



*Iscriviti alla newsletter su [www.antepremaedizioni.it](http://www.antepremaedizioni.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook dal nostro catalogo.*

In copertina: illustrazione di Sara Colasanti

Tutte le illustrazioni presenti nel volume sono state realizzate da Sara Colasanti  
La revisione scientifica del volume è stata affidata ad Alessandro Favilli

Papà 2.0 è un marchio registrato ®

© 2021 Anteprema

Anteprema è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.

Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: agosto 2021

ISBN 978-88-6849-234-2

Giacomo Morelli

# PAPÀ 2.0

*Guida pratica per i futuri papà*





# PAPÀ 2.0

*A Marta e ai nostri pezzi di cuore  
Mino, Greg e Dudi*



## Premessa

E d'un tratto tutto cambia, e non sarà mai più come prima. L'autonomia conquistata con non poca fatica negli anni si appresta a diventare un lontano ricordo. Il protagonista della tua vita non sei più tu! E inizia l'avventura!

Obiettivo di questo scritto è fornire al futuro papà una sintetica guida pratica dal (post) concepimento al post-svezzamento, per gestire al meglio il vortice di eventi (complessi) che dovrà fronteggiare, dal risultato positivo del test al momento in cui il cucciolo gattonerà beato prima e correrà come un fulmine poi.

Perché le donne sono innate future mamme, gli uomini bambini con la barba.

Descrizioni chiare e sintetiche, rappresentazioni grafiche e glossario rappresentano il vero valore aggiunto di questo libro, per accompagnarti capitolo dopo capitolo, passo dopo passo, serenamente, verso la tua, nuova, favolosa famiglia.

1982



2017



## Introduzione

Lo spunto di scrivere un libro per poter aiutare i futuri papà nasce dal fatto che mentre aspettavamo il primo bimbo ho letto praticamente tutti i libri sul tema presenti in commercio, non riuscendo tuttavia a ottenere quel bagaglio informativo pratico che, ho poi realizzato, mi sarebbe stato davvero utile. Da tomi tipo *Guerra e pace*, che descrivevano dalla fecondazione ai 5 anni, da libri sulle «50 sfumature di pianto» per capire in funzione della frequenza il bisogno del momento, a quelli infine simpatici, ma più narrativi che informativi, fino a un trattato intitolato *Alle Mamme*<sup>1</sup> degli anni '40 in cui Patria era ancora scritto, giustamente, con la lettera maiuscola.

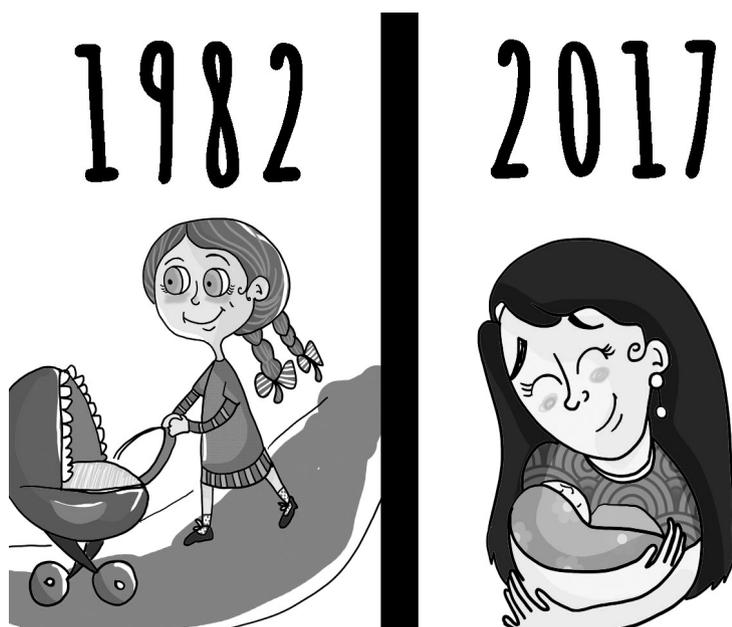
Certo è che da alcuni libri ho appreso nozioni interessanti e che riporterò interpretate, indicandone la fonte per consentire ulteriori approfondimenti, ma ognuno di questi era monotematico: lo svezzamento, la cacca, la nanna ecc.

Aggiungo pure che per mestiere sono portato a dover sintetizzare o rappresentare molti concetti, spesso non banali, in una figura, o meglio, in una *slide*; un approccio che anche qui mi propongo e propongo.

<sup>1</sup> F. Fasella, *Alle Mamme*, Angelo Signorelli Editore, Roma 1939.

Il tutto è arricchito da disegni brillanti che alleggeriscono ma fissano i principali concetti.

Un doveroso *disclaimer* è relativo al maschile/femminile con cui parlerò di tuo figlio/figlia. Gli anglosassoni in questo sono stati grandiosi ad aver coniato il termine *baby*, che identifica il neonato senza discriminazione di sesso.



## Amore, diventerai papà

In qualsiasi modo ti sia stato detto, non era la sua voce ma il suo cuore a parlare. Lei, la tua compagna – fino a ora di vita, di viaggi, di avventure e di serate sopra le righe –, ti annuncia che diventerà mamma e che aspetta un bambino. Istantaneamente realizzi la cosa e un pugno ti toglie il respiro, il buio cosmico ti assale, il freddo congela altri pensieri e una coscienza incredulità ti fa stringere le spalle e accennare un sorriso da cretino.



A questo punto scatta da parte tua la «domanda prendi tempo»: «Ma sei sicura?». Da parte sua, invece, l'inizio, anzi il proseguito, di quella triste storia in cui non si sente, mai, capita.

Be', fatto sta, diventerai papà! (Sincere congratulazioni da parte mia, è senza dubbio la cosa più bella e, non temere, troverai qui tutti i «paracolpi» e le istruzioni per l'uso.)

Da questo esatto momento tutte le tue certezze, i viaggi pianificati, la moto che avevi adocchiato, il giovedì di calcetto, le cene fuori il sabato sera, gli aperitivi quattro stagioni, il riposino dopo l'abbuffata domenicale, le sveglie a mezzogiorno, i momenti da lucertola sotto il sole al mare con musica relax... saranno frutto di un delicato, eventuale, compromesso.

Ma tranquillo, ci sono gli amici! SBAGLIATO! Parti dal presupposto che chi dei tuoi amici non ha figli ti sarà di supporto e ti comprenderà come tu aiuteresti un matematico nella dimostrazione di un teorema sui numeri quantici<sup>1</sup>. Non è colpa loro, è una condizione non esplicabile a parole, perché va provata. Un po' come il fatto che per essere un bravo rigorista devi essere stato anche tra i pali. È come la verità che solo un pendolare conosce: fare due lavori, di cui uno è il viaggio in quanto tale. Di certo vanno fatte le dovute eccezioni (e non bastano mille grazie), ma purtroppo non puoi contare su di loro. Solo un papà capisce un papà.

Emerge chiaramente il senso di rinuncia (e non ancora quello di fatica), ma ti posso assicurare che tutto sarà poi ripagato da ogni innocente mossa o gesto che la tua creatura ti regalerà.

<sup>1</sup>Questa espressione non è valida se sei un matematico!

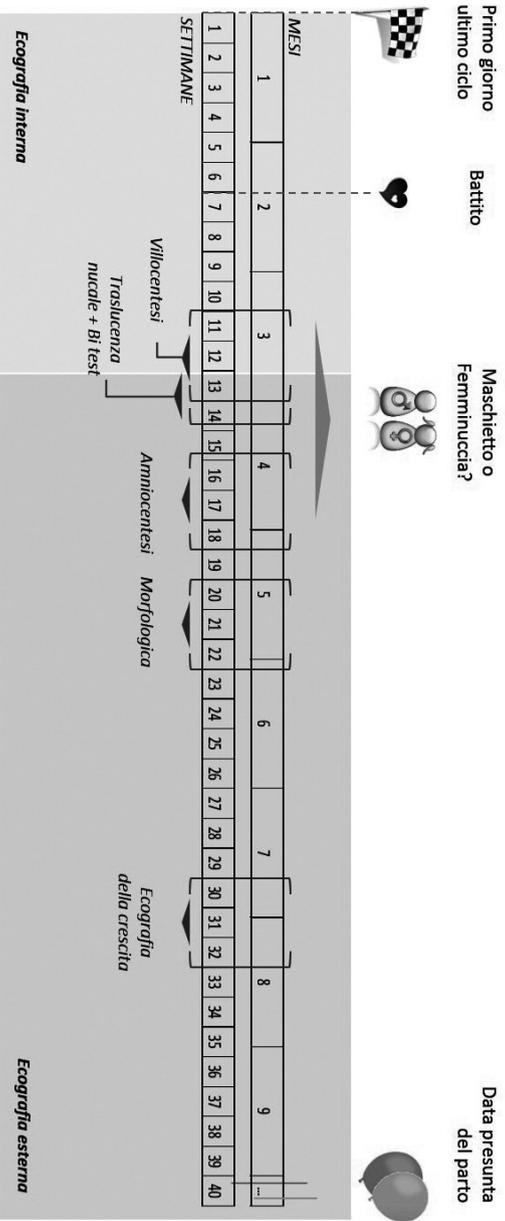


Fig. 1 - Timeline gestazionale

## 2. 1 Tabella di marcia

Ciò che bisogna sapere bene è quando, all'interno del percorso della gravidanza, succederà cosa. Tieni presente che tutti i medici e le ostetriche che incontrerai scandiranno il tempo in settimane – è corretto, in tutto sono 40<sup>2</sup> –, ma confonde incredibilmente e quindi non ritengo sia un crimine parlare con te in mesi (solo quando possibile però, anche perché è bene prendere confidenza con la conta in settimane). La non corrispondenza mesi/settimane è banalmente dovuta al fatto che mentre sempre 7 sono i giorni di una settimana, i mesi hanno giorni variabili. Inoltre, e direi soprattutto, determinati esami vanno effettuati in un range temporale ben definito (esempio: tra l'11<sup>a</sup> e la 13<sup>a</sup> settimana). Ad ogni modo, che si tratti di mesi o settimane, si parla di *epoca gestazionale*.

Intanto, no, il sesso è ancora troppo presto per saperlo. Bisognerà attendere tra il 3° e il 4° mese, ma procediamo in maniera strutturata; nella pagina precedente c'è uno schema sintetico con le principali tappe da sapere e rispettare (Figura 1).

- La prima *milestone* è il primo giorno dell'ultimo ciclo mestruale e sarebbe bene ricordarla con una certa esattezza, poiché da tale data si calcola tutto il resto e quindi anche la data presunta del parto, ossia «l'intorno» in cui tuo figlio nascerà (solo 5 bambini su 100 nascono esattamente il giorno della data presunta). Ci sono infiniti strumenti sul web per giocare con la data presunta... dunque, buon divertimento, so che non potrai esimerti dal provarli!

<sup>2</sup>In realtà si può arrivare anche oltre le 41 settimane.

- Dopo solamente un mese e mezzo (circa) vivrai una delle prime concrete emozioni da papà e che inevitabilmente ti cambierà, per sempre, la prospettiva: il suo battito<sup>3</sup>...
- Potrai scoprire se è un maschietto o una femminuccia dal 3° o 4° mese (14<sup>a</sup> settimana circa). Scoprirlo prima o dopo dipende da diversi fattori, tra cui ad esempio la posizione che assume il baby durante l'ecografia. Potrete anche far esplicita richiesta al medico di non rendervi noto il sesso. Alcuni genitori lo preferiscono, e comprano vestitini gialli o verdi per quando nascerà (su questo punto capirai come la penso nel capitolo *Rapporto pre-natale*). È comunque bene attendere l'esito dell'ecografia morfologica per avere una sicurezza complessiva e concreta.
- Le ecografie dei primi mesi sono, secondo me, le più emozionanti, in quanto si riesce a visualizzare interamente la tua creatura. Visione d'insieme che progressivamente viene a mancare per le accresciute dimensioni del nascituro.

I principali esami di diagnosi prenatale, volti ad attestare lo stato di salute della creatura, si dividono in invasivi e non invasivi e sono i seguenti.

- *Villocentesi* (tra l'11<sup>a</sup> e la 13<sup>a</sup> settimana): test volto a diagnosticare eventuali anomalie cromosomiche o genetiche a partire dall'estrazione di una piccola quantità di villi coriali (tessuto che costituisce la placenta).
- *Traslucenza nucale* e *Bi test* (tra l'11<sup>a</sup> e la 13<sup>a</sup> settimana + 6 giorni): screening volti a stimare i rischi legati a determinate cromosomopatie. Test non diagnostici e non invasivi (non

<sup>3</sup>Dopo le 6 settimane è possibile visualizzare il battito cardiaco fetale con una ecografia; sarà ascoltabile dopo le 10 settimane.

mettono a rischio la gravidanza in nessun modo, a differenza di quanto potrebbe avvenire con la villocentesi o l'amniocentesi) e dotati di buona ma non assoluta predittività. I due test insieme vengono chiamati «Test combinato».

- *Amniocentesi* (tra la 15/16<sup>a</sup> e la 18<sup>a</sup> settimana): prelievo di liquido amniotico da cui si possono raccogliere le cellule del feto, che potranno essere così analizzate per diagnosticare eventuali anomalie cromosomiche, come la sindrome di Down. Per le donne oltre i 35 anni di età (compiuti al momento del concepimento) è prevista dal Servizio Sanitario Nazionale senza oneri aggiuntivi.

- *Ecografia Morfologica* (tra la 20<sup>a</sup> e la 22<sup>a</sup> settimana): mira a studiare la biometria fetale, ossia le dimensioni e tutta la morfologia<sup>4</sup> del feto, che a tale epoca gestazionale è nelle condizioni ottimali per essere analizzata. Vengono analizzati e misurati una serie di organi interni, tra cui il cervello, il cuore e gli arti (si arriva ad analizzare il cristallino dell'occhio).

- *Ecografia della crescita* (tra la 30<sup>a</sup> e la 32<sup>a</sup> settimana): serve a valutare il regolare accrescimento del feto e quindi la biometria, il liquido amniotico e la posizione del baby.

È bene conoscere anche il *DNA Fetale*, che a partire da un campione di sangue della mamma «offre» (a pagamento) un ampio panorama informativo del nascituro, tra cui il sesso, ed è possibile effettuarlo già dalla 10<sup>a</sup> settimana. Gli esiti eventualmente positivi di tale test necessitano comunque di conferma tramite esami diagnostici invasivi (ad esempio: villocentesi, amniocentesi).

<sup>4</sup>Dal greco *morphè*, ossia «forma». Pensa infatti alla parola *antropomorfo* (che ha sembianze umane).

Ci sono poi una serie di esami che durante la gravidanza vanno eseguiti (emocromo, urinocoltura ecc.) su cui non mi dilungherò poiché, proprio perché consigliati, sarà il ginecologo a battere i tempi e a illustrare il tutto. Ti consiglio di informarti bene poiché molti sono gratuiti (o meglio: passati dal Servizio Sanitario Nazionale).

È importante vivere insieme alla tua partner questo percorso, durante il quale puoi fare ben poco se non iniziare ad assaporare l'essere papà e guidarla o supportarla in un percorso lineare quanto articolato.

## 2. 2 Glossario (*Survival Kit*)

### *Survival Kit*

È un'espressione che ricordo con affetto dal periodo di studi all'estero (Finlandia), dove ho fruito di un corso di finlandese base del tipo: se ti perdi in un bosco sopravvivi chiedendo dov'è il nord (o il sud); per fortuna lassù parlano tutti inglese! Ad ogni modo, è indispensabile (ripeto: indispensabile), avere contezza dei principali termini, in quanto:

- supporti la partner nel complesso cammino;
- con le altre coppie in stato interessante non si parlerà d'altro.

Quindi, anche se non sei un tipo che si permea facilmente ai nuovi vocaboli o non sei avvezzo all'espansione delle tue conoscenze, cerca di leggere almeno quelli che trovi qui di seguito. Quando invece percepirai l'importanza di un glossario, vai pure al relativo capitolo.