



**Percorsi clinico
organizzativi**

Il controllo del dolore in travaglio di parto

I metodi naturali



Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico Pediatrico “**Burlo Garofolo**”
Ospedale di alta specializzazione e di rilievo nazionale per la salute della donna e
del bambino.

Via dell’Istria 65/1-34137 Trieste, tel 040 3785111

Aggiornato a gennaio 2015

L'esperienza del dolore in corso di travaglio è altamente soggettiva, risultato della elaborazione di stimoli di diversa intensità attraverso le emozioni, le motivazioni, la cognizione, le circostanze sociali e culturali proprie di ogni singola donna.

Il dolore durante il travaglio di parto può essere alleviato con diversi metodi naturali:

- Il sostegno emotivo continuo
- cura dell'ambiente
- massaggio,
- libertà di movimento,
- utilizzo dell'acqua con impacchi caldi o freddi, possibilità di docce calde, travaglio in vasca.

SOSTEGNO EMOTIVO

Studi descrittivi hanno riportato che le donne in travaglio valutano positivamente i consigli, le informazioni, il comfort e l'assistenza concreta offerti dalla presenza continua di una persona capace di fornire sostegno.

Nel valutare gli aspetti positivi di un modello di assistenza basato su un supporto continuo durante il travaglio e il parto, si deve considerare che il supporto da parte di una persona scelta dalla donna è quello che la donna preferisce e che restituisce all'evento nascita una dimensione fisiologica e demedicalizzata.

CURA DELL'AMBIENTE

L'interazione con l'ambiente è uno degli elementi fondamentali nel condizionare il benessere di una persona, assunto ancor più valido per una donna in attesa la cui recettività rispetto ai messaggi subliminali provenienti dal mondo che la circonda è amplificata.

Gli stimoli ambientali che attivano la neocorteccia (luce, rumori, voci alte) eccitano il sistema nervoso simpatico e inibiscono il cervello arcaico. Gli stimoli ambientali che stimolano il cervello arcaico (buio, intimità, voci basse, silenzio) eccitano il sistema nervoso parasimpatico e inibiscono la neocorteccia facilitando la fisiologica evoluzione del travaglio.

Dall'ambiente, inteso sia in senso fisico-materiale che umano, partono molti messaggi subliminali (arredamento della stanza, gestualità e parole degli operatori...) che raggiungono il cervello arcaico e ne aumentano o ne diminuiscono la carica elettrica in base alla natura del messaggio.

Il principio è quello di contenere tutte le situazioni stimolanti la neocorteccia e quindi tutte le condizioni associate alla secrezione di adrenalina e stimolare invece il sistema nervoso parasimpatico aumentando la produzione di "endorfine".

L'ascolto di una musica scelta dalla donna può avere effetti benefici, così come l'utilizzo di un profumo o di un aroma può stimolare il sistema limbico attraverso l'olfatto.

Per contribuire a favorire il benessere materno è dunque necessario che l'ambiente si metta a disposizione della gestante e non viceversa.

Per alcune donne l'ascolto di alcuni brani musicali graditi, può facilitare la creazione di un ambiente più familiare e quindi di un'atmosfera che può favorire il rilassamento, il movimento nonché le percezioni positive.

L'utilizzo della voce, solitamente usata nella fase più impegnativa del travaglio, è un mezzo sia per esprimere la propria tensione interna, sia per aiutare a mantenere ritmica e profonda la respirazione. Cantando, o semplicemente emettendo suoni, si aumenta la capacità respiratoria e si libera il muscolo del diaframma da tensioni e contrazioni. L'uso della voce ha anche un ruolo fondamentale sull'andamento della produzione di endorfine, le sostanze oppioidi che svolgono un effetto analgesico sull'organismo, attenuando così la sofferenza psico-fisica della partorientente.

MASSAGGIO E CONTATTO FISICO

Il contatto fisico - inteso come abbracciare, accarezzare o tenere la mano, massaggiare - sono pratiche ampiamente diffuse in tutte le occasioni in cui sia necessario prendersi cura di una persona, rassicurarla o farle sentire di non essere sola.

POSSIBILITA' DI MOVIMENTO E POSIZIONE MATERNA

Durante il travaglio avere la possibilità di alzarsi dal letto, camminare, mettersi in una posizione diversa da quella sdraiata aiuta a sopportare meglio i dolori. Non ci sono effetti collaterali e non esiste una posizione particolare che rappresenti l'ideale per tutte: si dovrebbe poter essere liberi di scegliere la posizione da assumere.

IL TRAVAGLIO IN ACQUA

L'acqua è un elemento con molte attrattive: ha un effetto rilassante, sostiene, contiene e massaggia. In acqua il corpo è più leggero, sono facilitati alcuni movimenti, è più facile lasciarsi andare.

Questa tecnica appare efficace e chi la sceglie afferma che il travaglio diventa più sopportabile in acqua. Infatti, chi fa il travaglio in acqua chiede meno frequentemente di utilizzare l'analgesia epidurale, senza conseguenze sulla durata del travaglio, sulla percentuale di parti operativi o sul bambino. Per avere l'effetto migliore, le donne non dovrebbero entrare in acqua prima dell'inizio del travaglio attivo e la durata del bagno non dovrebbe superare le due ore. Inoltre la temperatura dell'acqua dovrebbe essere attorno a 36°-37°C. Una durata eccessiva del bagno e una temperatura troppo alta dell'acqua possono infatti, in alcuni casi, provocare una ipertermia nella madre ed effetti indesiderati sul bambino.

È possibile il travaglio in acqua se ci sono queste condizioni:

- Gravidanza singola (un solo feto), a termine e senza patologie;
- Il feto in presentazione cefalica e in condizioni di benessere, se le membrane sono rotte il liquido deve essere chiaro;

- Il travaglio ben avviato e insorto in maniera spontanea (senza uso di farmaci per l'induzione quali ossitocina o prostaglandine);
- Disponibilità della stanza travaglio con la vasca.

Le vasche



Immagine: Le vasche della Sala Parto

Temperatura dell'acqua:

36°-37°C

Permanenza:

Non più di due ore
o a richiesta dell'ostetrica

GLI IMPACCHI CALDI O FREDDI

Un impacco caldo può essere applicato al basso addome, inguine, cosce, bassa schiena, spalle o perineo, con una pezza calda e umida, un panno caldo, un pacchetto di silicone gel caldo, una borsa di acqua calda. Il caldo incrementa la temperatura locale della cute, la circolazione sanguigna e il metabolismo dei tessuti. Riduce gli spasmi muscolari e innalza la soglia del dolore, riduce la risposta tipica dell'organismo al travaglio di parto che si manifesta con il tremore e con la "pelle d'oca". È utile utilizzare gli impacchi caldi quando la donna riferisce o mostra dolore in una specifica area e nel secondo stadio del travaglio porre delle compresse caldo-umide sul perineo determina un rilassamento del pavimento pelvico riducendone il dolore. Anche la doccia calda può essere utilizzata sia nei prodromi di travaglio che durante la fase dilatante per ridurre la percezione del dolore.

È possibile servirsi degli effetti del freddo utilizzando compresse fredde sul basso schiena o sul perineo (per esempio nel post partum per ridurre l'edema dei genitali) con una borsa di ghiaccio o pezze di stoffa surgelate o un pacchetto di silicone gel freddo. Il freddo diminuisce gli spasmi muscolari (per un periodo più lungo rispetto al caldo). Esso intorpidisce l'area su cui si utilizza attraverso il rallentamento della trasmissione del dolore e altri impulsi sui sensori neuronali.

A cura dell' Ufficio Relazioni con il Pubblico, in collaborazione col gruppo multidisciplinare sulla Partoanalgesia

Aggiornato a gennaio 2015