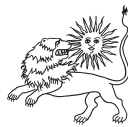


Emanuela Rocca

# Il travaglio e il parto

*Comprendere la funzione del dolore e  
alleviarlo con i metodi naturali*



Il leone verde



Questo libro è stampato su carta FSC®

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

In copertina: ©iStockphoto.com/Mishatc, "*Happy mother with newborn baby*".

Le illustrazioni sono di Francesca Bennati, illustratrice e designer ([www.tohudesign.com](http://www.tohudesign.com)).

ISBN: 978-88-6580-062-1

© 2013 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

[leoneverde@leoneverde.it](mailto:leoneverde@leoneverde.it)

[www.leoneverde.it](http://www.leoneverde.it)

[www.bambinonaturale.it](http://www.bambinonaturale.it)

## 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 epidurale... 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 a 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.

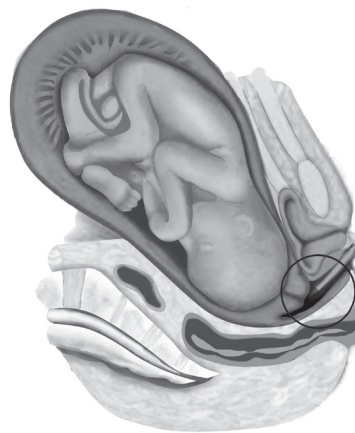
# I

## 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 3 centimetri per proteggere il nascituro durante la sua crescita e maturazione.



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

## 1 - Il dolore del travaglio: dove origina? 9

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 8-10 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.

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, ad 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)

## 10 Il travaglio e il parto

### 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...

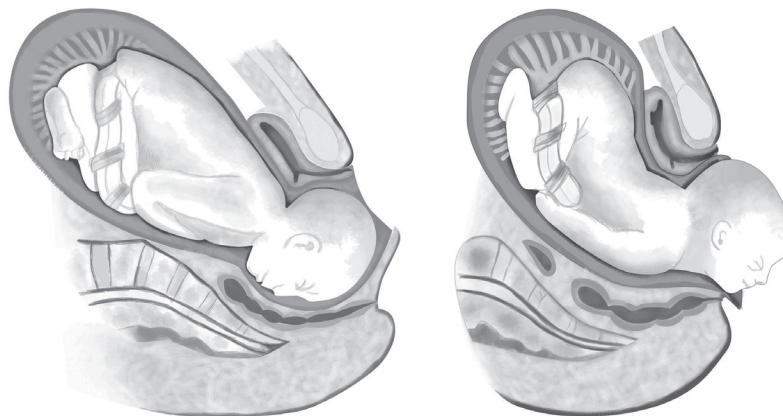
Quando il collo dell'utero è pressoché dilatato completamente, la testa del bambino ha lo spazio necessario per progredire nel canale da parto; il dolore quindi, seppur presente, cambia e comincia a essere accompagnato dalla sensazione di “peso” e poi di “pressione”, che si avverte sul retto dall'inizio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

## II

### IL DOLORE DEL PARTO: DOVE ORIGINA?

#### *I meccanismi che provocano il dolore*

Il parto è il procedimento attraverso il quale l'utero spinge verso l'esterno il bambino. È una fase attiva del travaglio, in cui la mamma e il bambino partecipano a questa espulsione aiutandosi a vicenda e sfruttando la forza della contrazione.



Il passaggio del feto nel canale del parto  
e la distensione dei tessuti materni.

## 12 Il travaglio e il parto

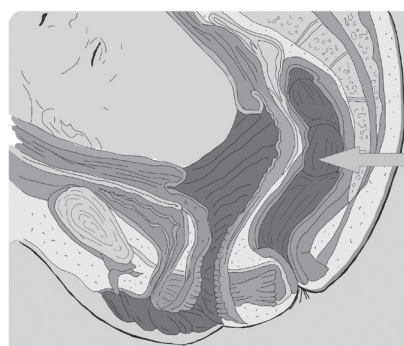
Per passare attraverso il canale del parto, cioè la vagina materna, il bambino deve farsi spazio in uno stretto canale rivestito di muscoli, nervi e legamenti, e vi riesce grazie alla contrazione che lo spinge verso il basso, grazie alle spinte della mamma e spingendosi con i propri piedi sul fondo dell'utero contratto.

A mano a mano che la sua testa progredisce in questo stretto passaggio, però, i tessuti materni devono adattarsi ad essa, distendendosi e stirandosi, un procedimento relativamente doloroso che in ogni caso rappresenta un altro ostacolo alla forza della contrazione, che risulterà dolorosa.

In questa fase, però, la testa preme sul retto materno, stimolando una sensazione di “spinta”, come una voglia di andare di corpo, che risulta talmente irresistibile da non poter essere contrastata, anche se alcune donne, proprio per la forza con cui si presenta, ne sono spaventate e istintivamente tenderebbero a chiudersi per reprimerla. La madre, in questa fase, ha la possibilità di spingere come per defecare e la forza e la concentrazione che essa impiega nella spinta le permettono di non percepire più la sensazione dolorosa della contrazione in sé; quest'ultima verrà sostituita da una crescente sensazione di bruciore localizzato nel tratto finale della vagina, nella vulva e nel perineo in fase di distensione per il passaggio del bambino.

*Ho urlato, come fanno i tennisti quando colpiscono la pallina: prendevo fiato e lo incanalavo tutto nel diaframma. Mi hanno detto che ero tutta rossa e alla fine dello sforzo cacciavo il mio urlo spingendo... alla sera non riuscivo neanche a tenere la bottiglietta d'acqua in mano!*

Silvia, mamma di Teresa



Il meccanismo della pressione sul retto da parte della testa fetale, responsabile della sensazione di spinta tipica del periodo espulsivo.



Questo bruciore acuto, dovuto alla forte distensione dei tessuti, si estende a tutto il perineo e può essere attenuato mediante una spinta graduale e lenta, non violenta, che permetta ai tessuti di adattarsi e non lacerarsi al passaggio del bambino.

*La fase delle spinte è durata una mezz'ora, io mi concentravo e quando arrivava la contrazione cercavo di "assecondarla" spingendo con tutte le mie forze... ha funzionato: in meno di mezz'ora la testolina di Maddalena si era già incoronata: quel momento è stato doloroso, sentivo un forte bruciore, ma sapevo che con un'ultima spinta lei sarebbe uscita, e infatti è successo!*

Daniela, mamma di Maddalena

*Ho sentito come se avessi un elefante nella pancia! Una forza pazzesca che veniva da dentro e sobbalzai... Arrivò subito l'ostetrica che a quel punto rimase sempre lì con me... A intervalli regolari arrivavano queste spinte pazzesche e subito non riuscivo a controllarle. Allora mi spiegò bene come tenermi e la posizione... Dovevo spingere "come per fare la cacca". Questo particolare non l'avevo proprio capito durante il corso! Capito questo... Iniziai a spingere quanto più riuscivo!"[...] "Ormai la testa era in mezzo e bruciava tantissimo, il più grande ricordo di dolore è proprio questo bruciore pazzesco.*

Cinzia, mamma di Michela

Infine, in questa fase, può risultare dolorosa la compressione che la testa e il corpo del bambino – progredendo nel canale del parto – attuano sulle strutture circostanti: il retto e la vescica, il sacro, le terminazioni nervose, i muscoli che circondano e sorreggono l'utero, i legamenti, la struttura ossea del bacino. Per questo è importante cercare una posizione che aiuti a gestire queste sensazioni e cambiare posizione tra una contrazione e l'altra, mobilizzando il bacino, piuttosto che restare ferme in un'unica posizione per tutto il periodo espulsivo! Il movimento, inoltre, aiuta e favorisce la discesa del bambino, quindi ne previene ogni traumatismo e sofferenza, e facilita le spinte materne.

## 14 Il travaglio e il parto

### MECCANISMI

- La distensione e lo stiramento del canale del parto (vagina, muscoli)
- La compressione dei nervi circostanti il canale del parto
- La compressione delle strutture e degli organi adiacenti (retto, uretra e vescica, articolazioni del bacino, zona sacrale)
- La sovradistensione del perineo

### TIPO DI DOLORE

- Facilmente localizzabile
- Accompagnato da una forte e impellente sensazione di premito a livello del retto (“voglia di spingere”)
- Le spinte espulsive coprono la sensazione dolorosa
- Alla fine della fase espulsiva si può avvertire un bruciore a livello del perineo

Quando il bimbo nasce, il dolore cessa del tutto e all’improvviso, lasciando spazio a una forte sensazione di vittoria, un’enorme gratificazione e tanta emozione per quel primo incontro (e qui occorre di nuovo ringraziare gli ormoni del parto, che la natura ha predisposto giocassero un ruolo “gratificante” e “dimenticante”)!

*Sapevo che con un’ultima spinta lei sarebbe uscita, e infatti è successo! Un’ultima spinta e il suo corpicino è sgusciato fuori, e il dolore è improvvisamente sparito: ricordo la prima immagine che ho di lei, appena uscita, la sua boccuccia aperta, e tutto il dolore provato fino a quel momento non c’era più... solo un’emozione incredibile per l’avventura che io e lei avevamo appena vissuto insieme, con uno splendido lieto fine!*

Daniela, mamma di Maddalena

*La grande soddisfazione è stata poter tirare fuori la bimba con le mie mani strette sotto le sue braccia, un guizzo finale e tutto era passato.*

Serena, mamma di Noa

## BIBLIOGRAFIA

- Andretti G., *Partorire cantando*, in [www.guidagenitori.it](http://www.guidagenitori.it), novembre 2010.
- Balaskas J., Gordon Y., *Manuale del parto in acqua-Guida pratica e completa all'uso dell'acqua durante la gravidanza, il parto e la prima infanzia*, Red, 1990.
- Battista R.F., "Aspetti psicologici ed antropologici del dolore", pp 55-61, in *Il dolore, La douleur, Pain*, Biblioteca di Etnomedicina dell'Università degli Studi di Genova, SOMA, n.° 2 2000.
- Benfenati B., *Dall'Epidurale alla Meditazione. Una vita per ritrovare il sacro della nascita*, Eugea, 2010.
- Betts Debra, *The essential guide to Acupuncture in Pregnancy and Childbirth*, "The journal of Chinese Medicine Ltd", 2006.
- Bonapace J., *Partorire senza stress con il metodo Bonapace. Un approccio dolce e naturale per ridurre i dolori del parto*, Urta, 2011.
- Bonat Cecilia, *Lavoro in gravidanza e in travaglio per affrontare il dolore del parto*, in "D & D- Il giornale delle ostetriche" n. 21, giugno 1998.
- Bonica J.J., McDonald J., "The Pain of Childbirth", pp.1313-1343 in J.J. Bonica *The Management of Pain*, Lea & Febiger Philadelphia-London, 1990.
- Bortolato Claudia, *Nascere con dolcezza – Meno dolore, tempi più brevi. Con l'autoipnosi il parto è soft.*, in <http://d.repubblica.it/dmemory/1998/02/24/rubriche/salute/164dol089164.html>, febbraio 1998.
- Brownridge Peter, Watterson Leonie, Meares Nicola, Ward Elizabeth, *Pain relief. Everyone's right*, In [www.manbit.com/obstetpain/pbbook.htm](http://www.manbit.com/obstetpain/pbbook.htm), "National Anaesthesia Day", Sidney, July 2, 1997.
- Buckley Sarah J., *Partorire e accudire con dolcezza – La gravidanza, il parto e i primi mesi con tuo figlio, secondo natura*, Il leone verde, 2009.
- Capogna G., Celleno D. e Zangrillo A., "Anestesia epidurale lombare per il travaglio ed il parto", pp 77-94, in *Anestesia ed analgesia epidurale per il parto*, Mosby Doyma, 1996.
- Capogna G., Fusco P., Pellegrini M.G. e Celleno D., "Management dell'analgesia epidurale in travaglio di parto", relazione cumulativa dello staff dell'Ospedale Fatebenefratelli di Roma, al III° Convegno nazionale C.I.A.O. *L'anestesia Ostetrica verso il Terzo Millennio*, Como, ottobre 1999.
- Castano, Cocco, De Barbieri, D'Este, Floriani, Gheri, Mondello, Papa, Petriglieri, Pizzini, Ridola, Rossi, Sacchi, Sirigu e Spinella, *Anatomia Umana*, edi-ermes, 1999.

- Dettore D., "Aspetti psicologici del dolore", pp 62-80, in *Il dolore, La douleur, Pain*, Biblioteca di Etnomedicina dell'Università degli Studi di Genova, SOMA, n.° 2 2000.
- Dujany R., *Manuale pratico di omeopatia familiare e d'urgenza*, Red, 2003.
- Erede C.B., *Il massaggio zonale*, Red, Como, 1979.
- Fraioli R., Thoeni A., *L'acqua e la nascita – Gli esercizi in gravidanza e il parto in acqua*, Red, 2009.
- Gambi A., *Acquaticità e benessere in gravidanza*, Bonomi, 1997.
- Grantly Dick-Read, *Childbirth Without Fear*, Pinter & Martin Ltd, 2005.
- Guerci A., *Frammenti di dolore*, Museo di Etnomedicina "A. Scarpa", Università degli Studi di Genova.
- Guerci A., Consigliere S., "Il dolore tra biologia e cultura", pp 5-19, in *Il dolore, La douleur, Pain*, Biblioteca di Etnomedicina dell'Università degli Studi di Genova, SOMA, n.° 2 2000.
- Guyton & Hall, *Fisiologia Medica*, EdiSES, 1999.
- Jimenez Sherry L. M., *The Pregnant Woman's Guide: Safe, Quick, and Easy Relief from the Discomforts of Pregnancy & Postpartum*, Avery, 1992.
- Leboyer F., *Canto e respirazione energetica*, CD audio, Red, 2013.
- Leboyer F., *L'arte di partorire. Nuovi esercizi vocali e di respirazione dall'inventore del parto senza violenza*, Red, 2008.
- Lieberman A. B., *Easing Labour Pain: The Complete Guide to a More Comfortable and Rewarding Birth*, Revised Edition, The Harvard Common Press, U.S.A., 1992.
- Lothian J., De Vries C., *The official Lamaze Guide: Giving Birth with Confidence*, 2<sup>nd</sup> edition, Paperback, 2010.
- Maghella P., *Organizzare e condurre un corso di preparazione al parto. Manuale pratico per operatori*, Red, 1994.
- Maghella P. e Pola V., *Il dolore: il dolore del travaglio e del parto tecniche e rimedi per viverlo e gestirlo*, Centro Studi Nascita Attiva, Macro Edizioni, 1999.
- Mosconi G., *Training ipnotico. Istruzioni per l'uso nella preparazione al parto*, Piccin-Nuova Libreria, 1987.
- Napierala S. *Water Birth. A midwife's perspective*, Bergin & Garvey, London, 1994.
- Odent Michel, *Gli ormoni dell'amore – Le endorfine*, in D & D Il giornale delle ostetriche, dagli atti del seminario di psiconeuroendocrinologia della gravidanza, del parto e del puerperio, Firenze 1993.
- Odent Michel, *Gli ormoni dell'amore – L'ossitocina*, in D & D Il giornale delle ostetriche, dagli atti del seminario di psiconeuroendocrinologia della gravidanza, del parto e del puerperio", Firenze, 1993.
- Reeder & Martin, *Il Nursing della Maternità: L'assistenza alla famiglia, alla donna e al neonato*, sedicesima edizione, edizione italiana a cura di Gian Carlo Di Renzo, Piccin, 1987.
- Regalia A., Fumagalli S., Nelli E., Nespoli A. e Usuelli L., *Pro-muovere il parto – La postura come procedura nel travaglio e nel parto*, Carocci Faber, 2005.

- Requena Y., *Manuale pratico di Moxa*, Red, 2003.
- Riordan Jan, *Epidural anaesthesia and breastfeeding*, in “Breastfeeding Abstracts”, novembre 1999, traduzione pubblicata in “L’allattamento moderno” n. 34, maggio 2002.
- Robertson Andrea, *The Pain of a Labour - A Feminist Issue*, in [www.birthinternational.com](http://www.birthinternational.com)
- Rowlands S., Permezel M., *Physiology of pain in labour*, in “Balliere’s Clinical Obstetrics and Gynaecology”, Vol.12 n. 3, pp. 347-360, Settembre 1998.
- Ruoff A.J.F., *Guide de l’homeopathe*, Douiller, 1839.
- Ruth Bennet V., Brown L.K., *Manuale dell’ostetrica di Myles*, edizione italiana a cura di Cristoforoni P., Morese A. e Valle A., edi-ermes, 1995.
- Schmid V., *Il Dolore del Parto - Una nuova interpretazione della fisiologia e della funzione del dolore, per la donna moderna. Metodi di analgesia naturale*, Centro Studi Il marsupio, 1998.
- Schmid V., *Venire al mondo e dare alla luce. Percorsi di vita attraverso la nascita*, Urra, 2005.
- Sidenbladh E., *Nascere nell’acqua. Uno straordinario approccio all’acquaticità*, Red, 2005.
- Silla F., *L’agopuntura*, Xenia, 2003.
- Thöni Albin, Mussnerb Konrad, Moroder Ludwig, *Parto in acqua: contaminazione e tasso di infezioni*, pp. 332-335, in “Riv. It. Ost. Gin.”, Vol. 7, 2005.
- Tiengo M., “La percezione del dolore: il corpo e la mente”, pp 26-33, in “*Il dolore, La douleur, Pain*”, Biblioteca di Etnomedicina dell’Università degli Studi di Genova, SOMA, n.° 2 2000.
- Van Hasselt G., “*Childbirth: Your Choices for managing Pain-Everything you need to know to make an informed decision before labour starts*”, Taylor Publishing Company, 1995.
- Wesson N., *Labour Pain: A Natural Approach to Easing Delivery*, Healing Arts Press Rochester, Vermont, 1999.

## INDICE

INTRODUZIONE	7
I IL DOLORE DEL TRAVAGLIO: DOVE ORIGINA?	8
<i>I meccanismi che provocano dolore</i>	8
II IL DOLORE DEL PARTO: DOVE ORIGINA?	11
<i>I meccanismi che provocano dolore</i>	11
III COME CAMBIANO L'INTENSITÀ, LA DURATA E LA FREQUENZA DELLE CONTRAZIONI DURANTE LE FASI DEL TRAVAGLIO	15
<i>La teoria del cancello</i>	15
IV IL DOLORE HA UNO SCOPO?	21
<i>Interpretazioni e funzioni del dolore nella nascita</i>	21
V L'ANALGESIA EPIDURALE	25
<i>Analgesia epidurale e neonato</i>	32
<i>Quando l'epidurale è un aiuto</i>	33
VI L'ANALGESIA ALTERNATIVA	35
<i>La danza e l'uso di posizioni particolari</i>	37
- Posizione eretta statica	39
- Posizione eretta in movimento	41
- Posizione seduta	41
- Posizione carponi	43
- Posizione accovacciata	44
- Posizione supina in decubito laterale	46
<i>Il tocco e il massaggio</i>	47
<i>L'aromaterapia</i>	49
<i>Lo shiatsu, l'agopuntura, la moxa</i>	50
- Localizzazione dei punti shiatsu	52
<i>La riflessologia</i>	57
<i>Il T.E.N.S</i>	60

<i>Il rilassamento e la respirazione</i>	61
<i>Le visualizzazioni</i>	63
<i>L'ipnosi e l'autoipnosi</i>	65
<i>Lo yoga</i>	67
<i>La musica</i>	68
<i>Il canto e l'uso della voce</i>	70
- <i>Il canto carnatico</i>	72
<i>L'acqua</i>	72
- <i>Il parto in acqua</i>	73
- <i>La doccia e gli impacchi caldi o freddi</i>	76
<i>Nutrizione e idratazione</i>	79
<i>L'omeopatia</i>	80
<i>I fiori di Bach</i>	84
VI PAROLE DI NEOMAMME	87
BIBLIOGRAFIA	99
INDICE	102

Finito di stampare  
nel mese di Ottobre 2017 presso  
Mediagraf, Noventa Padovana (PD)