

Ostetrica Federica Sari

Dott.ssa Federica Sari

N° 1707 Ordine delle Ostetriche di Bergamo,
Cremona, Lodi, Milano e Monza Brianza

“Sono a 40 settimane... ma qui ancora niente!”

Quante volte avete sentito dire questa frase? Arrivare alla famosa data presunta del parto e non avere il piccolo tra le braccia, spesso, è un motivo di ansia e preoccupazione. Ma perché la *data presunta* ci mette così tante aspettative? Perché molte volte a questa data si associa una *scadenza* della gravidanza, come se tutti i bimbi dovessero nascere entro questo fatidico giorno. Eppure, la gravidanza non ha una scadenza, non c'è un termine ultimo associato a questo giorno. La data si chiama appunto presunta, cioè possibile, ma non è l'unica possibilità. Solo il 4% dei bimbi nasce in questo giorno, tutti gli altri lo fanno quando si sentono pronti.

Se ci pensiamo una gravidanza si definisce a termine a partire dalle 37 settimane, quindi abbiamo un tempo di circa 5 settimane durante il quale ogni giorno potrebbe essere un ottimo giorno per nascere.

E come fare per aiutare il nostro corpo e stimolarlo naturalmente?

Il rilassamento e la consapevolezza di ciò che state vivendo sono due punti importanti: prima di stimolarlo naturalmente confrontatevi con chi vi segue, potrebbe segnalarvi delle modalità più adatte a voi, quelli che riporto qui di seguito sono dei consigli che possono valere a tutti, ma ognuno sa cosa è meglio per sé.

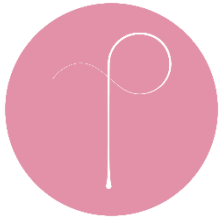
Inoltre, per arrivare ricche di consapevolezza il mio primo consiglio è quello di partecipare a un corso di accompagnamento alla nascita: rilassamento, visualizzazioni e lavoro corporeo sono utili in ogni fase della gravidanza e ora, che siamo giunti quasi al termine, ancora di più.

Moxibustione, digitopressione, agopuntura sono alcune delle metodologie a cui noi ostetriche ci rifacciamo per stimolare il travaglio e/o sostenerlo. Anche Fiori di Bach o tisane particolari – come quella al lampone – non possono mai mancare nella nostra borsa ostetrica.

Ma quali altre modalità ci sono?

Ricordatevi che sin dall'inizio della gravidanza, quando tutto sta andando bene, il vostro alleato è l'esercizio fisico. Ed ecco che anche in questa situazione è un ottimo compagno di squadra: lunghe passeggiate migliorano l'ossigenazione, la respirazione e la forza di gravità aiutano l'adattamento all'interno della pelvi. Il rimanere spesso nella stessa posizione, non muoversi e non mobilitare il bacino possono ostacolare tutto questo.

E l'ossitocina? Aiutiamo questo ormone a potersi sprigionare: intimità, rapporti sessuali, romanticismo, carezze e momenti di tenerezza non fanno altro che liberare questo ormone. Non solo facciamo il carico ossitocico, ma il liquido seminale contiene un piccolo quantitativo di prostaglandine, lo stesso ormone responsabile della maturazione della cervice – o collo dell'utero. Intensificare l'attività sessuale però non è solo un ottimo alleato per la stimolazione del travaglio, ma è un ingrediente fondamentale per la sintonia di coppia. Ricordatevi che siete già mamma e papà, ma ancor prima siete compagni, amanti e coppia.



Ostetrica Federica Sari

Dott.ssa Federica Sari

N° 1707 Ordine delle Ostetriche di Bergamo,
Cremona, Lodi, Milano e Monza Brianza

Impacchi caldi e bagni rilassanti, seguiti da un massaggio che può essere fatto dal partner può creare un ambiente intimo che aiuta gli ormoni sopracitati a sprigionarsi.

In realtà però, vi svelo un segreto. Il miglior modo per stimolare il travaglio è fare qualcosa di più, qualcosa che va oltre.



Scrivete 3 cose che amate fare.

Prendetevi tre giorni tutti per voi.

Ogni giorno fate una delle cose che avete scritto.

Dimenticate il resto.

Rilassatevi.

Gioite.

*E godetevi la felicità di fare qualcosa per voi, che vi rilassi e che vi
accompagni in questo grande viaggio!*