelle 12 13 14 ore al giorno le faccio sempre. Ora non credo di farne tante, dubito di farne e devo fare una soluzione, al massimo lo porto con me perché voglio proprio stare io con lui, sento proprio questa necessità adesso. Anche prima infatti sono arrivato e ho chiesto subito se potevo prenderlo, mi stava cadendo il braccio però ho detto lo devo tenere io, voglio proprio tenerlo.

LEI 3 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Al pensiero che sarei diventata mamma un po' impaurita, però in realtà questo pensiero man mano che andavo avanti che visivamente cresceva la pancia però anche mentalmente metabolizzi l'idea, è svanita, nel senso "sarò capace, come hanno fatto gli altri farò io", cioè una sensazione particolare però così. L'ho vissuta comunque positivamente.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Al momento non vedo questo grande cambiamento, poi noi abbiamo un rapporto molto molto molto stretto, ci conosciamo da piccoli, sono 15 anni che stiamo già insieme. Al momento no, lo vedo più apprensivo, più cozza di prima ecco, però al momento non vedo cambiamenti anzi. Durante la gravidanza lui è stato tanto di supporto perché comunque non è stata una gravidanza facile perché ho avuto altri problemi, ho dovuto fare trasfusioni e altre cose, e lui è stato tanto tanto di supporto, perché veramente molte cose mi vedeva crollare e mi riprendeva perché senno cioè l'abbiamo vissuta molto in due quindi sì. Mi sono sentita molto sostenuta.

COPPIA 8 – LUI 10 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Non ci credevo. Allora all'inizio diciamo che quando lei mi ha chiamato e mi ha detto guarda vedi che ho dei ritardi, io ho detto vabbè capita perché lei ha sempre avuto sbalzi a livello del ciclo, però abbiamo detto vabbè tentiamo, fai il test per non farti preoccupare. L'ha fatto ed era positivo, però io ho detto vabbè ma cosa vuoi che dica quel test, è un po' falloccchio, mentre lei mi diceva no no, secondo me, è vero. Però da un lato ci sentivamo tutti e due pronti ad affrontare una cosa del genere perché è stata una cosa voluta. E allora abbiamo fatto sei test di cui uno costato 20 euro perché era digitale. E poi man mano la gravidanza, lei diciamo l'ha vissuta meglio di me, perché diciamo sì, per me era bello perché vedere la pancia che cresceva, una figlia per me ero emozionato, però ancora dovevo realizzare nei primi mesi. Dopo di ciò ho detto "è vero" e quando siamo arrivati all'ottavo mese è cominciata l'ansia, il senso di responsabilità, diventerò papà, tante cose. Però tutto sommato è bello. Poi la parte finale l'attesa è stato un momento che secondo me, se non lo vivi non sai cosa vuol dire. L'attesa della bambina era bellissima, però non vedevo l'ora che uscisse, è una cosa bellissima.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? Io sono una persona molto positiva su tutto, lei diciamo che dal suo passato ha un pochettino paura di vivere il presente. Però diciamo uno dei due è diverso, però cerco di farle capire che la vita è anche bella dai perché ho vissuto certe cose, però lei ha vissuto in modo più pesante, perché nella sua vita diciamo ha avuto un fratello che gli è morto, una sorellina piccolina è morta e papà è morto da due anni e lei è dovuta venire qua dopo neanche tre mesi perché lavoravo qua. È stata coraggiosa e pensiamo che questo sia un dono di suo papà. Però bello dai, lei è tosta, ha paura di tante cose però è testona, però alla fine ci vogliamo bene ed è questo che conta. Crescere una bella bambina con tutti i valori possibili, non farle mancare nulla nel giusto, non viziarla, non troppo. Oggi come oggi è facile che si viziano. Durante la gravidanza poi mi sento di averla aiutata sì perché siamo soli qua, non abbiamo nessuno, alcuni amici però non abbiamo la mamma di lei o la mia. Dovevo prendermi un giorno libero, accompagnarla in ospedale, fare gli esami, i prelievi. Diciamo che abbiamo avuto degli alti e bassi eh, perché la donna quando è incinta ha degli umori molto elevati, poi lei è di carattere molto testardo. Ci battibeccavamo però alla fine abbiamo vissuto una bella gravidanza. Lo rifarei, solo il Signore sa se lo rifaremo.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? No, il rapporto tra me e lei è tipo amici perché noi veniamo dall'essere amici e poi è nato questo amore all'improvviso, cioè come tutte le coppie magari ci sono alti e bassi, però sempre stabile. Cioè io non la cambierei mai per un'altra. Per conto mio non ha subito degli allontanamenti, anzi secondo me è migliorato tanto perché pure lei, tutto il discorso che ha avuto in infanzia, quello che ha passato, sua mamma era più apprensiva, attento a non fare questo o quello e quindi lei non era abituata a certe cose. Siamo cresciuti insieme, magari io venivo da un mondo e lei da un altro mondo, però è stata brava. In tanti aspetti è cresciuta tanto e non è da tutti.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione? Ma la preoccupazione ci sta, se no non c'è gioia secondo me. Perché, se pensiamo che tutto sia giusto e perfetto non ci emozioniamo. Ci sta perché alle volte si dice che i papà magari non pensano, non hanno la pancia eccetera, però hanno altri pensieri. Poi quasi al compimento del nono mese lei ha iniziato a ridere, faceva ridere tutti, battute che dicevo quasi ma è lei o no, perché di solito quando è in crisi piange. Però stavolta si è superata lei stessa.

LEI 3 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Incredula, perché comunque l'abbiamo desiderata e anche lui era incredulo. Poi abbastanza felici, ma fino a quando non nasce non puoi percepirlo mai l'essenza materna o paterna secondo me, perché si ce l'hai dentro di te ma non è la stessa cosa di averla tra le braccia. Però comunque la gravidanza è una cosa importante e nel mio caso l'ho vissuta benissimo, non ho avuto nessun tipo di problema. Lei comunque già dalla pancia era una bambina calma quindi ce la siamo vissuta bene. Dopo che è nata è stata un'emozione molto più forte di quando ho scoperto di essere incinta perché poi lì capisci che è tua figlia, che è nata e da lì ci sono anche le preoccupazioni perché sei in ansia se mangia, se non mangia, se sta bene, se sta male.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? È cambiato il rapporto, si è rafforzato. Già prima siamo sempre stati una coppia molto unita, non solo a livello di essere compagno e compagna, ma anche in amicizia. Ora ancora di più perché abbiamo una grande responsabilità, quindi, non è solo il pensare a noi due, ma a lei in primis. Durante la gravidanza poi mi è stato d'aiuto abbastanza sì.

COPPIA 9 – LUI 7 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? È stato bellissimo, sono andato praticamente a tutte le ecografie. Niente, abbiamo avuto qualche momento problematico, ma poi è andato quasi tutto liscio quindi bene. Lo descriverei con curiosità. E stanotte invece anche se è stata intensa è andata via liscia, è stato bello a parte il freddo in sala parto

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? No beh disatteso no niente. Non saprei, il parto me lo immaginavo molto più duro, sinceramente però non l'ho fatto io, poi sì ha fatto l'epidurale perché lei ha detto che a una certa quando ha iniziato a fare effetto si c'era la fatica di spingere, ma i dolori non sono stati. Quando è uscita la testa è stato pazzesco. Sì, l'ho vista da dietro perché da davanti sinceramente mi faceva un po' di impressione ma da dietro... Bello bello!

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Beh, appunto comunque non essendo sposati adesso abbiamo comunque un legame a tutti gli effetti, anche prima perché eravamo conviventi però adesso abbiamo un obiettivo comune. Penso di averle dato una mano in gravidanza, sì perché lei è stata praticamente sempre a casa quindi penso di essere stato utile. Sono stato anche a casa soprattutto dagli ultimi tre mesi.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione? La preoccupazione solo nei momenti in cui abbiamo dovuto fare degli esami in più. Però la sono rimasto colpito anche dalla preparazione e soprattutto in generale dei medici eccetera. Perché le hanno riscontrato l'arco aortico destro e là anche se avevamo già fatto i test del DNA fetale però l'unica malattia genetica possibile che era legata all'arco aortico si vedeva solo con l'amniocentesi e non con il DNA fetale quindi i giorni di attesa dei risultati eccetera un attimo proprio, poi per il resto gioia gioia. Quindi dall'ecografia quella morfologica sono partiti con un po' di esami e tra le varie cose c'era anche il test genetico. Però alla fine è andato tutto bene, a parte quelle due settimane toste.

Una cosa che mi ha colpito sono i calci, ecco quello, mi ha colpito tanto poterlo sentire comunque perennemente negli ultimi quattro mesi tutti i giorni, ma di quei movimenti incredibili e questo proprio non me l'aspettavo. Io immaginavo che i calci fossero solo una cosa che sentiva la mamma invece si vedevano perché la pelle si estendeva di 2-3 cm fuori. E quindi mi pare un po' di averlo già conosciuto prima della nascita, perché proprio mettevo la mano in un punto e lui dopo due tre secondi tirava il calcio là

LEI 5 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Bhe comunque il passare dall'essere due ragazzi a due genitori c'è un po' di incredulità, un po' di meraviglia, emozione, fai famiglia, vivevamo già insieme da 9 anni e stavamo bene e l'idea di un bambino è emozionante. Una nuova avventura di completezza.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? È cambiato in positivo soprattutto negli ultimi tempi, è diventato sempre più innamorato di questa creatura qua, lui era un po' più protettivo e rispettoso anche, sentiva la responsabilità. Poi mi sono sentita aiutata e supportata sì, mi dà una mano a modo suo, basta che ognuno faccia il suo, lui cucina.

COPPIA 10 – LUI 11 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Allora io sono stato euforico fin dal primo istante, l'unica cosa di cui mi sono dispiaciuto è che, quando lei ha scoperto di essere incinta, io purtroppo ero via per lavoro. Quindi ero appena atterrato in Messico e quindi ho fatto il volo durante la notte, la mattina sono arrivato in Messico ero appena sceso, mi ha chiamato subito e mi ha detto che aveva fatto il test e che era positivo, quindi ero contentissimo, mi è solo dispiaciuto non poter essere lì fisicamente. E anche perché poi comunque era contenta, emozionata, però anche un po' spaventata di questa novità per quanto l'avessimo cercato e quindi insomma è stato un po' un peccato non essere lì, però ecco. Ci siamo sentiti veramente molto spesso, io sono stato via una settimana per fortuna era un viaggio abbastanza breve tra virgolette e quindi poi sono tornato. Euforico fin dal primo istante poi devo dire è stata una gravidanza per fortuna abbastanza tranquilla. Lei non ha avuto disturbi, non ha avuto fastidi rilevanti, non ha avuto nemmeno le voglie. Io l'ho vissuta abbastanza tranquillamente da un punto di vista emotivo; quindi, si è stato probabilmente un processo abbastanza ideale, cioè senza grandi scossoni. E poi

chiaramente inizi sempre a immaginare il futuro in maniera ricorrente. Immagino adesso che tra le nostre braccia, ma comunque inizi a immaginare e fantasticare già da subito.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza?
Per quanto riguarda la gravidanza non lo so, non ero preoccupato. Avevo un po' di sana ansia in alcuni momenti, c'è stato un momento in cui dopo alcuni mesi aveva avuto delle perdite, quindi sicuramente c'è stata un po' di preoccupazione però, a parte questo evento sporadico per il resto probabilmente proprio perché è stata una gravidanza molto tranquilla. È stato tutto molto tranquillo, molto rilassato come processo e probabilmente, facendo riferimento alle mie esperienze, io ho una sorella vent'anni più giovane, quindi ho vissuto la gravidanza di mia mamma con mia sorella perché io avevo vent'anni, mia madre quaranta ed era incinta, è stata anche quella di mia mamma una gravidanza molto tranquilla, serena senza nessun problema. È stato tutto estremamente facile anche il parto, io ero all'università all'epoca però comunque è stata una cosa velocissima come è successo per me. E quindi alcuni ti dicono che le compagne sono state male che hanno avuto mille difficoltà, però la mia esperienza diretta era molto serena e quindi anche per questo l'ho vissuta molto serenamente.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Non ho la sensazione che sia cambiato. Noi siamo sempre stati abbastanza legati, intimi, molto vicini, siamo due persone abbastanza appiccicose tra di noi. Condividiamo un po' tutto, ci sentiamo molto spesso, passiamo molto tempo insieme, anche perché il nostro lavoro ce lo permette. Quindi non ho la sensazione che sia cambiato. Ho sentito forse una vicinanza ancora più stretta del solito in sala parto perché sono una persona abbastanza emotiva e quando lei aveva le contrazioni e vedevo che soffriva molto è stato molto difficile darle supporto e sentire che soffriva così tanto; quindi, forse c'è stata una vicinanza ancora più stretta in quel momento. Poi proprio perché è stato sempre tutto sereno e tranquillo lei ha lavorato fino a fine giugno. Poi la data del parto è stata un po' anticipata perché era prevista fine luglio e invece ci ha fatto la sorpresa 12 giorni prima. Quindi lei ha lavorato fino a 15 giorni fa. Siamo anche andati in vacanza, poi ha lavorato ancora una settimana dopo che siamo tornati e adesso in 7 giorni è successo tutto.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione?
Assolutamente più gioia. I momenti di preoccupazione per fortuna sono stati veramente pochi. I momenti di preoccupazione sono stati due quando c'era stato quell'episodio di una piccola perdita che poi non era nulla e quando mi ha chiamato ieri che si sono rotte le acque. Io ero in ufficio, sono corso qui e poi per quanto ci si è un po' informati probabilmente il mio cervello ha resettato alcune informazioni quindi poi ho dovuto ricercarle come “quando si rompono le acque, quanto è imminente la cosa” e quindi lì ero un po' preoccupato. Ma tolti questi due momenti direi che il 99% è stato gioia e felicità preoccupazione per fortuna è stata veramente pochissima. Fino agli ultimi giorni faceva così strano sentire la bambina che si muoveva dentro la pancia, era sempre una sensazione strana, quasi ipnotica. Perché sai che c'è, la desideri, diventa una cosa sempre più tangibile però finché non la tieni tra le tue braccia è ancora una cosa incredibile e quindi aveva ancora qualcosa di magico sentire che si muoveva dentro la pancia.

LEI 4 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Ero sconvolta, non mi aspettavo, diciamo avevamo l'intenzione ma avevo proprio appena smesso di prendere la pillola, quindi, è stato proprio un “ah ok così facile” e adesso si fa sul serio. Quando l'ho scoperto lui era in giro in Messico quindi ero da sola a casa perché mi sembrava mi fosse

venuto il ciclo prima che partisse. Poi il giorno dopo no non c'è, qua succede qualcosa. Sono andata a comprare il test di gravidanza quando lui era appena atterrato in Messico ed è stato abbastanza sconvolgente. E poi il resto è venuto un po' da sé, prime visite, prima volta che l'abbiamo vista eccetera, è proprio una brava bimba.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? È un po' diverso sì, siamo più vicini sicuramente, però comunque è un nuovo impegno, però non so come andrà, vedremo. Sento comunque che mi è stato vicino in gravidanza, sì sì, era presente a tutte le visite, il corso parto l'abbiamo fatto insieme. Lui è sicuramente molto emozionato e felice e poi vedremo come andrà.

COPPIA 11 – LUI 7 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Un primo dato molto importante è che durante la gravidanza non ho potuto trasferirmi da lei perché i miei genitori sono anziani. Detto questo, per me passato il primo momento di sbalordimento, anche perché lei mi ha sempre detto che data l'età non sarebbe più restata incinta, quando l'ho saputo invece è stata veramente una grande emozione. Anche perché alla mia età avere la possibilità di diventare papà è stato un regalo molto molto grande.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? Onestamente non ne avevo, non avevamo programmato nulla e quindi quando l'ho saputo ho detto, siamo molto fortunati.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Proprio per quello che ti ho detto prima, io sono un tipo ottimista e quindi quando ho visto che a parte le nausee e il fatto della sua malattia che comunque non influiva pesantemente sulla sua gravidanza, la casa da sola che doveva gestire, il fatto che io la prendevo sempre in giro perché era sempre lenta per strada perché le dicevo che portava la cassetta di uliveto davanti, io l'ho sempre vissuta bene, vedevo lei che la viveva bene quindi dai. Nonostante il fatto che siamo distanti eccetera, la vedo bene. Lei dal suo punto di vista invece mi ha detto che l'ha sempre vissuta un po' da sola proprio perché le sarebbe piaciuto condividere con me molti più stati d'animo se vivevamo insieme ma che purtroppo essendo distanti non è stato possibile se non la sera durante la telefonata che ovviamente non è la stessa cosa. Mi sarebbe piaciuto che lei se la fosse vissuta con più spensieratezza, per esempio è sempre stata preoccupata fin dal primo giorno per che cosa doveva mangiare, per lei è stato un incubo perché doveva stare attenta, sennò dopo il bambino sta male. Per carità io cercavo di sminuire un po' questa cosa perché era diventata un po' inquadrata su tutto e questo è stato un grande sacrificio per lei. Eravamo in un locale ad esempio e quando vedeva il menù o le dicevano che una cosa era fatta col vino o altro, non mangiava niente e questo non rovinava la serata, ma quasi. Da questo punto di vista è stato davvero per lei un grande sacrificio, anche se un bene per il bimbo, anche se io penso che l'equilibrio sta in mezzo. Detto questo però abbiamo vissuto due cose particolari, la prima è che a noi piace molto viaggiare e stare con gli amici, ecco quando abbiamo saputo del bambino ci siamo detti "ma come sarà poi, riusciremo ancora a fare le cose, riusciremo ancora a viaggiare?", la preoccupazione è stata adesso arriva una terza persona, come sarà? E questo non l'abbiamo risolto, perché a noi piace molto fare queste cose e quindi sarà interessantissimo vedere come sarà, l'equilibrio lo troveremo più avanti. E questa è una delle cose che più tra virgolette ci destabilizza, vedremo se troveremo questo equilibrio. E poi l'altra cosa veramente che non ci aspettavamo ma che abbiamo vissuto, sono state tutte le cose a cui devi pensare. Trovandoci poco, noi ci siamo visti i fine

settimana, veramente noi non possiamo permetterci tanto e siamo dovuti star attenti a questo e a quello e anche questo fa perdere del “tempo libero” che si riduce moltissimo, lasciandoti un po’ meno spensierato. Fino all’ultimo giorno, avendo comunque due case, c’erano comunque tante cose da fare e questo per mettere a posto un po’ tutto non è stata una cosa semplice. Per certi versi quindi il rapporto con lei è stato teso per tutte queste cose, dall’altro lato però sono contento perché abbiamo fatto tutto insieme da squadra e quindi alla fine quando poi ti rendi conto che un pezzettino alla volta riesci a mettere insieme tutto è molto bello, da questo punto di vista sono contento.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione?
Mi sarebbe piaciuto vivere tutto con un po’ più di spensieratezza, ma dico anche che tutto non si può avere, se doveva andare così allora bene che sia andata così. Poi ora che ce l’ho in braccio ti ripaga di tante cose perché quando lo guardo dico che è un capolavoro e devo solo ringraziare lei di questo.

LEI 4 MINUTI

Ripensando all’inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all’aspettativa che saresti diventata mamma? È stata una grandissima sorpresa, perché non ce l’aspettavamo, una sorpresa positiva anche se in alcuni momenti un po’ mi ha spaventato. Perché all’inizio sono tante cose che subito ti chiedono, se vuoi fare amniocentesi, cosa succede se fai questo, se magari viene fuori che il bambino ha qualche problema cosa decidi,... sono tutte cose che magari una persona che ha già programmato di avere un figlio magari ne ha già parlato, invece per noi che è tutto nuovo, subito dover decidere tutto è stato difficile. Però poi più andavano avanti i mesi più era bello, poi tutti gli altri erano sempre molto contenti quando l’hanno saputo, poi io sono insegnante quindi i bambini quando vedevano il pancione poi ogni volta che entravo era sempre “eh il bambino come sta, si muove, come si chiama, quando ce lo porti”. E poi erano tutti pieni di gioia, anche se lo sei già di tuo poi ne hai ancora di più.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Diciamo che siccome non era programmato, viviamo anche in due case diverse, non abbiamo neanche mai convissuto e quindi si diciamo che prima abbiamo detto, stiamo un po’ da te, poi da te e poi dovevamo decidere e ognuno ha i suoi motivi per stare a casa propria e quindi non sappiamo ancora. Vivremo assieme però non sappiamo ancora dove, prima non era una domanda così esigente e invece adesso è cambiato, qualcuno di noi deve dire rincipio. Però diciamo che soprattutto negli ultimi mesi eravamo più genitori in un certo senso che solo coppia perché devi anche decidere non so cosa prendere, vedi l’ecografia, cambia un po’. Mentre prima era usciamo, facciamo tardi, ci divertiamo, mentre ora dobbiamo essere più responsabili.

COPPIA 12 – LUI 15 MINUTI

Ripensando all’inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? Allora diciamo che la storia un po’ lunga nel senso che abbiamo avuto con questa tre gravidanze di cui due purtroppo sono fallite con un aborto spontaneo. Poi quando ho saputo di poter diventare probabilmente papà è stata una gioia stratosferica perché comunque era già tre anni che stavamo cercando e non arrivava niente nonostante tutti gli esami fatti, tutti quanti a posto nessun problema. Eppure c’era qualcosa, probabilmente non era il momento chi lo sa. Quindi quando è arrivato il test positivo dici finalmente. Tutti e due pieni di gioia nel dire dai che finalmente dopo tre anni. Dopo due mesi e mezzo purtroppo con l’esame prima della morfologica il ginecologo vede che sulla parte della nuca dove si misurano diciamo i liquidi sub-craniali non so come si

chiamino, quando di solito è da 0 a 2 e mezzo, la nostra purtroppo era oltre il 3 e mezzo. Quindi lui ogni buon conto dice ok vi faccio fare una cosa dello specialista però già dalla faccia lui cercava un po' di rassicurarci dicendo è successo anche di peggio poi si è riassorbito tutto. Ci manda dallo specialista e purtroppo era oltre il 7, non c'era più battito, non c'era più niente. Lì è stato un massacro perché comunque tanta era la gioia di poter insomma avere una gravidanza, tanta è stato non la delusione ma la sofferenza di dire no perché? Poi tutti quanti ti dicono, è normale, può capitare, ... Sì agli altri poi quando capita te degli altri te ne frega ben poco, quindi sei un po' egoista. Dici sì però questo è capitato a me. È stato un po', è stato un periodo un po' nero perché comunque poi perdi un po' la speranza. Poi nell'arco dello stesso anno è rimasta incinta un'altra volta e via contentissimi. Però di nuovo dopo i due mesi niente da fare stesso problema, stesso problema genetico e niente da fare. Un po' perdi le speranze, io sono sempre stato positivo nel senso che prima o poi può sempre andar male ma insomma, legge di numeri ti è andata male 3 volte basta. Che tocchi anche agli altri adesso, è brutto da dire però dici, cioè, no, basta.

Siamo stati un periodo senza neanche più provarci perché comunque hai sempre paura, perché dici ok è positivo però hai sempre comunque il ricordo. Quindi siamo stati un po' di tempo senza neanche provarci, poi abbiamo ricominciato di nuovo, senza aspettative, cioè come va va. E poi mi sono trovato test di gravidanza dentro il microonde, lei mi guarda e mi fa "c'è la cena in microonde ma non attaccarlo perché c'è il cospo di metallo che non salti tutto" perché accendo il microonde col test dentro. Apro il microonde e trovo il test, io felicissimo ho cominciato a piangere, lei col telefono in mano mi fa "no non sono riuscita neanche a farti un video" perché ho cominciato a piangere con un matto. E ho detto dai vivi la tua vita normale e come va tanto. Tanto comunque sei sempre stata attenta a tutto ed è sempre andata male; quindi, vuol dire che deve stare la a fare cose, se deve andar male va male comunque. Quindi vivi la tua vita, fai quello che devi fare e che sia quel che sia. E poco dopo ha smesso di lavorare perché proprio non ce la faceva. E lì ho detto se adesso comincia a star male davvero vuol dire che chissà che questo vada a buon fine.

Abbiamo fatto i test, siamo andati insieme dal ginecologo, abbiamo passato lo scoglio dei due mesi e dici dai almeno questa è andata. Il ginecologo ovviamente guardando i risultati ha detto "da questa gravidanza che non possiamo aspettarci niente di male" e quindi c'è, cominci a crederci, dai che è la mia volta. Finalmente sei contento ogni volta che vai, lei un po' andava con l'ansia perché ti aspetti sempre la risposta negativa. Abbiamo fatto i test genetici e anche là paura perché ok la gravidanza va e se poi viene fuori che devi scegliere perché magari ha una malattia o una malformazione e devi scegliere. Cioè le prime due gravidanze ha scelto la natura e ha deciso "non è vostro", e se devi scegliere tu? Dire lo tengo o non lo tengo dopo che ne hai persi due hai il coraggio di dire no. Però se dici sì che vita fa? E magari lo vedi soffrire come un cane e dici potevo scegliere. La scelta è pesante, cioè essere Dio è pesante, decidere chi vive chi muore. Quindi finché decide qualcun altro e ci stai male dici "non è giusto" però ormai la scelta è fatta. Quando è tua eh non è bello. Ha fatto il test genetico e sei la con le dita incrociate a sperare che sia tutto a posto.

Tutto a posto e quindi sei felicissimo e dici ok non perché è tutto a posto, ma perché non devi scegliere. Quindi in maniera egoistica non devo scegliere è tutto a posto, portiamo avanti. Dopo, comunque, la gravidanza va avanti, cominci a crederci sempre di più. Dopo c'è sempre quello che ti dice bhe non è mica detto perché c'è gente che l'ha perso anche al settimo-ottavo mese. E tu sei la tipo ma *non me lo dire* a un certo punto. E quindi poi arrivare e dire ci siamo, è una cosa pazzesca. Niente tutto qua. E dopo magari guardi il telegiornale e senti "abbandonato dentro un cassonetto" "e la mamma così" "e io non lo volevo" ... Insomma, l'hai fatto, non è che è arrivato con lo Spirito Santo, cioè, hai voluto fare quello che hai fatto e capita. Probabilmente arriva sempre alle persone sbagliate chi lo sa. Però ti fa venir su il nervoso e dici ci hai messo tre anni e non è mai successo niente, ne hai persi due e questa rimane incinta subito e lo butta via.

E quindi arrivare in sala parto e dire alla mia compagna si sono rotte le acque è una gioia e dici dai che ti vedo finalmente.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Diciamo che allora a livello interpersonale magari forse no perché comunque abbiamo sempre avuto un bel rapporto. Ovvio dopo si litiga, cioè questo è normale, a volte litighi anche con te stesso prova a pensare con un'altra persona. E quindi a livello interpersonale no, comunque è rimasto sempre il nostro rapporto. A livello diciamo affettivo sì perché hai tua figlia all'interno comunque della madre. Quindi ti avvicini di più, sei più coccoloso perlopiù verso la creatura che sta che sta per uscire insomma, verso tua figlia, però non è che lasci da parte la morosa, la compagna, perché comunque il rapporto bello è rimasto. Magari forse si litiga un po' meno perché magari riesci a mettere da parte un po' più l'ego; quindi, preferisci avere un po' meno ragione, piuttosto che far valere, insomma la tua ragione per non farla innervosire anche per non creare problemi durante la gravidanza. Quindi metti via il tuo ego e via quindi più che altro quello, ma per il resto, comunque, il rapporto è rimasto, era buono prima ed è rimasto buono adesso, insomma.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione? Allora io ero sempre molto positivo, quindi qualsiasi problema che veniva fuori io comunque cercavo di trovare sempre il lato positivo della cosa su questa gravidanza. Abbiamo cambiato anche ginecologo perché il nostro è partito per un'esperienza all'estero; quindi, cambiando ginecologo non conosce la tua storia, anche se gliela spieghi comunque non l'ha vissuta; quindi, non può capire come ha capito comunque l'altro, nonostante lui abbia vissuto probabilmente altre storie con altre persone simili, ma non è la tua; quindi, non ha quell'empatia che può avere magari chi hai lasciato. Poi ci sono altre misure e altre misurazioni, altri macchinari, altri tutto; quindi, c'è stato un momento in cui aveva messo in dubbio anche la salute della bimba per il fatto che la testa era piccola, non cresce, diventa cerebrolesa, comincia a metterti dubbi. Ci ha mandato subito in ospedale a fare un controllo in pronto soccorso ginecologico del Ca' Foncello perché potrebbero esserci problemi. Io dopo che hai fatto comunque un test genetico completo dove che ti dice anche se verrà fuori con gli occhi storti, io sinceramente che il tuo misuratore mi dice che la testa è piccola, posso crederci, ma non mi interessa. Quindi non perché magari dò più fiducia ad un test genetico, ma perché la genetica è quella. A meno che io non fuma, non beva, non cada dalle scale che quello è al di fuori della genetica perché è colpa mia, io non mi preoccupo. Ovviamente lei si è fatta prendere dall'ansia, perché giustamente un medico ti dice un po' di roba, io le ho detto "io sono tranquillo, dopo se vuoi andare in ospedale andiamo, mal che vada ti rimandano a casa". Gli abbiamo spiegato la situazione, il medico del pronto soccorso ha detto "io non so cosa abbia visto il vostro ginecologo, qua è tutto a posto". Dopo giustamente lei si è messa a piangere perché le dispiaceva, ma lì perché ti dispiace, non è colpa tua, non è colpa sua, non è colpa di nessuno, è andata così. E poi mi chiede è perché tu sei sempre tranquillo e non è che sono sempre tranquillo, io mi agito se c'è da agitarsi. Se vedo un qualcosa tipo mi cadi giù dalle scale è ovvio che mi preoccupa, ovvio che facciamo le corse, mi sono preoccupato quando si sono rotte le acque perché erano scure, ovviamente non puoi agitarti perché se ti agiti tu si agita lei, ma io dentro stavo morendo. Perché, dopo guardi Google che ti dice muori fra 30 secondi quindi cominci a farti mille paranoie perché è fuori dal tuo controllo. Non è genetico, quello è un problema chissà di cosa e quindi devi essere preoccupato ma senza farlo vedere, carichi in macchina tutti, ti fai la tangenziale di corsa e arrivi in ospedale. Fai presenti ai medici cosa è successo, loro sono relativamente tranquilli però se ti fanno partorire comunque tranquillamente in maniera naturale non sono stupidi, se hai un problema con chirurgia di tagliano a pezzi e ti portano fuori. Quindi là mi sono un po' calmato, poi ovviamente hai l'infermiere, il dottore vedi che sono tutti pressoché tranquilli, quindi insomma tutti tranquillizzi anche tu. Sono quelle cose che comunque fanno parte della vita, comunque i problemi ci saranno sempre e come una volta ha detto Sylvester Stallone "non è importante quando la vita picchia duro, ma è come ti alzi". Perché comunque la vita è così, se uno spera di avere la

vita come la famiglia del Mulino Bianco, tutti belli che mangiano milioni di merendine tranquilli tutti che sorridono, cioè non esiste. È una lotta la vita, una lotta continua, cioè lotti anche quando muori, quindi non c'è pace. E quindi cerchi di prendere quell'angolo di paradiso che hai giornalmente, cerchi di tenerti qui 20 minuti di pace tranquilli. Come prima la bimba piangeva come una dannata e cerchi di calmarla, cioè non è che se la prendi a pugni che si calma. Stai là e aspetti prima o poi non è che può piangere per sempre, prima o poi si calmerà e ti tieni quei 20 minuti di pace che ha lei che non puoi sapere che razza di dolore abbia. Magari sta peggio di te e tu non lo sai e magari ti incazzi per niente e quindi ti prendi quei venti minuti di pace e fine.

LEI 4 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Avendo già avuto due aborti sono rimasta molto con i piedi per terra perché la prima volta sai tutto bello, tutto euforico, poi va male e ti crolla il mondo. Rifai la seconda volta, ti ricrolla il mondo. Con il terzo dici sto con i piedi per terra, non mi faccio le fantasie futuristiche sai, già con lei fuori passeggiare eccetera eccetera, quindi l'ho vissuta molto gradualmente. Sì, diciamo che finché sapevo che non c'era il battito, è un po' brutto da dire lo so, io l'ho vissuto tranquilla, mi vivevo la giornata, quindi lavoravo, cani, cucina, eccetera eccetera. Da quando è cominciato giustamente a crescere e c'era il suo battito è venuta fuori anche la mia ansia. Giustamente lui bravissimo perché mi teneva molto calma, la mia paura è sempre che uscisse con un problema cardiologico, con due precedenti che non si sa di che cosa siano tra virgolette morti è stata dura. Diciamo che dopo negli ultimi due mesi che sai benissimo che hai passato più grosso, te la vivi con un altro tipo di ansia della serie “non vedo l'ora che esca”, che non sai come sia il parto e tutto quel che vien dietro. Quindi direi con un po' più di ansia rispetto a gioia. Sono riuscita a nascondere molto bene con lui, i pianti isterici a casa, tutte le mie ansie, fortuna a voluto che lei è una bambina che si muoveva tantissimo quindi prova a pensare, magari ti trovi un bambino che si muove pochissimo vai di pare mentali. Invece lei da Pasqua io ho cominciato a sentire i suoi primi movimenti, il battito del cuore; infatti ogni tanto lo chiamavo tipo “vieni qua che si è messa bene”. Non so bene, però era molto vicina alla mia pelle, quindi bastava che permessi e riuscivo anche a capire dov'era, non com'era ma dov'era, quindi ero tranquilla.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Lui mi è sempre stato vicino. Quindi io direi che sapendo quello che abbiamo passato, sapeva già quali potevano essere i miei eventuali problemi psicopatici, quindi con lui si è migliorato tutto. Con lui sì, dopo con l'arrivo di lei basta. Quindi direi che tutto migliorato anche con due negativi siamo felici di lei.

COPPIA 13 – LUI 7 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Sensazioni indescrivibili nel senso che comunque è un'emozione grande, soprattutto se insomma la vivi in maniera intensa come l'abbiamo vissuta noi. Quindi diciamo è stato uno shock positivo. Uno shock ricercato, ecco però super super positivo, insomma. Poi ricordo che quando abbiamo visto assieme la conferma della gravidanza con il test delle beta ci siamo emozionati tutti e due ecco è stato assolutamente particolare in primis ecco.

Per quanto riguarda la responsabilità di diventare padre bene. Dopo dipende da persona a persona e da carattere a carattere, noi siamo persone che ci siamo presi sempre le nostre responsabilità quindi lo volevamo e non è quella la difficoltà insomma. Poi noi siamo

sposati e c'è già una responsabilità di famiglia, quindi si tratta di allargare la famiglia quindi nessun pensiero o preoccupazione da quel lato là. Adesso che è nata c'è la preoccupazione invece che stia bene, essere in grado di farla star bene sempre, ecco questa più che altre responsabilità o altre criticità, insomma.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza?
No, non avevamo aspettative. Nel senso che aspettative intendi magari non so che vada tutto benissimo, noi siamo andati giorno per giorno, mese per mese e visita per visita insomma. Poi essendo la prima bimba non conosci tante cose e quindi un po' alla volta le conosci; quindi, non puoi neanche aspettarti chissà che cosa, se non la conosci prima no; quindi, man mano ti rendi conto insomma.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Personalmente noi siamo sempre stati molto legati, non è cambiato in questo senso nel senso può essersi rafforzato ma in realtà anche no, nel senso che era assolutamente già forte prima della gravidanza intendo, continua ad esserlo e quando porteremo a casa la nostra bimba sarà ancora più forte con tutte e tre insomma.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione?
Lo mettiamo sullo stesso piatto della bilancia perché c'è la gioia, ma c'è anche la preoccupazione che insomma tutto poi vada bene perché 9 mesi sono tanti e possono succedere tante cose. E anche dopo e quindi sì poi personalmente sono una persona leggermente ansiosa da quel lato, quindi magari ecco la preoccupazione. Cerco di prevenire i problemi, ma tante volte non si verificano quindi non serve prevederli giusto però. Quindi sì c'è anche della preoccupazione.

Mi ha colpito molto del percorso di gravidanza che è incredibile cosa riusciamo a fare noi, nel senso cosa l'essere umano riesca a fare. Ecco però la prima ecografia tanta roba. Per chi non è del settore, per chi magari noi leggiamo, vediamo sì, ma quando poi di tuo lo vedi e vedi che si sta formando tutto e siamo una macchina estremamente complessa insomma c'è il suo perché.

LEI – 2 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? È stato un miracolo. Chiaramente un misto di sensazioni nel senso che questa bambina è stata cercata tantissimo e quindi come arriva una cosa che vuoi tanto dopo un percorso lungo poi hai sia la sensazione di estrema felicità, ma anche una grande paura soprattutto i primi mesi che sono quelli più difficili, dove non sai se va bene o se va male. Non la definirei una sensazione unica, ma proprio due cose contrastanti, quindi da una parte una grande gioia e dall'altra un grandissimo timore.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? il nostro rapporto si è rafforzato tantissimo, per arrivare alla gravidanza abbiamo passato tante cose quindi è stata una prova e niente, per fortuna che c'è sempre stato e spero di esserci stata anche io nel modo in cui potevo. È stato molto intenso, molto forte e secondo me ci ha unito ancora di più

COPPIA 14 – LUI 8 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Allora, secondo me, devi partire da monte perché noi partiamo con un'età 38, 39 anni quindi non è arrivato subito, ci abbiamo messo due anni. Quando è successo lei stava anche poco bene e aveva appena preso il cortisone. Quindi quando lei si è sentita di fare il test ed era venuto positivo, la prima cosa che io ho pensato è stato va beh sarà stato il cortisone che ha fatto falso positivo perché era da due anni che cercavamo, prende il cortisone e dentro di me, non sapendo, ho detto è il cortisone. Siccome avevamo anche finito i test, ho passato le farmacie per chiedere a qualcuno magari una farmacista se il cortisone poteva cambiare l'esito. E quando mi hanno detto che il cortisone non avrebbe cambiato l'esito, quando ha fatto il secondo test li abbiamo capito che era incinta. Poi abbiamo la fortuna che avevamo dei vicini infermieri, quindi anche là si sono mossi per fare subito il beta e quant'altro. Quindi si è stata come una bomba tra virgolette perché non ce l'aspettavamo, è stata una cosa un po' travolgente. Poi mi sono sentito felice sicuro perché comunque dopo due anni di tentativi che non vanno non glielo dici, ma comincia avere i dubbi. Comunque sì, molto felice, nel senso cominci a capire che la priorità non era altre cose, ma cominci a concentrarti che adesso hai un'altra prospettiva. Sempre sperando che andasse tutto bene perché la speranza è sempre quella, ne abbiamo sentite di ogni e quindi sì.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? Nessuna aspettativa, me la sono goduta giorno per giorno con alti e bassi perché comunque sul discorso che era incinta poi ci sono stati altri eventi che comunque hanno portato un po' di stress di coppia perché dovevamo cambiare anche casa e quindi c'era un po' di stress. Però comunque mi sono goduto giorno per giorno senza aspettative, nel senso te lo devi godere e basta.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? La domanda è un po' particolare perché il nostro rapporto non è cambiato, cioè ci sono stati degli sviluppi un po' di stress per un discorso che si sono venute a sommare uno sciame di cose. Tra il discorso che era incinta, tra che dovevo vendere una casa dove stavamo abitando, devo comprare quindi mutui, quindi c'è stato proprio nell'insieme questo periodo, proprio giusto. Quindi ovviamente ormoni che girano, stanchezza lavorativa e ogni tanto avevi dei degli scontri normali di coppia. Poi io e lei abbiamo un carattere che riusciamo sempre a risolvere. Quindi quello è più un discorso, cioè non posso dirti perché avevamo proprio dei concetti di stress. Ok però sento che non ci siamo allontanati, anzi.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione? Credo un mix, gioie e preoccupazione, alti e bassi. Felicità per l'arrivo, più preoccupazione perché avevo anche queste cose qua perché poi ho cambiato anche il lavoro quindi avevo un po' di preoccupazione su quel lato. Ma non per il discorso dell'arrivo, più per quello. Nei confronti della gravidanza e della bambina ero sempre al settimo cielo, poi avevo altri problemi della vita che ti portavano comunque a pensare che domani arriva e sei ancora che stai facendo le cose. È quello più che altro, poi ti focalizzi sulla bambina. Io avevo già il pensiero della bambina, quindi dico devo muovermi, devo fare questo, devo fare l'altro perché, quando arriva deve già trovare pronto, più quelle le preoccupazioni, cioè regioni già da genitore. Almeno per me dopo non lo so gli altri.

Della gravidanza devo dire una cosa, secondo me, più verso la fine fai corsi parto secondo me dovrebbero portare anche più insegnamento a livello della sala parto. Perché secondo me noi uomini non siamo tra virgolette pronti a quello che vediamo dopo di là per chi vuole andare in sala parto. Bisognerebbe parlarne un po' di più di quello che succede proprio perché magari tu ti basi su quello che vedi, sui film, ma poi di là era tutta un'altra

cosa alla fine. C'è anche il cambio di posizione, determinate cose, cioè, secondo me, il papà deve essere un po' più pronto.

LEI 6 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? È stato tutto un 50 e 50. Perché è stata cercata talmente tanto che fino alle prime otto settimane quando poi effettivamente hai fatto la prima ecografia e ti dicono che c'è il sacco che c'è qualcosa che si muove, senti il primo battito e tutto, resti nel punto di domanda. Quando fai la prima ecografia ti si apre un mondo, ma ti si apre veramente un mondo e dopo là io personalmente sono una persona molto ansiosa; quindi, eri sempre con il piede destro nella felicità perché comunque è arrivata, perché comunque ce l'abbiamo fatta perché comunque c'è qualcosa che porti avanti e con altre dici adesso mi va male e magari non funziona. Pensi alle mille alternative negative che si possono incontrare per strada. E quindi fino ai 5 mesi più o meno per me è stata così.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Sicuramente il nostro rapporto si è rinforzato anche perché partiamo sempre dal concetto che una coppia è il famoso dare e avere; quindi, io sono per te e tu sei per me. Quindi un qualsiasi ambito che sia una parola, un orecchio, una spalla, un ti devo ascoltare, ti devo fare qualcosa, ti devo portare semplicemente un calzino perché te lo sei dimenticato, ... è sempre una questione di io mi offro, offro il mio aiuto, il mio esserci a te e tu, di conseguenza, lo sei per me, quindi per quello ci scegliamo. Perché tante coppie che è un famoso detto, ma alla fine, secondo me, è vero, si attraggono proprio perché trovano quell'affinità che è impossibile trovare da subito. Infatti, per noi è stato così, noi ci siamo conosciuti in maniera strambissima, ci siamo conosciuti sulle app di incontri e già dal secondo giorno volevamo andare a convivere. È stata una cosa talmente impressionante la maniera di capirci al volo il famoso detto, io comincio tu finisci la frase, non serve neanche che parli che già capisco cosa vuoi dirmi. Cioè, sono quelle piccole, passami un po' il francese, cagatine che però ti fanno capire effettivamente cos'è l'anima gemella quando la trovi. Perché fino a una certa tu ne conoscerai tante ma non saranno quelle giuste. E sicuramente una creatura così in nove mesi ti fa solo chi avvicinare di più.

Poi l'ultimo mese sono onesta ho capito realmente cosa vuol dire aver bisogno di una persona. E in questo caso qua alzo le mani perché hai bisogno che ti asciughi quando vieni fuori dalla doccia, che ti ci metta pure dentro, magari che ti insaponi la schiena perché non sai dove girarti. Mi è successo la settimana scorsa che cominciavo ad avere i primi dolori, ti aiuta ad abbassarti giù per il bidet per lavarti e ti tira su perché non potevo farcela da sola. Cioè, sono ripeto, quelle piccole virgole che li puoi solo alzare le mani. E, secondo me, nel 2024 con questo capisci perché i nonni della volta rimanevano sposati 80 anni, perché loro con poco vivevano bene.

COPPIA 15 – LUI 8 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Bhe all'inizio è stata una grande emozione perché io in primis lo volevo tantissimo, non ci abbiamo messo tanto ad averla, mia moglie a rimanere incinta. L'emozione è stata forte il primo tempo, ma che tutto dopo, poi siamo sempre stati molto coccolati dalla famiglia mia e sua quindi è sempre stato vissuto tutto con un grande emozione da parte di tutti, insomma. Note negative non ne ho, comunque più tutta la trafila una serie di esami che abbiamo fatto infiniti però, quello che dicono sempre i nonni, una volta non era così, si faceva un controllo e via; invece, adesso super

monitorati super controllati che è un bene, ma allo stesso tempo ti mette comunque sempre un po' sull'attenti, un po' di allarme, un po' di ansietta c'è insomma da parte di entrambi, penso forse più mia.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza?

No, non avevo grosse aspettative, è andato esattamente come più o meno immaginavo. Appunto quella cosa in più dei controlli perché abbiamo fatto comunque il controllo che abbiamo voluto fin da subito quello del DNA del controllo sono andati a Verona che è stato tutto negativo quindi positivo il risultato e poi vari controlli col ginecologo. C'è stato un episodio che ci ha messo un po' in allarme, siamo andati a fare una visita ludica dove non ci hanno neanche lasciato un referto ci hanno detto che secondo il ginecologo c'era poco liquido amniotico dentro. Quindi siamo andati subito dal nostro ginecologo che ci ha detto "no, non mi sembra, però a me sembra piccola, sembra un quindicesimo percentile". Quindi allarme, siamo andati un'altra volta a Verona da un'altra dottoressa che è conoscente del ginecologo per fare un altro esame però mia moglie era tranquilla. Nello stesso tempo ha detto vabbè ne faccio uno a parte io e siamo andati a fare un'altra visita dove ci hanno detto che era un settantesimo percentile. Poi siamo andati a Verona e ci hanno detto che era un quarantesimo e che era tutto a posto. Quindi insomma, io ho scoperto in nove mesi che la medicina non è una scienza esatta, ognuno ha le sue idee e le sue ipotesi, però dal punto di vista del genitore ti sale sempre un po' di allarme, insomma, una campanella ti si accende; quindi, inizi a preoccuparti e far visite su visite. Poi fortunatamente possiamo anche permetterci qualche visita in più e l'abbiamo fatta ecco per controllare, per vedere, per essere certi e sereni, insomma, però poi tutto a posto.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo?

Non sento che è cambiato in peggio, in meglio in certe circostanze o comunque normale nel senso che io e mia moglie siamo assieme da 12 anni, sposati da due, quindi insomma sono tanti anni assieme e ci conosciamo perfettamente. È migliorato dal punto di vista che c'era l'aspettativa, l'idea di diventare genitori, di fare una famiglia insieme. Mia moglie era un po' più preoccupata, ha paura di perdere me come marito perché sarebbe nata una bambina, una principessa eccetera. Perché si sa insomma che le bambine sono un po' più attaccate al padre quindi lei la vedeva un po' così, ma scherzando e giocando ovviamente. Non ci sono state grosse differenze rispetto a prima se non positive. Io l'ho vissuta così, è stato tutto positivo, anche la preparazione tutto quanto. Anche lì c'è tanta partecipazione della famiglia, degli amici che comunque piace, insomma, siamo ben circondati da persone positive e siamo felici. Insomma è andato bene questi nove mesi.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione?

Più gioia assolutamente, 95% gioia e quei piccoli puntini di preoccupazione dovuta appunto a qualche controllo/esame in più che ti lascia un po' col fiato sul collo perché ti aspetti e spera che vada tutto bene. Più esami fai più sei lì che aspetti i risultati e spera che vada tutto bene. Poi sarà perché anche la prima quindi giustamente uno si preoccupa un po' di più, però più gioia che dolori.

Se non la parte della medicina che non è una scienza esatta e che ci ha preoccupato, però per il resto sono pronto a diventare papà, è da un po' che sono pronto infatti non vedo l'ora. Io felicissimo, anche la mamma, all'inizio lei era un pelo meno, ma adesso è felicissima. Sì, lei magari è un po' più come dire un po' più terrena un po' più coi piedi per terra, io sono quello che sogna un po' di più, mi faccio mille idee e aspettative. Eh ma noi dopo non siamo più noi come coppia, ma quello è il bello, tutta la famiglia completa. Però sì, dopo una volta che l'ha vista la cerca anche prima mi chiamava dicendomi "Voglio vederla". Sono emozioni, insomma, che dopo quando la vedi e ce l'hai in mano capisci e prima solo puoi immaginarlo.

LEI 4 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Ma in realtà io ho proprio intrapreso un percorso già per il lavoro che faccio, che comunque sono una responsabile delle risorse umane e gestiscono molte persone, stavo facendo un percorso con uno psicologo proprio per l'approccio, per la gestione e mi piace interfacciarmi con delle persone come uno psicologo per seguire un pochino quelli che sono i cambiamenti no poi anche i miei obiettivi. Sicuramente è stato molto importante per me interfacciarmi con uno psicologo per questo perché da quel test positivo ovviamente c'è stata sicuramente una prima parte c'è stata da paura di lasciare da parte me stessa, la paura comunque del lavoro, della carriera. Ma anche nel rapporto che ho con lui perché siamo comunque insieme da tantissimi anni e quindi la paura che il nostro rapporto potesse cambiare. Quindi sì tante paure. Se tornassi indietro confermerei tutte queste paure che comunque ti sto dicendo attualmente perché comunque è appena nata quindi adesso devo un attimo vedere i prossimi mesi come saranno. Però, secondo me, è importante essere seguiti così da qualcuno; poi dipende un po' da persona a persona. Perché quando tu fai un figlio, cioè è una cosa sicuramente in più, che volevamo, ne avevamo parlato, abbiamo cercato e voluto questa bambina quindi tutto perfetto. Però la tua vita comunque andava avanti lo stesso eri contenta, stavi bene quindi non è che dici arriva. Purtroppo è brutto da dire, ma ci sono molte coppie, molte persone che tendono a fare comunque dei figli un po' per colmare il vuoto, perché devono fare quel qualcosa in più. Lei sicuramente sarà un valore aggiunto nella nostra vita è un qualcosa in più, però non è facile secondo me se vuoi essere veramente consapevole. Poi una donna comunque come me in carriera a livello comunque dirigenziale, quindi dipende un pochino secondo me anche dal contesto, io mi sono dovuta fermare un pochino ovviamente e adesso ancora di più.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Sento che il nostro rapporto è migliorato nel senso che comunque lui ha molte più attenzioni nei miei confronti. Il senso di protezione quello sì. Però non modificato, migliorato a livello protettivo, cioè c'era la sua donna che portava in grembo sua figlia, quindi banalmente fare le scale, fare la spesa era molto protettivo. Gli uomini fanno fatica ad avere il controllo che dobbiamo noi donne. Hai visto quando venivo a fare qualche controllo io ero tranquilla e lui invece era un pochino, era quello che mi spingeva, andiamo, facciamo perché comunque non ha quell'istinto dentro, quella fiducia in se stesso perché giustamente cresce dentro di noi. Però sì, possiamo vogliamo dire così è migliorato però in un aspetto più protettivo.

COPPIA 16 – LUI 9 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? In modo completamente normale, mi sembra la cosa più semplice e normale che una coppia che si vuole bene possa fare. Un processo che nessuno fa più, ma senza la specie non procede. Non ci vedo niente di male. Notavo che quello che facevamo prima che era incentrato su altro, sul lavoro, sull'attività, quello era la normalità; questo mi è sembrata semplicemente una cosa evolutiva di un percorso. Se due persone si vogliono bene accedono anche a questa dimensione della paternità e della maternità. Siamo arrivati preparati, l'abbiamo voluto e dopo è stato per noi anche la nostra storia, siamo insieme da 20 anni, insomma, non ci conosciamo da poco, siamo insieme da una vita. Abbiamo avuto 3-4 anni fa una rottura seria proprio di un anno e mezzo, poi siamo tornati insieme e dopo qualche mese si è concretizzata questa cosa, quindi, è stato un coronamento di un percorso proprio di evoluzione e di consapevolezza anche reciproca. Non è stata qualcosa di casuale, abbiamo detto adesso c'è bisogno di evolvere, di entrare in

altri panni, maturare e i tempi stringevano perché io ne ho 44, lei 40. Direi un dispiegamento evolutivo normale della vita che si manifesta. L'ho vissuta ovvio con trasporto, con un'intensità maggiore, ma come una cosa che deve accadere. Quindi con molta serenità, ci siamo presi tutto lo spazio e il tempo di cui avevamo bisogno. Abbiamo messo da parte il lavoro, abbiamo messo da parte un sacco di cose, non siamo arrivati con un rush di corsa, ma pianificando lasciando che la priorità si manifesti. E anche adesso continueremo così, questa è la nostra visione.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza?

No, nessuna aspettativa. Abbiamo detto bene lo vogliamo, sì. Ok iniziamo a provarci. Ci abbiamo provato, ci siamo riusciti, siamo andati a vedere il test. Abbiamo iniziato piano piano a cambiare delle cose nel quotidiano proprio, a venir meno ad altri impegni perché noi abbiamo un'attività a casa, abbiamo un maneggio con 50 cavalli e 300 bambini quindi la mole è impegnativa di lavoro. Abbiamo dovuto ritardare delle cose, ma lei è bravissima. Essendo lei la titolare poi non abbiamo lavori convenzionali, quindi possiamo gestire il tempo e lo spazio come vogliamo. Questo per me è fondamentale, mettere al centro proprio noi. Ci abbiamo messo vent'anni per arrivare a questa dimensione di libertà e adesso ce la godiamo in tre.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Si è intensificata la complicità, il supporto, il lasciare andare del proprio ego e delle proprie chiusure, questo sì ci sta aiutando sempre di più ad espanderci come esseri umani.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione?

Absolutamente gioia, preoccupazione zero, di nessun tipo. Né sul benessere della bambina, su possibili derive di traumi o cose che possono accadere pre, durante o post parto. No, non abbiamo messo nel campo energetico queste preoccupazioni. Nessun tipo di preoccupazione economica. Quindi è stato proprio tutto in discesa. Poi abbiamo proprio un sacco di gente che ci supporta, genitori, familiari, amici, siamo stati ben accolti, sono tutti supporter. Semplicemente gioia e tranquillità ti direi perché non abbiamo avuto mai, almeno che mi ricordi, in questi nove mesi uno screzio, non c'è stato un dubbio o delle ombre che arrivano, che ci hanno travolto no. Tutto molto sereno, molto serenità.

No, ma poi noi lavoriamo con i bambini anche piccoli, quindi conosciamo, cioè, ci piace la dimensione del dove ti trasporta il bambino, proprio l'animo del bambino. Ci piace questa capacità che hanno i bambini di sospendere la mente, le preoccupazioni, quello su cui l'adulto invece spreca un sacco di energia. Quindi adesso che siamo entrati in modo attivo anche noi a partecipare, a portare il contributo sia contentissimi, insomma. Mi ha colpito che siamo stati ben accolti qui, questo sì è stato bello. Difatti siamo rimasti due giorni tutti gentilissimi, dalle dottoresse alle inservienti, tutti molto umani, molto presenti che è importante. Si vede che ci mettono il cuore e non è scontato. Io poi so riconoscere come lavorano le squadre, i team di persone, vedo se ci sono screzi, ovvio che ce ne saranno, ma ci è piaciuta l'integrità che ha il posto.

LEI 3 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Beh è stato un momento di grande gioia, ovviamente perché era una cosa che noi desideravamo parecchio. Io c'ho 40 anni, quindi non ero così scontato e sono stata super felice. Ho vissuto la gravidanza come una bellissima fase, infatti sono sempre stata piena di entusiasmo e di energia. Ho lavorato fino all'ultimo giorno prima di partorire perché mi sentivo un po' in modalità supereroe. La gioia era talmente tanta probabilmente che ero stra felice. È stata una scelta, comunque sono arrivata solo con tantissimo entusiasmo.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Beh sicuramente il rapporto tra noi si è trasformato in meglio, comunque noi stiamo insieme da tantissimo tempo e quindi abbiamo un argomento tra virgolette in più da condividere. E insomma costruire una famiglia, avere un progetto di costruzione dell'educazione di un figlio è sicuramente una cosa che ci ha per il momento avvicinato, poi arriveranno le beghe. In gravidanza devo dire che lui è stato bravissimo perché si è messo a disposizione della mia gravidanza. Avendo io un'attività, lui si è messo al mio fianco appunto per garantire al mio ruolo di mantenere uno standard. E quindi questo ci ha unito, ovviamente lui ha fatto un piccolo sacrificio, ma è stato fatto consapevolmente, cioè ovviamente nel momento in cui costruisci una famiglia ragioni per il bene globale. Quindi la gravidanza è stato un motivo di avvicinamento. Insomma, lui devo dire che è stato molto bravo. Io ovviamente ho vissuto magari i flussi degli umori, il corpo che cambia. Ero comunque molto positiva, però è una cosa che ti coinvolge e quindi magari hai meno tempo per il fuori. Sono le persone vicine che devono venire incontro a te perché è una cosa che ti coinvolge, ti impegna. Lui non ha mai avuto atti di gelosia che vedo che invece potrebbe essere una problematica per alcune coppie. Insomma, è stato un bravo papà.

COPPIA 17 – LUI 5 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? La felicità, anche perché non sono un ragazzino, c'ho 45 anni. Quindi è stato cercato, voluto, ottenuto e ha fatto una bellissima gravidanza. Siamo stati felicissimi quindi non mi è pesato. Ho pensato diventerò papà e sinceramente non vedevo l'ora. Questa è la cosa più bella secondo me della vita: avere un figlio. Quindi non ho avuto altri pensieri, né brutti né pensieri come "ah che padre sarò", anzi. Già di mio sono un positivo, sempre positivo, quindi siamo partiti dall'inizio con lei con la positività. Quindi per me la felicità, la gravidanza la esprimo così, la gioia più bella della vita.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? Non avevo aspettative, anche sul sesso del bambino abbiamo detto maschio o femmina per me non ha importanza, l'importante è che sta bene. Anche perché è il primo quindi quello che arriva per me va bene, l'importante è che in salute.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Migliorato assolutamente. Già è da sei anni che stiamo assieme, siamo sempre stati amici, amanti e complici. Da quando è rimasta incinta c'è stata un'unione, guarda non siamo sposati, questo mi dispiace e lo faremo in seguito perché ci tengo, però ci siamo uniti ancora di più. Molto di più anche perché abbiamo preso casa nuova, abbiamo comprato casa, sistemato casa come volevamo noi e quindi la coppia si è ancora più unita. Siamo sempre d'accordo su ogni decisione.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione? Gioia, ma senza dubbio, proprio risposta secca. No preoccupazione ieri durante il parto, vabbè, è normale la tensione c'è, per quanti bambini ho visto nascere perché ho lavorato anche in ospedale. Però quando il tuo cerchi di trasmettere tranquillità però alla fine è normale. Tutto ti devono toccare tranne i tuoi, è sempre così e io dico sempre che noi sanitari siamo una brutta bestia perché pretendiamo e vogliamo. È normale, però abbiamo trovato due ostetriche ieri fantastiche, trattati coi guanti bianchi lo dirò sempre. In gravidanza una cosa che mi è impresso è quando l'ho visto la prima volta in ecografia. La

prima volta che ho visto il viso non ho avuto la forza di parlare. Avere un bambino è una gioia, una gioia infinita. Non vedevo l'ora di essere papà.

LEI 3 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Allora l'ho vissuta bene, io in quel momento ero confusissima perché sì, l'avevamo cercato, ma non mi aspettavo arrivasse così velocemente, proprio veramente ho pensato, ho fatto ed è successo. Era un mix di confusione, non sapere però ero felicissima. Anche i primi mesi sì, è stata proprio una bella gravidanza c'è in tutto, è stato proprio bella. Era proprio desiderato lui, voluto.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Il nostro rapporto non è peggiorato, forse è diverso. Ma ci sono state anche tante vicende, nel senso che comunque non ci ha cambiato tanto la gravidanza, è che durante la gravidanza abbiamo fatto un trasloco, quindi siamo stati tanto impegnati. Mi dispiace solamente che negli ultimi mesi ci siamo dedicati poco tempo per noi. C'è veramente ci svegliavamo la mattina col trasloco, né si pensava all'essere in gravidanza, né si pensava che dopo pochi mesi l'avremmo avuto e quindi era finito un attimino quello stare insieme solo io e lui, solamente questo. Siamo sempre andati d'accordo, siamo sempre stati complici in tutto e per tutto, siamo felici alla fine. Mi dispiace che gli ultimi mesi li avevo immaginati diversi un attimino, che ce li potevamo godere diversamente io e lui, ma non è stato possibile solo di questo mi dispiace.

COPPIA 18 – LUI 5 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Bene perché abbiamo avuto un passato un po' con le gravidanze, non bellissimo. Perché comunque questa qui sarebbe la quinta, gli altri sono stati tutti quanti persi. È tipo un sogno che si avverava un po' alla volta e prendeva forma fino a oggi, insomma. E siamo riusciti a concretizzarlo sempre di più. Quando l'ho scoperto e anche i primi mesi, inizialmente non sai neanche te se crederci o no, cioè nel senso dopo quello che avevamo passato non sapevi mai se effettivamente durava, avevi la paura di dire succede qualcosa, non succede quindi era sempre sul la-la. Però poi col tempo dopo ero felice, insomma. C'era qualcosa che si realizzava finalmente dopo un bel po', dopo due anni. Dopo gli altri li perdevo quasi subito, questo qua invece siamo riusciti, col tempo dopo mi sono accorto che è una roba che durava insomma che riusciva ad arrivare alla fine.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza?
No, nessuna aspettativa.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Eh sicuramente ti avvicina molto di più, cioè ti aiuti anche più nella vita, cioè nel senso sei più complice, riesci a darti una mano di più, sei più vicino per aiutarti. Ci siamo uniti di più soprattutto dopo oggi per il parto.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione?
A tratti, cioè i primi mesi ero preoccupato, cioè nel senso avevo sempre quella paura appunto di non arrivare alla fine. Poi col tempo appunto ero molto più felice, insomma, che riuscivamo ad avere qualcosa finalmente. *Dopo quanto tempo, ti sei reso conto che effettivamente stava andando?* È al quarto/quinto mese eravamo più sicuri, insomma,

perché gli altri li avevamo persi sul terzo. Quindi superato quello abbiamo detto ok, ce la possiamo fare. Dopo siamo stati magari seguiti un po' di più, abbiamo fatto più visite. Abbiamo avuto un po' di sfortuna con i ginecologi perché quello che sceglievamo poi o si spostava e si trasferiva, quindi abbiamo fatto un po' di arlecchino con i ginecologi. Però sì, è stato bello, mi mancherà anche la gravidanza, la pancia che si muove, la senti. A lei no sicuramente perché comunque era più scomoda che altro. Però sì, è stato bello.

LEI 4 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? È difficile, nel senso che questa sarebbe la nostra quinta gravidanza, ma tutte le altre sono andate male. E quindi ci siamo sentiti super, o comunque io mi sono sentita super felice però allo stesso tempo un po' impaurita diciamo perché non sapevamo se questa sarebbe andata bene o meno. Però sì, anche al pensiero poi di diventare mamma o genitori, mi entusiasmava, ero molto contenta però sempre con il chi va là, diciamo. E basta quindi i primi tre mesi sono stati sicuramente quelli un po' più difficili da affrontare ecco. Però poi è andato tutto bene. Poi ho iniziato a sentire calci, movimenti, cose, quindi mi davano sicurezza in più diciamo. Poi ovvio che le visite quelle un po' più importanti sei sempre un po' più agitato però in realtà poi l'ho vissuta anche bene e non avevo neanche poi il pensiero del parto, cioè tutti mi chiedevano sei agitata o meno, la mia risposta era no perché io volevo arrivare, anzi ero più agitata eventualmente se avessi dovuto fare il taglio cesareo perché c'era la possibilità che lo facessi perché avevo la placenta un po' previa marginale. Invece io volevo proprio vivere l'emozione del parto. Poi adesso nel mentre che la vivevo è stata più intensa visto che lei era anche grandina, però sì io volevo proprio vivere, soprattutto forse anche per le nostre precedenti di gravidanze, io volevo vivere in questo momento insieme a lui.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Allora forse un pochino è cambiato il nostro rapporto, anche perché noi avevamo un attimo il divieto di avere una nostra intimità per appunto la placenta bassa. Quindi sì sicuramente ci siamo dimostrati affetto anche in maniera diversa. Cioè non saprei, secondo me è rimasto sia com'era prima, ma sia sì è un po' evoluto nella consapevolezza comunque che saremmo diventati poi genitori quindi dopo si è in tre e non più in due.

COPPIA 19 – LUI 5 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Allora beh intanto era cercato, voluto. È arrivato subito, cioè non abbiamo provato più di tanto, da quando abbiamo deciso poi subito è rimasta incinta. In realtà da quel momento là l'ho vissuta molto serenamente. Ci pensavo però sempre come una cosa lontana fino all'ultimo mese e mezzo / due, quando si avvicinava la data. E allora si era una cosa più concreta anche perché poi abbiamo iniziato a comprare passeggino, carrozzina a sistemare la cameretta. Allora lì è diventato un po' un pensiero fisso però positivo non sono mai stato preoccupato. Sì, non ho mai avuto pensieri negativi riguardo né la gravidanza né al dopo, anche perché lei è sempre stata bene, non ha mai avuto niente, nessun problema. Per lei non è stata, penso almeno, un peso la gravidanza perché sì, rispetto anche alle sue amiche o altre conoscenti nostre l'hanno sentita molto di più; quindi, forse io pensavo fosse una cosa peggiore invece è andata bene. Quindi l'ho vissuta meglio anch'io penso, siccome lei era felice, lo ero anche io.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza? Cioè, in realtà no, non sapevo bene cosa aspettarmi e prendevo alla giornata, prendevo quello che veniva. Abbiamo fatto le visite di routine sono andato non a tutte in realtà perché

lavoravo. Però non è che avessi, non sapevo bene cosa aspettarmi quindi l'ho vissuta serenamente e basta.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo? Non lo so se è cambiato, siamo sempre andati molto d'accordo, cioè non abbiamo mai avuto crisi o problemi. Secondo me è migliorato anche, veramente non abbiamo proprio mai messo in discussione niente e tantomeno negli ultimi mesi proprio. Sì, tutto bene, forse non essendo sposati questa cosa ci lega ovviamente di più e quindi si è rafforzato il rapporto credo. Dopo scopriremo.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione? Gioia fino all'altro giorno quando sono venuti fuori un po' di problemi, ma come gravidanza gioia. Preoccupazione alla fine per il parto, da quando siamo arrivati qua in ospedale perché le si erano rotte le acque poi non gli partiva il travaglio e praticamente alla fine dopo due giorni l'hanno indotto. È arrivata che stava per partorire naturalmente e invece ci sono state complicazioni, cioè proprio quel momento lì ero preoccupato, ma in gravidanza tutto bene. Sono stati veloci dopo, 10 minuti ed era fatto tutto, quindi, è durata poco però là sì ero preoccupato.

LEI 3 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Oddio, all'inizio è un po', cioè che non ci credi tipo, non sai, però bene sì. Allora diciamo che è stata una cosa molto veloce e quindi è stato il primo test che ho fatto in vita mia ed è venuto subito positivo, quindi da un lato ero un po' incredula perché ho detto sì, cioè il primo colpo così e dall'altro, però poi cioè ci speravo che comunque fosse positivo, quindi l'ho vissuta bene, sì! Ero contenta insomma. Ho avuto le preoccupazioni che han un po' tutti sì, abbiamo fatto comunque il DNA fetale, non abbiamo noi fattori di rischio, però sai magari sì che abbia qualche problema. Però per il resto no dai per fortuna.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Sento che un po' il nostro rapporto è cambiato perché comunque, ovviamente il rapporto di coppia era un po' venuto a mancare, nel senso prima magari eravamo più io e lui, anche il fatto di avere rapporti magari quelle cose là meno, perché lui si faceva più problemi di me. Poi lui va beh lui lavora anche tanto, quindi comunque ci si vedeva poco in generale anche prima. Per quanto possibile poi mi sono sentita aiutata, perché purtroppo lui lavorando tanto sta via tante ore al giorno, però lo stesso si vedeva comunque che quando poteva c'era insomma. Magari per le visite, così insomma più o meno, cioè non a tutte le visite, però quelle più importanti è sempre venuto, anche se magari al lavoro non poteva, così cercava insomma di starmi vicino ecco.

COPPIA 20 – LUI 9 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo di fronte alla responsabilità che comporta diventare padre? Beh l'ho vissuta bene, nel senso che c'era questo pensiero fisso ovviamente di questa attesa di questa cosa che deve arrivare, si svolgeva tutta la routine, tutto quello che si fa normalmente a casa, lavoro eccetera però in più con questo pensiero, con questa dolce attesa, con questo dolce pensiero nella testa. E anche un po' diciamo a tratti con un senso un po' di inadeguatezza diciamo, cioè del dire magari non so tutto, non sarò un bravo papà, devo un po' imparare, perfezionare, devo un po' fare tra virgolette un po' di ricerca. Così abbiamo letto un libro, quello famoso pronti si cresce mi pare che si chiami. Poi letto vari articoli su internet così per prepararsi alla cosa

ecco. Quindi routine normale con questo pensiero in testa, con questa bella attesa, con questa bella notizia in testa e un po' anche di curiosità di voglia un po' di perfezionarsi, di imparare questa cosa nuova insomma che non si è mai preventivato prima.

Che aspettative avevi e come sono state confermate o ribaltate rispetto alla gravidanza?

All'inizio beh aspettative, sapevo sin dall'inizio che è la donna diciamo che in questa fase ha l'incombenza, anche la sofferenza fisica e tutto quello che è diciamo. E quindi l'idea era sì, quella di essere un buon gregario, un buon assistente di mia moglie, diciamo per quello che segue tutte le varie procedure insomma, pur consapevole che il grosso degli sforzi sarebbero toccati a lei, no. Dopo beh a livello di aspettative non mi aspettavo che fosse una cosa così come dire impegnativa anche fisicamente, cioè me lo immaginavo una cosa un po' più tra virgolette naturale c'è una cosa meno impegnativa. Cioè sapevo che era tosta, ma non così tosta. Non me la immaginavo così tosta, cioè quando ho visto proprio in sala parto il momento delle spinte, proprio il momento della battaglia tra virgolette, ho detto "però tostina la cosa" perché quando poi abbiamo visto due tre spinte a ogni contrazione, una contrazione ogni 3-4 minuti e ripetuto per ore, ho detto qui, è veramente una battaglia insomma quasi una Via Crucis che la donna affronta per questa cosa qua. Che io nella mia mente si mi immaginavo, mi figuravo che fosse una cosa impegnativa, ma non così tanto, quindi avevo un po' sottovalutato quello che poteva essere insomma, ecco. Sapevo che era impegnativo, ma l'avevo sottovalutato era molto di più di quello che pensavo.

Con il progredire della gravidanza, il tuo rapporto con la compagna com'è stato? Si è rafforzato o avete avuto dei problemi? In che modo, cos'è successo?

Beh, io avevo un rapporto ottimo con mia moglie anche prima. Adesso sembra come di essere più coesi, più complici diciamo, cioè è una cosa che un po' come dire polarizza la coppia, cioè si ha un obiettivo comune che ti unisce ancora di più. Ecco mi vien da dirlo così, cioè un obiettivo che coinvolge entrambi ancora di più di quello che si era coinvolti prima. Quindi mi sembra che sia una cosa che fortifica la copia, che la migliora diciamo nel rapporto tra lui e lei, cioè una cosa che ti dà modo di conoscerti meglio anche su dei frangenti più delicati diciamo. Adesso io credo che quando arriveremo a casa ci saranno delle sfide, probabilmente qualche volta saremo un po' di cattivo umore, un po' uno un po' l'altro che magari non ha dormito perché il piccolo si è svegliato, perché non so dovevi cambiare un pannolino alle 4:00 di notte. Non lo so dico io eh perché adesso dobbiamo portarlo a casa per veramente capire e imparare tutto quanto insomma. Però, nonostante magari un qualche malumore del momento dovuto alla stanchezza, non hai dormito qua e là è una cosa che sicuramente fortifica la copia, insomma, la crescita del bambino io la vedo un po' come una missione, come un obiettivo comune tra i due dove la coppia deve abbandonare un po' le sue posizioni individuali e deve massimizzare gli sforzi per questo obiettivo per far crescere il bambino.

Ripensando a tutta la gravidanza, senti di averla vissuta con più gioia o preoccupazione?

Oddio facciamo 50 e 50, c'erano dei momenti 60-40 e dei momenti 70-30. Insomma, come posso dirti, cioè c'erano entrambe le cose e un po' oscillavano un po' di più una un po' di più l'altra a seconda dei momenti, insomma. Mi hai detto gioia e preoccupazione, beh, nel momento in cui è proprio uscito lì era 100% gioia, io mi sono commosso e quasi non riuscivo a parlare della commozione è stato veramente un momento, direi il momento più di gioia della mia vita posso dire il momento in cui proprio è venuto fuori. Che poi ci sono state un po' di problematiche, è stato un parto un po' come posso dire, combattuto insomma perché il piccolino aveva un po' di cordone ombelicale, un paio di giri attorno al braccio, poi un po' la posizione, hanno fatto veramente fatica proprio gli ultimi momenti è stato proprio faticoso, poi hanno dovuto anche ricorrere alla ventosa alla fine. E sai sì, avevo letto, un po' sapevo cosa fosse sta ventosa, però quando lo vedi veramente nel momento dopo tutta la sofferenza e tutto quanto veramente ti si stringe un po' il cuore e hai un po'

paura che gli facciano male a sto piccolo. Non tolgo niente alla professionalità del personale medico che anzi veramente tutte le ostetriche e il personale medico è stato veramente super professionale, super gentile assolutamente proprio voto 10 e lode a tutte. Quindi ecco c'è stata un'alternanza tra le due sensazioni, erano entrambe presenti sempre e variavano un po' era più una un po' era più l'altra a seconda dei momenti insomma. Ecco dopo, ripeto il momento in cui abbiamo visto il piccolo vivo uscito dalla pancia, lì era al 100% gioia insomma. Adesso un giorno dopo è ancora il 100% gioia perché adesso le preoccupazioni non ci sono più, ci sono un po' di cose di routine. Ho visto il discorso dello screening e tutto quanto però adesso al momento io non ho preoccupazioni per quel che riguarda il bambino ecco. Direi un po' di ansia dal punto di vista come lo prendo come non lo prendo, cambiare il pannolino un po' di ansia così da dilettanti che non abbiamo ancora la mano, ma vedo che già lei, insomma stando con le altre ha già preso dimestichezza molto più di me per cui insomma. Ecco l'uomo nella gravidanza ha un ruolo un po' difficile perché quando vede la sua compagna soffrire molto vorrebbe fare qualcosa, ma non può far nulla. Cioè io in tanti momenti ho pensato vorrei un interruttore che premo, nasce il bambino e lei ha finito di soffrire. Però l'interruttore non c'è e lei purtroppo la sofferenza se la deve vivere tutta diciamo la sofferenza del parto proprio del momento del parto, per cui ecco solitamente il maschio è quello un po' che tra virgolette porti i pantaloni per cui vorrebbe risolvere i problemi della casa, vorrebbe fare e brigare, però quello è un momento in cui il maschio non può far molto diciamo. Può dare delle parole di incoraggiamento, può magari aiutare le ostetriche così passare una cosa, ma il maschio si sente un po' tra virgolette impotente in quel momento lì no, perché non è che possa far così tanto per lenire il dolore o per accelerare il processo della nascita.

Ecco io ho avuto un po' dei momenti così che mi sentivo un po' impotente che non potevo far nulla per migliorare la situazione. Però così è un pensiero che ho fatto io, ma ovviamente ci affidiamo alla professionalità dei medici, del personale e dopo io non avevo dubbi insomma che lei sarebbe riuscito a fare quello che ha fatto.

LEI 4 MINUTI

Ripensando all'inizio della gravidanza, come hai vissuto questo periodo? Come ti sei sentita di fronte all'aspettativa che saresti diventata mamma? Gioia infinita perché l'ho cercato per una vita, ho 37 anni quindi l'ho desiderato da sempre, ho dovuto aspettare il covid, mi sono sposata e poi quindi a 35 anni ho iniziato seriamente a cercarlo e mi sono resa conto che era complicato perché ho un fibroma con una tuba chiusa. E quindi ci è voluto un anno e mezzo e finalmente quando è arrivato il test positivo a Natale e abbiamo fatto festa con parenti e tutto, ero emozionatissima. Ovviamente emozionata e spaventata perché poi c'era rischio anche che magari non andasse avanti la gravidanza. È difficile all'inizio, però poi la gravidanza è andata tutta molto bene, il parto un po' meno perché è stato molto traumatico. Non pensavo potesse essere così pesante, ma è andata abbastanza pesantina. *Dicevi l'inizio della gravidanza un po' male in che senso?* No all'inizio sì, perché ti rendi conto che devi fare talmente tanti esami e ovviamente all'inizio c'è l'incertezza, quindi non puoi fare tante cose e non lo puoi dire ai tuoi amici, i tuoi compagni che magari avresti voglia di condividere la gioia, perché magari io almeno ho aspettato di dirlo a tutti fino al quinto mese per essere sicura, perché poi ci sono mie amiche che magari l'hanno detto a tutti già il primo mese e poi dopo sono purtroppo finite in ospedale col rischio di perderlo perché avevano avuto delle perdite di sangue, a me fortunatamente questo non è successo. Mi sono resa conto effettivamente che comunque devo stare attenta a molte cose rispetto a prima e non potevo più fare certe cose. Perché sono molto sportiva, giocavo a paddle e facevo molto movimento, ho dovuto smettere e avevo anche una squadra, mi sono dovuta inventare delle bugie stratosferiche. Poi io sono che fa festa e quindi non andavo più agli aperitivi, quindi secondo me la gente lo aveva anche intuito. Così all'inizio, poi dopo uno si abitua e poi quando l'ho detto basta è stata una liberazione anche a lavoro, colleghi, amici erano tutti felici, il capo non tanto ma vabbè dai.

Con il progredire della gravidanza, soprattutto verso il terzo trimestre, ti sei sentita supportata e aiutata dal tuo partner? In che modo? Allora fortunatamente lui mi è sempre stato molto vicino perché inizialmente era titubante sull'aver un bambino, poi dopo invece lo ha desiderato tanto come me e quindi sì mi è stato vicino perché è venuto a tutte le visite, mi sosteneva nei momenti magari di sconforto eccetera. Mi cucinava le cose che potevo mangiare, cercava di non bere vino o alcool in mio presenza, poi dopo in alcuni momenti lo faceva. E poi in quest'ultimo periodo, perché io ho partorito 41 + 5, per me è stato molto stressante l'ultimo periodo perché appunto, non avrei mai immaginato di partorire così tardi con induzione e varie cose e lui fortunatamente è stato a casa in questo periodo e mi ha sostenuto al massimo se non c'era lui non so se ce l'avrei fatta a livello psicologico perché è stato difficile. Sì anche perché poi la gente si aspetta che magari uno partorisca esattamente il giorno del parto, invece è un bambino su 100 che nasce il giorno del parto e la gente non lo sa e quindi quel giorno mi hanno tormentato tutti per chiedermi come, cosa c'era ecc. che io volevo solo star tranquilla. Meno male che c'era lui che mi ha sostenuto tutti i giorni a casa fortunatamente. Sì sì, senza di lui non ce l'avrei fatta fortunatamente. Lui è fantastico, mi ha sostenuto poraccio sempre.

ALLEGATO 6: analisi testimonianze dei padri e delle madri

	CERCATO	EMOZIONI PATERNE	EMOZIONI MATERNE	ASPETTATIVE	GIOIA PREOCCUPAZIONE	RELAZIONE DI COPPIA – LUI	RELAZIONE DI COPPIA – LEI
COPPIA 1	Si	Bello Gioia incredibile Incredulità in gravidanza	Ansia Piedi di piombo Preoccupata Aborto precedente	Aspettarsi ciò che è successo, la sensazione	Gioia “Speriamo bene”	Rapporto si è colmato Alcune cose vanno abbandonate per lei	Lui sentito vicino, disponibile, che aiuta
COPPIA 2	Poco	Stupore Come un sogno Incredulità in gravidanza	Emozionante Ansia Paura	Che sarebbe andato tutto bene	Gioia Preoccupazione quasi zero	Rapporto sempre uguale Va assecondata di più Cambiamenti ormonali	Più stretto e intenso Sentita supportata moralmente e accompagnata
COPPIA 3	Poco	Gioia Responsabilità Lettura e informazione	Sentirsi bene Strano bello Aborto precedente	Stanchezza materna maggiore	Preoccupazione presente nell’accompagnare la madre	No cambiamenti nel rapporto Aumentato il confronto se non si capisce qualcosa Cambiamenti ormonali	Rapporto non cambiato Sentito l’aiuto nei lavori domestici
COPPIA 4	No	Sorpresa Accettato bene Senso di responsabilità Ansia	Timore Inaspettato Aborto precedente	Maggiore difficoltà	Gioia Preoccupazione di essere all’altezza	Più tensione, nervosismo, ma anche rafforzamento e serenità Cambiamenti ormonali	Maturazione, dinamiche diverse (si pensa per tre) Sentito l’aiuto in casa
COPPIA 5	Poco	Gioia Novità Preoccupazione che vada tutto bene Incredulità in gravidanza	Paura Felicità Novità	Nessuna	80 gioia 20 preoccupazione, responsabilità	Più unione, cambiamenti in meglio Cambiamenti ormonali	Consolidazione Sentire il bisogno del compagno anche moralmente
COPPIA 6	Si	Felicità Speranza che vada tutto bene Incredulità in gravidanza	Gioia Emozioni belle Preoccupazione Paura	Necessità di maggior aiuto	80 gioia 20 preoccupazione	Non è cambiato, si pensa per tre Necessità di maggior presenza	Sentito l’aiuto e il supporto

COPPIA 7	Si	Naturalezza Felicità Incredulità in gravidanza	Gioia Paura	Nessuna	Gioia	Rafforzamento Unione	Non sentiti cambiamenti Lui più apprensivo Sentito l'aiuto e il supporto
COPPIA 8	No	Sentirsi pronti Responsabilità Ansia Incredulità in gravidanza	Incredulità Preoccupazione	Gravidanza positiva	Gioia Preoccupazione poca	Migliorato Cambiamenti ormonali	Rinforzo Sentito l'aiuto
COPPIA 9	Si	Bellissimo Curiosità	Incredulità Meraviglia Aborto precedente	Parto pensato più duro	Gioia Preoccupazione per esiti degli esami	Legame a tutti gli effetti	Cambiato in positivo Più protezione e rispetto Sentito l'aiuto e il supporto
COPPIA 10	Si	Euforia Incredulità in gravidanza	Sconvolgimento	Nessuna	Gioia Preoccupazione poca	Non cambiato Avvicinamento in sala parto	Avvicinamento Sentito l'aiuto e la presenza
COPPIA 11	No	Sbalordimento Emozione Regalo	Sorpresa Spavento Bello	Nessuna	Speranza di più spensieratezza	Bene, ma distanti Perdita di un equilibrio	Distanza Sentirsi genitori
COPPIA 12	Si	Gioia stratosferica Felicissimo	Piedi per terra Più ansia che gioia Aborto precedente	Nessuna	Più gioia Preoccupazione poca Preoccupazione per esiti degli esami	Avvicinamento "Coccoloso" verso la figlia Mettere da parte l'ego	Tutto migliorato Sentito l'aiuto
COPPIA 13	Si	Shock positivo Emozione grande	Miracolo Estrema felicità Grande paura	Nessuna	Gioia e preoccupazione allo stesso livello	Rafforzamento	Rafforzato tantissimo Unito di più Sentito l'aiuto

COPPIA 14	Si	“una bomba” Travolgente Felice Speranza che vada tutto bene	50/50 tra felicità e ansia	Nessuna	Mix di gioia e preoccupazione Stress al di fuori della gravidanza	No cambiamenti Cambiamenti ormonali	Rinforzato, avvicinamento Aiuto reciproco Sentito molto l'aiuto
COPPIA 15	Poco	Grande emozione Un po' di ansia	Paura Aborto precedente	Aspettative rispettate, aspettarsi ciò che è successo	Gioia Preoccupazione per esiti degli esami	Migliorato	Migliorato Molte più attenzioni Accentuato senso di protezione
COPPIA 16	Si	Normale evoluzione	Gioia	Nessuna	Gioia	Più intensità Si lascia da parte il proprio ego	Trasformato in meglio Sentita la disponibilità del papà
COPPIA 17	Si	Felicità	Confusione Felicità Aborto precedente	Nessuna	Gioia Preoccupazione durante il parto	Migliorato Maggior unione	Diverso, non peggiorato Poco tempo per la coppia
COPPIA 18	Si	Sogno che si avverava Paura	Difficile, super felice ma impaurita Aborto precedente	Nessuna	Preoccupazione iniziale, poi più felice	Avvicinamento e aiuto maggiore	Cambiato Maggior consapevolezza della genitorialità
COPPIA 19	Si	Serenità Incredulità in gravidanza	Incredulità Contentezza	Nessuna	Gioia Preoccupazione solo per il parto	Migliorato, legame maggiore	Cambiato, rapporto di coppia diminuisce Sentito l'aiuto limitato dal lavoro
COPPIA 20	Si	Dolce pensiero Inadeguatezza Lettura e informazione	Gioia Paura	Aspettativa di meno difficoltà e impegno fisico	50/50, presenti sia gioia che preoccupazione	Più coesi, fortificazione, conoscenza maggiore Obiettivo comune che unisce	Vicinanza Sentito molto l'aiuto e il sostegno