

# Il Dolore del Travaglio e del Parto...

## Senza Paura

*«Il parto oggi non è più spontaneo, naturale, guidato dai canali biologici, dalle competenze naturali delle donne, né condiviso socialmente. Si è trasformato in un evento medico, tecnologico, isolato, di fronte al quale anche le donne fortemente acculturate capitano impotenti e si consegnano nelle mani di chi secondo loro “sa”. Lo stesso succede anche nelle altre fasi di passaggio dei cicli femminili: menarca, menopausa, sessualità».*

V.Schmid

La medicalizzazione del parto ci ha portato a ricevere notizie e racconti raccapriccianti del parto, che non fanno che alimentare la paura di questo evento.

La chiave è proprio nel conoscere il parto e il dolore del parto, e trovare dentro di te le risorse nell'ascolto profondo del corpo, aiutandoti a risvegliare quella capacità innata dentro di te, che ti aiuterà a seguire le tue sensazioni.

In questa dispensa imparerai a conoscere il dolore del parto, un dolore completamente diverso da ogni altro, a capire il motivo per cui il parto è doloroso e perchè il dolore è una guida e cosa può aiutarti ad andare oltre la paura.

JOYNESS

Il dolore del travaglio e del parto è un dolore buono.

Siamo abituati a vedere il dolore come qualcosa di negativo, che segue ad un evento negativo, mentre il dolore del parto è finalizzato alla nascita di una nuova vita ed è quindi un dolore positivo.

Il corpo ha meravigliose risorse per fronteggiare il dolore del travaglio di parto e la natura ci viene in aiuto, infatti il dolore delle contrazioni (che io preferisco chiamare onde, perchè solo il termine contrazioni fa pensare a qualcosa di contratto, duro, rigido, negativo, e non è ciò che esprime la contrazione del travaglio) è ritmico, non è fisso, va e viene, esattamente come le onde del mare.

C'è una fase di picco, di dolore sempre crescente, e poi lentamente il dolore decresce e sparisce per lasciare un attimo di pausa e poi riprende e di nuovo se ne va.

In un travaglio che insorge naturalmente le contrazioni sono inizialmente più diradate, per lasciare modo e tempo alla mamma di abituarsi e al corpo di mettere in campo le risorse per fronteggiare il dolore, e via via successivamente si intensificano.

Il momento di pausa vissuto a pieno è la grande risorsa della mamma per recuperare e riuscire a fronteggiare il dolore delle contrazioni, come vedremo in seguito.

JOYNESS

## Un dolore che cambia in base alla fase del travaglio di parto

All'inizio del travaglio il dolore è provocato dalla contrazione delle fibre uterine e dallo stiramento e dilatazione del segmento uterino inferiore, ovvero quella parte dell'utero più bassa e più vicina al collo dell'utero.

A travaglio attivo le contrazioni uterine vanno a stimolare anche l'innervazione lombare e molto spesso si aggiunge il dolore alla schiena e/o alle gambe.

Quando si arriva a dilatazione completa della cervice uterina, la bocca dell'utero, da cui uscirà il bambino, il dolore è dovuto principalmente alla distensione delle strutture perineali, mano a mano che il bambino scende nel canale del parto.



# JOYNESS

## Perchè il parto è doloroso?

La natura non lascia mai nulla al caso, anche se a volte ci sembra crudele, c'è sempre una ragione per ciò che accade, anche se non comprensibile apparentemente.

- Il dolore è una guida per la mamma. Orienta la mamma su quello che sta accadendo, la prepara con presenza al momento simbolico in cui lascerà andare il suo bambino fuori dal suo corpo.

Inoltre guida la mamma ad assumere posizioni diverse, che possono aiutarla a indurre il bambino a mettersi nella posizione migliore, a non comprimere il bambino, a sentire meno dolore e quasi sempre quelle posizioni sono anche utili per l'andamento del travaglio, che è un evento attivo e vuole la mamma partecipe, presente.

Assecondare il dolore con i movimenti e le posizioni, cedere al dolore, aprirsi, in realtà è la chiave per sentire meno dolore.

- Il dolore segna il rito di passaggio del parto. Con il parto inizia una nuova vita per la mamma, nel parto vi è la nascita di una nuova donna e se vogliamo vi è la morte di una donna precedente che sarà in ogni caso diversa, trasformata.

Dovrà avere responsabilità per un nuovo essere vivente a cui donarsi senza limiti.

JOYNESS

- Regola la produzione ormonale.

Durante il parto vi è una meravigliosa orchestra di ormoni che giocano equilibrandosi per offrire alla mamma un sostegno dal dolore, se lasciati fluire e suonare naturalmente.

La contrazione stimola il rilascio di ossitocina, necessaria perchè il travaglio prosegua e ci siano le contrazioni.

Allo stesso tempo l'ossitocina, stimolata dal dolore della contrazione, stimola il rilascio di endorfine e di prolattina.

Infine la pausa tra una contrazione e un'altra, il recupero, stimola ulteriormente il rilascio delle endorfine.

## Cosa sono le endorfine?

Le endorfine sono oppioidi naturali, lo scudo che la natura dà alla mamma per sopportare il dolore del travaglio di parto.

La loro funzione, se stimolate correttamente, è quella di diminuire la percezione del dolore e indurre nella futura mamma uno stato alterato di coscienza, una trance, uno stato quasi ipnotico, che prevede l'abbandono totale della mamma nel processo del parto, che faciliterà anche la nascita del bambino, il lasciarlo andare.

Le endorfine arrivano al culmine nella fase finale del parto e sono al massimo dei loro livelli subito dopo il parto, in cui la mamma vive un momento di estrema grazia in cui conoscerà il suo bambino e proprio le endorfine la aiuteranno ad innamorarsene ancora di più, se possibile.

JOYNESS

Abbiamo visto come istintivamente e naturalmente il dolore del parto è un dolore che può essere sopportato dalla donna.

Nell'era moderna, con la medicalizzazione del parto, si è convinto la donna che non è in grado di sopportare quel dolore, che non ha le risorse necessarie, che dal dolore bisogna fuggire a gambe levate perchè è sempre qualcosa di negativo.

Abbiamo visto che non è così, il dolore del parto è un dolore positivo e ha un motivo per esistere. Tutto quello che non accettiamo e rifuggiamo di fatto ci espone ad un dolore ancora maggiore, una privazione.

Ed ecco che arriviamo ad una componente molto importante che influenza il parto e il dolore del travaglio di parto.

Finora abbiamo parlato delle componenti fisiche e ormonali, ma una componente fondamentale di ogni processo e ogni cosa che accade e quindi anche del parto è quella psicologica, che è in parte influenzata da una componente culturale.

JOYNESS

La paura del dolore e del parto è influenzata dalla nostra cultura e da una componente psicologica.

Molto spesso ad oggi una mamma che si avvicina al travaglio riceve racconti raccapriccianti del parto, un evento in cui si dona passivamente a chi la assiste, in cui si sente impotente, ed è questo il pensiero con cui affronta il parto. Ma abbiamo visto come il dolore ha un profondo significato di trasformazione, se si guarda al parto come a un processo iniziatico, di empowerment, in cui varcando una soglia si mobilitano tutte le proprie risorse fisiche, emozionali, istintuali profonde, relazionali e spirituali.

Durante lo stato alterato di coscienza nelle pause tra le contrazioni uterine sono presenti onde cerebrali alfa e teta che sono caratteristiche le prime di rilassamento profondo in stato di veglia o meditativo, le seconde tipiche del sogno o della meditazione profonda.

Queste condizioni portano a una integrazione tra i due emisferi cerebrali, quello razionale, logico e analitico e quello intuitivo e olistico, in cui vengono accresciute le capacità mentali mentre si entra profondamente in contatto con le forze primordiali della natura, aumenta la resistenza allo stress.

JOYNESS

## Come affrontare, quindi, il dolore delle onde del travaglio di parto?

Tutto il processo che abbiamo visto finora è permesso in una nascita indisturbata, infatti la medicalizzazione e l'interventismo potrebbero alterare il decorso del travaglio fisiologico e se non necessarie possono aumentare il dolore delle contrazioni.

Il modo migliore per affrontare tutto questo è lavorare su di sé, sulle proprie risorse, durante la gravidanza.

Riuscire a lasciarsi andare, abbandonarsi, avere fiducia, sono risorse fondamentali che avrai dentro di te, indipendentemente da cosa avviene all'esterno.

Pensa sempre a ciò che puoi controllare, a ciò che dipende da te, su quello puoi agire!

Vediamo qui di seguito dei consigli per la gestione del dolore e fronteggiarlo al meglio, beneficiando delle endorfine.

JOYNESS



## Libertà di Movimento



In travaglio devi sentirti libera di muoverti, esprimerti come credi e come ti suggerisce l'istinto. Sono consigliate posizioni libere che vadano a mobilizzare il bacino, non comprimere il bambino e aiutarlo a trovare la via di uscita.

Cambiare posizione durante le ore di travaglio è molto importante, scegliendo le posizioni puoi farti guidare dal dolore e trovare la posizione in cui lo sopporti meglio.

JOYNESS

## Ambiente

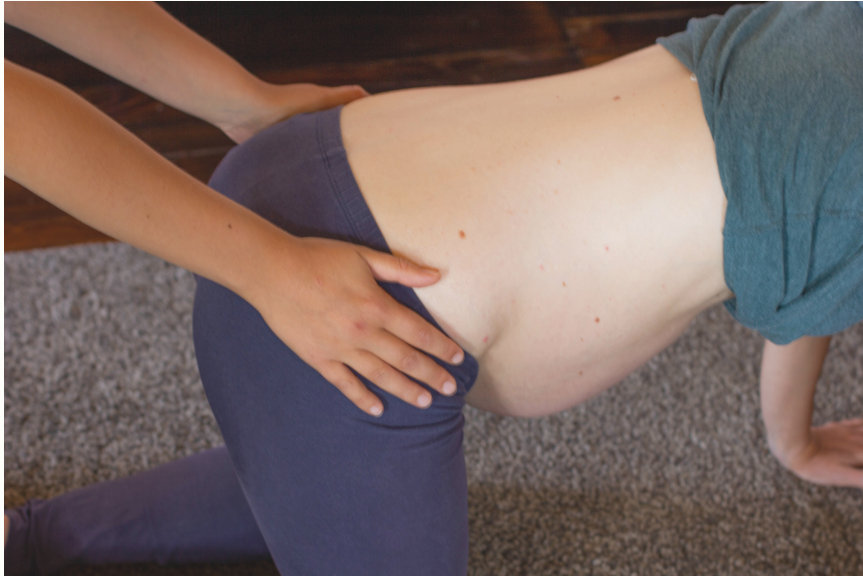


Le voci forti, il continuo entrare e uscire di persone estranee nella stanza, le luci accese e forti, la confusione, stimolano ansia e stress, paura, limitano l'espressione della donna e contrastando il lavoro dell'ossitocina e delle endorfine. L'ossitocina è un ormone timido, ha bisogno di intimità, silenzio, tempi lenti, per poter agire efficacemente.

Il parto viene facilitato da ambienti con luci soffuse, poche persone nella stanza, intimità, espressione della donna, movimenti liberi, che portino la donna a sentirsi libera di esprimersi e a suo agio e possa vivere il parto come un evento intimo della propria sfera sessuale e spirituale

JOYNESS

## Massaggi e Digitopressione



Massaggi nei punti più dolorosi, la pressione delle mani, la digitopressione può aiutare molto durante il travaglio ad affrontare meglio il dolore, a sentire meno forte lo stimolo del dolore e rilassare la muscolatura, accogliere il dolore.

Il partner può effettuare i massaggi per aiutare la propria compagna nel travaglio, facendosi guidare da lei sui punti in cui c'è maggior dolore e beneficio del massaggio.



Un punto molto utile da premere e su cui usare la digitopressione è quello illustrato nell'immagine qui accanto.

JOYNESS

## Respirazione

La respirazione profonda è uno strumento molto importante per connettersi con il proprio corpo.



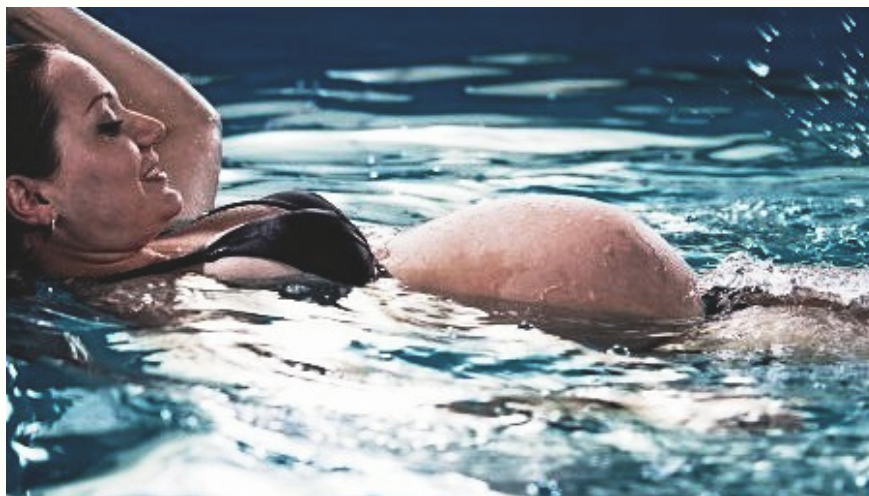
Aiuta a concentrarsi sull'introspezione, sull'aria che entra ed esce dal naso e/o dalla bocca, è un'azione che distoglie l'attenzione dal dolore e dalla contrazione.

Il respiro, come la contrazione, è un'onda che va e viene. Il respiro consapevole e profondo aiuta anche a rilassarsi tra una contrazione e l'altra e quindi aiuta la corretta stimolazione delle endorfine.

Oltre al respiro anche la vocalizzazione e il canto possono essere un modo di espressione della donna e canalizzano l'attenzione a qualcosa al di là della contrazione e del dolore, aiutando ad un sostegno naturale al dolore.

JOYNESS

## Acqua e calore



L'acqua calda, a temperatura corporea, in una vasca o in una doccia, ha un grande potere rilassante.

Ammorbidisce i tessuti, aiuta la futura mamma a rilassarsi e a facilitare la dilatazione del collo dell'utero, che beneficia del rilassamento di tutta la muscolatura.

Riduce le tensioni muscolari e articolari e quindi anche le resistenze nel canale del parto.

L'acqua agisce anche come calmante del sistema nervoso centrale.

Così come l'acqua, anche il calore, quindi l'applicazione di compresse calde nelle zone più doloranti, può essere di aiuto a percepire meno lo stimolo del dolore.

JOYNESS

## Affrontare le paure

Il primo modo per diminuire l'ansia e affrontare le proprie paure è conoscere. Con l'informazione sulla fisiologia del dolore e la conoscenza dell'ambiente del parto, infatti, si riduce l'ansia con cui ci si avvicina al parto.

Alcune delle paure più frequenti nei confronti del parto sono:

- Paura della perdita di integrità personale e corporea in seguito a episiotomia, lacerazioni, punti, manovre mediche e ostetriche invasive
- Paura di malformazioni o eventi avversi per il proprio bambino
- Paura di non essere all'altezza, essere giudicata, non essere "brava" durante il parto
- Paura delle pratiche mediche, di ciò che verrà fatto, di come tratteranno me e il mio bambino

Individuare e nominare le proprie paure  
è il primo passo per superarle!

JOYNESS

## Affermazioni positive

Uno strumento utile per superare le paure, una volta individuate e dato loro un nome, è cambiare le frasi con cui ti parli, con cui ti riferisci al parto e al dolore.

Le parole che ci diciamo hanno un impatto molto forte, prova a cambiarle!

Abbi fiducia in te stessa e nel tuo bambino:  
siete una squadra molto forte!

Ho paura di non farcela

La natura mi ha reso  
in grado di farlo

Il bambino è troppo grande

Il mio bambino è della dimensione  
perfetta per il mio corpo

Morirò dal dolore

Il dolore non è nulla che io  
non possa sopportare

Il mio bambino non starà  
bene

Il mio bambino sarà  
bellissimo e in salute

Ho paura di non avere  
supporto dall'ostetrica che  
mi assisterà

So di essere protetta e formo  
una squadra con il mio bambino

Ho paura di non sopportare  
le contrazioni

Accolgo l'onda e con calma,  
respirando, passerà

Non sono preparata

Sono pronta!

Non sono abbastanza forte

Sono fortissima e ho fiducia  
nel mio corpo



JOYNESS



Alessia Pellegrini  
Ostetrica Olistica

[www.latuaostetrica.it](http://www.latuaostetrica.it)  
[info@latuaostetrica.it](mailto:info@latuaostetrica.it)  
FB Alessia.Latuaostetrica  
IG @latuaostetrica

JOYNESS