

la 1ª giornata in rosa al San Paolo di Milano

Sabato 26 giugno l'ospedale San Paolo di Milano ha inaugurato la prima giornata in rosa, uno spazio aperto dedicato a donne di ogni età per chiarire i propri dubbi e confrontarsi fra loro e con alcune esperte in un clima informale. Per consentire alle mamme di prendere parte alle attività in tutta tranquillità è stata inoltre allestita un'area studiata appositamente per i bambini, con giochi divertenti e animatori.



Chi ha perso questa iniziativa può partecipare alla prossima, che avrà luogo il XXXXXXXX con nuovi laboratori e spazi informativi.

“L’idea di uno spazio aperto alle donne è nata da un attestato di qualità che ha riconosciuto l’attenzione di questa struttura al mondo femminile, alle sue risorse ed esigenze”, spiega Anna Maria Marconi, direttore della clinica ostetrica e ginecologica dell’azienda ospedaliera San Paolo di Milano.

● Nel 2009, infatti, il San Paolo è stato premiato dall’Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna (ONDa) con i tre bollini rosa, che ne testimoniano il

massimo impegno in questo ambito. “Un riconoscimento importante, che non ci ha fatto sedere sugli allori, ma ci ha spronato a fare di più”, continua Anna Maria Marconi. “Sono un medico, ma anche una donna e una mamma, e mi rendo conto che talvolta si ha bisogno di un colloquio che vada al di là della visita. Spesso, ad esempio, non si ha il coraggio di chiedere ulteriori informazioni, altre volte si necessita semplicemente di conforto.. Così ho pensato di creare uno spazio gratuito per domande tutte al femminile in un ambiente



Anna Maria Marconi, direttore della clinica ostetrica e ginecologica del San Paolo, con Giovanna Mezzogiorno, testimonial della giornata, e con tutto il team



informale, con molto tempo a disposizione, senza obblighi di prenotazione né impegnative”.

● Ogni fascia d’età ha i propri dubbi e le proprie problematiche, perciò la giornata in rosa dedica laboratori diversi a donne con esigenze differenti. Nello spazio adolescenti si discute di HPV (papilloma virus) e contraccezione, in quello dedicato alle donne in età fertile si parla dell’importanza della prevenzione, per le donne in gravidanza la scelta è ampia: dalle visite informative e preventive all’ecografia tridimensionale, da una conferenza sulle

cellule staminali nel cordone ombelicale fino a laboratori più ludici, come il canto in gravidanza. Alle donne in menopausa è invece dedicato uno spazio dettagliato sull’osteoporosi e la sua sintomatologia.

ECOGRAFIA TRIDIMENSIONALE: una novità importante

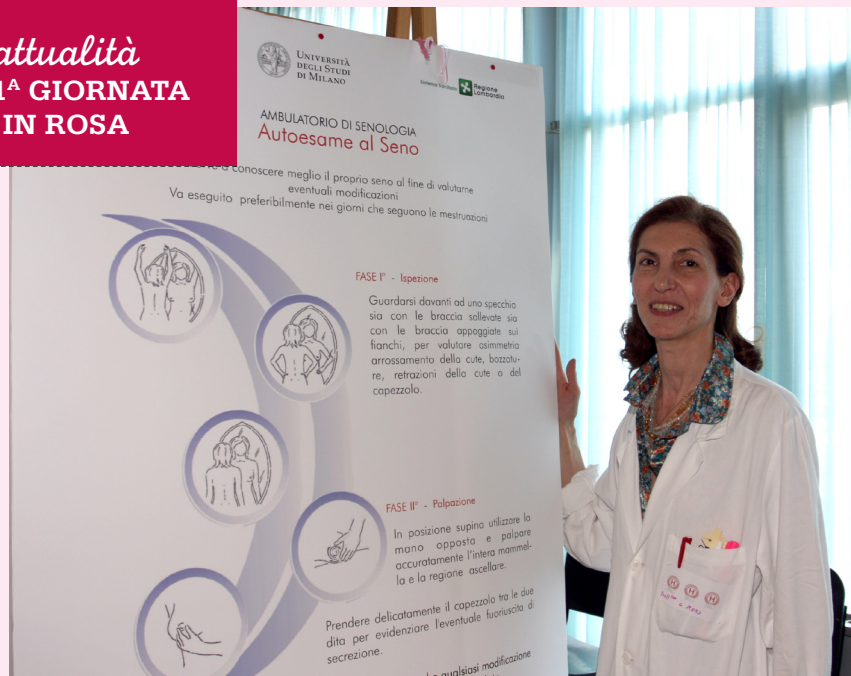
Accanto ad attività che invitano al confronto e al dibattito, la giornata in rosa non trascura l’informazione scientifica, con dimostrazioni pratiche del funzionamento delle ap-



parecchiature più innovative, come l’ecografia tridimensionale.

● “Non tutti sanno di cosa si tratti: per questo abbiamo organizzato uno spazio apposito per presentarla a chi ancora non la conosce”, racconta Anna Maria Marconi. I vantaggi principali di questa tecnica sono essenzialmente due: la possibilità di salvare le immagini, che possono quindi essere riviste e analizzate successivamente, e l’opportunità di avere un secondo parere di esperti anche per via telematica.

● “L’ecografia tridimensionale deve comunque essere preceduta dalla tradizionale bidimensionale, che resta il punto di partenza”, avverte Anna Maria Marconi. “Le innovazioni che questa tecnica moderna introduce sono però importanti: si ha la possibilità di ottenere immagini volumetriche di strutture che per definizione hanno forme irregolari, come i fibromi, e ciò si rivela molto utile in fase pre-operatoria per la loro mappatura: la tridimensione evidenzia infatti anche fibromi molto piccoli, che sfuggirebbero all’ecografia bidimensionale, evitando così il rischio di recidiva”. L’ecografia tridimensionale non solo è indicata per individuare eventuali patologie, ma può aiutare anche le future mamme a vedere con maggiore precisione le strutture anatomiche del proprio bambino, come il viso, grazie alle immagini in risoluzione più alta.



Giacomina Moro, medico chirurgo e senologa al San Paolo, dove cura il laboratorio di patologia della mammella.

SPAZIO PSICHE DONNA: per imparare a non temere la paura

Ai laboratori dedicati alla prevenzione e cura di sintomi e patologie fisiche e allo studio delle modificazioni del corpo durante la gravidanza con l'ausilio di moderne apparecchiature, si affiancano luoghi di confronto per affrontare dubbi e problematiche legate alla sfera psicologica, come lo "Spazio psiche donna".

◦ "Il nostro obiettivo è creare uno spazio di informazione e riflessione per esprimere i propri dubbi e sentimenti, legati non solo alla gravidanza e alla maternità, ma anche alla coppia e ai cambiamenti che la investono durante la gravidanza e dopo la nascita del bambino", spiega Gilla Cauli, psichiatra e psicoterapeuta al San Paolo, che cura l'Ambulatorio di prevenzione e cura della depressione in gravidanza e nel post partum. "È un servizio di psico-informazione, che aiuta a riconoscere precocemente i campanelli d'allarme di un malessere e, se necessario, a sostenere percorsi di supporto e cura individuale, di coppia e familiare".

LABORATORIO DI PATOLOGIA DELLA MAMMELLA: l'importanza della prevenzione

Quello della prevenzione è un aspetto più volte sottolineato in questa giornata. "Purtroppo spesso si dimentica che anche in gravidanza i controlli sono importanti, poiché durante questo periodo il seno subisce mutamenti sotto la spinta dei cambiamenti ormonali", spiega Giacomina Moro, medico chirurgo e senologa al San Paolo, che cura il laboratorio di patologia della mammella. "Si teme di danneggiare il feto con esami invasivi ma, mentre durante la gesta-

zione la mammografia è sconsigliata a causa delle radiazioni emesse, l'ecografia invece si può tranquillamente effettuare".

◦ Sapere che è possibile eseguire esami precauzionali senza rischi per il nascituro è molto importante. "Grazie alla prevenzione, sia primaria (che comprende fattori quali il corretto stile di vita, la sana alimentazione e la consapevolezza dell'incidenza di fattori ambientali) sia secondaria (diagnosi precoce), oggi agli esami di controllo si presentano donne con tumori sempre più piccoli, quindi curabili più facilmente, e questo è un traguardo fondamentale".

L'opinione di una partecipante

Daniela, 28 anni, all'ottavo mese di gravidanza

Ho partecipato al laboratorio di canto in gravidanza e l'ho trovato molto interessante. Inizialmente provavo un po' di imbarazzo all'idea di cantare davanti a tutti, ma abbiamo realizzato soprattutto vocalizzi collettivi, che non hanno quindi attirato l'attenzione sulle singole persone, quanto piuttosto sull'armonia del gruppo. Inoltre avere mio marito vicino ha stemperato l'iniziale pudore. Il mio partner sarà presente anche al prossimo incontro, ma ci concentreremo sui laboratori dedicati ai neonati: sono infatti all'ottavo mese di gravidanza e a breve nascerà mio figlio.



La Clinica Osteti
La Clinica Ostetrica e Ginecologica è una delle strutture del San Paolo, quasi 5000. La Clinica alla Santina di Coppo, di Asolo, assiste le donne in gravidanza e si loro bambini.
Parto "a richiesta"
È ben tracciato e pronto con bagno, acqua, libertà di movimento durante oggi sulla travaglio parto, neonato attaccamento immediato al seno.
Risparmio Ospedale
Donne con patologia della gravidanza collaborazione con gli altri servizi con i neonatologi.
Puerperio con rooming in 24 ore due locali sanitari.
Ambulatorio di Ginecologia
Gravidanza fisiologica compresa gravidanza con complicazioni o Ambulatorio per donne con infezioni.
Ambulatorio multidisciplinare di collaborazione con Centro regio Assistenza preconcezionale e di prelievo, ecc.
Ambulatorio per donne che richiama Assistenza alle donne HIV post Assistenza alle donne con patologie.
Ambulatorio di Ginecologia
Prevenzione delle patologie del Uterocervicite, Assistenza alla infanzia ed adolescenza, comp. Psichiatra e Neuropsichiatra e Endocrinista.
Ambulatorio di Ecografia
Il livello ostetrico & ginecologia Il livello ostetrico (son. Volume) Il livello per controllo patologia con diagnosi prenatali). Screening del primo trimestre.
Per ulteriori info



A fianco e sopra, banchetti per la vendita di articoli per bebè; sotto, Gilla Cauli, psichiatra e psicoterapeuta, responsabile dello Spazio psiche donna

Uno spazio non solo rosa

"È importante che non siano solo le donne a informarsi, ma anche gli uomini. Se la donna è presa dall'ansia, conta molto la presenza di un compagno consapevole, che non minimizzi i suoi stati d'animo ma la affianchi, tranquillizzandola", spiega Gilla Cauli. "La società cambia, e così accade anche alla coppia e ai suoi equilibri: la donna desidera accanto a sé un partner che la aiuti anche nelle faccende di casa e nella cura del bambino, ma molti uomini non sanno come comportarsi e si sentono inadeguati".

◦ Ecco perché questo laboratorio informa in psico-educazione della famiglia, con particolare attenzione alla coppia, che subisce un vero e proprio terremoto con l'arrivo del neonato. "A volte ci si ritrova a pensare con un pizzico di nostalgia alla propria vita a due da fidanzati o novelli sposi e non bisogna vergognarsene. Una volta, infatti, intorno alla puerpera si riunivano tutte le donne della famiglia per aiutarla e alleggerire il carico del suo nuovo ruolo di madre. Oggi questo tipo di supporto è più unico che raro e la donna ha più che mai bisogno di avere al suo fianco un uomo consapevole e pronto ad ascoltarla e sostenerla nei momenti di difficoltà".



Riconoscere il disagio

"Le donne sono maggiormente soggette a fluttuazioni del tono d'umore nella propria vita. Inoltre, così come nel corso dell'esistenza si hanno momenti di difficoltà, a maggior ragione ciò può accadere in gravidanza, quando ai mutamenti fisici si associano quelli di tipo neuroendocrino, che giustificano alterazioni anche psicologiche, non sempre positive", tranquillizza Gilla Cauli.

◦ Se nutrire una certa ansia per la rivoluzione dei ritmi di vita e per i cambiamenti corporei legati alla maternità è normale, vi sono però campanelli di allarme che non vanno sottovalutati. "Pensieri eccessivamente focalizzati su possi-

bili risvolti negativi, un'ansia ingiustificata sul fisico che si trasforma, o paure infondate sul proprio stato di salute, che neppure il parere medico riesce a placare, così come la perdita di appetito e di sonno, o la sensazione di peso al petto e di soffocamento, sono tutti segnali da tenere sotto controllo", spiega l'esperta. "Una volta nato il bambino, le ansie cambiano: l'eccessiva dedizione al bebè, accompagnata da preoccupazioni esagerate o, al contrario, il rifiuto di occuparsene temendo di sbagliare e la costante voglia di piangere sono reazioni da non minimizzare".

◦ Chiedere aiuto non è motivo di vergogna, ma di consapevolezza, e non è affatto detto che sia indice



di patologia. Lo Spazio psiche donna sottolinea l'importanza di una visita preventiva, come le analisi cliniche a cui ci si sottopone. Spesso, infatti, bastano informazioni più dettagliate a far sì che la neo o futura madre si tranquillizzi.

LABORATORIO DI CANTO IN GRAVIDANZA: cantare non significa esibirsi

Oltre a spazi informativi e di confronto vi sono attività che conciliano aspetti divulgativi e ludici. Laura Pigozzi, psicanalista al San Paolo e docente di canto, nonché autrice del libro "A nuda voce" (ed. Antigone), si occupa del laboratorio di canto in gravidanza. "Questo spazio è una sorta di presentazione di un'attività che partirà dopo l'estate", racconta Laura Pigozzi.

◉ **"L'iniziativa parte dall'assunto che la gravidanza sia uno stato interessante non solo per modo di dire. È una dimensione ambivalente: da un lato si prova una grande gioia, dall'altro una forte ansia, che il canto aiuta ad alleviare. I vocalizzi mettono in contatto la madre con il proprio bimbo attraverso la voce, che risuona soprattutto per la vibrazione della colonna vertebrale, tra-**



Laura Pigozzi, psicanalista e insegnante di canto, al San Paolo tiene un laboratorio vocale dedicato alle future mamme



sformando lo stimolo sonoro in una sorta di massaggio per il piccolo.

◉ **Spesso si dimentica che il primo contatto che il nascituro stabilisce con il mondo è di tipo uditivo**", continua Laura Pigozzi. "L'orecchio è infatti uno dei primi organi a formarsi e il bambino distingue la voce della madre molto prima di venire al mondo".

◉ **Durante il laboratorio vengono inizialmente effettuati vocalizzi di gruppo, per poi tentare individualmente qualche intonazione.** "Molte persone non cantano perché si vergognano, ma non è la performance il fatto importante: cantare è semplicemente un modo piacevole per allentare le tensioni, tranquillizzarsi e perfino sentirsi meno soli", spiega Laura Pigozzi. A queste parole una prima partecipante si fa avanti e intona un suono suggerito dall'esperta, mentre il resto del gruppo la accompagna eseguendo un vocalizzo diverso. "Tutti noi ricordiamo con affetto le ninne nanne delle nostre mamme, anche se forse non erano

particolarmente intonate e questo vi fa capire quanto sia importante per un bambino il contatto vocale anche dopo la nascita".

◉ **"Non solo", continua Laura Pigozzi. "Il canto è essenziale per dare voce a emozioni spesso inespresse e, quindi, per vivere con maggior pienezza i molteplici aspetti della femminilità, dal ruolo materno all'affettività con il partner, perché mette in contatto con la propria parte più istintiva a beneficio anche della sessualità, aspetto a volte trascurato, ma molto importante durante la gravidanza: se una donna smette di sentirsi attraente, infatti, la solidità della coppia ne risente".** ◆

Per informazioni
sulla prossima
"giornata in rosa"
dell'Ospedale San Paolo
si può scrivere
all'indirizzo e-mail
segreteria.cog@ao-sanpaolo.it