

Ostetrica Federica Sari

Dott.ssa Federica Sari

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

TRAVAGLIO E CONTRAZIONI



Travaglio: **travàglio** s. m. [der. di *travagliare*; nel sign. di «lavoro, fatica» dal fr. *travail*, deverbale di *travailler*].

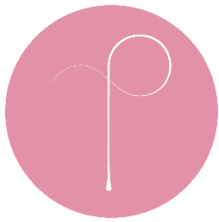
L'etimologia della parola travaglio spaventa. Fatica, dolore, sudore, sofferenza. Perché mai dovremmo quindi pensare al travaglio come un viaggio da goderci a pieno, se già la parola in sé incute timore?

Se ho un desiderio è proprio quello di ribaltare questa credenza e sfatare dei miti ormai vigenti da secoli. Non sarà un lavoro da poter fare da sola, non durerà poco e ci vorranno sempre più voci urlanti di parti positivi e consapevoli. Sto parlando di una montagna alta da scalare, che a volte mi sembra insormontabile e inavvicinabile. Ma perché non iniziare questo lungo cammino? Spesso quando si inizia un nuovo viaggio ci si rende conto di quante persone stanno già facendo questa strada e io, nel mio primo sentiero, ho incontrato Virginia.

Si parte sempre da un ingrediente fondamentale: le onde.

Per onde intendiamo le contrazioni, la cui etimologia [...4. Con riferimento ad altri sign. del verbo *contrarre*: a. Acquisizione, limitatamente ad affezioni morbose o abitudini negative: c. di un vizio, c. di una malattia infettiva. b. Assunzione, conclusione, e sim.: c. di un debito, di un mutuo, di un'obbligazione (anche morale)] non ha una accezione positiva, come invece assume all'interno del viaggio verso la nascita.

Ma quanto dura una contrazione? Vi sono delle pause?



Ostetrica Federica Sari

Dott.ssa Federica Sari

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

Il comportamento della contrazione, il suo ritmo e le sue tempistiche sono simili a quelle di una onda del mare. Avremo infatti un momento in cui la doglia arriva, proprio come una onda sulla riva, un apice – cioè la distanza o intensità massima raggiunta dall'onda sulla spiaggia – e una fase di discesa. La durata della contrazione varia tra 60 e 90 secondi, non possiamo definire un numero di secondi preciso, ma da sottolineare c'è una cosa di fondamentale importanza: la sensazione dolorifica, cioè il momento in cui si avverte il dolore a livello addominale e/o lombare non è uguale alla durata dell'intera contrazione! Questa sensazione arriva dopo circa 30 secondi, o poco più. Perché è importante sottolineare questo aspetto? Perché il nostro corpo lavora e si trasforma anche quando non abbiamo questo dolore, proprio perché il travaglio è un processo continuo, le cui contrazioni e le cui onde arrivano regolari e il corpo ha la capacità di accoglierle. Una dopo l'altra.

Un altro aspetto su cui vorrei porre l'attenzione è la pausa. Come abbiamo visto le contrazioni non si susseguono veloci e senza interruzione. Il nostro corpo ha bisogno che ci sia una pausa tra una contrazione l'altra per permettere alla mamma di riprendere energia e affrontare l'onda successiva con forza e determinazione. Quando l'onda si allontana dalla spiaggia e comincia la pausa, questa dura circa 5 o 6 minuti, ci lascia quindi tempo e spazio per poter respirare regolarmente.

Dunque, se uniamo i secondi delle contrazioni e i secondi delle pause, durante un travaglio trascorreremo più tempo senza onde, rispetto ai minuti di contrazione percepite.

Come posso gestire le contrazioni?

Le tecniche non farmacologiche per la gestione del travaglio sono numerose.

Respirazione, rilassamento, visualizzazioni, massaggio, riflessologia, ponfi di acqua sterile, digitopressione, agopuntura, TENS, immersione in acqua, movimento e posizioni libere, vibrazioni e utilizzo di strumenti come palla da pilates, liana e cuscini e sgabelli.

Sì, sono infiniti i modi attraverso i quali gestire il dolore del travaglio.

E tu? Li hai provati?

Quali vorresti o avresti voluto provare?