

benessere | formato famiglia



# NEODADDY TRAINING

**PER SOLI UOMINI** CORSI DI EMO-IMPRINTING, CAMBIO DEL PUPO E SHIATSU ANTI-COLICHE. HOW TO PER NUOVI PADRI. PERCHÉ ANCHE LORO ASPETTANO UN FIGLIO di Rossana Campisi

«CON I MIEI RITMI, AVRÒ UN RAPPORTO DECENTE COL BAMBINO?». Alla domanda di uno dei trenta partecipanti al Corso di preparazione alla nascita per soli padri del centro La Margherita del Policlinico Careggi di Firenze, il neuropsichiatra Mario Landi risponde con una metafora, quella di Ulisse: «Per Telemaco era un padre fisicamente assente, ma era molto presente nei racconti familiari, insostituibile come il letto nuziale al centro della casa. In un gioco di coppia, è dunque la madre che tiene vivo il ruolo del padre. Ma sta poi a lui reimpostare l'uso del tempo libero se vuole dare il suo imprinting, costruire un rapporto sin dall'inizio». In effetti a modificare le agende oggi i futuri padri ci pensano già prima del grande evento: per senso di responsabilità, per sedare le ansie, o per pragmatismo, scappano dall'ufficio e vanno a seguire lezioni di preparazione al parto (con o senza consorte). «Hanno mille domande: chiedono come si fa a essere esterni ma non estranei durante il travaglio, e a non diventare poi replicanti della madre. Reclamano un ruolo autonomo e vogliono istruzioni. Hanno bisogno di parlare, confrontarsi, sfiorano sempre le ore previste. Sembra ovvio, ma anche i padri aspettano un figlio», dice Landi, ideatore del progetto in quattro incontri gestiti tutti al maschile da tre psicologi e due neuropsichiatri (tel. 055 7947728). Non mancano poi i corsi più pratici.

«UNO: TRA IL PANNOLINO E LA PANCIA DEVE PASSARE UN DITO. Due: lavare il neonato con acqua e sapone neutro (più che salviettine) dall'alto verso il basso. Tre: massaggiare in senso orario la pancia per alleviare le coliche. Quattro: prendersi tutto il tempo possibile (negli articoli 28/38 del d.l. 151/2001 si parla anche di congedi per gli uomini)». Eugenio Meloni, 40 anni, neopapà di Mariastella, al "corso di condivisione" di responsabilità e di cure ideato al S. Anna di Torino (tel. 011 3131943) dal Consiglio delle pari opportunità della Regione in collaborazione con l'associazione Cerchio degli uomini, ha preso parecchi appunti: «Mi sono esercitato su un bambolotto, ho fatto domande. E lo rifarei: chi altro avrebbe potuto insegnarmi tutto questo?». E Serenella Marongiu, ostetrica e responsabile dei corsi, aggiunge: «Si parla anche di come assistere al travaglio: respirare insieme, evitare frasi tipo "se fai così il bimbo soffre" che aumentano solo i sensi di colpa: anche in sala parto il ruolo maschile è importante. E capita anche che di fronte a questa notizia (evidentemente inaspettata) qualche futuro padre si commuova». □

INFO Paternità tra commozione e ironia su *Non piangere caglione* di Amedeo Romeo (Isbn, € 13).

## SEGNA IN AGENDA

- **Body massage** Per imparare a rilassare le scapole e la schiena della compagna (che produce più ossitocina) o le fossette lombari, corsi di massaggio a domicilio con Openminds (tel. 02 26300666). Alternativa fai-da-te: leggere *Quello che un papà non osa confessare*, del parent-guru Hogan Hilling (Red, € 12).
- **Yoga per due** Per prepararsi alle posizioni nel parto, riequilibrare le emozioni e sintonizzarsi con la forza creatrice, sedute di yoga e meditazione di coppia al centro Naad di Roma (naad.it).
- **Baby-shiatsu** Per migliorare la relazione col pupo attraverso il contatto e alleviare coliche e crisi di pianto, lezioni personalizzate di shatsu neonatale (tel. 333 2690739, wshiatsu.wordpress.com).