

EMANUELA ROCCA

TRAVAGLIO E PARTO SENZA PAURA

Comprendere la funzione del dolore
e alleviarlo con i metodi naturali



EMANUELA ROCCA

TRAVAGLIO E PARTO SENZA PAURA

Comprendere la funzione del dolore
e alleviarlo con i metodi naturali

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2013 Edizioni Il leone verde
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10137-0

Prima edizione BUR Parenting: aprile 2018

Ringrazio la collega Rachele Sagramoso e la dottoressa Greta Chiaramonte per la collaborazione alla revisione del testo.

Le illustrazioni sono di Francesca Bennati, illustratrice e designer (www.tohudesign.com).

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli

www.bur.eu

Facebook: /RizzoliLibri

*Non dimenticherò mai quel dolore, tanto atteso e temuto,
quel dolore che riscalda e brucia,
quel dolore che ti fa immergere, stare, non respirare,
quel dolore che ti dà pausa, che ti dà forza, coraggio, speranza,
quel dolore radicato, antico, secolare,
quel dolore che ti fa sorridere e poi piangere
e poi sorridere ancora,
quel dolore che ti accompagna che ti sostiene
che ti lascia senza parole,
quel dolore che senti nel profondo, che allarga, fa spazio,
quel dolore che porta alla luce, che ti affaccia alla vita,
quel dolore che è solo donna e solo coraggio,
quel dolore che ti fa sentire onnipotente, potente, capace,
che ti fa arrivare, andare, pensare,
che ti fa compagnia, che ti lascia da sola,
quel dolore vivo, penetrante, che odi che ami, che accogli,
che stringi che lasci andare,
quel dolore pensato, desiderato, affrontato,
quel dolore preciso, vago, unico, magico,
sono viva, sono qui, sono con te.
sei tra le mie braccia e mi guardi... sei arrivato,
ti ho sentito...
e sei il fiore più bello di questa nostra primavera...*

Sara Santarelli, ostetrica a Firenze

INTRODUZIONE

Il dolore era davvero forte, ma assolutamente calibrato su di me, ce la potevo davvero fare!

Beatrice, mamma di Guglielmo e Umberto

L'attesa è un momento magico, sembra che il tempo si fermi e che una bolla di sapone ci avvolga e ci tenga sospese insieme al nostro bambino in una dimensione parallela.

Il nostro corpo lavora incessantemente durante nove mesi per nutrire e crescere al meglio il bambino, la nostra mente lo culla, lo accarezza, si proietta in avanti nel tempo immaginandolo e sognando il momento dell'incontro...

Per molte future mamme la prospettiva del dolore che accompagna la nascita è però fonte di preoccupazione, ansia e paura, sentimenti che vanno a incrinare quel senso di leggerezza e serenità che accompagna la gravidanza.

Certo, si può sempre ricorrere all'analgesia epidu-

rale... ma occorre tener presente che si tratta di un intervento medico, e in quanto tale non privo di rischi e possibili effetti collaterali, seppur poco frequenti. L'analgesia epidurale è utile in alcuni casi, ma esistono moltissimi metodi alternativi che possono aiutare una donna a gestire il dolore e a partorire con le proprie forze e i propri mezzi.

Questo libro vi condurrà attraverso i meccanismi che provocano il dolore del parto e tutte le possibilità che noi donne e mamme di oggi abbiamo a disposizione per viverlo e gestirlo nel rispetto della naturalità dell'evento e del benessere, nostro e del bambino.

IL DOLORE DEL TRAVAGLIO: DOVE ORIGINA?

I meccanismi che provocano il dolore

Il travaglio è un periodo di tempo più o meno lungo in cui una serie di cambiamenti ormonali, neurologici e fisici preparano l'utero, e in particolare la cervice, all'espulsione del bambino.

Durante la gravidanza, infatti, il collo dell'utero rimane completamente chiuso e ha uno spessore di circa tre centimetri per proteggere il nascituro durante la sua crescita e maturazione.

Al termine delle 40 settimane e comunque quando il nascituro sarà pronto ad affrontare la vita extrauterina, il collo dell'utero deve dilatarsi fino a circa otto-dieci centimetri per permettere al bambino il passaggio verso il canale del parto.

Questa dilatazione deve avvenire per gradi e senza fretta, per non provocare danni ai tessuti materni, permettere al bambino di adattarsi al canale del parto e trovare gli spazi migliori per il suo passaggio.



Il bambino nell'utero prima che cominci il travaglio: il collo è chiuso.

È necessaria una forza che agisca dall'alto verso il basso sulla cervice provocandone la dilatazione, e questa forza è data dalle contrazioni uterine che spingono, a ogni contrazione, il bambino verso la cervice.

Non è, però, la contrazione in se stessa che provoca il dolore. Piuttosto è la resistenza che essa incontra a livello del collo dell'utero che non è ancora dilatato, allungandolo, distendendolo e stirandolo verso il basso. La stessa forza provoca uno stiramento e una trazione dei legamenti che ancorano l'utero alle pareti circostanti, altra fonte di dolore. In particolare, vi è un importante legamento che fissa l'utero posteriormente alla zona del sacro, quindi nella parte bassa della schiena, ed è la sua trazione, durante la contrazione, che provoca quel tipico dolore lombare che molte donne accusano in travaglio.

La contrazione, infine, esercita una trazione sulle tube di Falloppio e può provocare una compressione

da parte dell'utero sulla vescica, che si trova subito davanti all'utero, e al retto, subito dietro, altre fonti di sensazioni fastidiose o dolorose.

----- *Meccanismi* -----

La forza della contrazione diretta verso il basso che viene ostacolata dal collo dell'utero in via di dilatazione.

La dilatazione del collo uterino.

Lo stiramento e la trazione dei legamenti uterini.

Lo stiramento delle tube (o annessi uterini).

La compressione delle strutture adiacenti (vescica e retto).

----- *Tipo di dolore* -----

Difficilmente localizzabile (non vi è un punto preciso, ma delle zone dolenti).

Spesso riferito a zone anche distanti da quella da cui insorge (l'utero): zona lombare, zona sacrale, reni, pube...

Quando il collo dell'utero è dilatato pressoché completamente, la testa del bambino ha lo spazio necessario per progredire nel canale del parto; il dolore quindi, seppur presente, cambia e comincia a essere accompagnato dalla sensazione di “peso” e poi di “pressione”, che si avverte sul retto dall'inizio del periodo espulsivo (ossia il parto vero e proprio).