

del parto non vengono più trasmesse da una donna all'altra, da una generazione alla successiva. Possiamo ristabilire il legame con il retaggio femminile istintuale rieducando il nostro corpo a utilizzare posizioni, atteggiamenti e movimenti che fanno istintivamente parte della maternità.

La gravidanza è un periodo in cui tutto l'organismo tende alla salute e alla crescita; è dunque per la donna un'occasione unica per lavorare sul proprio corpo. Questo libro vi guida in questo percorso. Le donne che hanno seguito questo tipo di preparazione, trovandosi ad affrontare complicazioni impreviste durante il travaglio o dovendo ricorrere all'aiuto degli analgesici, sono sempre riuscite con successo a combinare il parto attivo con le pratiche ostetriche. Da parte mia, mi auguro che questo libro contribuisca a mettere in luce l'importanza del comune buon senso nella gestione del travaglio e del parto (aspetto questo spesso messo in ombra nell'avanzata della moderna tecnologia ostetrica) e che aiuti le donne a riscoprire le risorse innate per dare alla luce i propri figli.

Che cosa vuol dire “parto attivo”

Partorire in modo attivo significa stare in piedi, camminare, sedersi, inginocchiarsi, accovacciarsi e mettersi nella posizione eretta preferita nella fase iniziale del travaglio.

All'avvicinarsi della fase espulsiva, o del secondo periodo del travaglio, e fino alla nascita del bambino compresa, si prenderà una naturale posizione espulsiva, per esempio accovacciandosi, sedendosi o stando in ginocchio, sia rimanendo verticali, sia appoggiandosi su mani e ginocchia (di solito ci si fa sostenere da altri).

Parto attivo vuol dire esercitare la propria volontà e determinazione nel dare alla luce il bambino, mentre si deve poter disporre di una libertà totale per utilizzare il proprio corpo a piacimento e per trovare il sistema migliore di aiutarsi. Si tratta di un atteggiamento mentale oltre che corporeo, non un semplice e passivo “farsi sgravare”.

Può darsi che siate una di quelle donne che, lasciate a se stesse, sanno istintivamente che cosa fare; ma può anche essere che apparteniate a quella vasta maggioranza che, in mancanza di un esempio da seguire, ha bisogno di essere informata sulle possibilità di utilizzare tipi diversi di posizioni.

Dalla sedia ostetrica al letto e al lettino da parto

Nel mondo occidentale gli sgabelli e le sedie ostetriche rimasero uno strumento indispensabile nell'attrezzatura di molte levatrici fino alla metà del diciottesimo secolo.

Tutte le famiglie abbienti avevano il proprio sgabello, mentre nelle classi povere uno stesso sgabello passava da una famiglia all'altra. Le sedie dei sovrani erano intarsiate e decorate con pietre preziose. In Olanda, Germania e Francia le raffigurazioni del sedicesimo secolo testimoniano della notevole diffusione di questo accessorio, che ritroviamo anche nella Cina dello stesso periodo. Ancora ai giorni nostri la sedia viene usata da alcune donne egiziane.

La prima testimonianza di un parto in posizione sdraiata è quella riguardante Madame de Montespan, favorita di Luigi XIV, che partorì in posizione supina così da permettere al re di assistere da dietro una tenda.

Alla metà del diciassettesimo secolo, in Inghilterra, i due fratelli Chamberlain inventarono il forcipe. La posizione migliore per partorire con il forcipe è quella in cui la donna rimane distesa sulla schiena. Questa invenzione fu gelosamente custodita dai fratelli Chamberlain, che eseguivano i loro interventi nascosti sotto drappi neri.

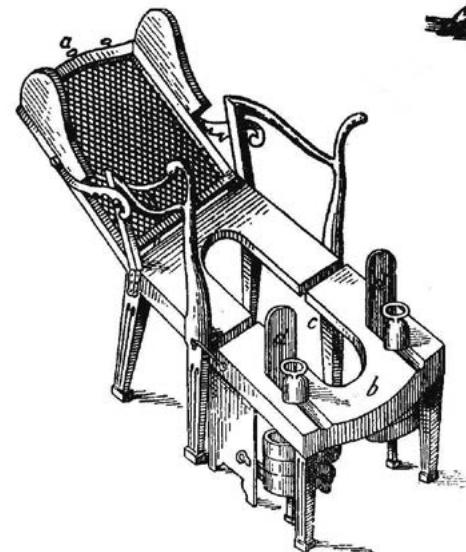
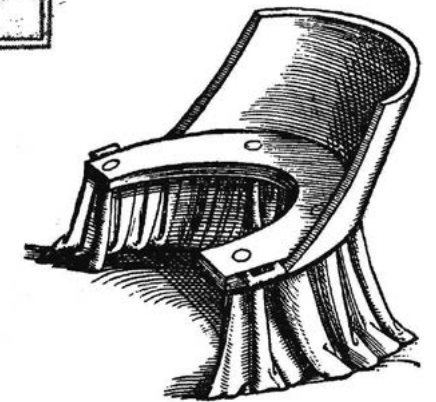
Ciò inaugurò, fra le donne delle classi più elevate, la “moda” di partorire distese in posizione supina, mentre l'ostetrico prese progressivamente il posto della levatrice vicino alla partoriente.

In questo stesso secolo il medico François Mauriceau divenne la figura più autorevole in campo ostetrico in Francia. Egli disprezzava l'uso della sedia e sosteneva la diffusione del parto a letto in posizione supina.



L'uso della sedia nel parto da una scena di nascita tedesca del 1513.

Tipica sedia ostetrica medievale.



La sedia regolabile evolve verso il lettino ostetrico. Quello rappresentato nell'illustrazione fu inventato in Germania verso la fine del diciottesimo secolo.

Si tratta inoltre di una posizione molto comoda. Più tempo rimarrete sedute così e maggiori saranno i benefici conseguiti!

QUALCHE RACCOMANDAZIONE Assicuratevi che la schiena sia ben dritta; estendete la colonna vertebrale a partire dall'osso sacro e lasciate che il bacino si inclini in avanti piuttosto che scivolare indietro.

POSIZIONE SEDUTA ALLA GIAPPONESE (RANA)

1. Inginocchiatevi sul pavimento divaricando il più possibile le ginocchia; le caviglie sono girate all'infuori e le punte dei piedi convergono al centro. Se riuscite sedetevi in mezzo ai piedi, altrimenti limitatevi ad appoggiarvi sui talloni.

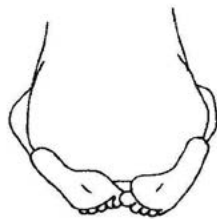
2. Espandete il torace, spingendo le scapole indietro l'una verso l'altra. Prendete coscienza della vostra spina dorsale, immaginando una linea retta che corra dal coccige sino alla nuca. Sempre concentrandovi sulla spina dorsale, piegatevi lentamente in avanti all'altezza dei fianchi, cercando di sollevare il meno possibile le



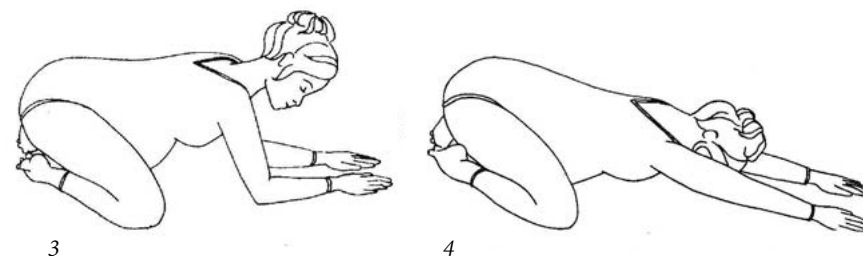
1



2

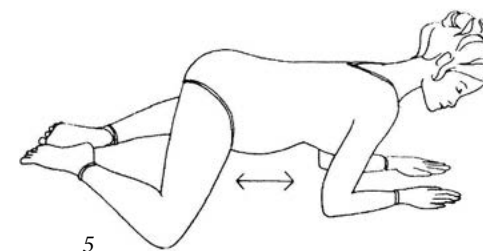


Posizione dei piedi



3

4



5

natiche e tenendo le braccia tese in avanti. Quando arriverete ad appoggiare le mani a terra, sentirete tirare i muscoli dell'inguine; allora fermatevi, se riuscite, rimanete in questa posizione respirando profondamente per un minuto o più. Infine, risolleatevi.

3. Se non sentite tirare, abbassatevi ulteriormente appoggiandovi ai gomiti.

4. Se ancora non sentite tirare, potete allungarvi portando il tronco completamente a terra.

QUALCHE RACCOMANDAZIONE. Arrivate solo fin dove riuscite, senza inarcare la schiena, poi mantenete la posizione respirando profondamente. All'inizio, per accertarvi che la schiena sia effettivamente

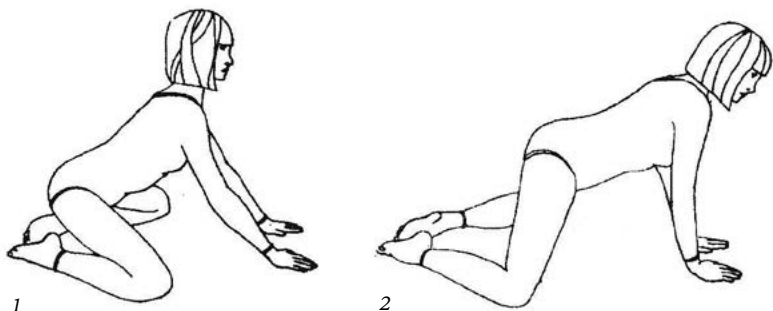
I benefici

Questi esercizi mantengono sciolte le articolazioni dei fianchi. Tonificano i muscoli del bacino aiutando l'utero a riacquistare la forma normale e migliorano la circolazione sanguigna in questa parte del corpo. Infine, accelerano la guarigione in caso di lacerazioni o episiotomia.

ESERCIZI DI CONTRAZIONE DELL'ADDOME

1. Sedetevi in mezzo alle gambe, con le caviglie rivolte in fuori e le punte dei piedi convergenti. Oppure, se preferite, sedetevi sui talloni. Tenete le ginocchia divaricate e sollevate il bacino; appoggiate in avanti le mani senza piegare né le braccia né la spina dorsale.

2. Ora inspirate portando in avanti il busto. Spostate in avanti il peso sulle mani e contraete le natiche facendo rientrare la pancia. Mantenete la posizione per alcuni secondi, poi rilassate i muscoli ed espirate riportando il peso del corpo sulle ginocchia. Ripetete diverse volte ritmicamente.



Con questo esercizio le natiche e la regione lombare si rafforzeranno, tonificando gli organi addominali. Se soffrite di mal di schiena, ripetetelo più volte nel corso della giornata.

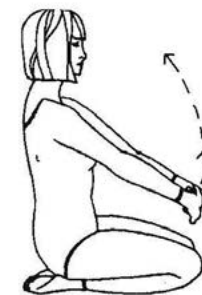
Potete far seguire questo esercizio dalla posizione seduta alla giapponese o dall'esercizio della rana, riportati nel capitolo "Lo stretching in gravidanza". Grazie a questi stiramenti potrete conservare la flessibilità delle articolazioni del bacino, prevenire il mal di schiena e migliorare la circolazione.

STIRAMENTI DELLE SPALLE

Sedetevi in mezzo alle gambe o sui talloni, tenendo le ginocchia unite e la schiena dritta. Lasciate cadere le spalle e congiungete le mani in grembo.

Se riuscite, rovesciatele girando i palmi in fuori. Inspirare e, tenendo le braccia tese, portatele sopra la testa. Rimanete in questa posizione un secondo respirando normalmente, poi abbassate le braccia espirando. Ripetete diverse volte.

Questo esercizio vi aiuterà a tonificare il seno, aprendo e rilassando il torace e promuovendo inoltre una corretta respirazione.



SOLLEVAMENTO DEL BACINO

Sedetevi in mezzo alle gambe, con le caviglie girate in fuori e le punte dei piedi convergenti. In alternativa potrete sedervi sui talloni. Tenete le ginocchia unite.

Indice

- 5 Per non dimenticare
di Piera Maghella
- 12 Come usare questo libro nel modo migliore
- 14 Una tesi rivoluzionaria, ma antica quanto il mondo
di Sheila Kitzinger

PERCHÉ “PARTO ATTIVO”

- 19 Le donne fanno partorire
- 25 Che cosa vuol dire “parto attivo”

PER I MESI DELL’ATTESA

- 49 Lo stretching in gravidanza
- 97 Meditazione sul respiro
- 103 Il massaggio, linguaggio del tatto
- 113 Se qualcosa non va

IL PARTO: COME, DOVE?

- 123 Il travaglio
- 182 Il luogo del parto
- 197 Procedure ostetriche e parto attivo

DOPO LA NASCITA

- 223 Lo stretching nel dopo parto
- 246 Per chi accompagna al parto

APPENDICE

- 255 Il parto attivo in immagini
- 262 Letture consigliate
- 265 Indirizzi utili