



**Cerco un bambino,
naturalmente**

Stefano Grandi

grandi-stefano@alice.it

Indice generale

Introduzione.....	4
1.Perché avere dei figli?.....	7
2.Come avere un figlio?.....	12
2.1 - Cosa s'intende per fertilità?.....	13
2.1.1 - Cosa s'intende per sterilità?.....	13
2.1.2 - Cosa s'intende per infertilità?.....	13
2.2 - Come funziona la fertilità maschile?.....	14
2.3 - Come funziona la fertilità femminile?.....	15
2.4 - La fecondità della coppia.....	16
2.5 - Come riconoscere la fertilità della donna?.....	17
2.6 - Quali sono i segni della fertilità femminile?.....	17
2.7 - Come cercare un bambino subito?.....	24
2.8 - Vuoi cercare un maschio o femmina?	25
2.9 - Un consiglio da uomo a uomo.....	26
3.Quando cercare un figlio?.....	30
3.1 - Primo criterio.....	31
3.2 - Secondo criterio.....	31
3.3 - Terzo criterio.....	31
3.4 - Quarto criterio.....	32
3.5 - Quinto criterio.....	33
3.6 - Sesto criterio.....	33
3.7 - Settimo criterio.....	33
3.8 - Ottavo criterio.....	34
4.Quanti figli avere?.....	35
4.1 - Una raccomandazione.....	37
5.Tre situazioni di vita.....	38
5.1 - Aspettiamo un bimbo, ma non lo abbiamo cercato, cosa facciamo?.....	38
5.2 - Aspettiamo un bimbo, ma ci hanno detto che ha un problema, cosa facciamo?.....	39
5.3 - Non riusciamo a concepire un figlio, cosa facciamo?.....	42

6. Tre telefoni salva-vite.....	45
6.1 - S.O.S. Vita.....	45
6.2 - La Quercia millenaria.....	46
6.3 - Il Telefono Rosso.....	47

Introduzione

Perché è importante parlare dei figli?

Mi capita spesso di chiedere alle coppie quanto tempo hanno dedicato al tema dei figli in questi anni. Noto delle perplessità sui loro volti perché l'argomento figli, secondo loro, deve essere affrontato solo nel momento in cui si sceglie di cercarli, prima non è indispensabile, anzi è impensabile. Così facendo la coppia non si preparerà nel modo migliore a quello che le potrà accadere.

Qualche anno fa incontrai una donna che dopo quasi venti anni di pillola anticoncezionale (dai 16 ai 36 anni), aveva deciso di abbandonarla per cercare un figlio. Mi raccontò che dopo un anno dalla sospensione, le sue cose non gli erano ritornate e che dopo due anni di ricerca, dal ritorno delle sue cose, il dolce evento era ancora lontano dall'avverarsi. La coppia era arrivata al limite della propria resistenza psico-fisica e affettiva. Facevano "sesso" solo per ottenere il figlio. I due erano diventati degli estranei. Il loro desiderio di maternità e paternità era avvilito dalla delusione e dalla depressione. I sensi di colpa erano emersi in maniera evidente nella donna. Insieme si sentivano una coppia che andava alla deriva. Mi permisi, dopo averli fatti sfogare, di dire due semplici cose sull'essere coppia: "Voi state insieme, prima di tutto, perchè vi amate e non perchè avrete dei figli. Il vostro amore viene prima della possibilità di avere dei figli. Il figlio è il frutto del vostro amore, ma ciò non dipenderà solo dal vostro desiderio ma anche dal vostro corpo, cioè dalla vostra fertilità". La coppia cambio atteggiamento. Quante coppie investono il tempo a decidere il tipo di

cucina, di bagno, etc..., e poi dedicano pochi *attimi* ad un tema importantissimo che si chiama: il figlio!

Sono convinto che bisogna parlarne prima che accadano le cose. Parlarne significa: condividere le proprie idee ed aspettative, le proprie emozioni e sentimenti, con l'altro sulla paternità e maternità. Scrivere insieme, dentro di sé, un progetto che si chiama figlio, il frutto della condivisione e dell'amore. Non si progetta un figlio come si progetta la costruzione di una casa, in tutti i suoi particolari anche minimi: con la vita entriamo nel regno di una gratuità che ci sorprende e ci stupisce.

Un giorno mi si presentò in consulenza una donna che mi pose una domanda molto particolare. Desiderava avere un figlio, ma suo marito non era d'accordo. Erano da otto anni sposati. Mi chiese: "lo voglio avere un figlio, ma mio marito non ne vuole sapere. Questo distrugge il mio sogno di avere dei figli, una famiglia. Se così si fosse dichiarato prima del matrimonio, io non l'avrei sposato perché i figli erano e sono un valore. Io amo mio marito quindi devo rassegnarmi davanti al suo rifiuto?"

Se non ci confrontiamo su questo tema con il partner, dando per scontato che anche lui la pensa come noi, potremo un giorno scoprire che per l'altro i figli *non sono un valore*, anzi una scocciatura da evitare, e allora come ci comporteremo?

Bisogna, torno a ripeterlo, mettere *prima* le basi alla nostra futura vita genitoriale dialogando con il proprio partner a 360° su questo argomento, senza paura delle risposte che potremo ricevere. Solo colloquiando, capiremo, se potremo costruire con il nostro partner un piano che ci porterà a riflettere sui valori che ci uniscono e sui criteri che riteniamo fondamentali.

Lo scopo di questo libretto è quello di dare alle coppie la

possibilità di un confronto vero e serio su una tematica importante e delicata che gli coinvolge direttamente, partendo dal significato di paternità e maternità responsabili, salvaguardando il vero amore umano (della coppia), attraverso cui si dona la vita ad una persona (figlio) perché dare la vita è molto più che trasmettere la sola vita fisica; la vita si dona nel rapporto interpersonale, nell'accompagnamento, nella guida, nell'insegnamento, nell'incoraggiamento a vivere.

La vita, infatti, si sviluppa attraverso un'opera di umanizzazione e di socializzazione continua, che si realizza attraverso l'esperienza condivisa.

La paternità e la maternità responsabili sono una stupenda vocazione all'amore senza "sé"... senza "no"... senza "deroghe" ... senza "eccezioni".

1. Perché avere dei figli?

Eravamo abituati in passato a vedere, almeno in buona parte dell'Italia, delle famiglie numerose. Ce lo raccontano i nostri genitori e/o nonni. Ora la situazione delle famiglie è cambiata non è più così naturale avere dei figli perché è cambiata la società, perché è cambiata l'idea che abbiamo sulla famiglia, perché siamo cambiati noi e i nostri ideali.

Troppo complesso da spiegare nei dettagli questo declino, forse è più facile raccontare ciò che si raccoglie durante gli incontri di preparazione al matrimonio di fronte alla domanda: **“Perché secondo voi non si fanno più figli?”**.

Queste sono le risposte (in ordine sparso) che emergono maggiormente dalle conversazioni:

1. Non si fanno più figli perché si ha timore per il futuro che rimane incerto sia dal punto di vista sociale, economico ed affettivo.
2. Non si fanno più figli perché si preferisce godersi la vita e non prendersi delle responsabilità, e l'uso dei contraccettivi è una scelta obbligata.
3. Non si fanno più figli perché si ha paura di non aver le condizioni economiche adeguate per accogliere il proprio figlio.
4. Non si fanno più figli a causa del crescente impegno lavorativo dei coniugi, in particolare della donna che non vuole rinunciare, dopo anni di studio e di fatica, alla carriera. Eppoi le regole del mondo del lavoro non rispondono al desiderio della donna di conciliare in modo armonico la vita familiare con le attività professionali.

5. Non si fanno più figli perché si rimanda il matrimonio ad un'età in cui la fertilità comincia la sua parabola discendente.
6. Non si fanno più figli per paura di perdere la propria libertà o di non essere ancora maturi a tale scelta.
7. Non si fanno più figli perché è difficile avere aiuti dai genitori, dagli amici e dalle istituzioni preposte.
8. Non si fanno più figli perché è cambiato il concetto di procreazione responsabile nella società moderna. Un tempo andava da sé per chi si sposava avesse dei figli. Ora diventa una decisione ardua, da prendersi solo con grande ponderazione. Tale decisione è collegata direttamente con una ragione autonoma, che provvede e progetta, che calcola e programma, bilanciando vantaggi e svantaggi, opportunità e risorse, per il bene proprio e dei figli.
9. Non si fanno più figli perché c'è la tendenza di procrastinare di molto la nascita del primo figlio, dopo aver provveduto a sistemare altre cose ritenute più essenziali nella vita di coppia, secondo i modelli oggi dominanti.
10. Non si fanno più figli perché la crescita dei figli porta molte preoccupazioni e problemi.

Tante altre sono le ragioni che portano una coppia ad escludere la possibilità di avere dei figli, ma vorrei evidenziare un fatto che mi ha sempre colpito: l'assenza di una vera politica familiare. Trovo ingiusto, da parte mia, vedere che si attuano delle politiche d'incentivazione all'acquisto di elettrodomestici, mobili e altri beni materiali, e non si fa niente affinché una coppia possa, liberamente, avere a disposizione dei fondi o sgravi fiscali per aiutare a mettere al mondo dei figli! Forse che le cose hanno più valore della vita di un bambino?

Un uomo, durante una mia serata formativa, espresse il suo pensiero sulla paternità: dichiarando che non avrebbe fatto dei figli perché era angosciato dal fatto che il figliuolo, in questa società, sarebbe potuto diventare un deficiente, un tossicodipendente, un omosessuale, un disoccupato, un ladro, un disabile, etc... Mi sono allora permesso di ricordargli che la speranza era l'ultima a morire, e che tutti noi dobbiamo partecipare a migliorare il mondo dei nostri figli con responsabilità. Infine, conclusi dicendo che se i suoi genitori avessero avuto le sue stesse idee lui non sarebbe mai nato. Questa è la vita.

Oggi, l'uomo e la donna trovano ancora "delle buone ragioni" per generare?

Credo proprio di sì! È la mia certezza nasce dalla riflessione molto positiva che raccolgo dalle coppie ai corsi sulla domanda: **"Perché un uomo e una donna decidono di avere un bambino?"** Ecco le loro risposte:

1. «Avere dei figli è un fatto naturale nella vita di coppia. Una condizione scontata di un'unione, di un amore, di un affetto, di qualcosa che unisce i due. Noi abbiamo bisogno dei figli per perfezionare il nostro essere coppia e la nostra relazione».
2. Il concepimento di un figlio è qualcosa di sacro, di arcano, esso evoca il mistero, il divino.
3. Il figlio rappresenta per la madre un completamento corporale, di cui ella possiede l'attitudine, ma del quale deve l'accettazione all'uomo.
4. L'uomo e la donna non scelgono di venire al mondo; nessuno ci ha chiesto di nascere o non nascere, di nascere uomo o donna, di nascere allora e non prima e né dopo, di nascere qui e

non altrove ecc.. Viviamo l'esperienza che la nostra vita è stata un dono da parte di qualcun altro (genitori). Questo dono è un debito che abbiamo acquisito e che ognuno di noi ha con il suo destino. Un debito che va estinto con un altro dono.

5. Creare una famiglia ti porta necessariamente ad avere dei figli perché sono il valore aggiunto di essa, senza figli non ci sarebbe la famiglia.
6. Per i genitori il figlio non è soltanto un bene prezioso da ricercare, ma è "ragione di vita": pensando a lui e guardando a lui, essi riconoscono fino in fondo che la loro vita non avrebbe speranza e sarebbe come spenta e inutile se non trovasse a chi donarsi. Il figlio è per la coppia il destinatario primo, e in qualche modo privilegiato, di questo dono di sé. Il figlio cambia la vita alla coppia, e dà la forza per vivere meglio.
7. Per una coppia cristiana l'aver dei figli significa essere disponibili ad accogliere tutti i figli che Dio chiamerà alla vita attraverso l'amore coniugale. La coppia si riconosce collaboratore di Dio nel dare la vita.
8. Il desiderio di avere un figlio fa parte dell'istinto materno, è una decisione da prendere senza fare troppi calcoli, devi proprio buttarti, come un tuffo in piscina.
9. I figli rendono meno probabile una vecchiaia solitaria.
10. Avere i figli dà uno speciale sentimento di gioia.
11. L'aver un figlio lascia una parte di te su questa terra.
12. Per continuare la specie umana.

Come credente ritengo, nella sua realtà più profonda, che l'amore è essenzialmente dono, e l'amore coniugale, mentre conduce gli sposi alla reciproca conoscenza, che li fa *“una sola carne”*, non si esaurisce all'interno della coppia, poiché li rende capaci della massima donazione possibile per la quale diventiamo cooperatori con Dio per il dono della vita ad una nuova persona umana.

Mi piace concludere citando un'intervista a Carlo Casini, fondatore del Movimento per la Vita: *“Mi chiede un motivo per avere un figlio? Eccolo: perché sono contro la bomba atomica”* Prego, onorevole Casini? *“ Sì, sono contro la fine della storia, la distruzione del genere umano. Se tutti non cercassero dei figli, saremmo l'ultima generazione sulla faccia della terra”*. È fuori dalle battute? *“Beh, a chi domanda cosa sono per me i figli, rispondo che sono le frecce di speranza lanciate verso il futuro. Se crediamo che il mondo vada verso un destino buono, siamo in cammino verso il meglio, allora mettiamo al mondo figli. Se invece siamo pessimisti, ripiegati in noi stessi, negativi sul futuro, beh allora”*

Ci sono altre simpatiche e vere ragioni per far figli come per esempio: per ripassare con lui le favole della Walt Disney; per dar finalmente un taglio agli amici single che a 40 anni parlano ancora di morose; per trascorrere meravigliose serate nel salotto di casa a giocare; per assaggiare il gelato gusto puffo con la scusa se no il cono del piccolo cola; per andare a Gardaland e divertirsi pure; per intrecciare nuove amicizie alla scuola materna; per credere di nuovo a Babbo Natale; per sentirsi chiamare mamma – papà; etc...

2. Come avere un figlio?



L'unione carnale di un uomo e una donna è la via naturale per cercare un figlio.

Un giorno incontrai una donna che si lamentava del suo ciclo perché lo riteneva una scocciatura, le domandai perché lo avesse. Rimase in silenzio. Mi rispose, dopo un po', dicendo che il suo corpo era preparato per accogliere la vita e il suo ciclo indicava questa predisposizione.

Non siamo abituati a mettere in relazione ciò che studiamo sui libri riguardanti il nostro corpo con la nostra vita.

Sappiamo quasi tutto quello che accade intorno a noi, ma non sappiamo quello che accade dentro di noi! Forse non ci interessa, ma quando una persona si ammala ci si accorge che si ha un corpo che ha inscritto dentro di sé delle regole. Conoscere queste leggi ci fa essere più uomini perché io sono quel corpo, mi manifesto agli altri con quel

corpo. Durante il primo incontro del progetto “Cerco un bambino, naturalmente” per coppie infertili, faccio riscoprire alla coppia cosa significa essere fertili dal punto di vista fisiologico, psicologico, sociologico, religioso e filosofico. Questi processi biologici hanno delle regole e dei limiti che tutti noi dobbiamo conoscere perché fanno parte di noi.

2.1 - Cosa s'intende per fertilità?

*Per fertilità umana s'intende la capacità di un uomo e una donna di generare insieme attraverso l'atto sessuale una nuova vita(**fecondità**).*

La fertilità non è mai personale, ma riferita alla coppia. Si parla generalmente di fertilità di coppia perché né l'uomo, né la donna sono da soli depositari di questa capacità: la fertilità è il risultato di una “*sinergia di coppia*”. In questa fertilità non sono coinvolti solo gli organi dell'apparato genitale maschile e femminile, ma viene coinvolta tutta la persona.

2.1.1 - Cosa s'intende per sterilità?

Per sterilità umana s'intende l'incapacità di concepire un figlio dopo 1 o 2 anni di rapporti sessuali completi senza uso di contraccettivi.

Oggi la frequenza di sterilità di coppia coinvolge, nei paesi che hanno uno stile di vita occidentale, il 20% delle coppie in età feconda, se lo si misura sulla base di 12 mesi, mentre scende al 13% se la sterilità è misurata su base biennale.

2.1.2 - Cosa s'intende per infertilità?

Per infertilità s'intende l'incapacità di portare a termine una gravidanza con la nascita di un bimbo.

2.2 - Come funziona la fertilità maschile?

È opportuno conoscere, negli aspetti a noi essenziali per il nostro discorso, il funzionamento dell'apparato genitale maschile in vista del concepimento.

Nell'uomo le ghiandole sessuali maschili, testicoli, **producono dalla pubertà in poi, continuamente gli spermatozoi, circa 100 milioni al giorno(più di 1000 al secondo)**. La sede dei testicoli si trova al di fuori del corpo umano, nello scroto, perché la produzione di spermatozoi richiede una temperatura di lavoro inferiore di qualche decimo di grado rispetto a quella interna del corpo che è di **37°C**. Il processo di maturazione degli spermatozoi dura circa **72 giorni**, all'interno dei testicoli, dopodiché, immersi nel liquido seminale, si raccolgono, pronti all'uso, in una sorta di magazzino chiamato *Epididimo*, posto nella parte superiore del testicolo. Durante un rapporto sessuale una certa quantità di liquido seminale viene richiamata dall'Epididimo, contemporaneamente si attiva la secrezione delle ghiandole accessorie che arricchisce il liquido seminale di fluidi e di sostanze nutritive e protettive che garantiscono la sopravvivenza e la mobilità degli spermatozoi.

Il liquido seminale viene espulso verso l'esterno attraverso il canale dell'uretra che attraversa il pene, e depositato in vagina.

La capacità fecondante degli spermatozoi nell'apparato genitale femminile è stimata da poche ore a 3 giorni (*in casi rari anche 5 giorni*). Questa proprietà dipende dall'ambiente vaginale più o meno favorevole che la donna offre lungo il suo ciclo.

L'uomo, normalmente, **è sempre fertile in ogni momento della sua vita**, dalla pubertà in poi.

2.3 - Come funziona la fertilità femminile?

Se l'uomo è sempre fertile, in ogni momento della sua vita, la donna non è sempre fertile *perché* il suo corpo **produce solo un ovulo in un ciclo**.

Dalla prima mestruazione, intorno ai 11-12 anni di media e fino alla menopausa(45-55anni), per un arco di tempo di circa 35 anni, nel fisico femminile si verifica un fenomeno biologico eccezionale, per le sue caratteristiche di ritmicità, detto **ciclo ovulatorio**. La ciclica comparsa del flusso mestruale sottolinea in modo evidente questa ritmicità, che appare tipica per ogni singola donna.

Gli organi deputati alla produzione e maturazione dell'ovulo sono le ovaie. Ad ogni ciclo, sotto la stimolazione di ormoni rilasciati dall'ipofisi(piccola ghiandola posta alla base del cervello) un gruppo di follicoli, presenti nelle ovaie, va incontro ad un processo di maturazione, ma solo *uno* di essi riuscirà a completarlo e a liberare la sua **cellula uovo**.

Questo è l'evento centrale nel ciclo della donna e si chiama **ovulazione**. Durante la maturazione del follicolo vengono prodotti ormoni **estrogeni** in quantità crescenti. Il follicolo una volta liberato il suo ovulo si trasforma in corpo luteo(così detto perché appare di color giallo), una piccola ghiandola che produce un ormone chiamato **progesterone**. Sia estrogeni che progesterone agiscono sul rivestimento interno dell'utero, endometrio, per prepararlo ad accogliere la nuova vita eventualmente concepita.

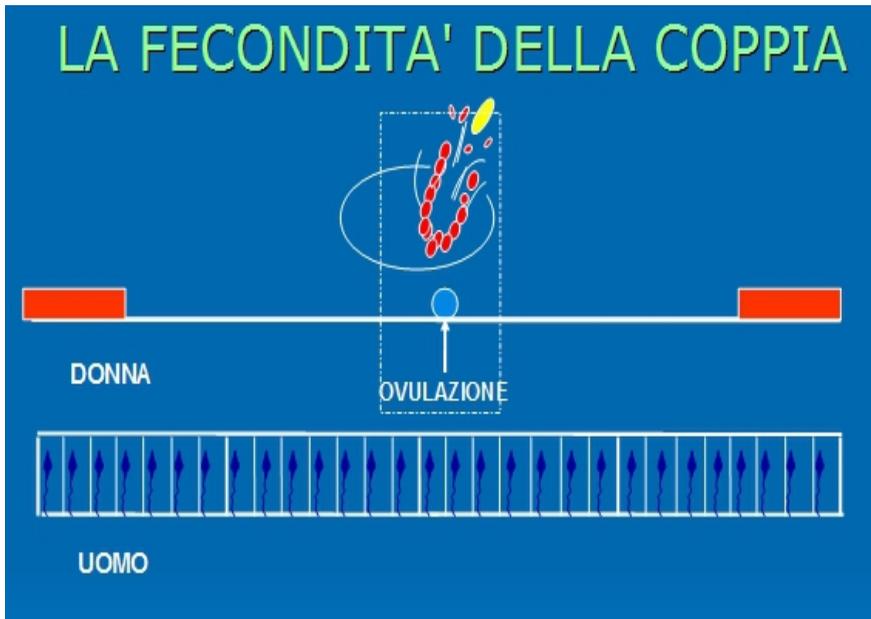
L'ovulo espulso dalle ovaie è introdotto nelle tube, canali di comunicazione tra le ovaie e l'utero, dove avverrà l'incontro con lo spermatozoo, e quindi il concepimento, **entro 8 – 21 ore** dalla rottura del follicolo. **Dopo tale periodo non sarà più possibile concepire perché l'ovulo non si farà più penetrare dallo spermatozoo.**

La fase successiva all'ovulazione ha una durata di circa 15 giorni, un tempo utile per consentire l'impianto in utero del bambino; se il concepimento non è avvenuto, la produzione di progesterone si esaurirà, provocando lo sfaldamento del rivestimento dell'utero, quindi arriverà una nuova mestruazione.

2.4 - La fecondità della coppia

Si può dire che **la fecondità della coppia dipende dalla contemporanea presenza della fertilità maschile e femminile.**

Se per l'uomo è chiaro che la sua fertilità è sempre presente, continua, non così nella donna. Bisogna riconoscere nella donna il momento in cui produce l'ovulo perché solo in quel momento sarà possibile il concepimento.



2.5 - Come riconoscere la fertilità della donna?

Gli ormoni, estrogeni e progesterone, prodotti dalla donna provocano sul suo corpo **specifici cambiamenti** che possono **essere visti, percepiti e registrati** dalle donne stesse. Alcuni di questi sintomi sono facilmente osservabili e rilevabili nel tempo, e rispecchiano in modo affidabile l'evolversi della sua fertilità: la presenza o l'assenza di questi sintomi rende possibile il concepimento.

Nel 1988 l'**Organizzazione Mondiale della Sanità(O.M.S)** dichiarò: *"Validi i metodi per la regolazione naturale della fertilità, attraverso i quali è possibile conoscere i processi biologici e fisiologici del ciclo femminile, mediante l'osservazione di segni e di sintomi presenti nella fase fertile del ciclo. Questa conoscenza della fertilità femminile, acquisita giorno per giorno, può essere utilizzata dalla coppia sia per ricercare che per distanziare o evitare una gravidanza. Quando si vuole evitare una gravidanza ci si deve astenere dai rapporti sessuale durante la fase fertile del ciclo, quando la si ricerca si possono utilizzare con precisione i giorni fecondi."*

2.6 - Quali sono i segni della fertilità femminile?

Il ciclo inizia con la mestruazione, ossia la perdita di sangue, segno che nel ciclo precedente non è avvenuto il concepimento. Da questo momento in poi la donna è in attesa del suo periodo fertile. I segni e i sintomi della fertilità osservabili e rilevabili dalla donna sono:

1- Il muco cervicale

Ogni donna lungo il suo ciclo **nota** in alcuni giorni, all'esterno della vagina sui genitali esterni, **una secrezione** che può essere percepita anche a livello vulvare con sensazione di

bagnato. Questa sostanza prodotta dal collo dell'utero, sotto lo stimolo degli ormoni estrogeni, si chiama **muco cervicale**. **La presenza di questo muco, segna per la donna,**



l'inizio e l'evolversi della sua fertilità. Infatti, questa secrezione assume via via caratteristiche sempre più precise di quantità, di trasparenza, di filamentosità e di fluidità. All'inizio della sua fertilità la donna osserva un muco scarso, appiccicoso, opaco e denso, che è tipico dei giorni che seguono o precedono la mestruazione, per poi passare ad un muco, molto simile come aspetto alla **"chiara d'uovo"**, che è uno dei segni più tipici e precisi del periodo ovulatorio. Questo muco, oltre ad essere un indicatore di fertilità molto preciso, **è un importante fattore di fertilità**, in quanto gioca un ruolo determinante per:

- 1- **Salvare gli spermatozoi dall'ambiente acido della vagina;**
- 2 - **garantire, grazie alle sue proprietà nutritive e protettive, la sopravvivenza degli spermatozoi per diversi giorni nell'utero;**
- 3 - **permettere agli spermatozoi di passare dalla vagina all'utero attraverso il collo dell'utero;**

4 - selezionare i migliori spermatozoi in quanto devono muoversi velocemente dalla vagina all'utero attraverso la sua struttura fisico-chimica che varia in funzione degli estrogeni;

5 - capacitare gli spermatozoi a penetrare l'ovulo per il concepimento.

Quando incontro una donna che cerca un figlio, la prima domanda che gli pongo, va a verificare la presenza del muco nel suo ciclo. Dalla sua risposta dipende il 50% della sua fertilità.

Ricordo, in una delle mie prime consulenze, che una donna sposata dichiarava che non vedeva mai il muco. Gli chiesi quanto bevessa lungo la giornata, perché il muco è composto al 90% di acqua, e dalla sua risposta capii che non beveva adeguatamente. La cosa si risolse nel giro di qualche settimana con una bottiglietta di acqua da 0,50L riempita 4 volte al giorno.

Senza il muco gli spermatozoi non possono entrare nell'utero, perché l'orifizio esterno di questo è chiuso, e non possono muoversi, avanzare e proteggersi dall'acidità vaginale, restando, così, bloccati, nell'ambiente vaginale e, a causa della sua acidità che non sopportano, vengono a morte entro poche ore dal rapporto.

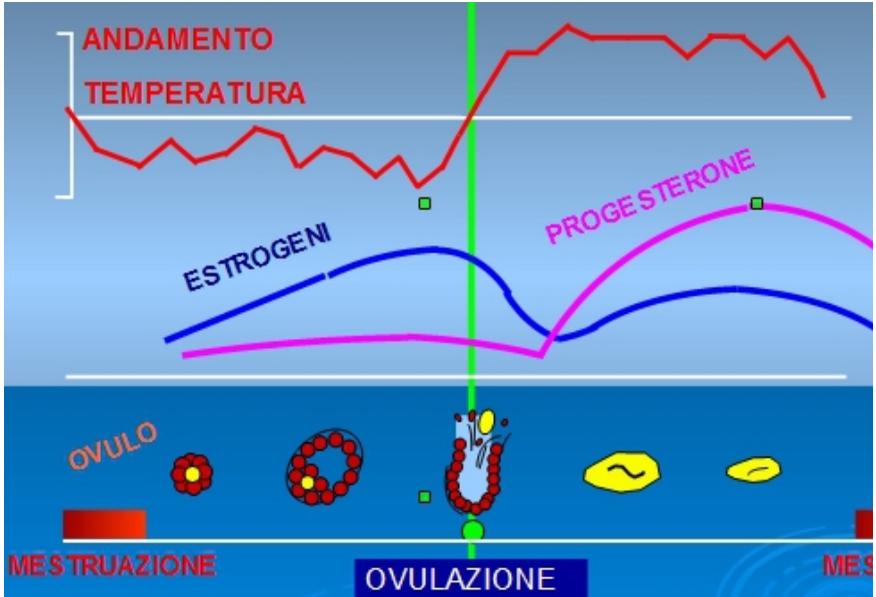
Con la presenza del muco gli spermatozoi vengono a trovarsi in diverse situazioni, più o meno ottimali ai fini della sopravvivenza, della migrazione e della penetranza nelle vie genitali interne - utero e tube - cioè della possibilità di arrivare ad un eventuale incontro e fecondare l'ovulo.

2 - La temperatura

Come abbiamo visto prima, la donna con la presenza del muco salva gli spermatozoi del partner all'interno del suo apparato, ma ci si pone una domanda: **come possiamo**

sapere se ha ovulato?

La misurazione quotidiana della temperatura, correttamente eseguita dalla donna(al mattino, prima di alzarsi), consente di osservare delle variazioni che avvengono lungo il suo ciclo. Queste variazioni sono legate all'andamento ormonale



degli estrogeni (prima dell'ovulazione) e del progesterone (dopo l'ovulazione). Durante la fase che porta a maturazione l'ovulo, si registra una temperatura oscillante intorno a dei valori bassi, che vengono decisamente superati dopo l'ovulazione dall'effetto del progesterone che ha sui centri nervosi che regolano la temperatura corporea, facendola innalzare di alcuni decimi. Registrando i valori, in un grafico, è possibile individuare l'andamento della temperatura con una curva bifasica: bassa (fino all'ovulazione) e alta (dopo l'ovulazione).

La presenza di questa curva è un indicatore sicuro

dell'avvenuta ovulazione da parte della donna.

3 - La cervice uterina

Tra i vari segnali che le donne ritrovano periodicamente e che possono essere usati come testimonianza del periodo fertile possiamo aggiungere, anche, **le variazioni posturali e fisiche del collo uterino.**

Questa parte dell'utero è posizionato sul fondo della vagina e presenta un'apertura centrale attraverso la quale passano gli spermatozoi dalla vagina all'utero nel loro percorso verso l'unione con l'ovulo.

Esso è facilmente esplorabile introducendo l'indice nella cavità vaginale. **Con il dito la donna può esplorare la posizione del collo uterino**(*alto o basso*), **sentirne la consistenza**(*dura o soffice*), **valutare l'apertura del canale cervicale**(*aperta o chiusa*), **percepire la presenza del muco.**

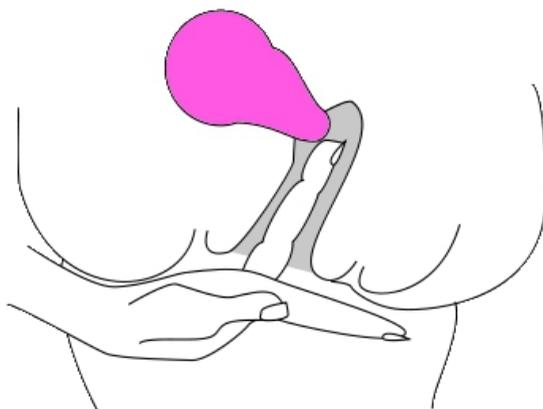
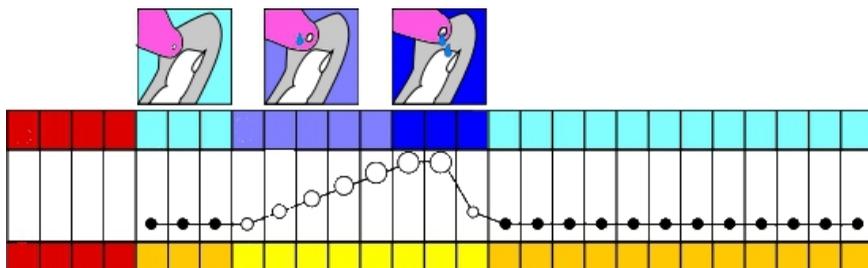
Tutti questi parametri sono influenzati dalla produzione ormonale e sono testimoni fedeli delle condizioni di fecondibilità della donna.

La fase fertile inizia nel giorno in cui la donna riscontra le seguenti caratteristiche del collo uterino: posizione alta in vagina, al tocco consistenza soffice/morbida e apertura del canale con presenza del muco.

La fase fertile si conclude nel giorno in cui la donna riscontra: una posizione bassa in vagina, consistenza dura con relativa chiusura del canale senza muco.

Non tutte le donne sono disponibili alla auto-ispezione giornaliera perché trovano difficile avere un certo tipo di confidenza con il proprio corpo. *Io ho incontrato due donne, che avendo difficoltà a vedere il muco cervicale, hanno adottato questo sistema per cercarlo perché desideravano avere un figlio, e questo loro desiderio è risultato più forte di qualunque paura e resistenza. È stata*

per loro un'esperienza nuova che le ha fatto conoscere una parte di sé sconosciuta.



4 - Lieve dolore durante l'ovulazione

Alcune donne sono in grado **di capire con facilità il momento dell'ovulazione**, perché accompagnata da piccoli dolori alla pancia, simili a quelli provati durante il ciclo mestruale. I dolori si verificano verso la metà del ciclo. Il dolore può apparire improvvisamente e solitamente dura alcune ore, sebbene possa durare anche due o tre giorni. Il nome ***mittelschmerz*** è il termine medico usato per indicare questo "**dolore ovulatorio**". Circa il 20% delle donne

manifesta il *mittelschmerz*. Poiché l'ovulazione si verifica ad ogni ciclo casualmente in un'ovaia o nell'altra, il dolore può spostarsi da destra a sinistra, o rimanere dallo stesso lato tra un ciclo e l'altro. Più cause possono spiegare questo dolore: rigonfiamento dei follicoli nelle ovaie prima dell'ovulazione; l'ovulo rompe la parete dell'ovaia, irritazione peritoneale in seguito allo scoppio del follicolo. **Il dolore può indicare l'imminente ovulazione o l'avvenuta ovulazione.**



5 - Aumento del desiderio sessuale

Il desiderio sessuale è spesso fluttuante in funzione di svariati fattori, da quelli organici, psichici, relazionali, al momento storico della vita della donna e della coppia, etc...

Ci sono dei giorni però, durante il mese della vita di una donna, caratterizzati da un "**picco del desiderio sessuale**", sono infatti i giorni vicino all'ovulazione, cioè i giorni più fertili del ciclo.

Per le donne la probabilità ed il desiderio di avere rapporti sessuali aumenta in maniera esponenziale, anche se non vi è in atto un tentativo di concepimento.

La natura, ha una sua progettualità evolutiva, per cui ad una modificazione ormonale della donna, segue una maggiore propensione all'intimità ed alla sessualità, caratterizzata infatti dall'incremento del desiderio e dei

rapporti sessuali. Questa correlazione tra picco del desiderio ed ovulazione femminile, rappresenta uno dei "meccanismi" che l'evoluzione ha messo a disposizione per la sopravvivenza della specie.

2.7 - Come cercare un bambino subito?

La possibilità di concepire, per una coppia giovane e sana, con rapporti sessuali in fase ovulatoria non è così alta come ci si immagina: **solo il 30%**.

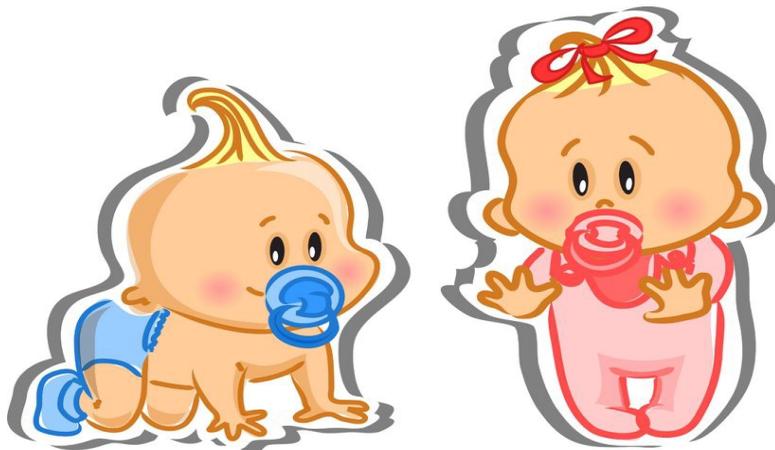
Se riprendiamo la definizione di fertilità, ci accorgiamo che prima di iniziare a fare delle indagini cliniche, una coppia deve aver cercato un bambino per almeno 1 o 2 anni durante il periodo fertile!

Dalla mia esperienza sono questi i suggerimenti pratici che trasmetto alla coppia per avere delle chance migliori per concepire un figlio secondo natura:

1. la donna deve saper individuare il muco da lei prodotto (per conoscere bene la sua fertilità);
2. la coppia deve curare l'igiene intima con prodotti che rispettano il loro pH naturale;
3. la coppia deve avere rapporti sessuali a giorni alterni, durante il periodo in cui la donna avverte il muco, per avere più spermatozoi a disposizione;
4. la coppia deve fare l'amore (il desiderio di un figlio può far dimenticare l'incontro d'amore e generare stress);
5. la coppia deve cercare il figlio (avere sempre dei rapporti nel periodo fertile) per almeno un anno;
6. la donna, dopo il rapporto, deve rimanere a riposo nel letto per almeno 3 ore (tempo di risalita medio degli spermatozoi nell'utero);
7. la coppia deve cambiare: il proprio stile di vita, come

l'essere sempre stressati, il fare troppo o poco esercizio fisico, il seguire diete sbagliate, etc ..., e le abitudini voluttuarie, come l'abuso di alcool e caffè, di sigarette e dolci, perché influenzano in negativo la loro fertilità.

2.8 - Vuoi cercare un maschio o femmina?



Nel liquido seminale si trovano due tipi di spermatozoi: quelli che contengono il cromosoma sessuale **Y (androspermi)**, sono nettamente diversi dagli altri che portano invece il cromosoma **X (ginospermi)**. La diversità consiste, sul piano della forma, nella caratteristica di una testa più piccola ed arrotondata. Sul piano della funzionalità, gli androspermi sono più vivaci, più veloci, hanno però meno carica vitale, sono meno resistenti, hanno minore durata e sono più sensibili alle condizioni esterne negative.

Gli spermatozoi detti anche *ginospermi*, sono, invece, sul piano morfologico, con la testa più grossa e di forma oculare. Sul piano della funzionalità i ginospermi sono più lenti, meno veloci, ma in compenso hanno maggior carica

vitale, sono più resistenti, più duraturi e meno sensibili alle condizioni esterne negative.

Se l'ovulo viene fecondato dallo spermatozoo di tipo X, nascerà una femmina, se viene fecondato da uno spermatozoo di tipo Y nascerà un maschio.

Sappiamo infatti che un ovulo fecondato XX darà origine a una femmina e un ovulo fecondato XY darà origine a un maschio. Volendo trarre subito, da queste differenti caratteristiche, alcune deduzioni circa i diversi possibili comportamenti degli spermatozoi ai fini della fecondazione si può dire che avendo un rapporto sufficientemente in anticipo, circa 2/3 giorni prima dell'ovulazione, e solo quel rapporto, si aumenta la probabilità di avere una femminuccia. Se invece si ha un unico rapporto vicinissimo all'ovulazione, si aumenta la probabilità di avere un maschietto. Si può concludere che, come nulla mai, in natura, è affidato al caso, così, anche per questo evento della determinazione del sesso, tutto è guidato e giustificato da precise condizioni, che, una volta conosciute, sono utilizzabili con effetti ben prevedibili.

2.9 - Un consiglio da uomo a uomo

Se dovessi incontrare un uomo, dopo avergli detto tutto quello che ho scritto, gli consiglierei di cercate di conoscere il ciclo della sua donna perché non si ama solo l'anima di una persona, ma anche il suo corpo. Durante il ciclo, nella donna si svolgono complessi eventi biologici provocati ed ordinati da una sequenza di neuro-ormoni che partono dal cervello. Questi ormoni sessuali quando vengono prodotti e immessi nel circolo sanguigno non hanno esclusivamente la funzione legata alle funzioni generative ma anche quella di stimolare tutto il corpo della donna, compreso il suo cervello,

inducendovi particolari modificazioni reattive che si caratterizzano in modo del tutto diverso secondo il tipo di ormone presente. **Questa situazione ha delle conseguenze sul suo comportamento a livello psitico-emotivo.** In poche parole, la donna che abbiamo al nostro fianco, bombardata dai suoi ormoni, presenta degli "umori" diversi, a secondo del periodo ormonale che vive, come l'essere: *triste, tesa, accogliente, serena, depressa, allegra, energica, insicura, contenta, acida, nevrotica, solare, etc...* Quando noi entriamo in contatto con lei, essa si presenta così. Infatti, in alcuni momenti lei ci sembra essere la nostra principessa e in altri momenti ci domandiamo chi ce lo ha fatto fare di stare con lei! Dobbiamo stare attenti a sottovalutare questi stati d'animo, presenti nella donna, perché sono la sua carta d'identità e **il nostro grado di attenzione, di rispetto e di amore verso di lei.**

*Quando ho sposato mia moglie, ho creduto di sposare solo una donna ma, vivendo a stretto contatto con lei, mi sono reso conto di averne sposate **quattro**, come quattro sono i periodi diversi che la donna vive lungo il suo ciclo. Ecco le quattro donne:*



1. **Il prima donna** che incontriamo è quella legata all'arrivo della mestruazione, che dura mediamente dai 3 ai 5 giorni. Scopriamo una donna che ti tiene a distanza, che vuole il suo bagno e le dai fastidio anche se la tocchi, che prova e sopporta il dolore. Una donna che naturalmente lasci in pace perché giustificata dalla sua condizione di "signorina". Questa donna sente la necessità di depurarsi dentro di sé, di distaccarsi dalla realtà che le sembra pesante per prepararsi serenamente alla prossima fase di rinascita e di rilancio.
2. **La seconda donna** inizia con la fine della prima. S'incontra una donna creativa con una voglia di fare e costruire, con una grande sensibilità verso gli altri in particolare verso il proprio amato. Una donna attenta a tutto ciò che la circonda. Molto riflessiva e difficilmente litiga. Vive un buon rapporto con il cibo e il riposo. È accogliente verso il proprio partner. Sembra sia la donna che cercavi.
3. **La terza donna** è l'apice e la fine della seconda. Una donna splendida, che cerca l'uomo in tutti i sensi. Accogliente ed amabile. Ha insolite voglie di cibo. L'uomo crede di aver trovato la propria principessa. Purtroppo è un periodo che dura pochissimo perché legato all'ovulazione.
4. **La quarta donna** inizia con la conclusione rapida della terza. È la donna più complessa da capire perché diversa dalle altre tre, ma va amata in maniera speciale. Vive un rapporto difficile con il cibo fino a dire che si mette a dieta o comincia a mangiare la Nutella con il cucchiaino. Questo dipende da un fatto fisiologico-ormonale che si svolge dentro di lei a causa del progesterone. Il suo corpo si modifica:

l'addome si gonfia e diventa duro, trattiene più liquidi, avverte una continua tensione al seno, prova dei dolori alla schiena, etc... In questo stato, la donna trattiene le emozioni, i pensieri, i sentimenti, le paure, i dolori, i sogni, etc.. che sfociano in frustrazioni, depressioni, stanchezza, irritabilità, malumori e confusione. Si percepisce fragile ma nervosa. È capace di rivoluzionare la casa in due ore e di litigare spesso. Una donna che ha bisogno di un uomo che la comprenda a vivere bene questo momento.

3. Quando cercare un figlio?



Ogni coppia è condizionata nel suo esistere ed agire dalla situazione storica-sociale nella quale essa è inserita. Ciò significa che quando la coppia decide di cercare un figlio è un momento particolare, complesso e importante per entrambi.

Ricordo che quando mia moglie lavorava, tutte le lavoratrici si mettevano in fila per attendere il loro turno per cercare un figlio perché così voleva il datore di lavoro. Addirittura, una donna mi confidò che per essere assunta, il suo datore di lavoro gli aveva chiesto la promessa e

l'impegno che per tre anni non avrebbe dovuto cercare dei figli, altrimenti l'avrebbe licenziata!

Credo che spetta solo alla coppia e alla loro coscienza, decidere il momento in cui cercare di mettere al mondo dei figli. Ma questo significa anche, che la ricerca di un figlio deve tener conto di alcuni criteri fondamentali:

3.1 - Primo criterio

La coppia nel decidere il momento di cercare un figlio deve tener conto **della sua salute fisica, psicologica e morale.** Ascoltando i fatti di cronaca menzionati dalla TV, che ci narrano di infanticidi, mi metto nei panni di quel marito che non ha intuito che la propria moglie aveva un grosso problema di salute.

3.2 - Secondo criterio

La coppia nel decidere il momento di cercare un figlio deve tener conto **della sua unità, armonia ed equilibrio.** Non è possibile pensare di risolvere i problemi all'interno della coppia cercando di avere un figlio. Il bambino non deve essere considerato come la bacchetta magica che mette a posto le conflittualità dei due. Anzi, nell'averne un figlio emergerà in maniera più evidente le difficoltà precedenti che non sono state affrontate ma by passate, per qualche tempo, dal suo arrivo. Eppoi, se il figlio non dovesse creare quell'unità prevista, che cosa se ne sarebbe di lui?

3.3 - Terzo criterio

La coppia nel decidere il momento di cercare un figlio deve tener conto **delle sue possibilità economiche.** È doveroso che il proprio bimbo abbia tutte le possibilità di avere delle

risorse solo per lui, ma dobbiamo sempre domandarci di che cosa ha veramente bisogno? Mi è capitato di parlare a dei genitori di una scuola elementare sul costo dei figli. Ho dialogato con i loro figli sul tema dei *vestiti firmati* e, nella loro ingenuità, non né conoscevano il significato se non che glieli aveva comprati la mamma.

Mentre mia moglie aspettava l'ultima nata in casa nostra, mi sono passate sotto mano le famose riviste dedicate solo ai bambini e alle loro madri prima e dopo il parto. Dalle loro inchieste risultava che per mantenere un bambino fino ai tre anni ci voleva 800€ al mese. Così non è stata la nostra esperienza, e neanche quella di migliaia di coppie. La nostra famiglia si è sempre interrogata sul vero bisogno dei figli che non è principalmente quello materiale, ma quello educativo e affettivo. *Mi ha sempre impressionato quell'esperienza che vissi qualche anno fa in una caserma di Carabinieri. Trovai piantonato nella caserma un ragazzo 15enne per possesso di sostanze stupefacenti. I militari stavano aspettando l'arrivo dei genitori. Si presentò il padre, il quale gli chiese il perché di quelle sostanze, visto che lui non gli aveva mai fatto mancare nulla alla sua vita. Il ragazzo gli rispose che a lui non doveva chiarire niente visto che non era mai stato presente nella sua vita.*

3.4 - Quarto criterio

La coppia nel decidere il momento di cercare un figlio deve tener conto **delle sue capacità educative**. Non si nasce genitori ma lo si diventa e ciò richiede tempo, fatica, pazienza e passione.

Un giorno incontrai un papà che nel confidare il suo problema si mise piangere. Sua figlia adolescente gli aveva fatto la richiesta di andare in discoteca e rientrare alle 4.00 della mattina. Lui non era d'accordo per tanti motivi, ma

aveva paura a dichiararlo perché non gli aveva mai detto di no! Aveva paura che davanti al suo diniego, lei non avrebbe capito e si sarebbe ribellata fino a scappare di casa. Era un papà in crisi. Aveva impostato la relazione con la figlia solo dal punto di vista affettivo e materiale tralasciando quello educativo. Lo feci riflettere sul ruolo educativo del padre.

Non era giusto aver sempre detto di sì fino allora perché il vero educatore sa dire anche di no per il bene e la crescita della propria figlia.

Gli suggerii di non aver paura di sua figlia e di esprimere chiaramente a lei i suoi sentimenti e le sue paure.

3.5 - Quinto criterio

La coppia nel decidere il momento di cercare un figlio deve tener conto del **progetto che Dio ha su di essa** e di porsi la domanda: *cosa vuoi tu Dio da noi?* Chi si sposa in Chiesa fa entrare Dio nella sua vita e nella sua casa. Questo amico viene interpellato solo nei momenti di bisogno della coppia?

3.6 - Sesto criterio

La coppia nel decidere il momento di cercare un figlio deve **tener conto delle condizioni generali della società.**

Purtroppo è un dato di fatto che un elettrodomestico vale più di una vita umana visto che ci sono le campagne per la rottamazione, gli incentivi e i bonus, ma per sostenere la scelta dei coniugi di avere un bimbo ci sono solo i miseri assegni familiari! Cose di 40 anni fa!

3.7 - Settimo criterio

La coppia nel decidere il momento di cercare un figlio deve **tener conto dell'età biologica in cui si trova.** Non è senza

conseguenze il rimandare la ricerca di un figlio fino ad una certa età perché il corpo biologico, e di conseguenza la fertilità della coppia, non asseconda i desideri della persona ma segue leggi proprie ed invecchia prima. La massima fertilità della donna si attesta tra i 20-25 anni, dopodiché inizia un graduale diminuzione fino alla menopausa. Le donne, e di conseguenza le coppie, sono oggi vittime di un equivoco e di una illusione, e cioè che siano due età: quella anagrafica e quella biologica. Non è così purtroppo. Il calo delle nascite è il prezzo che le donne hanno dovuto pagare per esistere nella società. Una società che non permette loro di fermarsi e fare un bambino. O la maternità o la carriera. Non può essere solo la Chiesa a schierarsi contro questa consuetudine mondana, ma anche lo Stato deve dare una risposta ed aiutare le famiglie a superare questa contraddizione. Finito il tempo della fertilità rimane solo il desiderio!

3.8 - Ottavo criterio

Noi possiamo credere di avere un figlio con il solo desiderio libero e responsabile, ma bisogna ricordare che anche i nostri corpi partecipano a quest'evento. Quindi non è automatico avere dei figli. Bisogna avere la consapevolezza che l'infertilità e la sterilità sono *stati* presenti che s'incontrano nelle coppie d'oggi più di ieri. **Non dipende tutto da noi.**

4. Quanti figli avere?



Il crollo della natalità nel mondo occidentale è un dato ormai acquisito da anni. Oggi nei paesi più ricchi e sviluppati non si riesce più a garantire il ricambio generazionale: la mortalità è superiore alla natalità.

In questa situazione drammatica, i flussi migratori vengono in aiuto ai paesi occidentali: le donne extracomunitarie fanno più figli. Già nel 2006, nell'ospedale di Busto Arsizio, dove era ricoverata mia moglie per aver dato alla luce la nostra ultima figlia, erano presenti nella *nursery* più bambini extracomunitari che italiani!

Che cosa si richiede perché ogni decisione circa il numero di

bambini da mettere al mondo da parte della coppia sia veramente responsabile?

Non esiste un numero ideale di figli. Solo alla coppia si deve riconoscere il diritto di decidere il numero di figli e il tempo di metterli al mondo.

Questo suo diritto viene adempiuto attraverso la riflessione di cercare quale tra le possibili decisioni (dare subito via alla ricerca, attendere poco o molto tempo, etc...) risulti capace di giovare al vero bene della coppia, tenuto conto dei figli già nati e quelli in previsione, nella situazione concreta del momento.

Vero bene sarà quello, per dei credenti, di rispondere al progetto che Dio ha su di loro **con generosità** perché il figlio è un dono e una promessa.

Si sente tra i discorsi che la gente fa qualche *battuta* attorno alla decisione del numero di figli, esprimendo così un giudizio su di essa come: "Lo sai che la famiglia Rossi ha avuto il quarto bambino! Ma non sanno che ci sono dei mezzi per non averli?" oppure "Hanno un maschio e una femmina, adesso possono fermarsi!" oppure "Meglio fare un figlio solo e dargli tutto ciò che ha di bisogno che avere più figli e non potergli dare tutto ciò che hanno di bisogno!".

Non si possono giudicare le coppie dal numero di figli che hanno avuto perché ogni coppia è libera nel fare le sue scelte.

Ricordo una collega di lavoro, che appena poteva andava in vacanza, e dichiarava apertamente alla gente che di figli non né voleva sentire parlare perché prima c'erano altre cose che doveva fare. Tutti la invidiavano per questa sua libertà di movimento e di divertimento, ma solo io sapevo che dietro quella maschera c'era una donna che non poteva avere dei figli.

Chi è stato figlio unico manifesta al proprio partner il

desiderio di voler più figli perché nella sua esperienza familiare, solitaria, desiderava condividere con qualcun altro la sua vita.

Sicuramente la scelta di avere più figli fa pensare che la coppia abbia come valore di base la vita umana come dono di Dio. La vocazione educativa è molto sentita in questa famiglia.

Oggi, una discriminante molto forte per la coppia, dal punto di vista sociale ed educativo, per decidere il numero dei figli **è il tempo che si ha a disposizione per seguire i propri figli**. I ritmi del lavoro sempre più intensi, le poche possibilità di aiuto parentale e sociale e il ruolo della madre sempre più presa con il lavoro, fa sì che il numero dei figli sia in qualche modo influenzato in modo negativo.

4.1 - Una raccomandazione

Non aspettate troppo tempo a cercare un figlio.

Questa raccomandazione nasce da un'esperienza vissuta qualche anno fa in consultorio dove incontrai una coppia *che aveva messo al primo posto la carriera, la villa, le vacanze, le macchine e la bella vita. Arrivò un giorno alla decisione di cercare il figlio. Lui aveva 50 anni e lei 44 anni. Il desiderato figlio non arrivò mai né naturalmente né artificialmente. Avevano perso il treno.*

5. Tre situazioni di vita

5.1 - *Aspettiamo un bimbo, ma non lo abbiamo cercato, cosa facciamo?*

Sono abbonato alla rivista prolife "Sì alla Vita" del Movimento per la Vita che cerca di aiutare tutte quelle donne che si trovano *in difficoltà* verso la gravidanza. Trovo e leggo sempre volentieri le storie narrate dalle donne che prima avevano deciso di abortire, ma che poi hanno cambiato idea ed hanno tenuto il loro figlio. Ciò che mi colpisce di queste storie, anche oggi, è la felicità di quelle mamme che nonostante tutto hanno deciso (intuito) di portare avanti la gravidanza del loro bimbo facendolo nascere. **Ora, queste madri senza il loro figlio non vogliono più vivere**, ma se avessero ieri abortito come si sarebbero sentiti oggi?

Un giorno mi si presentò una donna incinta che voleva abortire perché il figlio che aveva dentro di sé non doveva esserci. Era stato un incidente di percorso, un errore che andava riparato. Bastava una firma presso un consultorio pubblico e nulla più. Non poteva tenerlo perché non aveva i mezzi per sostenerlo. Rimasi in silenzio davanti al racconto della donna e mi domandai il perché fosse venuta proprio da me. Parlai dicendo poche parole. Dissi: "Il concepito non è un bimbo qualunque è tuo figlio. Da quel momento è l'iniziata la sua storia e tu puoi renderla felice o drammatica. Se per decidere la vita di tuo figlio è una questione economica, dimmi quanto hai bisogno e te lo darò!. Lei mi rispose che suo figlio non aveva un valore commerciale perché non bastava tutto l'oro al mondo per comprarlo.

*Risposi: "Allora perchè lo vuoi uccidere se per te vale tutto?"
Non rividi più quella donna.*

Il bambino passa sempre attraverso un gesto d'amore nonostante la coppia non l'abbia desiderato. Lui bussa dentro la vita della donna chiedendo uno spazio, una storia, un futuro. **Eppure quel no detto dentro di sé non è riuscito a fermare quel sì del suo corpo che l'ha concepito.**

Quante coppie sarebbero pronte a dare un futuro al quel bimbo adottandolo!

5.2 - Aspettiamo un bimbo, ma ci hanno detto che ha un problema, cosa facciamo?

Una mattina di un anno fa, dopo aver acceso il telefonino, notai una chiamata della sera precedente alle ore 22,41. Lo stesso numero aveva richiamato tre volte nella notte, ma senza successo perché il cellulare era spento. Verso le 11 della mattina seguente telefonai per sapere chi fosse e cosa volesse, vista l'insistenza. Mi rispose una voce maschile che mi disse che avevano un grosso problema, che mi avevano cercato per farsi aiutare, ma adesso non potevano parlare perché stavano per entrare in ospedale e mi avrebbero poi richiamato. Verso sera ricevetti la loro telefonata che mi chiarì il loro problema. Era una coppia che aspettava un figlio e che aveva partecipato ad un corso prematrimoniale, nel quale mi avevano conosciuto. Avevano pensato a me per cercare di capire quale comportamento tenere davanti a una situazione molto difficile. Tutta la vicenda era iniziata due giorni prima, durante una visita ginecologica di controllo del bimbo, il medico aveva riscontrato una consistente riduzione del liquido amniotico con il risultato che con l'andare delle cose il bambino sarebbe stato, secondo loro, **incompatibile con la vita**, perchè sarebbe

*andato incontro a morte sicura. Subito le avevano proposto l'aborto terapeutico, vista l'incompatibilità con la vita, entro 72 ore dalla visita perchè se no scadevano i termini per avere l'autorizzazione medica (22 settimane e 4 giorni). Intanto, su pressione del medico, si erano attivati per fissare l'appuntamento di prassi con lo psicologo per il giorno successivo. I tempi erano stretti e dovevano decidere al più presto. Non contenti di questa proposta e per verificare la diagnosi, il giorno dopo, partirono per un altro ospedale. Arrivarono in questa grossa struttura ospedaliera, e dopo ulteriori indagini, i medici riconfermarono la diagnosi senza ricercarne le cause. L'unica proposta che gli fecero fu di interrompere la gravidanza. Io gli incontrai la mattina seguente. Erano stravolti e pieni di interrogativi, che nessuno di quelli che avevano incontrato gli avevano risposto. La cosa che più mi colpì fu la **loro determinazione a ricercare quale fosse la cosa migliore da fare per il bene di questo loro figlio, voluto, desiderato ed amato fin dall'inizio**. Le domande che mi posero furono tante: "Non c'era più niente da fare? Perchè gli proponevano l'aborto terapeutico verso quel figlio tanto desiderato e amato? Cosa sarebbe successo al loro bimbo se non avessero accettato l'interruzione della gravidanza? Come sarebbe morto? Il bimbo stava soffrendo? Per quanto tempo sarebbe rimasto vivo? Poteva accadere un miracolo? Si poteva fare qualcosa d'altro per lui? A chi ci si potevano rivolgere per un aiuto diverso? Perchè era andato tutto bene fino alla 22 settimana?" etc..*

Dopo averli ascoltati a lungo, **feci loro la proposta di un'altra struttura ospedaliera dove sapevo che c'era un'equipe di medici specialisti in gravidanze a rischio** in grado di accompagnare la famiglia e il piccolo in questo momento di grave difficoltà, anche nel suo breve o lungo percorso di

vita.

Questa proposta metteva al centro della questione il bene del bambino attraverso una scelta di vita e non di morte.

Credo che se il loro bambino avesse avuto 10 anni, anche lì, loro avrebbero cercato in tutte le maniere di trovare una soluzione per la vita e mai per la morte!

Sono partiti verso la nuova meta con la certezza di fare tutto quello che era nelle loro possibilità mettendo la vita del bambino al primo posto.

Per alcuni *altri*, portare avanti una gravidanza incompatibile con la vita, è una pazzia, se non addirittura una scelta egoistica. Oggi, ci si illude che un aborto terapeutico non sia *"la morte di un figlio"*, ma *"l'eliminazione di un grave problema"*. Ma nell'anima di una madre, questo inganno non regge. L'aborto è *"la morte di un figlio"*, con l'aggravante di averla *liberamente e volontariamente provocata*, e con l'eterno dubbio: *ma se fosse accaduto un miracolo?*

Ho conosciuto a Roma, durante la mia formazione professionale, **il professor Giuseppe Di Noia**, che vive tutti i giorni a contatto con queste realtà di gravidanze a rischio. Ho ascoltato la sua testimonianza di medico che accompagna e si prende cura del bimbo e della famiglia. Diceva che ogni bambino aveva il diritto di vivere la sua dignità di uomo come tutti gli altri esseri umani che nascevano normalmente. Questa sua esperienza ha contagiato altri medici sparsi su tutto il territorio nazionale. Dall'esperienza di alcuni genitori che hanno vissuto queste vicende è nata un'associazione onlus chiamata **"La quercia millenaria"** (vedi più avanti) che vuole raccontare la storia di molte coppie che sono passate per questo percorso e che vuole accompagnare le nuove coppie in questa fase della loro vita mettendo sempre al centro il bene del bambino.

5.3 - *Non riusciamo a concepire un figlio, cosa facciamo?*

È un tema molto delicato, molte coppie non riescono a procreare e ciò le ferisce molto.

Ci sono stati quattro fatti che correlati tra di loro mi hanno smosso *interiormente* verso questo tema.

Il primo era scritto su un giornale che narrava la storia di una donna francese che aveva abortito nel gennaio 2005 un bimbo avuto naturalmente e che non poteva tenere perchè ne aveva già avuto uno artificialmente nel mese di settembre 2004, essendo stata dichiarata sterile dalla medicina.

Il secondo fatto mi ha toccato da vicino perchè una coppia che conoscevo bene dopo 10 anni di matrimonio non era riuscita ad concepire un bimbo. Avevano così iniziato il percorso per l'adozione internazionale. Dopo tre anni ebbero in affidò due bambini. L'anno seguente lei si trovò incinta in modo naturale!

Il terzo fatto ha radici più lunghe, era il lontano 1992. Durante un corso di formazione tenuto dall'Azione cattolica di Milano, con mia moglie, abbiamo incontrato una coppia, che non potevano avere dei figli, e che ci ha spiegato cosa significava per loro la paternità e la maternità responsabili. Ci aveva colpito il fatto che la loro sterilità era stata vissuta come una risorsa che gli aveva fatto fare un salto di qualità di vita tra di loro. Avevano deciso di dedicare la loro vita, visto che erano entrambi avvocati, alle cause perse, verso coloro che erano i più indifesi, i più deboli. *Dalla loro sterilità era nata la speranza per altri esseri umani, dimenticati ed abbandonati, di aver trovato un padre e una madre che si occupassero di loro.*

Il quarto fatto è legato alla mia vita personale. Quando nel

1996 diventai insegnante per la regolazione naturale della fertilità secondo il metodo C.A.Me.N. (Centro Ambrosiano Metodi naturali) di Milano, intuisti subito che questo metodo poteva servire alle coppie per scoprire la loro fertilità. Da allora in poi ho ritenuto importante, durante i percorsi prematrimoniali, manifestare la possibilità che la coppia aveva di conoscere i giorni di massima fertilità per ricercare un figlio.

Mai bisogna dimenticare che quando due decidono di stare insieme non è perchè avranno dei figli, ma perchè provano un grande amore l'uno verso l'altro e desiderano viverlo giorno per giorno. I figli che verranno sarà una conseguenza del loro amore. Detto questo, molte coppie che vivono una situazione temporanea di sterilità, che mette in crisi la loro relazione, devono riscoprire il loro amore per affrontare al meglio questa situazione.

Una donna mi confidò che non riusciva ad avere figli nonostante sia lei che lui erano risultati fertili dalle analisi cliniche richieste. Chiese al suo medico di fiducia cosa fare. Lui rispose che, secondo lui era suo marito il problema, quindi se per sera una volta avesse cambiato partner, probabilmente, sarebbe rimasta incinta. Lei non gli rispose, ma mi disse: "Come si è permesso di dirmi quella cosa. Io amo mio marito e mai lo tradirei!"

Nel Consultorio per la famiglia di Busto Arsizio dal 2007 abbiamo creato un percorso "naturale" per coppie che ricercano una gravidanza tanto desiderata chiamato "Cerco un bambino, naturalmente". Il progetto si caratterizza per un approccio finalizzato al recupero dei naturali processi riproduttivi in modo da favorire, per quanto possibile, il verificarsi spontaneo del concepimento.

L'esperienza clinica suggerisce che la sterilità e l'infertilità sono spesso associate a stress psicologico, e l'individuo

sottoposto a stress tende a non riprodursi. Lo **stress** è una delle cause di infertilità **oltre** all'elevazione dell'**età** in cui si contrae il matrimonio, ed in cui si inizia a cercare il concepimento, il **fumo**, l'**alcool**, la **dieta**, l'abuso di **farmaci**, le **droghe**, l'uso della **contraccezione**, l'**obesità**, l'**inquinamento** ambientale e le **radiazioni**.

Una donna mi confidava: *“Ho avuto difficoltà a generare il primo bimbo perché avevo un tale desiderio di rimanere incinta in ogni rapporto sessuale con mio marito, che alla fine non ci si concentrava più sull'amore. Mi ero accorta che ero anche stressata dal lavoro e dalle preoccupazioni multiple. Per più di un anno non abbiamo avuto risultati. Quando ci siamo rassegnati che non eravamo in grado di avere dei figli sono rimasta incinta”*.

Nel 2012 nasce il **Progetto Serenità che** vuole aiutare la ricerca della gravidanza nelle coppie sub fertili, cioè che da un anno o più ricercano una gravidanza senza successo, utilizzando la capacità delle donne di osservare i propri sintomi. L'efficacia attesa è alta e compito dello Studio è quello di valutarla scientificamente. Al Progetto partecipano gli Ospedali Riuniti di Bergamo, la Facoltà di Statistica dell'Università degli Studi di Milano, l'Associazione Sintotermico C.A.Me.N., la Fondazione C.A.Me.N., la Fe.L.Ce.A.F. e l'Associazione La Bottega dell'Orefice (<http://www.serenita.org>).

6. Tre telefoni salva-vite

6.1 - S.O.S. Vita



E' un telefono che **vuole salvare le mamme in difficoltà** e, con loro, **salvare la vita dei figli che ancora esse portano in grembo.**

Risponde un piccolo gruppo di persone di provata maturità e capacità, fortemente motivate e dotate di una consolidata esperienza di lavoro nei Centri di Aiuto alla Vita (CAV) e di una approfondita conoscenza delle strutture di sostegno a livello nazionale. La risposta, infatti, non è soltanto telefonica. Questo telefono non dà soltanto ascolto, incoraggiamento, amicizia, ma attiva immediatamente un concreto sostegno di pronto intervento attraverso una rete di 250 CAV e di oltre 260 Movimenti per la Vita sparsi in tutta Italia.

(<http://www.mpv.org/>)

6.2 - La Quercia millenaria



0765-451160 (telfax)

320-8010942 SOS

IL SERVIZIO E' ATTIVO DAL
LUNEDI' AL VENERDI DALLE
ORE 9 ALLE ORE 13 E DALLE
16 ALLE 19 ESCLUSI I FESTIVI

Se avete ricevuto una diagnosi prenatale infausta, qui troverete tutte le risposte alle vostre domande perchè a questo numero telefonico rispondono delle persone che hanno vissuto prima di voi questo evento. La Quercia Millenaria è una Rete di Famiglie e Medici che **vedono in ogni figlio un essere prezioso, portatore di un dono speciale.** È l'unico Centro di Assistenza per il Feto Terminale e Hospice Perinatale presente in Italia; offre consulenze, ecografie e diagnostica prenatale di 3° livello in convenzione con il SSN. Il nostro Centro di afferenza è il DH di Ginecologia del Policlinico A. Gemelli di Roma, diretto dal prof. G. Noia, all'avanguardia per il trattamento di patologie a volte ritenute terminali altrove, ma con le più recenti scoperte scientifiche e adeguati approcci terapeutici, possono cambiare il corso della storia al vostro bambino. **Questo è il luogo in cui i genitori condividono il loro percorso di accoglienza di un figlio considerato "incompatibile con la vita"**, o che vivrà con una malformazione, e si sostengono reciprocamente con amore fraterno e aiuto concreto. Esiste un'alternativa all'aborto "terapeutico": si chiama

“*accompagnamento*”. Sono due strade di dolore entrambe: una delle due, però, contiene Amore, e questo farà la differenza: avrete pace, speranza, slancio a riaprirvi alla vita, unità nella coppia. Rivolgetevi a loro con fiducia, non sarete più soli. (<http://www.laquerciamillenaria.org>)

6.3 - Il Telefono Rosso

Il Telefono Rosso
Teratology Information Service
06 3050077



Il Telefono Rosso, attivo, dal 24 gennaio 2000, presso l'*Istituto di Ginecologia e Ostetricia dell'Università Cattolica di Roma*, con il sostegno della Regione Lazio, fornisce **consulenze mediche in fase preconcezionale, in gravidanza o durante l'allattamento** a chiunque ne faccia richiesta. La consulenza viene effettuata da **medici specializzati in ostetricia e ginecologia** con particolari competenze nel campo della medicina prenatale, delle gravidanze a rischio e della teratologia clinica. Offre informazioni e chiarimenti "a domicilio" per la prevenzione dei difetti congeniti del neonato e una valutazione dei rischi teratogeni (fattori che possono causare malformazioni dell'embrione), quali quelli derivanti dall'assunzione di farmaci in gravidanza. Il servizio è attivo **dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 16.00** ed esegue attualmente circa 5000 consulenze telefoniche all'anno.