

Un bellissimo viaggio
che vivremo insieme.



Insieme a te con le attenzioni e le informazioni
di cui hai bisogno per vivere un'attesa
dolce e consapevole.





e

O.N.Da

presentano

Osservatorio Nazionale
sulla salute della Donna

Nasce una mamma

guida pratica per prepararsi al parto e ai primi giorni a casa col bambino

Ormai siete giunte al termine dell'incredibile viaggio della gravidanza, avete visto il vostro corpo modificarsi e prepararsi nel corso di nove lunghi mesi, avete sentito il vostro bambino muoversi dentro di voi. **Il parto si avvicina: è il momento più atteso**, più carico di paure, aspettative ed interrogativi.

Con questa guida, **l'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna (O.N.Da)**, da sempre particolarmente impegnato nelle tematiche che riguardano la salute femminile ed in particolare quelle relative all'area materno-infantile, **desidera offrire alle donne** che affrontano questo momento così speciale, ma anche così delicato, **uno strumento che le possa aiutare a prepararsi al parto e ad affrontare i primi giorni a casa**, trattando i temi principali che riguardano i cambiamenti fisici, gli aspetti emotivo-psicologici nonché le questioni pratiche ed organizzative.

Diventare madre è la più straordinaria avventura nella vita di una donna. Il percorso non è facile e scontato, è così per tutte. È normale avere emozioni e sentimenti altalenanti, non dovrete sentirvi in colpa per questo. Non dovette nemmeno pensare di dover essere una madre perfetta da subito: datevi tempo per conoscere il vostro bambino, entrare in sintonia con lui, abituarvi ai nuovi ritmi ed ai cambiamenti delle vostre consuetudini.

Non isolatevi: avete bisogno di supporto pratico, affettivo ed emotivo. Condividete dunque i vostri pensieri e stati d'animo, anche quelli negativi, con le persone a voi vicine, in primo luogo con il partner. **Per qualunque dubbio o difficoltà**, che riguarda voi o il vostro bambino, **contattate sempre il vostro medico di fiducia**, che saprà darvi le risposte adeguate.

Mamme non si nasce, lo si diventa giorno dopo giorno. Non esiste un manuale di istruzioni, occorrono soltanto buon senso e buon cuore. Ed è anche questo che renderà la vostra avventura straordinariamente emozionante. Buon viaggio!

Francesca Merzagora
Presidente O.N.Da

• Indice •

1. IL PARTO

pag.1

Aspetti fisici

- Preparazione del corpo al parto • Gestione del dolore

Aspetti emotivi e psicologici

- Emozioni e paure • Ruolo del partner

Aspetti pratici

- La valigia per l'ospedale • Inizio del travaglio: come riconoscerlo e cosa fare • L'arrivo in ospedale • Travaglio e parto naturale
- Episiotomia • Parto cesareo • Donazione o conservazione del cordone ombelicale • Prime ore di vita • Degenza in ospedale
- Documenti del neonato

2. I PRIMI GIORNI A CASA pag.16

Aspetti fisici

- Preparazione del seno all'allattamento • Montata latte
- Complicanze dell'allattamento • Cambiamenti del corpo materno e disturbi del puerperio

Aspetti emotivi e psicologici

- Emozioni e paure • Relazione con il neonato • Relazione con il partner • Rapporto con fratellini e sorelline

Aspetti pratici

- Organizzazione della casa • Allattamento • Alimentazione durante l'allattamento • Medicazione del cordone ombelicale • L'igiene
- Il pianto • Il ritmo sonno-veglia • Primo controllo pediatrico

3. DEPRESSIONE PERINATALE pag.32

- Che cos'è • Come si manifesta • Come comportarsi

1. Il Parto



Aspetti fisici

Preparazione del corpo al parto

Negli ultimi dieci - quindici giorni precedenti al parto si manifestano segnali che indicano che la nascita è ormai vicina: la donna avverte una costante sensazione di peso e d'indolenzimento al basso ventre, la pancia si abbassa (migliora così la respirazione, ma aumentano gli stimoli a urinare), i movimenti fetali si riducono.

In alcuni momenti l'addome s'indurisce per l'insorgenza di contrazioni cosiddette di 'pre-travaglio'. **Queste sono contratture del muscolo uterino tipiche delle ultime settimane di gestazione**, che hanno la funzione di preparare al parto la porzione inferiore dell'utero. Possono essere avvertite dalla donna come fastidiose, poiché più frequenti e d'intensità maggiore rispetto a quelle che si presentano in precedenza. In questo periodo può inoltre verificarsi l'espulsione della secrezione gelatinosa che si accumula nel canale del collo dell'utero

IN ALCUNI MOMENTI
L'ADDOME
S'INDURISCE PER
L'INSORGENZA
DI CONTRAZIONI
COSIDDETTE DI
'PRE-TRAVAGLIO'



(tappo mucoso) e che nel corso della gravidanza costituisce una barriera efficace contro le aggressioni del mondo esterno.

Gestione del dolore

Esistono varie tecniche di preparazione al parto finalizzate a prevenire e controllare il dolore, innalzando la soglia individuale.

Lo stato emozionale e, in particolare, la paura e l'ansia abbassano tale soglia; al contrario lo stato di rilassamento fisico, la consapevolezza di sé, del proprio corpo e di quanto sta accadendo sono tutti fattori che incrementano la tolleranza al dolore.

Per far fronte al dolore del travaglio e del parto è possibile ricorrere all'analgia naturale o farmacologica.

La prima prevede l'applicazione di tecniche naturali (tecniche di respira-

zione e di visualizzazione, lavoro corporeo, impacchi, massaggi, musica), che hanno lo scopo di mettere la donna nelle condizioni migliori per affrontare e reagire attivamente al dolore, che in questo modo non è annullato ma mantenuto ai minimi fisiologici.

La seconda si basa sulla somministrazione di farmaci analgesici, anestetici o narcotici, per via intramuscolare, endovenosa, inalatoria o, più frequentemente, epidurale. **L'analgia epidurale, che prevede l'introduzione di un ago tra due vertebre a livello lombare, permette di mantenere lo stato vigile e una respirazione spontanea**, consentendo così alla partorienti di partecipare attivamente al parto.

La somministrazione del farmaco viene in genere modulata a seconda dell'intensità del dolore nelle diverse fasi del travaglio in modo da garantire l'effetto analgesico, mantenendo concentrazioni molto basse. Qualunque tecnica si decida di utilizzare per affrontare e controllare il dolore, è fondamentale un'adeguata e completa informazione nonché una

LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ,
DEL PROPRIO CORPO E DI
QUANTO STA ACCADENDO
SONO TUTTI FATTORI CHE
INCREMENTANO LA
TOLLERANZA AL DOLORE



corretta preparazione, anche psicologica, affinché il dolore non venga amplificato dall'ansia, dalle paure e dalle tensioni.

Aspetti emotivi e psicologici

Emozioni e paure

Quando la gravidanza sta per terminare e si avvicina il momento che più spaventa, quello del parto, è facile lasciarsi prendere dall'ansia e dalla paura.

Si tratta di emozioni comuni a tutte le donne, soprattutto in occasione della prima gravidanza, correlate a

svariati fattori psicologici che entrano in gioco, come il timore per la nuova realtà

che ci si trova ad affrontare, il fatto stesso di diventare mamma, la paura del dolore fisico, la preoccupazione per la salute del bambino. È importante non farsi sopraffare da queste paure e non lasciarsi impressionare da racconti di amiche su travagli lunghissimi e dolorosi: ogni esperienza è soggettiva e ogni donna è diversa e presenta una differente soglia di percezione del dolore. Per affrontare l'ansia e la paura e chiarire i propri dubbi, **è utile frequentare un corso di preparazione al parto, che offre la possibilità di avere da personale preparato tutte le informazioni necessarie,** di confrontarsi con altre donne, di imparare i metodi di rilassamento e le tecniche di respirazione per il travaglio, di informarsi sulle modalità di gestione e controllo del dolore.

OGNI ESPERIENZA È
SOGGETTIVA E OGNI DONNA
È DIVERSA E PRESENTA
UNA DIVERSA SOGLIA DI
PERCEZIONE DEL DOLORE

Ruolo del partner

La vicinanza affettiva e il sostegno del partner sono molto importanti durante i mesi della gravidanza, in particolare nel periodo che precede il parto per gli aspetti emotivi e psicologici che lo caratterizzano. La partecipazione congiunta della coppia al corso pre-parto, che





offre l'occasione di prepararsi insieme all'esperienza del travaglio e del parto, fa sentire la donna accompagnata nel suo percorso e permette al futuro papà di acquisire direttamente informazioni ed utili suggerimenti per prestare adeguata assistenza durante il travaglio. È infatti fondamentale che anche il partner possa sentirsi coinvolto e partecipe di questa straordinaria esperienza, avendo la possibilità di manifestare i propri dubbi, le proprie curiosità ed i propri sentimenti nonché di svolgere

un ruolo attivo. Dategli modo di poter parlare con il personale medico e affidategli l'incarico di occuparsi di tutte le questioni burocratiche e degli aspetti pratici: ciò sarà per voi di grande aiuto e farà sentire allo stesso tempo il vostro partner utile ed importante.

Aspetti pratici

La valigia per l'ospedale

Nei reparti ostetrici e in occasione dei corsi di preparazione al parto sono distribuiti alle future mamme elenchi in cui sono riportati gli oggetti e gli indumenti necessari.

Per la mamma:

- Un capo comodo (camicia da notte o maglietta lunga) ed un paio di calze corte in cotone per il parto;
- Tre camicie da notte aperte sul davanti o con bottoni fino alla vita per facilitare l'allattamento;
- Vestaglia e pantofole;



- Mutande usa e getta in carta o rete (almeno sei paia);
- Assorbenti post-partum, consigliati quelli in garza e ovatta;
- Asciugamani e spugnetta per l'igiene personale;
- Reggiseno da allattamento (almeno due);
- Beautycase (spazzolino da denti e dentifricio, sapone, spazzola, deodorante, detergente intimo per il post-partum, crema viso, burro cacao, pomata per capezzoli);
- Fazzoletti di carta, salviette umide, copri water, carta igienica (non tutti gli ospedali la forniscono);
- Abbigliamento per il rientro a casa.

Per il bimbo:

- 5 Cambi completi (body in cotone + tutina/completino in cotone o cinghia a seconda della stagione + calzine se necessarie), già suddivisi in cinque sacchetti etichettati con nome della mamma e, se lo si è già deciso, del bimbo. **In genere il necessario per l'igiene del bimbo, il cambio del pannolino e la medicazione del cordone ombelicale è fornito dall'ospedale.** Comunque è sempre bene assicurarsene direttamente contattando la nursery.

Quando prendete la valigia per recarvi in ospedale, ricordatevi di inserire la cartella medica, che contiene le informazioni relative al vostro stato di salute, **il gruppo sanguigno e tutti gli esami clinici,** di laboratorio ed ecografici **eseguiti nel corso della gravidanza.**

Inizio del travaglio: come riconoscerlo e cosa fare

Per travaglio s'intende l'insieme integrato di fenomeni meccanici e dinamici che portano alla nascita del bambino e all'espulsione della placenta. La sua insorgenza coincide con l'inizio delle contrazioni dolorose associate alla modificazione del collo dell'utero, che progressivamente si appiana e si dilata. Il dolore è in genere avvertito in sede lombo-sacrale e descritto come simile a quello mestruale. Prima di precipitarsi all'ospedale è necessario considerare



due parametri: frequenza e durata delle contrazioni. **La frequenza (intervallo tra una contrazione e quella successiva) all'inizio è di 15-30 minuti con contrazioni che si protraggono per circa 15-20 secondi;** progressivamente l'intervallo si riduce e le contrazioni divengono regolari e dolorose. È consigliabile andare in ospedale (con-

È CONSIGLIABILE ANDARE IN OSPEDALE QUANDO LE CONTRAZIONI SI SUCCEDONO CON UN INTERVALLO DI 5-10 MINUTI E HANNO UNA DURATA DI 40-50 SECONDI

siderando i tempi di percorrenza del tragitto abitazione-ospedale) quando le contrazioni si succedono con un intervallo di 5-10 minuti e hanno durata di 40-50 secondi.

È necessario recarsi immediatamente in ospedale qualora ci si senta sopraffatte dall'ansia, compaiano perdite di sangue

rosso vivo o si rompano le acque (anche se non sono ancora incominciate le contrazioni).

L'arrivo in ospedale

All'arrivo nel reparto di maternità dell'ospedale sarete accolte in accettazione dall'ostetrica o dal medico di guardia. Affidate al vostro partner il compito di espletare le pratiche burocratiche necessarie per la registrazione.

Verrà quindi compilata la cartella di ricovero, in cui viene registrata l'anamnesi generale ed ostetrico-ginecologica, e vi saranno richieste informazioni circa le caratteristiche delle contrazioni (durata, frequenza, intensità), la percezione di movimenti fetali e l'eventuale perdita di liquido amniotico (colore ed aspetto).

Verrà effettuata la palpazione dell'utero e una visita interna per valutare la posizione del bambino, il grado di dilatazione del collo uterino e lo stadio di avanzamento del travaglio.

Saranno registrati i parametri di pressione arteriosa e temperatura corporea, sarà eseguito l'esame delle urine per la ricerca di zucchero e proteine e auscultato il battito cardiaco fetale.

