

Progetto nelle Isole Cook: un sostegno alle donne incinte e ai neo genitori



Partecipanti del corso con Rereao Vano, ostetrica (al centro), © Nui

Sull'isola di Rarotonga vivono circa 10.000 abitanti. Fino al 2019 l'ospedale principale del Paese organizzava corsi mensili per la preparazione al parto. Dopo la pandemia di Covid-19 questo servizio non esiste più. L'ospedale non dispone delle risorse finanziarie o umane necessarie. A inizio 2023, alcune donne impegnate nel settore sanitario si sono riunite per cercare insieme dei modi alternativi per preparare, accompagnare e sostenere i genitori in attesa. Sotto l'egida dell'organizzazione non governativa "Cook Islands Child Welfare Association CICWA" hanno fondato "Nui Rarotonga" con l'obiettivo di rafforzare e sostenere le donne incinte e i propri cari nelle loro conoscenze e nella loro autostima durante la gravidanza, il parto e le prime esperienze da genitori. A tal fine, il piccolo team di Nui, guidato dall'esperta infermiera e ostetrica Rereao Vanu, offre ora corsi di preparazione al parto e workshop per i genitori di bambini piccoli.

I corsi pre-parto si svolgono sempre in uno dei villaggi dell'isola. Nell'arco di quattro incontri di due ore, 10 donne incinte e una persona vicina ciascuna a loro si preparano insieme alla nascita e alle prime esperienze con il neonato. I padri sono espressamente invitati. Ogni anno vengono proposte 4 serie di questo tipo di corsi. I corsi sono incentrati sulla gravidanza e il parto, sulle prime esperienze con un neonato, nonché sull'alimentazione e l'importanza del movimento, sull'allattamento al seno ma anche sui fattori di rischio, i segnali di allarme e su ciò che offre il servizio sanitario. Creano l'atmosfera adeguata per uno scambio reciproco e per attenuare le paure, inoltre rafforzano la fiducia nel proprio corpo, ad esempio con esercizi di respirazione, e preparano al parto in ospedale. Vengono anche discusse le usanze tradizionali, come seppellire la placenta in uno speciale vaso di argilla o piantare un cespuglio di tiarè alla nascita di una bambina.

I workshop sono rivolti a persone vicine alle donne in gravidanza e ai genitori di bambini piccoli. L'obiettivo è l'incoraggiamento al sostegno e la sensibilizzazione su temi come l'alimentazione moderna e sana. Le Isole Cook importano molti alimenti prodotti industrialmente in Nuova Zelanda e registrano il più alto indice di massa corporea al mondo con un elevato numero di persone in grave sovrappeso e affette dai relativi disturbi che ne conseguono. Il workshop sull'alimentazione è un richiamo alla dieta tradizionale con alimenti locali provenienti dal proprio orto e dal mare: più sani, più economici, più ecologici, più indigeni. Il workshop sul movimento intende attirare partecipanti con danze tradizionali molto intense e yoga moderno. Il workshop più popolare al momento è «Pepe Mirimiri», un corso di massaggio infantile con mamma o papà. Il contatto pelle a pelle vuole anche rafforzare il legame emotivo con il proprio bambino.



Corso «Pepe Mirimiri», © Nui

«Nui Rarotonga» è un progetto ancora giovane e in fase di sviluppo. Grazie alla nostra condivisione, i corsi Nui 2025 per un buon inizio di vita nella lontana Isola di Rarotonga diventeranno realtà. Meitaki - Grazie!

Béatrice Battaglia