

Comunicato stampa

## **“Un sorriso per le mamme”: Fondazione Onda e Haleon insieme in occasione della Festa della Mamma per aiutare le donne ad affrontare il momento delicato del post partum**

*Grazie al supporto di Haleon, rilanciato e potenziato il progetto con nuovi strumenti informativi attraverso il sito [www.depressionepostpartum.it](http://www.depressionepostpartum.it): FAQ, Decalogo e approfondimenti degli esperti e l'elenco aggiornato di oltre 80 Centri e associazioni sul territorio che offrono aiuto alle neomamme.*

**Milano, 8 maggio 2024** – Supportare le neomamme con informazioni, approfondimenti e strumenti utili per orientarsi nel delicato momento del post partum: è questo l'obiettivo del progetto **“Un sorriso per le mamme”** di **Fondazione Onda ETS**, che, a pochi giorni dalla Festa della Mamma, si rafforza grazie al supporto di **Haleon**, leader mondiale nel settore del Consumer Healthcare, con una serie di nuovi strumenti che arricchiscono il sito [www.depressionepostpartum.it](http://www.depressionepostpartum.it)

“Un sorriso per le mamme” (<https://fondazioneonda.it/it/progetto/un-sorriso-per-le-mamme/>) rappresenta il decennale impegno di Fondazione Onda ETS nel diffondere la conoscenza della depressione perinatale (nel post partum e in gravidanza) per essere al fianco delle mamme in modo concreto, fornendo gli strumenti e risorse utili per riconoscere l'insorgere di disturbi dell'umore. Il progetto è nato nel 2010 con la creazione di un sito dedicato, di una pagina Facebook e, nel corso degli anni, di varie campagne di comunicazione, con l'obiettivo di sensibilizzare le neomamme rispetto a questa problematica. Sul sito, oltre a trovare informazioni complete e utili per affrontare ansia e depressione perinatale, è disponibile l'elenco dei Centri e delle associazioni aderenti all'iniziativa di Fondazione Onda ETS, censiti nella sezione “Trova Aiuto” per la consultazione da parte dell'utenza: una vera e propria rete di oltre 80 enti sul territorio che offre un aiuto concreto alle neomamme. Nel 2018 Onda ha rafforzato il proprio impegno, rilanciando la campagna e aggiornando la rete di centri di riferimento presenti in tutta Italia e nel 2019 è stata presentata la nuova versione del sito [www.depressionepostpartum.it](http://www.depressionepostpartum.it) rinnovata nella grafica e nei contenuti. Ora, grazie al contributo incondizionato di Haleon, il progetto si è arricchito di numerosi elementi volti a supportare concretamente tutte le donne in questo delicato momento della loro vita: **FAQ, Decalogo e approfondimenti degli esperti alimenteranno un contenitore tutto nuovo ricco di strumenti ed informazioni utili per tutte le neomamme.**

Il periodo dopo il parto, chiamato puerperio, è un momento cruciale per le neomamme nel quale preservare la propria salute diviene essenziale. Dopo il grande cambiamento fisico ed emotivo della gravidanza e del parto, si affronta un periodo di adattamento che dura generalmente sei settimane. Durante questo tempo, la madre si trova a fronteggiare una serie di cambiamenti nel suo corpo e nelle sue emozioni, mentre cerca di riorganizzare la sua vita quotidiana. **Si stima che 7-8 neomamme su 10 sperimentino, nei giorni immediatamente successivi al parto, uno stato di malinconia chiamata *Baby (o maternity) blues*.** Si tratta di una fase transitoria che dura normalmente una settimana/dieci giorni, dovuta alla brusca riduzione dei livelli ormonali. È tuttavia importante porre attenzione a questo periodo poiché **il 20 per cento delle donne che presentano *Baby blues* può manifestare successivamente un peggioramento dei sintomi e un'evoluzione in una depressione post partum.** Attualmente, il sistema sanitario nazionale non ha un percorso

standardizzato di visite post-parto. Di solito, si programma una visita con un ginecologo o un'ostetrica dopo circa quaranta giorni dal parto. Anche se ci sono alcuni ospedali che offrono servizi di assistenza post-parto, i principali punti di riferimento sono le strutture locali come i Consultori, che offrono una vasta gamma di servizi quali visite a domicilio gratuite da parte di ostetriche, consulenze presso la struttura, supporto telefonico, assistenza all'allattamento, corsi di massaggio infantile, supporto psicologico, visite ginecologiche e consulenze sulla contraccezione post-parto. Inoltre, ci sono associazioni locali che offrono sostegno gratuito alle neomamme e forniscono spazi per il confronto e la condivisione.

*«Fondazione Onda ETS con il supporto di Haleon è in prima linea per sensibilizzare le donne sul tema del post partum e offre un servizio di mappatura dei centri di tutta Italia che possono fornire aiuto concreto alle neomamme in difficoltà», dichiara **Francesca Merzagora, Presidente Fondazione Onda ETS.** «Inoltre, per informare le donne sull'importanza del periodo post partum, e in particolare sugli aspetti emotivi e psicologici che possono emergere in questo delicato momento della vita, abbiamo coinvolto medici esperti che hanno risposto a una serie di domande fornendo informazioni preziose e rassicuranti. Sappiamo quanto sia cruciale sentirsi supportate e ben informate durante il periodo post partum, sia per il benessere della madre che per quello del neonato. È per questo che abbiamo realizzato anche un decalogo e video interviste, con l'intento di non lasciare sole le donne in questa fase delicata, ma di accompagnarle con consigli pratici e approfondimenti utili».*

*«Haleon è leader mondiale nel settore del Consumer Healthcare, con un portafoglio che include marchi storici come Multicentrum e Sensodyne e con una linea di prodotti dedicati all'integrazione in gravidanza e nel post parto riconosciuti e raccomandati dai ginecologi per rispondere ai bisogni nutrizionali specifici di queste fasi della vita. L'ambizione di Haleon è quella di abbattere le barriere che ostacolano gli individui nel raggiungimento di una migliore salute quotidiana, che si tratti di barriere culturali, sociali, personali, strutturali e politiche. Per questo ci impegniamo sul mercato sia grazie ai nostri prodotti, sia sostenendo programmi che promuovono un accesso alla salute sostenibile e inclusivo», dichiara **Giuseppe Abbadessa, General Manager Southern Europe di Haleon.** «Per quello che riguarda la salute delle donne, ci avvaliamo di un ampio portafoglio di prodotti per l'integrazione alimentare in grado di sostenere i loro bisogni nutrizionali per affrontare le varie fasi della vita. Collaborare con Fondazione Onda e sostenere "Un sorriso per le Mamme" rappresenta un ulteriore impegno rivolto ad aiutare le donne che dopo il parto attraversano un momento di difficoltà, un problema troppo spesso sottovalutato e taciuto ma dal forte impatto sociale e psico-fisico».*

*«Il periodo dopo il parto è molto faticoso per la neomamma, sia in termini fisici che emotivi», spiega **Irene Cetin, Direttrice Ostetricia Clinica Mangiagalli del Policlinico di Milano, Professoressa Ordinaria di Ginecologia all'Università degli Studi di Milano.** «A livello fisico, il pavimento pelvico, cioè il piano muscolare che sostiene la pelvi, viene sottoposto a notevole stress già durante la gravidanza e poi durante il parto: importante quindi seguire i consigli di ostetrica e ginecologo al momento della dimissione dall'ospedale. I 40 giorni dopo il parto che vengono chiamati puerperio sono un periodo molto delicato per la vita della donna, che è appena reduce dal periodo della gravidanza. In questo periodo inizia anche la fase dell'allattamento che richiede attenzione dal punto di vista di idratazione e alimentazione; sicuramente in questo periodo, dopo tutta la fatica della gravidanza e del parto, è probabile che ci sia bisogno di integrazioni con vitamine e minerali. Il periodo del post-parto, pur essendo un momento tanto atteso, può anche essere accompagnato da qualche difficoltà emotiva perché il calo degli ormoni porta a un aumento di rischio di una vera e propria depressione. Questa situazione va riconosciuta, affrontata e curata, chiedendo aiuto sia in ospedale che nelle strutture territoriali. La vicinanza e l'ascolto alla neomamma risultano quindi di*

*fondamentale importanza per sostenerla, aiutarla in una corretta alimentazione con una particolare attenzione alla supplementazione, e supportarla psicologicamente per la ripresa di una vita normale».*

*«L'epoca del post-partum è sovente identificata come un periodo di benessere fisico e mentale per la donna, che dopo la ripresa dal parto si trova ad accompagnarsi al nuovo nato pensato in genere come un periodo di grande soddisfazione materna», commenta **Roberta Anniverno, Responsabile Centro Psiche Donna, ASST Fatebenefratelli Sacco – Ospedale Macedonio Melloni.** «In realtà il benessere perinatale non è un vantaggio fisiologicamente acquisito, che tutte le donne sperimentano come sovente si immagina. Il periodo del post-partum deve essere infatti attenzionato sia a livello fisico che mentale. Gravidanze che possono esitare in parti complicati possono lasciare conseguenze sia sul piano ostetrico ginecologico sia sul piano psichico. Tutto è superabile con le indicazioni e le cure giuste, ma con tempi e con esiti diversi da quelli che una puerpera normalmente si attende. Portare attenzione alla fisicità della donna neomamma, al suo sentirsi nel corpo che di nuovo cambia, al suo percepire sintomi che vanno riferiti ed indagati, aiuta a costruire un assetto fisico capace di sostenere la cura per il proprio bambino. “Se sto male e non mi curo non sono di aiuto a me stessa e neppure a mio figlio”. La medesima cosa si incontra sul piano psichico, sappiamo come i primi mesi di post-partum siano quelli più delicati per la comparsa di sintomi ansiosi o di depressione e come non vadano sottovalutate anche le alterazioni emotive relative alla brusca caduta estroprogestinica, che costituiscono il Baby blues e che si dissolvono entro 7-10 gg dopo il parto. Il benessere mentale della puerpera è importante da proteggere e da attenzionare poiché influisce sulla relazione di cura con il proprio bambino. Non si tratta tanto e solo della capacità di prendersi cura del proprio figlio, di occuparsi dei suoi bisogni primari, quanto di entrare in una graduale sintonizzazione emotiva che permette di costruire quella che viene indicata come una sana relazione di attaccamento che fa evolvere la diade in una sorta di danza armonica e funzionale per il neurosviluppo del proprio bambino».*

Il progetto si arricchisce di **cinque video pillole** consultabili sul sito [www.depressionepostpartum.it](http://www.depressionepostpartum.it)  
Ecco i dettagli:

#### 1 - Focus: **Importanza del prendersi cura di sé**

Come affrontare e organizzare il puerperio senza dimenticare di trovare del tempo per sé stesse e per il proprio benessere

**Marina Lisa**, Ostetrica, libera professionista, Torino, Membro Consiglio Direttivo Syrio, Società Italiana di Scienze di Scienze ostetrico-ginecologico-neonatali, Professoressa di Scienze Infermieristiche e Ostetriche, Unicatt - Torino

#### 2 - Focus: **Alimentazione e controllo del peso**

Indicazioni pratiche per un'alimentazione post-parto corretta sia per le mamme che allattano sia per quelle che non allattano, descrivendo l'importanza dell'alimentazione e dell'integrazione per favorire il benessere della mamma e del neonato

**Maria Grazia Carbonelli**, Direttrice Unità di Dietologia, Ospedale San Camillo Forlanini, Roma

#### 3 - Focus: **Benessere ginecologico**

Numerosi consigli per il corretto benessere intimo post parto con un'attenzione particolare alla cura del perineo.

**Irene Cetin**, Direttrice Ostetricia Clinica Mangiagalli del Policlinico di Milano, Professoressa Ordinaria di Ginecologia all'Università degli Studi di Milano

4 - Focus: **Benessere fisico**

Uno speciale approfondimento con consigli utili per tornare in forma dopo il parto in modo sicuro e sano considerando l'importanza di una corretta postura per te e il tuo bambino

**Marta Labate**, Fisioterapista, libera professionista

5 - Focus: **Benessere psicologico**

Preziosi consigli e informazioni per prendersi cura delle proprie emozioni e del benessere psicologico a tutto tondo

**Roberta Anniverno**, Responsabile Centro Psiche Donna, ASST Fatebenefratelli Sacco – Ospedale Macedonio Melloni

Ufficio stampa Fondazione Onda ETS

**HealthCom Consulting**

*Carlotta Freri, mob. +39 333 4642368 email [carlotta.freri@hcc-milano.com](mailto:carlotta.freri@hcc-milano.com)*

*Simone Aureli, mob. +39 366 984 7899, email [simone.aureli@hcc-milano.com](mailto:simone.aureli@hcc-milano.com)*

*Laura Jurinich, mob. +39 349 0820944, email [laura.jurinich@hcc-milano.com](mailto:laura.jurinich@hcc-milano.com)*

Ufficio stampa Haleon

**Weber Shandwick**

*Valentina Crovetto, mob +39 335 6111394, email [vcrovetto@webershandwickitalia.it](mailto:vcrovetto@webershandwickitalia.it)*

*Lorenzo Baletti, mob +39 335 6465326, email [ufficiostampawshealth@webershandwickitalia.it](mailto:ufficiostampawshealth@webershandwickitalia.it)*