

# Travaglio e parto senza paura. La mia recensione

Ott 10, 2014 - [Articoli](#), [Gravidanza](#), [Letture Da Mamme E Pancine](#), [Libri](#), [Recensioni - Dolore](#), [Libri](#), [Parto](#), [Paura](#), [Travaglio](#)

Accedi



Periodo Fertile [Accedi](#)

Questo è un libro che ogni donna dovrebbe leggere. Ogni donna alla ricerca della gravidanza, ogni donna che aspetta un bambino, ogni donna che ha già partorito.

Vi parlo di **Travaglio e parto senza paura** di Emanuela Rocca, mamma di tre bimbi e ostetrica libera professionista a Genova.

Lo avessi avuto tra le mani negli ultimi mesi di gravidanza mi sarei sentita meno persa tra le mie ansie e le mie paure, che difficilmente esternavo ma che viaggiavano subdole in ogni mio pensiero di mamma in divenire.

---

*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.*

---

”

Non è un libro contro l'epidurale, non è un libro che vuole accendere polemiche.

È la consapevolezza che il **dolore** si può affrontare senza necessariamente ricorrere all'intervento medico, è la ricerca guidata verso una forza che in certe occasioni (vedi il travaglio e il parto) dubitiamo di avere, pensiamo di non avere e non saper gestire o incanalare. Forza che alcune volte ci fa soccombere.

O almeno io l'ho letto in questa chiave.



Francesca Calot

Nel libro vengono utilizzati termini tecnici, spiegati con semplicità e subito comprensibili.

Nel capitolo 3 vengono affrontate l'intensità, la durata e la frequenza delle **contrazioni** durante il travaglio. Con l'intervento di un neurochirurgo e agopunturista viene spiegata la *Teoria del cancello* applicata ai dolori del parto, al periodo *prodromico* e a quello *dilatante*.

Viene spiegato come la percezione del dolore sia "guidata" e comandata dagli ormoni, continuamente in gioco nelle nostre vite.

Nel corso della lettura incontrerete brevi testimonianze di mamme alle prese con il racconto delle fasi del parto, secondo le loro esperienze dirette.

Si parla di **scopo del dolore** durante il parto. Riflessione interessantissima che mi pento di non aver fatto nel corso della mia gravidanza. Si pensa al dolore solo in chiave estremamente negativa, senza soffermarci a pensare che durante il travaglio quel dolore è "costruttivo" e ci proietta verso una *magia*.

Il dolore viene analizzato in tre chiavi:

- come stimolatore endocrino
- come protettore e guida di madre e bambino
- il dolore che fa maturare la donna e la prepara ad essere genitore.

Nel capitolo 5 si parla di **analgesia epidurale**, della procedura medica corretta, delle condizioni ideali per effettuarla, della sua composizione chimica.

Viene spiegato come non in tutti i casi possa essere eseguita e che può comportare dei rischi e delle complicazioni.

L'epidurale è un metodo molto conosciuto nell'uso, ma spesso non abbastanza conosciuto nella sua globalità e complessità.

Nel capitolo 6 si parla di **analgesia alternativa**, un insieme di tecniche alternative ai metodi farmacologici con lo scopo di alleviare i dolori del parto: il movimento libero e il cambio di posizione, la danza e l'uso di posizioni particolari (eretta statica, eretta in movimento, seduta, carponi...), il tocco e il massaggio, l'aromaterapia, la riflessologia e tante altre che ho avuto il piacere di scoprire nella lettura di questo libro che è riuscito a mettermi in pace con molti dei miei vissuti di un parto difficile. Quasi una cura, solo nel leggerlo.

Non mi dilungo su questo capitolo perché ogni mia parola sarebbe riduttiva e poco esplicativa. Sono tecniche e "rimedi" sui quali mi pento di non essermi informata prima, certo uno non può sapere tutto ma ritengo utile venire a conoscenza di alternative al conosciuto e "gettonato". Ma questo è un mio pensiero.

Nell'ultimo capitolo la parola viene lasciata alle neomamme. Racconti toccanti, emozionanti e divertenti. Una goccia di positività che fa sempre bene.

Vorrei raccontarvi altre 1000 cose su questo piccolo libricino così denso di contenuti, ma ho la testa piena di riflessioni personali e non penso sia il caso di tediarvi.

Mi è successo questo, mi soffermavo su alcune pagine e mi commuovevo. Un parto lascia scie di ricordi indelebili. Nasce un bambino e insieme a lui un'altra nuova donna, una mamma e con lei tante responsabilità e consapevolezza. Quello che succede in questo cammino di nascita ci porta all'incontro con il dolore, forse il più forte che abbiamo mai provato.

La percezione di questo dolore ci cambia. Come affrontiamo questo dolore potrà cambiare la percezione dello stesso, in meglio.

Seguite la **pagina FB** di Travaglio e parto senza paura.

**Francesca Calori**