



**Istituto Clinico
S. Anna**

Gruppo San Donato

L'ESPERIENZA DELLA NASCITA NELLA NOSTRA SALA PARTO

In tutte le fasi della nascita fisiologica, la nostra conduzione ostetrica è mirata alla promozione delle competenze materne, così che ogni donna abbia consapevolezza delle proprie capacità, scopra le proprie potenzialità e guadagni un maggior senso di autonomia e di controllo del proprio corpo, per un vissuto più piacevole e positivo dell'esperienza del parto. Ad ogni futura mamma viene offerto sostegno non solo di tipo assistenziale, ma anche dal punto di vista psico-emotivo, affinché, giunta in ospedale, non percepisca la sensazione di sentirsi sola o di essere "abbandonata" nell'affrontare un evento di grande intensità come la nascita del proprio bambino.

Ciascuna di loro è incoraggiata ad esprimersi liberamente: l'ostetrica la sostiene nella scelta della posizione che la fa stare meglio, ne facilita il movimento e crea le condizioni che ne favoriscono il rilassamento. In sala parto è possibile ascoltare musica, avere un ambiente intimo con luci soffuse e silenzio, beneficiare degli effetti dell'aromaterapia e utilizzare l'acqua con il suo potere rigenerante.

Viene inoltre promosso il coinvolgimento e la partecipazione attiva del partner o della persona di fiducia scelta dalla partorientente, quale parte attiva dell'evento nascita, figura che per lei rappresenta un punto di appoggio sicuro.

Elemento imprescindibile della nascita è il dolore. È un componente fondamentale per la definizione del travaglio, ma rappresenta anche l'aspetto che preoccupa o spaventa di più le donne. I metodi utilizzati per il contenimento del dolore possono essere di tipo farmacologico o in alternativa basarsi su tecniche "naturali" come la respirazione, il massaggio, l'adozione di posture antalgiche: ad esempio, se la donna avverte dolore posteriormente tenderà ad appoggiarsi in avanti, assumendo la posizione a carponi, in ginocchio o in piedi; viceversa, se lo percepisce anteriormente assumerà la posizione seduta, accovacciata o rannicchiata sul fianco. Anche l'acqua sotto forma di impacchi, doccia o bagno caldo ha un reale effetto antalgico che spesso va oltre l'aspettativa delle pazienti e viene ampiamente utilizzata. Le tecniche farmacologiche sono rappresentate dall'analgesia peridurale, che può essere richiesta nella fase attiva del periodo dilatante, previo colloquio con l'anestesista ed acquisizione di consenso alla procedura in sede di pre-ricovero. In alternativa è disponibile il protossido d'azoto, il cosiddetto 'gas esilarante', autosomministrato per via inalatoria e utilizzabile anche in fasi più precoci del travaglio che agisce riducendo l'ansia e la sensazione dolorosa e favorendo la secrezione di endorfine, gli 'ormoni del benessere'.

Meritano infine un approfondimento alcuni elementi comportamentali che hanno un grande impatto sull'evoluzione del processo della nascita, potendo influenzare l'esito del parto e il vissuto di ciascuna donna.

IL MOVIMENTO

Potersi muovere è fondamentale per l'evoluzione del travaglio. Il movimento rende il dolore più sostenibile favorendo la produzione di ormoni benefici, che facilitano la progressione del parto e riducono la necessità di interventi medici.

Favorisce inoltre il benessere ed il corretto posizionamento del feto, amplia gli spazi della pelvi materna e rende le contrazioni più efficaci.

Infine, riduce il rischio di compressione dei vasi sanguigni addominali, garantendo una miglior ossigenazione della mamma e del feto.

LE POSIZIONI

Oltre alle posizioni libere, quali modalità della donna di esprimersi, di sentire i cambiamenti del proprio corpo, di antagonizzare il dolore e trovare il modo ideale per spingere, l'adozione di particolari posture ha anche una funzione "terapeutica", cioè quella di agire correggendo le malposizioni fetali: il modo in cui il bambino si rapporta con la pelvi materna in alcuni casi può non essere ottimale e portare ad un prolungamento dei tempi del travaglio e del parto. L'ostetrica può proporre alla donna di assumere precise posizioni o di compiere precisi movimenti, in funzione della necessità clinica. Non esiste infatti una sola posizione universale, ottimale per ogni donna ed ogni situazione. In questo caso la postura diventa una vera e propria pratica assistenziale messa in atto a tutela del benessere materno fetale. Tra queste vi sono ad esempio:

- le posizioni verticali, che sfruttano la forza di gravità, aumentano l'efficienza delle contrazioni e facilitano la discesa del feto;
- le posizioni asimmetriche che favoriscono la rotazione del feto nel canale del parto,
- le posizioni laterali che neutralizzano l'effetto della gravità e favoriscono il recupero delle forze nella pausa tra le contrazioni.

L'ACQUA

L'acqua è un elemento che ispira istintività e forma attorno al corpo uno spazio virtuale protetto. Nella donna crea una visione più piacevole e meno traumatica del parto. Inoltre nell'acqua si riducono gli interventismi non necessari.

La percezione del proprio corpo immerso cambia, lo si sente più leggero e i movimenti sono facilitati. I tessuti si distendono, le cartilagini del bacino si allentano e i muscoli si decontraggono, compresi quelli del perineo, riducendo così la probabilità di lesioni.

Inoltre, in acqua è favorita la circolazione e l'ossigenazione materna, di conseguenza anche la perfusione placentare