

Donne

6 OTTOBRE 2016 07:00

I consigli per prepararsi al parto

Rilassarsi e sentirsi sostenute ha effetto sulla percezione del dolore, ecco perché è importante diventare consapevoli di questo momento



LEGGI DOPO



COMMENTA



(59)



STAMPA

Prepararsi al parto con consapevolezza è una scelta in grado di migliorare la relazione con noi stesse e ha **conseguenze positive sul nascituro**, perché aiuta a entrare nel momento con fiducia. Ecco le cose da non dimenticare se stai per **diventare una neomamma**.



CONSAPEVOLEZZA – Come spiega Giorgia Cozza, giornalista e autrice di libri come *Bebè a costo zero*, **prepararsi a essere genitori** non significa arredare la cameretta, o acquistare tutto ciò che riteniamo indispensabile per il neonato. O almeno, non solo. La maggior parte degli oggetti si rivelano inutili, perché un bambino appena nato ha bisogno di pochissime cose. Fondamentale, invece, è la **preparazione psicologica**. La consapevolezza ti rende più forte, sicura di te, centrata nel momento presente.

CORSI SI O NO – I **corsi di preparazione al parto** possono svolgere un ruolo utile, perché mettono in relazione con altre mamme. L'importante è vivere gli incontri come occasione di crescita, curiosità, stimolo positivo. Per questo è bene valutare con attenzione i corsi presenti nella propria città: alcuni oggi offrono anche una **preparazione a livello emozionale**, psicologico e spirituale. Regioni italiane come l'Emilia Romagna e le Marche risarciscono parzialmente le spese per il parto, da effettuarsi a casa propria o in una struttura come la casa maternità. Il vantaggio è che per tutta la gravidanza sarai seguita da due ostetriche, insieme a te dall'inizio fino al momento del parto.

TRAVAGLIO – Sentirsi accompagnata costituisce un supporto fondamentale, perché dà fiducia, favorisce il rilassamento, allontana la paura. No a persone facilmente in preda all'ansia. Che sia l'amica, una conoscente o la suocera, hai bisogno di avere intorno a te **figure in grado di darti calma**, presenza, positività. Anche a costo di chiamare la propria madre... solo a parto avvenuto! Nei mesi precedenti prepara una **playlist** con le canzoni che ami: secondo gli studi ascoltare la musica preferita ha effetto sulla percezione del dolore, aumenta la resistenza alla fatica e migliora l'umore.

EFFETTO RELAX – Discipline come yoga, stretching, training autogeno e rebirthing possono avere un ruolo positivo in **fase di travaglio**, perché aiutano a **gestire il dolore**. Di fondamentale importanza la **respirazione**: visualizza le onde del mare, immergiti in questo flusso a ondate senza contrastarlo. Lasciarsi andare costituisce un'esperienza di grande intensità, vivificante, perché il parto non è esclusivamente dolore: può essere vissuto come un viaggio, con emozione, fluidità, presenza.

ASCOLTA – Il ginecologo Frédérick Leboyer, che da anni si occupa del **benessere delle future mamme**, ha ideato un metodo basato su **esercizi di vocalizzazione** utili per l'armonia corpo-mente: il **canto iniziatico**, un'attività presente nelle società tradizionali, risulta efficace ai fini della respirazione profonda. In biblioteca o nelle librerie è possibile trovare molti libri e cd con ispirazioni utili per conquistare consapevolezza durante il travaglio, una fase di estrema delicatezza e intimità. Ascolta il tuo silenzio, se puoi trova un posto sereno dove attendere. Ecco la chiave per affrontare il parto come un momento di passaggio: sta per venire al mondo il tuo bambino, ma stai per nascere anche tu come madre. Combatti per il rispetto che meriti.