

“Partorirai con meno dolori e più in fretta” Boom del corso online per future mamme

Elena Taddei da 10 anni è la coach delle donne incinte: “Così accorcio i tempi del travaglio”

“Le mie 1200 ‘allieve’ solo seguendo consigli pratici hanno avuto il bambino in 3 ore”

+di **Elisabetta Berti**

Ciò di cui hanno bisogno le partorienti non è soltanto un ginecologo e magari un'ostetrica; chi sta per avere un bambino ha bisogno anche, e per certi aspetti soprattutto, di un coach. Di un allenatore, sì, perché infondo il parto potrebbe essere assimilato ad una prestazione sportiva alla quale è necessario arrivare preparate, mentalmente certo, ma prima di tutto fisicamente. In estrema sintesi è questa la filosofia di Mamme in movimento, una tecnica di preparazione al parto unico nel panorama dei corsi pre-parto, che da dieci anni a questa parte ha reso amatissima dalle neo-madri Elena Taddei, docente alla facoltà di Scienze motorie a Firenze, dove lei stessa si è laureata, e un passato da atleta professionista che forse è ciò che l'ha fornita di una delle sue caratteristiche più apprezzate: la praticità. «Alle donne servono consigli efficaci, non il rilassamento o movimenti generici», dice la coach. «Per partorire ci vuole un'attività fisica mirata». Approccio scientificamente attendibile? «Certo che sì», risponde lei, «e poi sono i numeri a parlare: le oltre mille duecento mamme col pancione (2500 considerando anche i partner) che sono passate dal suo corso – in questo anno di Covid condotto online a distanza – hanno partorito

in poco più di tre ore, contro una media della durata che è di dodici ore, hanno provato molto meno dolore delle altre, e hanno subito meno lacerazioni perineali. Insomma, un parto meno traumatico. Il principio ispiratore è semplice quanto affatto banale: «Se io voglio allenare una palleggiatrice di pallavolo dovrò concentrarmi sulle braccia. Con le donne in attesa devo lavorare sul bacino. Si tratta per lo più di movimenti ondulatori, li può imparare chiunque. Le “mie” mamme sono tutte professioniste con lavori sedentari, non delle sportive». Alla base del metodo della “coach delle mamme”, così si autodefinisce, ci sono studi di biomeccanica tradotti poi in allenamento fisico, posizioni e modalità di spinta. Nelle sue mani il parto diventa così un gesto atletico, le singole forze sono scomposte e per ognuna si studiano direzione, verso e intensità. E i risultati si vedono: attualmente il corso si tiene solo in lingua italiana in collegamento da tutto paese, dal Trentino alla Sicilia, e di recente si è allargato a paesi esteri come i modernissimi Svezia, Norvegia, Giappone. “Sembra incredibile lo so, ma nel 2020 nel mondo non esistono ancora ingegneri e scienziati della nascita ha fatto notevoli passi avanti in 40 anni, ma per quanto riguarda la fisiologia è tutto nelle mani delle donne». E quindi si assiste ancora a travagli interminabili, dolorosissimi e gravidi di conseguenze:

«Il problema è che le posizioni per il parto sono vecchie di decenni, basate su studi superati». Elena Taddei ha riversato i risultati di oltre dieci anni di studi ed esperienze delle sue “allieve” sul sito scientifico Taddei smart birth, mentre “Mamme in movimento” è il luogo dove si trovano tutte le informazioni sul corso, che si compone di diciotto lezioni suddivise per fasi gestazionali a partire dalla ventesima settimana, a cui si aggiungono le due lezioni master, una delle quali da seguire con il partner. Elena Taddei lavora perché la “coach del parto” diventi una figura riconosciuta in ambito scientifico e istituzionalizzata, nel frattempo sta scrivendo un libro dedicato ai falsi miti sulla nascita, «per lo più mode, tendenze, o retaggi culturali in cui la donna non è davvero al centro della faccenda»: per esempio il fatto che yoga e pilates in gravidanza facciano bene, che sia necessario rilassarsi durante il parto o che il bambino appena espulso debba piangere. «Tra tutte le credenze da sfatare quella più importante è il dolore: non è necessario, ce l'ha fatto credere una cultura colpevolizzante. Anche nella Genesi si dice “con sforzo partorirai”, non “con dolore”. Quello che importa è invece avere consapevolezza dell'anatomia funzionale e della fisiologia del parto, cosa che può riportare la donna tecnologica a vivere l'istinto funzionale che ha dentro di sé».

© RIPRODUZIONE RISERVATA





▲ Il corso Elena Taddei e le future mamme collegate online