

UN MODELLO DI CORSO DI PREPARAZIONE AL PARTO

B. Carducci, L. De Santis, F. Ianniello, A. Caruso

La gravidanza e il parto rappresentano un'espressione importante del "mistero della vita": coinvolgono la donna, la coppia e l'ambiente che li circonda, in un'esperienza che non è solo fisica e biologica, ma che interessa tutto l'ambito psichico, affettivo ed intellettuale.

La storia recente del grande progresso ostetrico è stata caratterizzata dalla ricerca dei fattori di rischio, al punto da considerare tutte le gravidanze come pericolose, fino a prova contraria.

Qualche anno fa la coppia era proiettata quasi unicamente verso l'arrivo del bambino e non all'esperienza gravidanza-parto nel suo senso più ampio.

La Ginecologia e l'Ostetricia oggi giorno si prefiggono non solo di assicurare alla donna l'assistenza medica necessaria alla gestazione, ma di fornire quegli elementi igienico-sanitari ed etico-sociali che preparano alla gravidanza, ne sorvegliano l'armonica evoluzione fino al momento conclusivo che si esprime attraverso il parto.

Dubbi, ansie, paure di vario genere assalgono la donna ormai prossima al parto: "Come riconoscerò l'inizio del travaglio? Come riuscirò a sopportare i dolori del travaglio? Riuscirò a partorire senza creare traumi a mio figlio? Il mio corpo tornerà come prima? Partorire all'ottavo mese risulta più perico-

loso che partorire al settimo? La perdita del tappo mucoso coincide con l'inizio del travaglio?"

Le gestanti spesso riferiscono di essere state informate con drammaticità sul dolore da parto: un corretto dialogo ostetrico-paziente ha il compito di sdrammatizzare il parto riportandolo alle giuste dimensioni di una funzione naturale dell'organismo materno, creando quindi condizioni di serenità e di autocontrollo.

Per tale motivo è stato ritenuto opportuno e proficuo organizzare dei corsi di preparazione al parto.

Due sono gli obiettivi degli incontri:

- 1) fornire adeguate informazioni alla donna e alla coppia, in quanto conoscenze imprecise o distorte sono fonte di insicurezza e paura.
- 2) Favorire non solo uno scambio di informazioni, ma anche di opinioni, sensazioni ed eventuali esperienze individuali (è questo il caso di donne che hanno avuto già una o più gravidanze).

Presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma da circa trenta anni vengono organizzati corsi di preparazione al parto: sono previsti 7 incontri settimanali della durata di due ore ognuno.

Nel 2001 hanno partecipato 403 donne

tra l'ottavo e il nono mese di gravidanza, nullipare nel 95% dei casi, pluripare nel 5% dei casi. Nell'ambito dei gruppi, sempre più frequentemente è presente la figura del marito (55%).

Il Corso di Preparazione al Parto si compone di due momenti fondamentali:

- 1) il momento teorico-informativo, in cui la donna – e spesso il partner – riceve una serie di informazioni riguardanti la gravidanza, il parto ed il nascituro. I futuri genitori hanno così la possibilità di frequentare e conoscere i luoghi, le persone e le modalità operative che li riguarderanno prima, durante e subito dopo il parto.
- 2) il momento teorico-pratico, che prevede l'apprendimento di una tecnica di rilassamento, il Training Autogeno Respiratorio (RAT): questa, finalizzata principalmente alla fase del travaglio ed al parto, può diventare un momento di benessere anche in gravidanza e nel puerperio.

Il metodo RAT propone:

- informazione preventiva sull'evento.
- Allenamento al rilassamento.
- Disposizione ad apprendere una serie di attivazioni funzionali correttive e consumatorie sulle tensioni scatenate dalla paura e dalle contrazioni uterine.
- Utilizzo del respiro autogeno per neutralizzare le tensioni di difesa del perineo.

Il metodo RAT si articola in 7 esercizi più un esercizio di recupero:

- i primi tre esercizi consentono l'apprendimento di una tecnica autogena di rilassamento.
- Il quarto e quinto, tramite il rilassamento acquisito, consentono di rintracciare aspetti organo-specifici del rilassamento stesso, quali il "senso dello spazio corporeo" e il respiro.
- Il sesto utilizza le risposte autogene

ai fini delle contrazioni uterine dilatanti.

- Il settimo utilizza il respiro di spinta e le risposte respiratorie autogene ai fini delle contrazioni e delle pause uterine espulsive.
- L'esercizio di recupero ha lo scopo di favorire una perfetta reintegrazione psicosomatica fra stato di rilassamento e stato di attività.

Una volta assimilati gli esercizi RAT, nelle successive settimane che precedono il parto si continuano gli allenamenti e si fanno prove simulando le varie fasi del travaglio.

Di fronte alle parole-stimolo "l'utero si contrae" la donna si allena ad immedesimarsi nel respiro autogeno, ad apprezzare il rilassamento muscolare, le sensazioni di calore e torpore in cui gli stati di eccitazione si traducono per mezzo del respiro.

Vengono simulati i tempi di durata delle contrazioni uterine intramezzati da pause, durante le quali la gestante rintraccia nella propria memoria ricordi piacevoli (sensazioni/immagini) oppure elabora fantasie di piacevoli desideri futuri. La visualizzazione di immagini positive e la elaborazione/percezione di sensazioni piacevoli permettono alla mente di raggiungere uno stato ottimale di concentrazione ed equilibrio, messo a dura prova dalla sofferenza fisica indotta dall'evento travaglio/parto.

Il condizionamento semantico che si ottiene con la frase-stimolo "l'utero si contrae" ha la stessa validità funzionale e clinica di un riflesso condizionato ottenuto con il corrispondente stimolo di un utero che realmente si contrae: la donna amplifica il respiro che è accompagnato da una sensazione di calore diffuso e sudorazione.

È utile sviluppare un atteggiamento

di calma interiore e cedevolezza, la attitudine principale da apprendere è il lasciarsi andare "... come piume al vento", non combattere contro se stesse. Il processo travaglio-parto è un evento naturale, inarrestabile, contro il quale non ci sono armi, va semplicemente assecondato per misurarsi con l'esperienza forte, singolare e straordinaria della vita che nasce. Il dolore possiamo utilizzarlo anziché fuggirlo, le zone che danno dolore per contrazione cronica se rilassate, inaspettatamente, possono dare sensazioni di liberazione e piacere, l'esatto contrario di questa disposizione psico-fisica è la rigidità e il panico.

Il training autogeno respiratorio circo-scrive i propri compiti ai problemi del travaglio-parto lasciando alla donna la più ampia autonomia per concludere da sola la sua esperienza, per consentirle una maternità protagonista e consapevole.

GLI INCONTRI

Il primo incontro consta della presentazione del corso, dell'elenco dell'occorrente per il neonato e per la mamma, degli adattamenti materni alla gravidanza e delle tappe fondamentali dello sviluppo embrio-fetale.

Nel secondo incontro si affronta il tema della sorveglianza materno-fetale (esami emato-chimici, monitoraggio cardiocografico, ecografia, flussimetria, tamponi vaginali, ecc...) e si delineano le tappe principali del percorso "nascita" (travaglio iniziale, pronto soccorso, ricovero, degenza, dimissione).

Il terzo incontro tratta le gravidanze a basso rischio, il travaglio vero e il travaglio falso, le fasi del travaglio e le modalità di parto.

Il quarto incontro prevede la visita in sala travaglio e in sala parto. A partire dagli anni '90 anche il papà viene introdotto in sala parto, in quanto la sua partecipazione è utile ed importante: anche lui deve sapere che cosa accadrà. Inoltre la decisione di entrare in due in sala parto fa bene alla coppia, ma va presa con consapevolezza e discussa a lungo.

Il quinto incontro consiste nell'incontro con il neonatologo, nella trattazione dei motivi per i quali più frequentemente ci si reca al pronto soccorso e nella proiezione di un video sul travaglio e sul parto.

Il sesto incontro prevede un ulteriore confronto con il neonatologo, nonché domande libere, con ampio spazio alle partecipanti per discutere tra loro: l'ostetrica o il medico devono rassicurare ma non ammaestrare! Infine viene presentata l'esperienza di coppie che hanno recentemente avuto un figlio.

Il settimo incontro descrive le posizioni materne in travaglio di parto e durante il parto, la fase espulsiva, l'analgesia, l'allattamento, il puerperio ed i controlli post-partum.

PERCHÉ FREQUENTARE UN CORSO DI PREPARAZIONE AL PARTO?

- 1) Offre l'opportunità di trascorrere del tempo con altre coppie.
- 2) Favorisce un maggior coinvolgimento della figura paterna.
- 3) È un'occasione settimanale per porre domande tra una visita ostetrica e l'altra.
- 4) Dà l'opportunità di sviluppare fiducia nelle proprie capacità di affrontare il travaglio e il parto.

CONCLUSIONI

Se le donne vengono sostenute dal punto di vista psicologico e preparate adeguatamente all'evento travaglio-parto riescono a superare o a ridurre non solo la paura del parto, ma anche il dolore (sensazione-percezione).

Tener conto delle esigenze psicobiologiche della donna, nel corso di un programma di preparazione al parto può comportare una riduzione sensibile dell'agitazione psicomotoria in travaglio di parto e conseguentemente un minor traumatismo a livello del pavimento pelvico.

La vicenda generativa per la donna è

un momento di trasformazione fisica ma anche psichica, che mette alla prova un equilibrio preesistente: non è un ciclo fisiologico a tappe predeterminate che si conclude alla data presunta del parto, ma un'esperienza irripetibile che si sviluppa secondo una storia assolutamente individuale.

Nel contesto di un processo di "umanizzazione del parto" il cambiamento che viene richiesto a chi opera nel settore ostetrico nell'approccio alla triade madre-padre-bambino non prevede un ritorno ai primordi dell'ostetricia, bensì la considerazione che al centro di ogni intervento debba sempre rimanere la persona umana.