

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Bologna  
Policlinico S. Orsola-Malpighi

*Il contenimento  
del dolore  
in travaglio di parto*



Per informazioni [www.ausl.bologna.it](http://www.ausl.bologna.it) | [www.aosp.bo.it](http://www.aosp.bo.it)



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 circostanze 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 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.

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

*Cosa si intende per dolore  
durante il travaglio-parto*



## 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, Ospedale 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 anticipatamente a conoscenza per una scelta consapevole ed informata.

## Metodiche per alleviare il dolore

Il dolore è **sogettivo**, 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, attraverso una piena consapevolezza delle difficoltà, aumenta la forza interiore e la fiducia in se stesse.



## 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.



### Supporto 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, sia quelli detti a parole, sia quelli espressi dal linguaggio del corpo; rientra in questo tipo di assistenza anche l'ascolto delle tue aspettative, non meno importante è sapere che offrirà supporto e consigli anche a chi tu avrai scelto per esserti vicino in travaglio (il tuo partner, un familiare, un'amica), fornendo informazioni precise e corrette che ti consentiranno la comprensione e la partecipazione alle decisioni da prendere per il parto.

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

- riduce la durata del travaglio
- aumenta la probabilità di partorire per via vaginale
- riduce la frequenza dell'uso di ossitocina e di parto operativo
- riduce la richiesta della donna di essere sottoposta all'analgia.



Il sostegno è specificamente quello fornito dall'ostetrica nei tuoi confronti assicurandoti sempre un adeguato supporto emotivo, privilegiando il modello assistenziale detto "uno a uno", cioè l'ostetrica sempre vicina alla mamma nel corso del travaglio-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 la libertà di scelta, rispondendo ai tuoi bisogni.

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) invece risultano 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 dell'esperienza parto.

I diversi modi di utilizzare l'acqua calda sono con la boule, la vasca, la doccia.

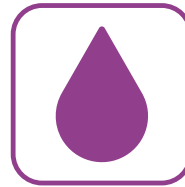




## Massaggio

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

- due localizzati al di sopra delle spine iliache posteriori-superiori
- due posti 3 cm sotto e 1 cm medialmente ai primi due.

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



## FARMACOLOGICHE



### L'analgisia epidurale

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

Nella fase cosiddetta prodromica del travaglio potrai comunque essere accompagnata nella gestione del dolore con le altre tecniche non farmacologiche di contenimento, come avviene per tutte le mamme indipendentemente dalla richiesta dell'analgisia.

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 in continuo 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 e saranno argomenti trattati 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 35esima settimana di gravidanza) che servirà anche ad accertare se vi sono condizioni particolari in cui tale metodica sia da sconsigliare.

Al termine del colloquio sarai chiamata a firmare il consenso informato all'analgisia, un consenso non vincolante, in un momento sicuramente privo di quei condizionamenti emotivi che potrebbero esserci durante il travaglio.





L'analgesia epidurale sarà comunque effettuata 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 dove 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 relativi al parto.
- Sapere in anticipo ciò che può accadere durante la degenza in Ospedale può aiutarti a vivere questo momento con minori livelli di stress e maggiore serenità.

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



	Azienda USL di Bologna OSPEDALE MAGGIORE	Azienda USL di Bologna OSPEDALE DI BENTIVOGLIO	AOSP POLICLINICO S. ORSOLA
Sostegno emotivo	X	X	X
Immersione in acqua	X	X	
Parto in acqua		X	
Massaggio e contatto fisico	X	X	X
Possibilità di movimento	X	X	X
Blocco con acqua distillata	X		
Epidurale	X	X	X





