



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia

Arcispedale S. Maria Nuova

Dipartimento Ostetrico Ginecologico e Pediatrico

# Corso di preparazione al parto



## Indice

Prefazione	3
I miei bisogni e le mie aspettative...	4
Il tempo dell'attesa	4
I bisogni e le aspettative delle donne	5
Che cosa cambia nel corpo in gravidanza...	6
In preparazione al parto...	8
Insonnia in gravidanza	9
Acidità di stomaco, difficoltà di digestione	10
Come favorire la rotazione del feto verso la posizione ottimale...	11
Vantaggi dell'immersione in acqua per la madre	12
Vantaggi dell'immersione in acqua per il bambino	13
Posture da evitare in vicinanza del termine di gravidanza	13
Indicazioni per un travaglio e parto in acqua. Chi e quando?	14
Quando entrare in acqua solo in fase prodromica/travaglio	14
Quando non partorire in acqua	15
Come partorire in acqua	15
Massaggio in gravidanza e in travaglio	16
Lavoro sul corpo e sperimentazione personale	18
Esercizi di coppia	20
Respirazione	20
Il chakra della radice	21
Massaggio con bacchette cinesi	22
Prese armonizzanti	23
Il tempo della nascita... l'accoglienza al neonato	24
I ritmi Madre ... Bambino	25
Il rooming-in	25
Alla conquista del bebè	26
Il parto in acqua	28
Taglio cesareo	29
Il dolore	30
Il puerperio	32
Il ritorno a casa...	34
Diario	36

## Prefazione

Il Corso di Preparazione alla nascita è una opportunità che l'Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova offre a tutte le donne gravide che avvertano il bisogno di sperimentare questa nuova ed appagante esperienza.

Il corso è condotto da Ostetriche dell'Unità Operativa di Ostetricia, fortemente motivate ad "Accompagnare le donne e le coppie, in questo breve ma intenso cammino" della loro gravidanza e che possiamo definire "Teorico- Esperienziale", per la tipologia delle tecniche utilizzate, per coinvolgere attivamente le gestanti.

L'inizio dei nostri corsi avviene alla 30 - 32 settimana di gravidanza, che coincide con l'inizio del 3<sup>o</sup> trimestre di gravidanza e termina dopo circa 30 giorni.

In questo lasso di tempo apparentemente "breve", abbiamo pensato soprattutto ai "Bisogni e alle Aspettative" delle donne e delle coppie, che si apprestano a vivere l'esperienza del parto, e a diventare così "Genitori", motivo per cui abbiamo strutturato il Corso in 7 incontri a cadenza settimanale:

- 5 Incontri condotti dall'Ostetrica, presso la Nostra palestra gestanti al Piano -1, ala nuova, Percorso numero 5,
- 1 Incontro serale con la presenza dei compagni, per la visita alla nostra Unità operativa di Ostetricia, dando loro la possibilità di conoscere il "luogo" dove avverrà la nascita del bambino, senza per altro dimenticare l'eventualità di visionare un filmato sull'evento parto, sul massaggio in gravidanza, o sull'allattamento al seno,
- 1 incontro con il Pediatra per affrontare le varie tematiche inerenti l'allattamento al seno, le malattie dei bambini, le vaccinazioni e tanti altri argomenti.

## I miei bisogni e le mie aspettative... rispetto al corso di preparazione alla nascita

*“Ho maturato la decisione di partecipare al Corso pre-parto solo all’ultimo momento. Inizialmente mi ero iscritta perché la mia ginecologa mi aveva consigliato di farlo, ma non mi rendevo ancora conto di quanto effettivamente potesse servirmi.*

*Poi, con il trascorrere dei mesi, sono aumentate le paure e i dubbi e, ho capito che sarebbe stato utile anche solo confrontare ansie e gioie con ragazze che stanno vivendo la stessa esperienza.*

*Dopo il primo incontro ero entusiasta di aver partecipato al Corso; il parto resta sempre un’incognita ma, anche solo parlarne, mi ha aiutata a capire che tutto quello che sto provando è naturale, fa parte del Percorso di ogni donna che aspetta un bambino, e questo mi tranquillizza.*

*Forse tutto quello che spero di ottenere alla fine di questi incontri, è una maggiore consapevolezza, rispetto a quello che dovrò affrontare il giorno in cui nascerà mio figlio.”*

## Il tempo della attesa il corso di preparazione alla nascita

Ci piace pensare al Corso di preparazione alla Nascita come ad un breve ma intenso “Percorso Teorico-Esperienziale” che faremo noi Ostetriche, insieme a Voi future madri e futuri padri. Questo percorso ci porterà a sondare un territorio più profondo, dove risiedono le Vostre emozioni e le Vostre richieste di donne in attesa di un figlio e che si possono così sintetizzare:

- di condividere questo momento della Vostra vita con altre donne,
- di essere accompagnate attraverso l’esperienza della nascita, in quanto esperienza di cambiamento profondo di sé,
- di essere rispettate e tutelate nella Vostra intimità e nella Vostra personalità,
- di essere attive, competenti, protagoniste del Vostro parto,
- di sentirsi accolte ed ascoltate dagli operatori sanitari, presenti nella struttura ospedaliera dove nascerà il Vostro bambino.

# I bisogni e le aspettative delle donne

Si potrebbe affermare che i bisogni e le aspettative delle donne durante la gravidanza, al momento del parto e nel delicato periodo del puerperio, sono tutti uguali, ma sarebbe un grave errore fare una simile affermazione.

Ogni donna esprime un bisogno diverso rispetto all'altra, sulla base di fattori sociali, ambientali, culturali, educativi e relazionali; ma che tendenzialmente sono simili per il tipo di esperienza che stanno vivendo e che le accomuna.

La gravidanza è un periodo dell'attesa che il miracolo della vita si compia e si materializzi.

Il Parto è un rituale di accoglienza della nuova vita, di incontro.

L'allattamento al seno è la nascita di un nuovo e profondo legame fra la madre e il suo bambino.

Rituali di passaggio nella vita di ogni donna che inducono grandi trasformazioni ed altrettanti cambiamenti.

Dalle future mamme che frequentano i Corsi di Preparazione alla Nascita, emergono ansie, paure, dubbi e perplessità, per altro fisiologiche, ma che esprimono sentimenti inerenti il cambiamento che stanno vivendo in prima persona più o meno consapevolmente.

La chiave del successo se così la si può definire, consiste nell'aver fiducia in sé stessa e di essere così in grado di superare tutte le incertezze che accompagnano il "Divenire mamma".



# Che cosa cambia nel corpo in gravidanza... alcuni rimedi per piccoli problemi

La gravidanza porta ad enormi cambiamenti, a volte non così evidenti e chiari sia per noi che per gli altri. Vediamone alcuni:

## Ormoni

Ancor prima di sapere di essere gravida, ci sono già stati grossi cambiamenti ormonali. Gli ormoni regolano il funzionamento del corpo e le varie fasi della gravidanza, del parto e dell'allattamento.

## Senno

Uno dei primi cambiamenti avvertiti. Le mammelle diventano più pesanti e più grosse, i capezzoli più scuri e sensibili. Alcune donne, verso la fine della gravidanza, vedono fuoriuscire dal capezzolo un liquido denso e giallognolo: è il colostro. Questo è il primo prezioso alimento che riceverà il bambino al momento della nascita e nelle ore successive. Se non si fosse verificata questa fuoriuscita, non significa mancanza di produzione di colostro o latte in futuro.

## Peso

L'aumento di peso è soggettivo e dipende dal metabolismo, dallo stile di vita, dall'attività, dal lavoro fisico, dalla stagione e dall'età.

L'aumento di peso è riferito:

- alla crescita ed allo sviluppo del bambino che a termine di gravidanza può pesare dai 3 ai 4 kg;
- al liquido amniotico, la placenta, l'utero che possono pesare dai 4 ai 6 kg;
- all'aumento totale del seno, dei fluidi, del sangue e delle riserve di grassi che può ammontare dai 4 ai 7 kg.

Quindi ci sono donne che aumentano 7/8 kg, altre 13/14 kg.  
L'importante è che la crescita sia graduale ed equilibrata.

## Struttura ossea, in particolare colonna vertebrale e bacino

L'aumento di peso e dell'addome sollecita tutto il sistema scheletrico che deve riassetare tutto il suo equilibrio. Ormoni come la relaxina inoltre rendono tutti i legamenti più morbidi per favorire il parto: ecco perciò com'è importante assumere una corretta postura quando si cammina, si sta sedute, ci si sdraia...

## Crescita dell'addome

La crescita dell'addome è corrispondente alla crescita del bambino e dell'espansione dell'utero ed è il cambiamento più evidente della gravidanza; questo provoca compressione sull'intestino e sugli organi interni causando a volte fastidi, problemi di digestione, frequenza urinaria, difficoltà respiratorie...

## Genitali

Diventano più sensibili, morbidi e costantemente bagnati. Le perdite vaginali sono abbondanti, alcune donne soffrono anche di varici vulvari. Sono consigliati lavaggi freddi, indumenti intimi di cotone, pantaloni ampi. Quanto più spesso possibile, in casa ad esempio di notte, sarebbe consigliabile evitare l'uso di salvaslip e delle mutande.

## Pelle

Generalmente è più sana, più bella, più idratata. A volte compaiono macchie, lentiggini o una linea scura verticale sull'addome, che scompaiono con la gravidanza. Possono comparire smagliature sull'addome o sul seno; sono consigliabili massaggi con un buon olio, alimentazione corretta. Attenzione agli improvvisi ed eccessivi aumenti di peso.

## Denti e gengive

E' molto comune avere le gengive gonfie e sanguinanti. E' molto importante una corretta igiene orale.

## Ritmi di recupero

Prova a pensare all'incredibile lavoro per accogliere e nutrire questo bimbo! Spesso, nei primi mesi di gravidanza, capita di sentirsi stanchissime e di addormentarsi in qualsiasi posto a qualsiasi ora della giornata, poi ci si sente forti e cariche di energia e nuovamente, verso la fine della gravidanza, molte donne si sentono pesanti e più legate nei movimenti. E' importante riposare durante la giornata, anche se si tratta solamente di sdraiarsi, con una buona tisana e un po' di musica. Evitare di andare a letto tardi e, in caso di insonnia, riposare di giorno, coricarsi presto, dopo un bagno rilassante e una buona tisana.

## In preparazione al parto...

Massaggiare tutto il corpo compreso il perineo con olio di mandorle; con lo stesso olio praticare massaggi circolari anche al seno e sul capezzolo.

Per preparare i capezzoli all'allattamento far uscire il capezzolo usando le dita; evitare l'uso del reggiseno o tagliarne uno vecchio in modo da lasciare scoperta l'aureola ed il capezzolo.

Buone le docce calde e fredde.

Per disintossicare i tessuti aggiungere 2 manciate di argilla all'acqua del bagno.

Praticare adeguati esercizi, in modo particolare accovacciamento, sederzi dritte su uno sgabello o sul bordo delle sedie, rotazioni del bacino e posizionamento carponi.

Riposare il giorno e la sera coricarsi presto nel caso il travaglio inizi di notte.

Mangiare cibi leggeri e aumentare il consumo di verdura, frutta fresca e secca (*mandorle, prugne, noci, fichi*).





# Insomnia in gravidanza

Un eccesso di cibo eccitante, caffè, tabacco, alimenti piccanti, frittura a cena, unito a situazioni stressanti sul lavoro, per il traffico, la situazione emotiva, le preoccupazioni, possono portare ad un affaticamento nervoso e quindi procurare insonnia.

Si consiglia un rallentamento del ritmo lavorativo, delle passeggiate all'aria aperta, oltre a massaggi, docce fredde o bagni caldi a seconda della tendenza personale; attenzione ad una corretta respirazione e ascolto di musiche dolci e melodiche. Si ribadisce inoltre l'importanza di coricarsi presto dopo un bagno rilassante.



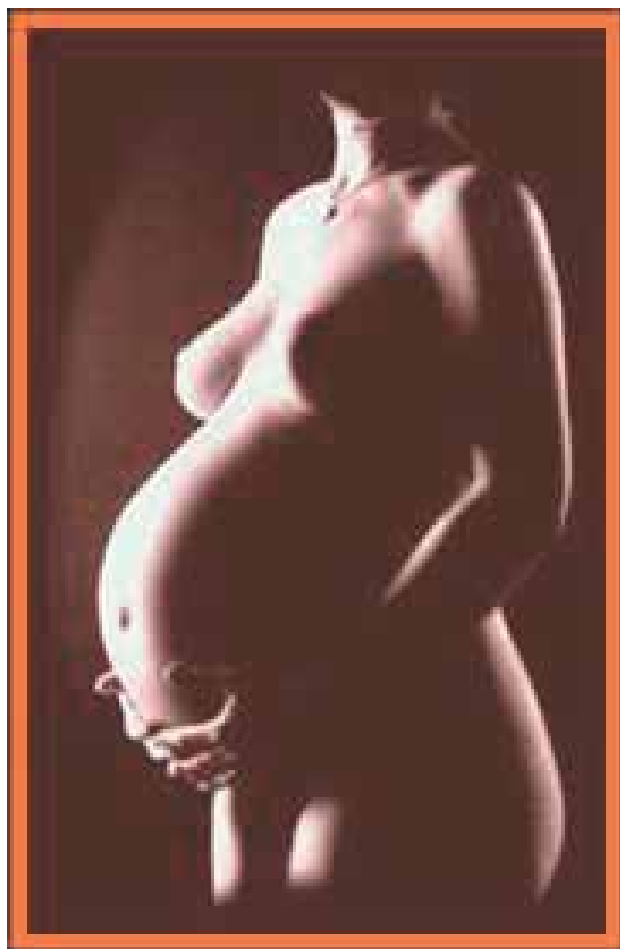
# Acidita' di stomaco, difficolta' di digestione

Per questo problema in gravidanza, è essenziale una corretta postura, soprattutto quando si è sedute.

E' consigliabile inoltre mangiare poco e spesso, masticando molto lentamente cibi il più semplice possibile. Da evitare alcolici e tabacco, limitare al massimo gli zuccheri.

Durante la giornata si possono mangiare carote o pezzi di pane, oppure masticare delle nocchie: mangiarne circa sei, masticandole fino a ridurle in poltiglia prima di ingerirle.

Alla mattina a digiuno è molto efficace una spremuta di limone con un pò d'acqua e la si può usare anche come bevanda ai pasti: ricordarsi di bere prima o dopo questi, mai durante.



# Come favorire la rotazione del feto verso la posizione ottimale nell'ultimo periodo di gestazione

È noto che la posizione assunta dal bambino nel bacino della mamma al termine della gravidanza avrà una notevole influenza sul travaglio e le modalità della nascita.

Le ostetriche e gli altri operatori preposti al parto, conoscono bene i problemi che derivano da una posizione fetale poco favorevole e ora possono suggerire alle mamme come evitare praticamente che il bambino assuma queste posizioni prima del termine della gravidanza.

Non è solo la donna ad avvantaggiarsi di un parto semplice e normale, naturale: anche il bambino conclude il suo viaggio attraverso il canale da parto senza traumi inutili.

Inoltre la soddisfazione personale e professionale per i sanitari e specialmente per le ostetriche, è tanto maggiore quanto è ridotto lo stress di un parto lungo e difficile.

Se la gestante assume con regolarità posizioni erette e inclinate in avanti, specialmente nelle ultime sei settimane di gestazione se primigravida, nelle ultime due se plurigravida, offrirà al feto un'eccellente occasione per disporsi nella posizione più favorevole alla nascita.

Se il bacino si sporge in avanti, c'è più spazio per la testa del bambino per entrare nella cavità pelvica; molte di queste posizioni, specialmente quelle piegate in avanti, comportano che le ginocchia della donna siano più in basso delle anche.

Parecchie posizioni possono far parte della vita quotidiana: per esempio per guardare la televisione la donna può sedersi su una sedia eretta oppure inginocchiarsi sul pavimento appoggiandosi a dei cuscini.

Un altro sistema è quello di sedersi sul divano ma con un cuscino sotto il sedere e la regione lombare, in modo da dover tenere la posizione eretta.

Quando dorme o riposa la gestante dovrebbe giacere su un fianco, con dei cuscini dietro la schiena e con la gamba superiore spinta un po' in avanti sicché il ginocchio sia a contatto con il materasso; così facendo l'addome è spinto in avanti e forma una specie di amaca per sostenere il bambino. Eventualmente un altro cuscino potrà essere tenuto fra le cosce.

Se una posizione sfavorevole dovesse diventare persistente, allora è raccomandabile che la donna dorma in posizione prona, con dei cuscini opportunamente disposti per rendere questa posizione un po' più confortevole.

All'inizio, assumendo queste posizioni, la donna può trovarsi un po' a disagio finché il bambino non comincia a ruotare verso una posizione più favorevole: bisogna sottolineare che vale la pena di insistere e perseverare fino a che questa fase negativa venga superata.

Il *nuoto* è un esercizio utilissimo per le gestanti, specialmente se praticato con l'addome spinto in avanti, per esempio nuotando a rana o stile libero...

L'acqua è un elemento che attrae, contiene, sostiene, accarezza, massaggia, avvolge. Anche solo guardando l'acqua, abbiamo sensazioni piacevoli, rilassanti ed attraenti.

L'acqua è l'elemento femminile per eccellenza: nutre, sostiene, contiene, è collegamento, auto-cura, fonte di vita.

Il nostro primo elemento dal concepimento è un fluido, un liquido e perciò l'acqua calda aiuta a regredire piacevolmente in uno stato di benessere sensoriale, a lasciarsi andare senza difese e corazze.

In gravidanza l'acqua ha un impatto ancora più piacevolmente profondo ed efficace, in quanto già si è in uno stato di naturale apertura, espansione, regressione e vulnerabilità. Tutto ciò che riesce a dare alla madre benessere, serenità ed equilibrio, andrà sicuramente a vantaggio anche del nascituro.

L'acqua è uno dei più validi strumenti per ristabilire o mantenere tale equilibrio.

## Vantaggi dell'immersione in acqua per la madre

- Permette alla donna di creare un proprio spazio personale e intimo.
- La donna ha maggior libertà di movimento.
- Previene e/o corregge le malposizioni fetali.
- Abbassa il livelli di catecolamine.
- Al riparo dalla forza di gravità, viene favorito il risparmio energetico e il consumo di ossigeno si riduce dal 60 al 75 %.
- La spinta idrostatica migliora la circolazione feto-placentare.
- Diminuisce la pressione addominale su vena Cava e Aorta.

## Vantaggi dell'immersione in acqua per il bambino

- Il bimbo riceve gli effetti positivi della madre.
- Riceve più ossigeno e il ph del suo sangue è migliore.

## Posture da evitare in vicinanza del termine di gravidanza

### ● RIPOSO IN POSIZIONE SEMI-RECLINATA

Se la donna si siede con le ginocchia più in alto delle anche, come avviene quando si adagia su un divano o una poltrona, l'angolo tra la colonna vertebrale e l'ingresso del bacino si riduce e se questa posizione viene tenuta con regolarità nel periodo in cui il bambino si appresta ad entrare nella pelvi preparandosi al parto, se mai riesce ad entrare, è facile che lo possa fare in una posizione sfavorevole.

### ● LUNGHI VIAGGI IN AUTO CON SEDILI AVVOLGENTI

Hanno sul bacino della donna lo stesso effetto delle poltrone moderne.

### ● STARE SEDUTE CON LE GAMBE INCROCIATE

Questa posizione riduce ancora di più lo spazio disponibile nella parte anteriore della cavità pelvica.

### ● POSTURA ACCUCCIATA

La posizione accucciata come esercizio è sconsigliabile nelle ultime settimane di gestazione a meno che il bambino sia già profondamente impegnato in una posizione favorevole. Nelle ultime sei settimane la donna può accucciarsi liberamente se utilizza uno sgabello di circa 25 cm coperto con un cuscino e posto vicino a una parete in modo da mantenere la spina dorsale eretta, appoggiata alla parete: le gambe vanno tenute divaricate comodamente, seguendo l'angolo dei piedi.

# Indicazioni per un travaglio e parto in acqua. Chi e quando?

- Tutte le donne che lo desiderano con una gravidanza fisiologica a termine (37-42 sett.) in presentazione cefalica.
- In fase prodromica ed anche in travaglio nei casi di donne molto ansiose, tese, stanche.
- Per travagli molto lunghi e qualora la donna avesse necessità di riposare, recuperare energia.
- Travagli con contrazioni molto intensi e frequenti.
- Una donna con molta tensione muscolare, rigidità del bacino e forte dolore lombare.
- Una donna che ha bisogno di lasciarsi andare.
- Le donne precesarizzate per la riduzione della pressione addominale.
- Le donne che soffrono di asma per l'atmosfera umida.
- Le donne obese, edematose o disabili per effetto galleggiante e facilità di movimento.
- In qualsiasi momento del travaglio se la donna ne sente la necessità, ma limitando il tempo di immersione nelle fasi iniziali, per evitare di allungare la fase dilatante o che la donna si stanchi.

*NOTA BENE: da quanto elencato in precedenza si conclude facilmente che le donne con travaglio indotto possono trarre grande beneficio dall'acqua!*

## Quando entrare in acqua solo in fase prodromica/travaglio

- Liquido tinto 2/3
- Ritardo di crescita intrauterina
- Epoca gestazionale inferiore alle 37 settimane
- Serio rischio di distocia di spalle
- Presentazione podalica
- Gravidanza gemellare

## Quando non partorire in acqua

Per possibile non completa efficienza del “DIVING REFLEX”:

- Liquido tinto 2/3
- TCTG non rassicurante
- Epoca gestazionale inferiore alle 37 sett.
- Una donna che non si sente a suo agio nell'ambiente acquatico
- Perdite ematiche anormali
- Malattie infettive (*per il rischio di contagio per l'operatore*)
- Mancanza di esperienza dellostetrica
- Qualsiasi patologia materna o fetale importante diagnosticata
- Un periodo espulsivo molto lungo e senza progressione
- Presentazione podalica
- Gravidanza gemellare

*NOTA BENE: malgrado siano da preferire esami virali eseguiti nel III° trimestre di gravidanza, possono essere ritenuti validi gli esami del primo trimestre; altri esami non sono necessari per entrare in acqua.*

## Come partorire in acqua

- In acqua alla temperatura di 36-37°.
- Pur potendo entrare in acqua ogni volta che ne senta la necessità, è tuttavia consigliabile che la donna non vi resti più di 2 ore consecutive (*a meno che il parto non sia imminente*).
- In una vasca che permette alla donna di muoversi e di avere l'acqua almeno a livello del seno.
- In una stanza calda e ben arieggiata.
- L'ascoltazione del BCF deve essere fatta con sonda a batteria (*sonicaid o telemetria*).
- È preferibile che il secondamento avvenga fuori dall'acqua perché il freddo stimola l'ipofisi inducendo l'espulsione della placenta e per quantificare meglio la perdita ematica.

*NOTA BENE: la donazione del sangue cordonale può essere eseguita anche dopo espulsione del feto in acqua: sono stati presi accordi con la dr.ssa Mazzi che ci segnalerà eventuali problemi.*

Segnalare sulla sacca “PARTO IN ACQUA”.

# Massaggio in gravidanza e in travaglio

Il massaggio è un facile strumento a disposizione di chiunque per rilassare, stimolare, consolare, confortare, comunicare e guarire.

In gravidanza è molto utile per attenuare lo stress e i piccoli disagi fisici che spesso si avvertono per le modificazioni dell'assetto corporeo.

Permette un maggior contatto con il bambino in utero, aumentandone la vitalità, il benessere e la crescita. Può essere inoltre terapeutico per risolvere disturbi tipici della gravidanza, ritardi di crescita fetale, problemi di apertura della donna alla gravidanza.

La donna può imparare a praticare l'automassaggio usando strumenti di supporto come: pallina da tennis, pallina magica, pallina di miglio, bacchette cinesi.

## *Esercizi*

*In piedi* appoggiate contro la parete, utilizzando la pallina da tennis, effettuare:

- massaggio nella zona lombare, in senso circolare, ruotando il bacino a dx e sx con ginocchia leggermente flesse,
- massaggio laterale della colonna sia destra che sinistra, piegando e allungando le gambe,
- massaggio del quadrante superiore esterno dei glutei in senso rotatorio, ponendosi di lato alla parete, sempre a ginocchia flesse,
- massaggio della pianta dei piedi appoggiata sul pavimento, in senso verticale, facendola scorrere su tutta la pianta; facendo attenzione ai punti più sensibili e graduandone la pressione,
- con la pallina magica massaggiare la parte anteriore del piede favorendo l'apertura delle dita,

*In posizione seduta*, massaggiare il contorno degli ischi dosando la pressione con il sostegno delle mani (*serve a ridurre le tensioni in questa zona ed a percepire l'apertura del bacino*):

- massaggio del perineo utilizzando la pallina di grani di miglio in senso oscillatorio;
- da destra a sinistra, sempre dosando la pressione con il sostegno delle mani.

Il massaggio, se risulta gradito, durante il travaglio può attenuare i dolori di schiena, aiutare il rilassamento del corpo della donna, prevenire gli arresti di dilatazione e



progressione del bambino, accelerare i tempi del travaglio. Sia in gravidanza che durante il parto, l'ambiente in cui si attua il massaggio, dovrebbe essere tranquillo, in penombra e privo di fonti di disturbo. Per ottenere i massimi benefici la posizione deve essere comoda per entrambi.

Il massaggio può essere effettuato anche a mani nude.

Se risulta però prolungato (*come succede spesso durante il travaglio localizzato in punti specifici*) l'uso di unguenti aiuta a ridurre la tensione superficiale della pelle e l'attrito. E' importante che questi unguenti contengano sostanze naturali, sono adattissimi: l'olio di mandorle dolci, l'olio extravergine di oliva e l'olio di ipperico.

Si può decidere di aggiungervi qualche goccia di essenza per potenziare effetti rilassanti o stimolanti.

Svolgono effetto rilassante: la melissa, i fiori di arancio dolce; stimolanti sono invece il limone, la lavanda, il timo.

Attraverso il massaggio vi è uno scambio di energie, la persona che attua il massaggio deve quindi scaricare prima le proprie tensioni e paure. L'approccio dovrà comunque essere delicato e pronto a interrompersi in caso di disagio.

Andranno evitate zone che risultano troppo sensibili, considerando che il travaglio rappresenta una situazione emotiva molto particolare e benchè molte donne trovino insostituibile il massaggio durante il dolore, altre non sopportano di essere toccate.

**Nell'insegnamento delle tecniche di massaggio è fondamentale rispettare la gradualità e le esigenze specifiche del gruppo poichè ci si può trovare di fronte a persone non abituate al contatto.**



# Lavoro sul corpo e sperimentazione personale

Il lavoro sul corpo ha due obiettivi principali.

Il primo è rivolto al benessere e alla salute in gravidanza, alla preparazione fisica del corpo al parto: scioglimento delle tensioni muscolari, mobilità del corpo, presa di coscienza del perineo.

La rigidità muscolare e l'immobilità aumentano la percezione degli stimoli afferenti abbassando la soglia di tolleranza al dolore.

Il secondo obiettivo è quello di fornire delle esperienze attraverso il lavoro corporeo, per aumentare la conoscenza di sé ed attivare le proprie risorse.

Il lavoro sul corpo propone delle piccole esperienze, permettendo ad ogni donna di trovare i propri strumenti. Le proposte quindi devono essere varie e non riferirsi ad un modello o ad una tecnica unica.

## Esercizi

### In piedi

#### *La testa e il collo*

Rotazione della testa lentamente.

#### *Le spalle e le braccia*

Allungamento delle braccia in alto e laterale.

Rotazione e apertura delle braccia.

#### *Il Torace*

Spostamento laterale del torace.

Torsione con mani sui fianchi o con utilizzo di foulard.

#### *Il Bacino*

Rotazione a 8 sia in verticale che in orizzontale.

Muovere il bacino immaginando di scrivere il proprio nome in corsivo.

#### *Gambe e piedi*

Percezione dell'appoggio del nostro corpo sulla pianta dei piedi.

Camminare sulla punta dei piedi, sui talloni, sulla parte esterna, sulla parte interna.

Stiramento dei polpacci.

### Seduta

Con mani sovrapposte sotto al bacino: scivolare in avanti e ritornare sulle mani. A gambe distese avanzare con gli ischi in modo alternato ancheggiando e tornare indietro.

Sfarfallamento delle gambe con un piede contro l'altro.

### Carponi

Gobba di gatto: inspirare inarcando la schiena, espirando ritornare nella posizione iniziale a schiena piatta.

Camminare a quattro zampe ancheggiando.

Strechting di allungamento gambe (*3 tempi*).

### Sdraiata

Appiattimento della zona lombare della colonna al pavimento in espirazione.

Rullamento della schiena cantando "Fra Martino".

Per favorire il ritorno venoso: per quanto riguarda gli arti inferiori, in modo alternato prima una gamba e successivamente l'altra: distendere la gamba verso il soffitto e poi piegarla ad angolo retto sul ginocchio (*ripetere per tre volte*).

Mantenendo questa posizione effettuare rotazione delle caviglie prima in senso orario e poi in senso antiorario. Successivamente effettuare chiusura ed apertura delle dita dei piedi. Per concludere effettuare rotazione interna ed esterna delle caviglie, alzare ed abbassare le gambe ed infine ritornare nella posizione iniziale sdraiate a terra con ginocchia piegate e piante dei piedi appoggiate al pavimento.

Per quanto riguarda gli arti superiori alzare le braccia ed abbassarle fino al gomito tenendole ad angolo retto con il tronco (*apertura a candeliere*), ripetere per tre volte poi, mantenendo questa posizione, ruotare i polsi prima in senso orario e successivamente in senso antiorario. Infine aprire bene le mani estendendo le dita e successivamente richiuderle stringendo forte. Per concludere ruotare nuovamente i polsi in senso orario ed antiorario ed alzare ed abbassare tre volte le braccia.

### Perineo

Riconoscere il perineo:

colpo di tosse

interruzione della minzione

"T.T.T." lingua contro i denti

*Esercizi:* Ascensore, spugna, fiore, ciliegia.

Spinta: in piedi a gambe aperte della stessa larghezza del bacino, con ginocchia leggermente flesse simulare la spinta: trattenendo il respiro, sfiatando, urlando.

## Esercizi di coppia

- Tenersi con le mani (*presa mano polso*) praticando l'allungamento della colonna.
- Accovacciarsi l'uno e l'altro tenendosi le mani e dondolarsi.
- Pressione sulle ginocchia sia in apertura che in chiusura (*stretching parte interna coscia*).
- Piede contro piede, mani unite, tirare e allungare la schiena e l'interno coscia.
- Schiena contro schiena gambe a farfalla e automassaggiarsi.
- Sdraiati per terra la compagna tiene i piedi dalle caviglie con una trazione prolungata per il tempo di un'espiazione.

## Respirazione

Funzione fisiologica che si svolge sia a livello involontario che volontario e quindi forma un legame tra la parte conscia e la parte inconscia della persona, permettendo così l'accesso all'inconscio.

In travaglio è importante non forzare il ritmo respiratorio (*ipoventilazione - iperventilazione*) per evitare inutili sprechi di energia e disturbi neuro-vegetativi (*nausea, parestesie, spossatezza*)

### Respirazione e voce

- L'espiazione lunga è attiva: apre, scioglie le tensioni, scende verso la terra, attiva il parasimpatico e le endorfine, diminuisce la fatica.
- Espiazione lunga verso una parte contratta del corpo.
- Espiazione lunga verso un punto dolente.
- Espiazione lunga verso una tensione.
- All'espiazione lunga può essere associato l'uso della voce.

## La voce

- Allunga e facilita l'espiazione.
- Produce delle vibrazioni profonde, con effetto analgesico.
- Apre il perineo e scioglie le tensioni muscolari.
- Dà forza al bambino e lo rassicura.
- Stimola la produzione di endorfine.
- Il canto fa emergere l'emozionalità e armonizza l'espressione del dolore.
- Ha un forte effetto analgesico e favorisce la dilatazione del collo dell'utero.

## Il chakra della radice

E' un punto d'ingresso importante di energia che aiuta ad affrontare meglio gli impegni della vita quotidiana.

Se al mattino ci si sente stanchi è importante dedicare qualche minuto agli esercizi che aprono questa fonte di energia.

Ci si mette sul fianco sinistro, la mano destra è posata sulla zona sacrale, dove termina la colonna, mentre la mano sinistra è posata sulla sommità del capo.

Il respiro dovrà essere calmo e regolare.

Questo esercizio è valido per recuperare energia in travaglio e può essere praticato dalla persona che vi starà accanto e vi sosterrà fisicamente e moralmente.



## Massaggio con bacchette cinesi

Creare un ambiente con luci soffuse, music relax, temperatura piacevole.

Sdraiarsi comodamente in modo che tutto il corpo sia rilassato e chiudere gli occhi, ascoltando le sensazioni del corpo; meno vestiti si indossano meglio è.

Il compagno, a questo punto, dovrà far scorrere dolcemente e lentamente la punta di una bacchetta cinese o di un dito lungo tutto il perimetro del corpo.

Una volta tornato al punto di partenza, creare delle linee orizzontali che vanno lungo la larghezza del corpo.

Terminato l'esercizio, coprire la compagna con una coperta o un lenzuolo per non disperdere le energie.

La compagna dovrà ritrovare lo stato di veglia muovendo lentamente le mani e i piedi, stirando il resto del corpo, sbadigliando ed in ultimo aprendo gli occhi.



## Prese armonizzanti

Tutte le forme di contatto manuale possono offrire un'esperienza inter-umana immediata, poichè venir toccati esternamente ed essere toccati internamente sono tra loro in relazione ed in scambio reciproco.

Attraverso il contatto si instaura un campo elettromagnetico che ha uno spiccato carattere personale.

Dall'interazione di questi due campi di forza aperti si crea una continua omeostasi.

Le prese armonizzanti agiscono sul sistema vegetativo ed aiutano a regolarizzare il respiro.

In travaglio è consigliato il loro utilizzo nei momenti di tensione o stanchezza per consentire un rapido rilassamento e conseguente recupero di energia.

**Presi stiramento dei calcagni:** porre i due incavi delle mani al di sotto dei due calcagni, prendendo coscienza del ritmo del respiro che il paziente ha in quel momento.

Inizialmente lo stiramento dei calcagni non deve seguire i ritmi del respiro.

Progressivamente lo stimolo sarà percepito nella sua interezza fino alla base della testa. La risposta del corpo porterà ad un equilibrio della tensione dei diversi gruppi muscolari, con conseguente regolazione del respiro che diventerà calmo e profondo.

**Cappucci energetici:** porre entrambe le mani in forma concava su entrambe le articolazioni metatarso - falangee, del primo dito del piede della parte mediale. In questo modo si entra in contatto con processi vitali di regolazione: cervelletto, tiroide, cuore, nuca.

Solitamente le persone reagiscono in modo rapido con un aumento del senso di benessere e di quiete interiore.

**Presa palmo-plantare:** i palmi delle mani verranno appoggiati, senza esercitare pressione, sulle piante dei piedi della donna. Si dovranno individuare le zone più fredde del piede o quelle che necessitano di maggior contatto.

Essendo una presa armonizzante che trasmette molta energia è importante calibrare la durata in base alla risposta della donna, controllando il ritmo del nostro respiro e il carico di trasmissione.

# ..Il tempo della nascita... l'accoglienza al neonato

Per la mamma ed il Papà, accogliere il loro bambino immediatamente dopo la nascita, è un atto d'amore, è il coronamento di un sogno iniziato molto tempo prima, quando il desiderio di diventare Genitori non si era ancora materializzato.

A questo straordinario momento deve essere garantito tutto lo spazio, il tempo ed il rispetto che merita, salvaguardando l'intimità della nuova famiglia.

Il termine **Accoglienza**, dovrebbe indurre tutti gli operatori coinvolti in questo straordinario evento a riflettere, onde evitare di creare **pressioni** che possano influire sui modi e sui tempi fisiologici dell'**Accoglienza** al nuovo bambino, **frustrando così i bisogni della Coppia Genitoriale**.

L'Accoglienza di cui tanto si parla oggi, è una evoluzione culturale del modo di mettersi **in relazione** con gli, altri ed è uno dei bisogni che i futuri genitori sentono di dover acquisire, anche all'interno delle Strutture Ospedaliere, dove qualche volta ci si dimentica il rispetto per questo straordinario **incontro**.

Si devono dare indicazioni e ragguagli alla donna e alla coppia, che permettano loro di essere più **competenti** nell'osservare il proprio bambino appena nato, garantendo loro la possibilità di accoglierlo sull'addome della mamma, coperto da teli caldi e morbidi, affinché vi sia il **contatto pelle a pelle** con il corpo materno e si eviti la dispersione di calore, mantenendo così una temperatura costante.



E' risaputo che le prime due ore dopo la nascita sono fondamentali per favorire l'instaurarsi del Primo Legame fra la madre ed il suo bambino, grazie anche ad una situazione ormonale ottimale.



## I ritmi Madre... Bambino..

Se si rispettano i ritmi ed i bisogni del neonato, e ci si adatta a questa situazione, piano piano si arriverà a comprendere il significato di questi cambiamenti che si verificano nei primi sei mesi di vita del bambino.

La madre questi ritmi li scopre soltanto stando sempre con il suo bambino, giorno e notte, partendo dai primi momenti dalla nascita, per proseguire questo cammino durante i giorni di permanenza in ospedale, con il suo piccino nella camera. (*Rooming-in*).

Talvolta si sbaglia a cogliere i bisogni del bambino espressi con il pianto, confondendo così la fame, con il bisogno di stare accanto alla sua mamma, di sentire il battito del suo cuore, ed il calore della sua pelle, di sentirsi accolto e protetto.

Mettersi in ascolto del bambino, significa sintonizzarsi sulla sua stessa lunghezza d'onda, e soddisfare così i suoi bisogni e le sue aspettative.

## Il Rooming-in

La maternità e la paternità perché possano esprimersi, hanno bisogno di spazio e di tempo.

Il Rooming-in è la soluzione ottimale che la nostra Unità Operativa di Ostetricia è oggi in grado di offrire alle madri e ai padri, quale processo di umanizzazione della nascita in ospedale, teso a facilitare questo rapporto di conoscenza e la nascita di quel grande sentimento definito amore fra la madre il bambino, ed il suo papà fin dall'inizio.

A casa tutto ciò avverrebbe spontaneamente essendo già presente il bambino dalla nascita, ed il luogo non sarebbe una stanza di ospedale, ma tutta la casa stessa.

In tale condizione risulterebbe estremamente chiaro di chi sono le competenze di prendersi cura e di allattare il neonato, senza alcun tipo di interferenza.

Nella Struttura Sanitaria, il Rooming-in è l'unica soluzione possibile affinché la madre possa prendersi cura personalmente del proprio bambino giorno e notte, di soddisfare i suoi bisogni, alimentando così quel rapporto affettivo indispensabile per far crescere l'autostima e la fiducia in sé stessa.

# Alla conquista del bebè'

- 1 La valigia, con tutto l'occorrente per il ricovero ospedaliero e il dolore del parto, dovrebbe essere pronta già alla 38° settimana di gestazione: da questo momento in poi, infatti, la gravidanza è definita a termine. Il bebè, quindi, potrebbe nascere da un momento all'altro. In molti casi però, soprattutto al primo figlio, si può arrivare fino alla 42° settimana. **Ricordarsi di inserire in valigia la busta con i risultati degli esami eseguiti in gravidanza, gruppo sanguigno e tampone vaginale.**
- 2 Sono comparse le prime contrazioni, ma non è il caso di allarmarsi: potrebbe trattarsi di quelle "false", che si presentano a intervalli irregolari, danno solo un lieve fastidio e possono interrompersi. Può mancare ancora qualche giorno al parto.
- 3 A partire dalle prime contrazioni dolorose, controllare la loro frequenza e durata con un orologio: si va in ospedale quando si susseguono con regolarità ogni 3-5 minuti da almeno un'ora e durano fino ad un minuto ciascuna; finché si è in casa, cercare di rilassarsi con una doccia tiepida o bevendo del latte caldo. **Se si rompono le acque?** La perdita delle acque è dovuta alla rottura naturale, necessaria per il parto, delle membrane che racchiudono il feto ed il liquido amniotico. In genere, essa avviene durante il travaglio vero e proprio, quando cioè il collo dell'utero è molto dilatato. Può capitare, però, che le acque si rompano prima di questo momento. Talvolta, la perdita viene scambiata con un'emissione involontaria di urina. Perciò conviene osservare il liquido: quello amniotico, rispetto alla pipì, non ha odore, non ha colore e, in genere, è limpido. In tal caso bisogna prepararsi per andare in ospedale anche se non ci sono contrazioni: ma se il liquido è tinto, è necessario recarvisi con urgenza.
- 4 Una volta arrivata in ospedale, la partoriente viene visitata dal ginecologo, che controlla il livello di dilatazione del collo dell'utero (*che può essere di 2-3 centimetri*), per verificare se il travaglio è iniziato: si esegue un controllo cardiocografico (*CTG*), si misura la pressione, si controllano gli esami eseguiti durante i nove mesi e viene compilata la cartella clinica per il ricovero.
- 5 La futura mamma viene quindi ricoverata: il travaglio è ormai iniziato. In media, può durare circa 8-10 ore nelle primipare (*cioè nelle donne al primo parto*), mentre dura di meno, generalmente, nei parti successivi. E' questa la fase della dilatazione dell'utero.

- 6 Negli ospedali dove la sua presenza è prevista, il futuro papà può assistere la compagna già in questa fase. Il suo aiuto consiste nel rincuorare la donna, stimolarla a fare respiri lunghi e profondi o farle un massaggio alla schiena.
- 7 Durante il travaglio, l'ostetrica controlla periodicamente il livello della dilatazione del collo dell'utero che, in genere, aumenta circa un centimetro e mezzo ogni ora, fino a raggiungere l'apertura massima di dieci centimetri. Inoltre suggerisce di applicare le tecniche di rilassamento.
- 8 Per verificare lo stato di salute del piccolo, l'ostetrica esegue il monitoraggio del battito cardiaco, un esame effettuato con un sondino posto sulla pancia della mamma o inserito in vagina. Le pulsazioni del bimbo, in genere, oscillano tra 120 e 160 battiti al minuto.
- 9 Quando il collo dell'utero è dilatato al punto di combaciare con la circonferenza della testa del bimbo, inizia la fase espulsiva. Ora la donna deve partecipare attivamente, spingendo per aiutare il piccolo ad uscire. I tempi possono variare da pochi minuti ad un'ora e mezza; la media è di mezz'ora.
- 10 Finalmente è arrivato il momento atteso per tanti mesi: il bebè è nato! L'ostetrica aspira dalla bocca e dalle narici del bimbo il liquido amniotico e taglia il cordone ombelicale. Se il neonato sta bene, viene lasciato qualche minuto tra le braccia della mamma. Il medico o l'ostetrica eseguono subito i primi controlli per verificare che il bebè stia bene (*si tratta del cosiddetto test di Apgar*).



## Il Parto in acqua

L'acqua contiene, protegge, massaggia, accarezza, sostiene, nutre, è vita ed è un elemento femminile col quale siamo entrati in contatto dal concepimento; è il simbolo della vita eterna e della fertilità.

L'immersione dà un senso di leggerezza, di sollievo, perchè sostiene il peso del corpo, diminuendo la forza di gravità.

Uno dei metodi naturali per alleviare il dolore in travaglio è l'utilizzo dell'acqua, un elemento così semplice, ma così complesso, dal quale siamo formati e circondati.

Il maggior rilassamento e la maggiore intimità riduce l'adrenalina, che viene prodotta in caso di stress, paura e favorisce la produzione delle endorfine.

Oltre ad avere un effetto sulla percezione del dolore, lo ha anche sull'andamento del travaglio e sul perineo; infatti l'acqua riduce i tempi del periodo dilatante, mentre il periodo espulsivo presenta una egual durata, inoltre permette una maggior libertà di movimento ed un aumento dell'elasticità e della distensione del pavimento pelvico, per cui si va incontro a minori lacerazioni perineali.

La minor pressione addominale determina contrazioni uterine più efficaci e favorisce la circolazione sanguigna per cui si ha una migliore ossigenazione dei muscoli a livello dell'utero, quindi meno dolore per la donna e più ossigeno per il bambino.

Il passaggio del bambino, da un liquido all'altro, rende meno traumatico l'impatto con la gravità, con la luce e coi rumori.

Dopo la nascita l'ostetrica aiuterà il bambino a risalire, mantenendo il corpo sott'acqua per non disperdere calore, mentre la neo mamma lo abbraccerà tenendolo sul proprio seno. Il neonato durante il parto non aspira acqua, in quanto la respirazione spontanea si attiva soltanto al primo contatto dei recettori facciali con l'aria.

I nati in acqua appaiono più calmi e tranquilli nei primi minuti, piangono poco e niente e mantengono un buon livello d'attenzione.

Il parto in acqua non aumenta i rischi d'infezione.

L'acqua cullerà voi ed il vostro bambino, mentre le doglie come onde del mare, vi porteranno a riva.



# Taglio Cesareo

Il taglio cesareo è un intervento chirurgico che viene eseguito quando ci sono delle patologie materne o rischi fetali.

Può essere programmato se le indicazioni sono pre-esistenti, o d'urgenza quando se ne presenta la necessità durante il travaglio.

L'anestesia che viene praticata può essere

*generale* quando la madre viene addormentata e rimane incosciente per tutta la durata dell'intervento; attualmente viene eseguita quasi esclusivamente nei cesarei d'emergenza;

*spinale* la madre è sveglia e cosciente, la parte anestetizzata è quella centrale ed inferiore del tronco. Attualmente è la più utilizzata e consente alla madre di essere sempre presente e di vedere ed accogliere subito il suo bambino.

Il vissuto di un taglio cesareo può essere molto vario: per alcune donne rappresenta una sconfitta, un trauma, mentre per altre è una liberazione, una scelta.

Il post-partum e il puerperio risultano più complessi per il dolore e la difficoltà ad attaccare al seno ed accudire il proprio bambino.

In seguito alcune donne hanno difficoltà a recuperare l'integrità del proprio corpo.



## Il dolore

Il parto rappresenta per una donna un'occasione di grande crescita interiore e di conoscenza di sè stessa.

Partorire significa viaggiare nell'io profondo, venendo a contatto con le proprie paure ed i propri limiti, riscoprendo istinti nascosti ed energie sconosciute.

Vivere il dolore crea paura, ma riuscire a superarlo determina la crescita, la forza, il potere e trasforma la donna in madre.

Il dolore è la nostra guida, senza di esso non riusciremmo ad ascoltare il nostro corpo ed il nostro bambino.

Non è facile, occorre abbandonarsi, fidarsi di sè e delle capacità del futuro neonato; significa perdersi, toccare i limiti, per poi ritrovarsi, crescere ed accogliere un altro ruolo che è quello di "madre".

Le posizioni istintivamente assunte in travaglio, dettate dal dolore, proteggono e guidano entrambi.

Le doglie massaggiano il bambino, stimolando ogni parte del suo corpo e preparandolo alla nascita.

Si dice che il miglior massaggio che si possa ricevere nella vita sia durante il passaggio nel canale da parto materno.

Le doglie avvisano madre e bambino che qualcosa stà cambiando, in modo che si annidino in un ambiente protetto; hanno caratteristiche specifiche a seconda della fase del travaglio e questo permette alla donna di giudicare il suo avanzamento. La pausa, tra una doglia e l'altra, permette di recuperare le energie e di separarsi gradualmente dal proprio bambino; anche il bambino si prepara al distacco.

Nel taglio cesareo o nel parto precipitoso il distacco è talmente veloce che occorre elaborarlo dopo il parto.

La doglia è il maestro che dirige l'orchestra: le catecolamine, stimolate dalla doglia, attivano l'ossitocina e le endorfine.

L'ossitocina, a sua volta, stimola le endorfine e la prolattina.

Il bambino stesso è produttore di endorfine.

Le catecolamine danno la forza, l'ossitocina trasmette l'amore, le endorfine il legame ed il piacere, la prolattina la protezione e l'accudimento.

Le endorfine sono sostanze naturali con struttura simile a quella degli oppioidi ed hanno tre importanti effetti:

- leniscono il dolore,
- creano un senso di benessere,
- alterano la percezione del tempo e dello spazio.

Man mano che il travaglio avanza, aumentano i livelli di endorfine.

Con la nascita del bambino, la fatica del travaglio cessa e la donna sperimenta il caratteristico stato euforico, causato dagli elevati livelli di endorfine, stato euforico che non si presenta se non viene prima stimolato dalle contrazioni durante il travaglio.

La doglia stimola la produzione anche di adrenalina fetale, che prepara il bambino alla nuova vita, sia dal punto di vista termico, sia respiratorio e lo protegge dalle ipossie.

L'acqua, l'uso della voce, il respiro, il massaggio, il sostegno aiutano a contenere il dolore.

Comprenderlo, accettarlo ed affrontarlo tocca temi profondi, escluderlo riduce il sentire, il fare esperienza di sè.

La paura si dissolverà solo guardandola in faccia.



## Il Puerperio

Il PUERPERIO è un periodo abbastanza faticoso nella vita di una donna quando diventa Madre, sotto tutti i profili.

Ad una stanchezza fisica, si associa spesso anche una stanchezza psicologica, dovuta a tanti fattori, tra i quali emerge anche la sensazione di abbandono da parte delle Strutture Sanitarie nei giorni successivi la dimissione, al rientro a casa con il bambino.

Ritrovarsi a casa sole, ad accudire il proprio bambino e a dovere e gestire anche la casa, quando il marito dopo un breve lasso di tempo torna al lavoro, crea talvolta stanchezza, per il cambiamento che comporta prendersi cura del bambino.

L'attenzione posta a queste problematiche, ha indotto gli operatori coinvolti nel "Percorso Nascita" a progettare e a realizzare servizi per l'assistenza alla madre e al neonato dopo la dimissione dalla Struttura Sanitaria dove è avvenuto il parto, garantendo così un servizio qualitativamente buono a tutte coloro che ne facciano richiesta.

A Reggio Emilia e provincia il Servizio per l'Assistenza al Puerperio a domicilio è garantito dalle Ostetriche dei Consultori Familiari.

### CONSULTORIO FAMILIARE

Via Monte San Michele

Tel. 0522/335915-335930

### CONSULTORIO FAMILIARE

Padiglione Bertolani

Tel. 0522/335552-335580

### CONSULTORIO FAMILIARE

di Cadelbosco

Tel. 0522/681740



Dalle testimonianze raccolte con molta pazienza e costanza, emergono i vissuti delle mamme ed i sentimenti che hanno provato quando, dopo avere dato alle luce i loro bambini, hanno varcato la soglia di casa.

Alla gioia immensa per avere finalmente tra le braccia quel bambino tanto atteso e sognato per nove lunghi mesi, si associa la consapevolezza che da quel momento in poi la loro vita subirà un cambiamento, definito da molte "un piacevole sconvolgimento" dove le cose assumeranno un valore diverso, poiché cambiano anche le priorità.

Vorrei a questo proposito riportare un piccolo passo di una testimonianza di una



madre, che può servire per descrivere fedelmente ciò che accade all'interno della coppia quando si ritorna a casa:

*“Sabato mattina ritornammo a casa, adesso incominciava l'avventura! E che Avventura!!*

*La nostra vita da allora è stata completamente e totalmente sconvolta, io aggiungo anche piacevolmente. Tutto era in funzione delle esigenze e dei ritmi di Amanda; la mia vita, prima organizzata al massimo, era diventata improvvisamente disorganizzata. Non avevo un attimo per me stessa, la casa era trascurata le faccende domestiche passate in secondo piano.*

*Ricorda che sono uscita insieme a mio marito per fare la spesa un mese dopo la nascita di Amanda e poi tutto di corsa. Ero in arretrato con il sonno, avevo sempre fame, allattare al seno era stata una scelta voluta ma molto impegnativa. Molto lentamente riuscì a convincermi che non potevo fare diversamente, che ora era lei al centro di tutto ed il resto doveva passare in secondo piano. Mio marito osservava e taceva; non aveva mai obiettato sulla conduzione della casa prima della nascita di Amanda, ora constatando la mia agitazione, evitava saggiamente ogni osservazione, cercando di rendersi utile compatibilmente alle sue “competenze” e alla disponibilità.*

*Già averlo vicino non brontolone era una sicurezza. Senza dubbio la nostra vita è totalmente cambiata tante volte penso alle giornate trascorse quando eravamo solo una coppia, e la tempo che dedicavamo senza hobby.*

*Non ho nessun rimpianto, preferisco la mia vita di oggi, piena di lavoro, di impegni, senza un attimo libero perché sempre coinvolti dalle nostre bimbe nel quotidiano.”*

Ogni donna ha senz'altro un proprio vissuto della maternità e del ritorno a casa, ma per chi non è ancora mamma leggere queste testimonianze può aiutare ad affrontare più serenamente questa “nuova avventura”.

## Il ritorno a casa...

*Il ritorno a casa, dopo la nascita di un bambino, che avviene nella stragrande maggioranza dei casi in ospedale, o in Casa di Cura, è senz'altro il momento più emozionante ed atteso dalla nuova coppia genitoriale, che avverte sempre più il bisogno di ritornare al più presto fra le mura domestiche, nel luogo a loro più caro, lontano da sguardi indiscreti, dove poter ritrovare un po' d'intimità.*

*Visite di parenti, amici, conoscenti, orari diversi da rispettare, poppate a richiesta del piccolo, ritmi sonno-veglia completamente stravolti, influiscono certamente ad aumentare la voglia di ritornare a casa per ritrovare tranquillità ed una pace che nei tumultuosi giorni della permanenza in ospedale per il parto si è persa.*

*Così come si è usciti di casa, con la valigia in mano ed il vostro compagno accanto, pronto a sostenervi e ad incoraggiarvi nei momenti più critici del travaglio e del parto, oggi si ritorna a casa con un componente in più, che vi ha conferito il titolo di genitori e la connotazione sociale di famiglia, ma con la consapevolezza che un nuovo capitolo nella vostra vita sta per aprirsi. Inizia così una nuova avventura, carica di momenti emozionanti alternati ad insicurezze, ansie per la paura di non saper interpretare il pianto del vostro bambino, di non essere in grado di assolvere alle responsabilità di un ruolo importantissimo quale quello di essere genitori.*

Paola











