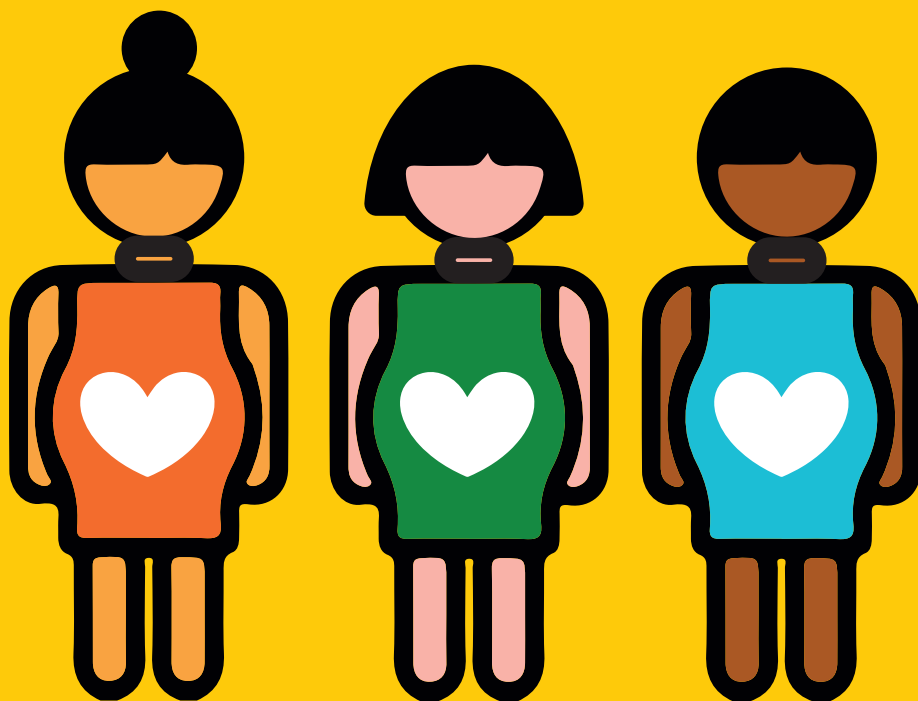


# Il contenimento del dolore in travaglio di parto





Sostegno emotivo strutturato  
"one to one"



Movimento e posizione



Acqua Calda



Massaggio



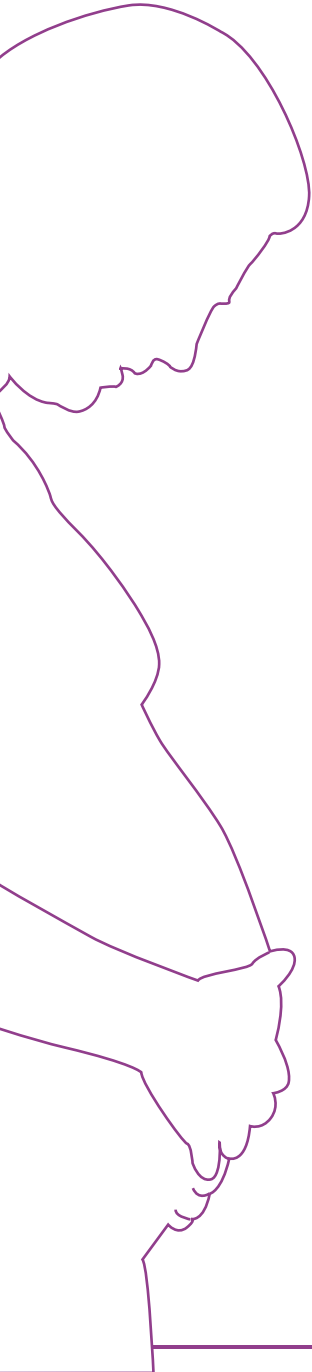
Blocco con acqua distillata



Digitopressione



Terapie farmacologiche



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

Questa complessità rende difficile prevedere, sia per la donna sia per chi le è vicino quale sarà l'esperienza del dolore nel corso del travaglio. Spesso anche una donna che ha già partorito può vivere in modo diverso l'esperienza "dolore".

È un dolore che il più delle volte inizia gradualmente: da un dolore simile a quello mestruale si passa a contrazioni irregolari tipiche del periodo di preparazione (quello che chiamiamo periodo prodromico). Il dolore diventerà via via più intenso e regolare con le contrazioni del travaglio vero e proprio (quello che chiamiamo travaglio attivo). Ha le caratteristiche del dolore acuto all'addome, a volte anche alla schiena, alternato sempre ad un momento fisiologico di pausa e di rilassamento.

Ogni donna in travaglio sviluppa risorse proprie ("endogene": fisiche, mentali, ormonali) che l'aiutano ad affrontare il dolore. Ormoni dotati di proprietà analgesiche fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, le endorfine, vengono prodotte naturalmente dal corpo della mamma in travaglio in seguito allo stimolo doloroso delle contrazioni. L'equilibrio e la ritmicità tra la liberazione di endorfine e gli altri ormoni coinvolti nel travaglio-parto permettono di beneficiare dell'efficacia delle contrazioni e del sollievo che ne deriva dalla pausa.

In altre parole si tratta di un tipo di dolore che contiene in sé anche gli strumenti per il suo superamento o per il suo contenimento.



## IMPORTANTE

**In questo opuscolo sono illustrate le metodiche farmacologiche e non farmacologiche per il contenimento del dolore in travaglio di parto offerte nei tre punti nascita di Bologna: Ospedale Maggiore, Policlinico S.Orsola e Ospedale di Bentivoglio.**

**È difficile sapere se e quali metodiche di contenimento del dolore saranno necessarie nel percorso di ogni donna, ma è importante che ogni mamma ne venga a conoscenza anticipatamente per una scelta consapevole ed informata.**

## PER ALLEVIARE IL DOLORE

Il dolore è *soggettivo*, influenzato da fattori biologici, psicologici, socio-culturali e ambientali: per alcune donne è un grosso scoglio da superare, un passaggio che assorbe molte energie, limitando le possibilità di una partecipazione più serena all'evento nascita. Per altre rappresenta, al contrario, un'esperienza che aumenta la forza interiore e la fiducia in se stesse attraverso la piena consapevolezza delle difficoltà.

## NON FARMACOLOGICHE

Nessuna delle metodiche elencate di seguito presenta particolari controindicazioni. Sarai tu mamma insieme all'ostetrica che ti accompagnerà durante il travaglio, a valutare quali utilizzare.





### **Sostegno emotivo strutturato "one to one"**

Tradizionalmente le donne sono state assistite e sostenute da altre donne durante il travaglio ed il parto. Il sostegno emotivo messo in atto dall'ostetrica consente di accompagnarti durante il travaglio, aiutandoti ad affrontare e contenere il dolore anche senza ricorrere a tecniche farmacologiche o comunque riducendone la richiesta.

La base del supporto emotivo è il rapporto di fiducia con l'ostetrica, che porrà un'attenzione particolare ai tuoi bisogni, espressi a parole o con il linguaggio del corpo, compreso l'ascolto delle tue aspettative. In questo modo ti saranno fornite informazioni precise e corrette, che ti consentiranno la comprensione e la partecipazione alle decisioni da prendere per il parto. Non meno importante è sapere che saranno offerti supporto e consigli anche a chi avrai scelto per esserti vicino durante il travaglio (il tuo partner, un familiare, un'amica).

Gli studi effettuati sull'argomento dimostrano che il supporto continuo in travaglio di parto:

- riduce la durata del travaglio;
- aumenta la probabilità di partorire per via vaginale;
- riduce la frequenza dell'uso di Ossitocina, farmaco che favorisce la dinamica dell'utero, e di parto operativo, che consiste nell'utilizzo della ventosa per l'estrazione del bambino;
- riduce la richiesta della donna di essere sottoposta all'analgisia.

Il sostegno fornito dall'ostetrica ti assicurerà sempre un adeguato supporto emotivo, privilegiando il modello assistenziale detto "uno a uno", cioè l'ostetrica sempre vicina alla mamma nel corso del travaglio di parto.



## Movimento e posizioni

La percezione del dolore in travaglio può essere ridotta dal movimento e dalle posizioni, che spesso vengono scelte e cambiate istintivamente. L'ostetrica potrà consigliarti come muoverti durante le diverse fasi del travaglio e spiegarti le posizioni più utili per la tua situazione, lasciandoti però libertà di scelta.

La posizione supina (sdraiata di schiena) è solitamente quella meno efficace per contenere il dolore, le posizioni supina sul fianco e quella verticale (eretta, seduta, accovacciata) risultano, invece, più efficaci nel favorire la progressione del travaglio.



## Acqua calda

L'impiego dell'acqua calda favorisce il rilassamento muscolare e riduce la percezione del dolore durante i prodromi, in travaglio e nel parto. Alcuni studi hanno dimostrato che gli effetti positivi prodotti dall'utilizzo dell'acqua si associano quindi ad:

- una diminuzione dell'utilizzo di farmaci;
- una riduzione delle lacerazioni del perineo;
- una riduzione del ricorso ad interventi ostetrici (come l'episiotomia e la ventosa);
- un aumento del livello di soddisfazione del parto.

L'acqua calda si può utilizzare con una boule, in vasca, con la doccia.



### Massaggio

Nel parto i massaggi sono utili per contenere il dolore e favorire il rilassamento. I massaggi sono coccole che consolano, confortano, conciliano, portano sensazione di benessere.

Possono essere fatti dall'ostetrica, ma li può fare anche chi ti accompagna e ti è accanto: le ostetriche vi possono aiutare anche in questo aspetto.



### Blocco con acqua distillata

Il dolore alla schiena interessa un significativo numero di donne durante il travaglio. Esistono evidenze che dimostrano l'efficacia del blocco intradermico o sottocutaneo con acqua distillata nel ridurre il dolore severo alla schiena dopo circa 10 minuti dall'applicazione per una durata che varia dai 60 ai 120 minuti.

La tecnica consiste in iniezioni di 0.05-0.1 ml di acqua sterile nella pelle in 4 punti, nella parte posteriore e laterale del bacino.

L'iniezione causa un dolore localizzato, che perdura per circa 30 secondi.



## Digitopressione

La digitopressione è parte della medicina tradizionale cinese (MTC) e la sua visione olistica della salute considera che la mente, il corpo e lo spirito siano collegati tra loro.

Questa antica tecnica cinese si basa sulla pressione e il massaggio manuale di specifici punti di agopuntura. La cultura cinese ritiene che l'applicazione di una pressione su questi punti può anche aumentare la produzione di endorfine, con conseguente riduzione del dolore. La digitopressione è una tecnica sicura, non invasiva che favorisce il processo del travaglio di parto.

## FARMACOLOGICHE



## L'analgesia epidurale

L'analgesia epidurale risulta essere la procedura più efficace nel ridurre il dolore da travaglio di parto. Essa determina in 25-30 minuti l'attenuazione del dolore fino alla quasi totale scomparsa dello stesso, lasciando solitamente inalterata la sensibilità cutanea, la possibilità di movimento e la percezione della contrazione.



Nella fase cosiddetta prodromica del travaglio potrai essere accompagnata nella gestione del dolore con le altre tecniche non farmacologiche di contenimento, come avviene per tutte le mamme, indipendentemente dalla richiesta dell'analgesia. Gli studi effettuati sull'epidurale non hanno evidenziato un aumentato rischio di taglio cesareo, di dolore lombare, di effetti sulle condizioni del neonato alla nascita o sull'allattamento al seno.

L'impiego dell'epidurale richiede la registrazione continua del battito fetale durante il travaglio, è più frequente il bisogno di utilizzare l'Ossitocina e aumenta l'incidenza di parto operativo (il ricorso alla ventosa per far nascere il bambino).

Maggiori informazioni sull'epidurale in travaglio di parto, sulla tecnica e sugli effetti dei farmaci le troverai a parte in una brochure specifica. Si tratta di argomenti trattati, inoltre, negli incontri che si svolgono mensilmente in ogni punto nascita.

La maggior parte delle donne può sottoporsi tranquillamente all'epidurale, seguendo il percorso dedicato: un incontro informativo con il personale del punto nascita sarà seguito da visita e colloquio con l'anestesista (da eseguire entro la 35<sup>ma</sup> settimana di gravidanza) che servirà anche ad accertare se vi sono condizioni particolari per le quali questa metodica sia da sconsigliare.

Al termine del colloquio sarai chiamata a firmare il consenso informato all'analgesia, un consenso non vincolante, in un momento sicuramente privo di quei condizionamenti emotivi che potrebbero esserci durante il travaglio. Qualora cambiassi idea, successivamente, potrai ritirare il consenso in qualunque momento. L'analgesia epidurale sarà effettuata, comunque, solo dopo la valutazione ostetrica ed il parere favorevole del ginecologo: infatti alcune situazioni ostetriche che si verificano durante il travaglio potrebbero ritardarne o controindicarne l'esecuzione.

## PRIMA DEL PARTO...

Durante il terzo trimestre l'attenzione si orienta verso il parto e tu, mamma, inizierai a concentrarti sulla sua reale imminenza.

Può essere utile:

- visitare e scegliere consapevolmente il luogo del parto; ti aiuterà a conoscerne il personale, le modalità di assistenza e gli ambienti, con l'obiettivo di trovare un luogo nel quale sentirti protetta e sicura al momento del ricovero;
- frequentare i corsi pre-parto aiuterà te ed il tuo partner ad affrontare più consapevolmente e attivamente i timori legati al parto;
- sapere in anticipo ciò che può accadere durante la degenza in ospedale può aiutarti a vivere questo momento con minore stress e maggiore serenità.

In questo schema sono indicate per ogni Punto Nascita, le tecniche di contenimento e di controllo del dolore offerte in ogni sede.

	AUSL di Bologna Ospedale Maggiore	AUSL di Bologna Ospedale Bentivoglio	AOU di Bologna Policlinico S. Orsola
sostegno emotivo	si	si	si
immersione in acqua	si	si	no
parto in acqua	no	si	no
massaggio e contatto fisico	si	si	si
possibilità di movimento	si	si	si
iniezioni di acqua distillata	si	no	no
digitopressione	si	si	si
analgesia epidurale	si	si	si



**Per approfondimenti**

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

[www.snlg-iss.it](http://www.snlg-iss.it)

[www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it)