

NASCERE SANO, SICURO E NATURALE

IN EMILIA ROMAGNA



ESTRATTO
GRATUITO

GUIDA COMPLETA

Tutti i punti nascita, le associazioni di ostetriche
e la casa della maternità

GENITORI
E FIGLI
CONSAPEVOLI

CON TANTI CONSIGLI
E INFORMAZIONI UTILI
SU COME VIVERE AL MEGLIO
LA TUA GRAVIDANZA

30
ANNI



Introduzione

COSA SIGNIFICA NASCERE?

Il dizionario definisce la parola “nascita” come l’atto della venuta al mondo di un essere vivente, riferendosi sia all’evento del parto sia all’inizio dell’esistenza stessa di un essere umano.

Il linguaggio e i termini che da secoli utilizziamo per identificare questo particolare processo, il cui fine ultimo è quello di generare una nuova vita, sono la prova della straordinarietà di questo iter condotto e, in gran parte dei casi, portato a termine dalla Natura. Chissà quante e quali suggestioni termini come “concepire”, “procreare”, “nascere”, “dare alla luce”, “venire al mondo” dovevano suscitare già nei nostri progenitori. Sicuramente l’incanto e la fascinazione erano considerevoli, tant’è che la nascita veniva celebrata come un avvenimento sacro, attraverso precisi rituali e una vasta simbologia.

GLI INGREDIENTI DI UNA BUONA NASCITA

Il momento del parto è un evento completamente naturale in una gravidanza fisiologica, ma non è a sé stante: ha un prima, un durante e un dopo, e ognuno di questi momenti influenza significativamente gli altri. Se hai vissuto la tua gravidanza in maniera consapevole e ti sei preparata in modo completo al parto, hai ottime probabilità di vivere quest’ultimo serenamente e senza complicazioni, nonché di sviluppare un forte legame con il tuo bambino.

L’ESPERIENZA DELLA GRAVIDANZA

La durata media di una gravidanza può oscillare tra i 266 e i 280 giorni (38-40 settimane), periodo variabile da donna a donna.

In seguito alla fecondazione dell’ovulo da parte di uno spermatozoo, queste due cellule si uniscono generandone una nuova denominata *zigote*, che nel giro di una settimana si evolve in *blastocisti* e va a posizionarsi nell’endometrio (cioè nella mucosa interna dell’utero) oppure vicino al fondo dell’utero, nella parete posteriore o anteriore, iniziando da lì il proprio sviluppo.

L’esserino che cresce nella pancia della mamma prende il nome di *feto* solo a partire dal terzo mese di gestazione, ma già dalla sesta settimana inizia ad assumere le prime fattezze umane riconoscibili.

Dal momento in cui la gravidanza viene accertata, e il pericolo di un aborto spontaneo precoce scongiurato (intorno alla dodicesima settimana), il corpo della mamma si prepara a entrare nel vivo della gestazione: un percorso unico e perfetto, che ancora oggi va al di là della nostra comprensione.

LE SENSAZIONI DEL FETO

Cosa sente il feto nella pancia della mamma? Quando e in che modo si sviluppano gli organi di senso durante i nove mesi? Queste sono tra le domande più frequenti che una donna in attesa di un bambino si pone. I bambini, già nella pancia della mamma, iniziano a sviluppare i propri organi di senso. A mano a mano che il loro cervello cresce, anche gli organi sensoriali si sviluppano: la formazione di occhi, naso e orecchie permette al bimbo di reagire a stimoli come, per esempio, il contatto. Al termine della gravidanza i sensi del neonato sono completamente sviluppati, per cui è in grado di percepire suoni, odori e sapori. L’udito è uno dei sensi più stimolati durante la vita intrauterina: moltissimi sono i rumori che arrivano al bimbo dall’interno del corpo della mamma, come il battito del suo cuo-

re, il respiro nei polmoni, i movimenti di stomaco e intestino. Anche i rumori esterni giungono al bimbo, seppur filtrati e ovattati dai tessuti materni: in particolare familiarizza con le voci della mamma e del papà, che riuscirà nuovamente a riconoscere appena poche ore dopo la nascita.

LA NASCITA PER LA MADRE

Quante volte ti avranno raccontato di travagli e parti drammatici oppure di altri assolutamente semplici?

Le variabili che possono condizionare l'esperienza del parto di ciascuna donna sono davvero tante e, spesso, molto soggettive: la soglia del dolore, le esperienze vissute o apprese, il contesto sociale, l'ambiente e l'atmosfera presenti nel luogo dove si partorisce o i condizionamenti culturali. Un obiettivo importante nel preparare le donne a un parto naturale è quello di offrire loro molti strumenti di contenimento del dolore, affinché si riduca veramente al suo minimo fisiologico e non sia invece amplificato dalla paura e dalla tensione. È necessario riscoprire che fare figli riguarda soprattutto la sfera culturale e biologica della donna e solo in minima parte quella medica. Ogni parto è a sé e ogni donna dev'essere libera di poter scegliere.

Ma la scelta implica la conoscenza o, meglio ancora, la consapevolezza. Essere consapevole significa avere di fronte, chiare e vivide, tutte le possibilità a disposizione ed essere in grado di poter scegliere la migliore a seconda della situazione.

LA NASCITA PER IL BAMBINO

Il bambino è parte attiva del travaglio e collabora con le spinte delle contrazioni per rendere il parto più agevole: nelle fasi centrali del travaglio, se il bimbo è posizionato a testa in giù e non è podalico, spinge con i piedini nella parte alta della pancia per immettersi nel canale del parto, posizionandovi la testa e le spalle. Ciò che il tuo bambino percepisce e sente venendo alla luce può rendere veramente facile il suo passaggio dal comodo nido

dell'utero al mondo esterno: cerca quindi di dimostrargli tutto l'amore e l'affetto possibile scegliendo una modalità di parto dolce e rilassata, in un ambiente familiare e circondato da persone che ti trasmettano energia positiva. È opinione sempre più diffusa che diversi modi di nascere corrispondano a diverse modalità di approccio alla vita.

LA NASCITA PER IL PAPÀ

Se anche tu, papà, deciderai di essere presente al fatidico giorno per supportare la tua compagna, dovrà essere perché te la senti veramente.

Se sei un po' ansioso o preoccupato all'idea di assistere alla nascita e a quello che accadrà, valuta l'ipotesi di frequentare corsi di preparazione al parto insieme alla tua compagna o praticate insieme qualche esercizio di rilassamento. Le informazioni acquisite durante i corsi o presso la vostra ostetrica ti forniranno senz'altro un valido strumento per capire meglio il funzionamento di questo straordinario processo e di conseguenza essere in grado di supportare la tua compagna durante il parto.

Considera sempre che il travaglio e il parto sono esperienze molto soggettive: potresti vedere la tua compagna fare smorfie di dolore o magari stritolarti la mano; in questo caso asseconda ogni sua eventuale richiesta e stalle accanto. Oppure potresti vederla rilassata, concentrata e attenta ai segnali del suo corpo. Prendi esempio e limita la tua ansia, lascia che sia la tua compagna a tenere il timone!

EMOTIVITÀ, SALUTE E AMBIENTE NELLA GESTAZIONE NATURALE

Nella ricerca del benessere della mamma e del bambino è necessario ricordare che, seppur eccessivamente medicalizzata, la gravidanza non è una malattia, bensì una competenza arcaica della donna e del nascituro. Attraverso questa guida potrai conoscerne le fasi fisiche, ormonali ed emotive per poter scegliere in serenità e sicurezza come sarà la

tua esperienza. Il parto naturale relaziona la coppia, l'emotività e l'ambiente all'ecosistema mamma-bambino.

PERCHÉ QUESTA GUIDA?

Lo scopo di quest'opera è quello di migliorare la conoscenza e la consapevolezza sulla gravidanza e sul parto in Emilia Romagna per farne una regione modello di benessere e di salute diffusa. In questa ricerca sono state evidenziate e descritte tutte le possibilità di scelta della madre sul come e dove partorire in modo sano, sicuro e soprattutto naturale nel nostro territorio.

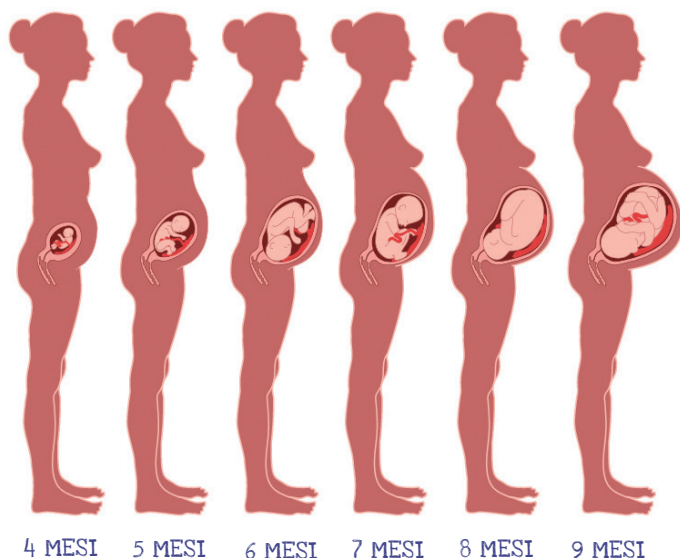
A CHI SI RIVOLGE

Alle **neo-mamme** e ai **neo-papà**, a **ostetriche**, **medici** e **operatori sanitari**, e a tutte le **famiglie** e le **comunità locali** affinché siano dedicate la massima attenzione e cura a questa fondamentale fase della vita.

COSA TROVATE NEL LIBRO

- Tanti consigli sulle tematiche che più interessano la neo-mamma: dal movimento alle alternative alla nascita medicalizzata, fino alla fase di quiete protetta successiva al parto;
- le statistiche sanitarie regionali sulla nascita in Emilia Romagna;
- la nuova legge regionale e le modalità di accesso al parto naturale, anche a domicilio;
- informazioni e consigli sui servizi per la mamma in dolce attesa prima e per il suo neonato poi;
- indirizzi di associazioni di ostetriche, consultori, Case Maternità e associazioni di mamme e papà suddivisi per provincia;
- tutte le aziende ospedaliere con reparto di ostetricia;
- indirizzi web di blog gestiti da mamme e innumerevoli siti;

LE FASI DELLA GRAVIDANZA



GENITORI E FIGLI CONSAPEVOLI

Questo libro fa parte di una serie di manuali e guide realizzati per abbinare e accompagnare i genitori con informazioni e conoscenze fondamentali per la salute e il benessere dei piccoli e di tutta la famiglia, in ogni fase della vita, dal concepimento all'età adulta. Vogliamo rendere più consapevoli mamme, papà e tutti coloro che si occupano dello sviluppo di bambini e ragazzi su temi molto importanti: esami e accertamenti medici (spesso eccessivi, invasivi o inutili) prescritti alle gestanti, opportunità e obbligatorietà dei vaccini, grande importanza del periodo pre-natale e di quello dopo il parto, aspetto spirituale dell'educazione e del rapporto con i figli, necessità del movimento fin da piccoli, danni di un eccesso di televisione, computer, videogiochi, telefoni cellulari, soprattutto nei primi anni di vita, e molto altro ancora.



A p. 168 troverete un breve glossario dei termini e delle sigle proprie del linguaggio ostetrico seguito da siti internet, blog, associazioni e libri utili per approfondire e ottenere ulteriori informazioni.

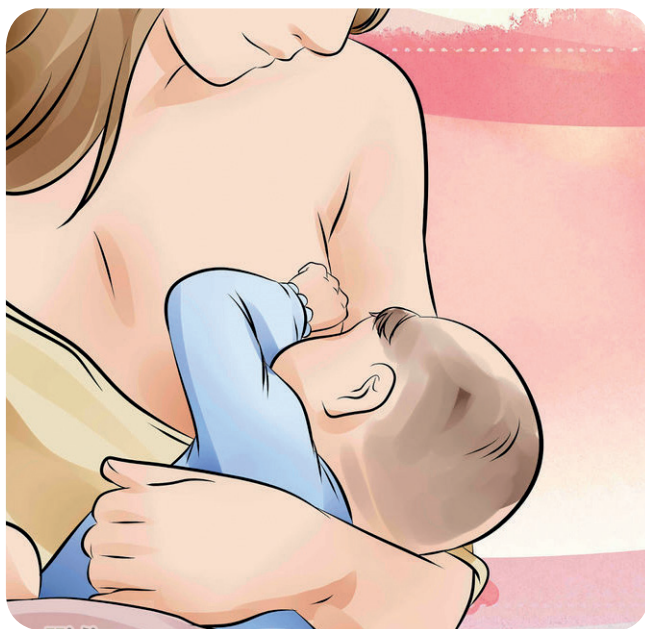
Vi auguriamo che il vostro cammino nel diventare genitori sia un percorso il più naturale possibile, senza mai rinunciare alla garanzia della massima sicurezza per voi e per il vostro bambino.

COME CONSULTARE LA GUIDA

Nella prima parte di questa guida troverete consigli, articoli e informazioni utili su tematiche legate alla gravidanza, al parto naturale e all'assistenza durante il puerperio.

Nella seconda parte del libro a partire da p. 83 sono presenti diverse sezioni dedicate alle provincie emiliano-romagnole da Nord a Sud e ai servizi che ognuna di esse offre relativamente all'assistenza a gravidanza, parto, allattamento e molto altro.

Sono inoltre presenti schede dettagliate che illustrano le possibilità offerte dagli ospedali di ogni provincia in merito al parto naturale, all'impiego di tecniche di ipoalgesia (diminuizione della sensibilità al dolore senza l'impiego di farmaci) e all'assistenza prima, durante e dopo il parto. Per ciascuna provincia abbiamo selezionato gli indirizzi di associazioni ostetriche, gruppi di sostegno alla maternità e consultori.



Indice

• Prefazione.....	6	• Parto in casa: una scelta scientificamente avanzata.....	65
• Introduzione.....	7	• Vivere il parto in modo naturale: l'esempio dell'Olanda	68
• L'esperienza del parto e l'importanza fisiologica del dolore	11	• Le alternative all'ospedale: il parto a domicilio e le Case Maternità	70
• Ipnosi e tecniche di rilascio dolce del dolore ...	14	• Norme per il parto: la legge regionale dell'Emilia Romagna	72
• Per una nascita dolce e senza violenza: Frédéric Leboyer e Lorenzo Braibanti.....	15	• Partorire alla Casa Maternità "Il Nido"	74
• I benefici e la bellezza del parto naturale	16	• Associazioni e organizzazioni nazionali	78
• Farmaci in gravidanza.....	20		
• L'"epidemia" di parti cesarei: risvolti psicologici e rischi	22	PARTORIRE IN OSPEDALE... E NON SOLO...	83
• L'importanza dell'amore negli studi di Michel Odent.....	27	• Piacenza, città e comprensorio	84
• Un modo sicuro per misurare la crescita del bambino.....	28	• Parma, città e comprensorio	88
• Nascere con la placenta: i benefici del Lotus Birth	30	• Reggio Emilia, città e comprensorio	98
• Attività fisiche e sport in gravidanza.....	32	• Modena, città e comprensorio.....	111
• L'allattamento materno	35	• Bologna, città e comprensorio.....	126
• La doula: una vera e propria assistente per la neo-mamma.....	36	• Ferrara, città e comprensorio.....	139
• La sacralità del periodo dopo il parto	38	• Ravenna, città e comprensorio	147
• Prevenire l'aborto. A cura di Angela Fabbri ...	40	• Forlì-Cesena, città e comprensorio	155
• La legge italiana sull'aborto.....	42	• Rimini, città e comprensorio.....	161
• Il Centro di Aiuto alla Vita (CAV).....	43	• San Marino, città e comprensorio	165
• Gravidanze a basso rischio: il ruolo dell'ostetrica	45	• Glossario	168
• La salute in gravidanza: i gravi rischi prodotti dall'inquinamento ambientale. A cura di Patrizia Gentilini	48	• Siti web di associazioni e istituzioni regionali e nazionali	171
• Il rapporto CeDAP 2014: i dati e le statistiche sulla nascita in Emilia Romagna	56	• Letture consigliate	172
		• Ringraziamenti	173

NASCERE SANO, SICURO E NATURALE IN EMILIA ROMAGNA

**Avrò un travaglio semplice o complicato?
Parto naturale o artificiale con taglio cesareo?
Partorire in casa è sicuro?**

Queste sono alcune delle domande più frequenti che una donna in attesa di un bambino si pone. L'obiettivo di questa **guida** è quello di fornire importanti informazioni alle future mamme e migliorare la consapevolezza sul parto.

Una ricerca completa e approfondita sulle possibilità di scelta della madre su come e dove partorire in modo sano, sicuro e soprattutto naturale, in particolare in **Emilia Romagna**.

Rivolto alle future mamme, ai futuri papà, alla sanità locale e a tutti gli operatori del settore, questa guida propone:

- **tanti consigli pratici:** dal movimento all'uso di farmaci in gravidanza; dalle alternative alla nascita in ospedale, fino alla ripresa dopo il parto;
- la nuova **legge regionale** e la modalità di accesso al parto naturale;
- informazioni e consigli sulle modalità di accesso a **tutti i servizi per la mamma** in dolce attesa prima e per il suo bebè poi;
- **indirizzi di associazioni** di ostetriche, consultori, case Maternità e associazioni di mamme e papà suddivisi per provincia;
- l'elenco di tutte le **aziende ospedaliere** con reparto di ostetricia, completo di tutti i servizi offerti da ogni punto nascita;
- **link a blog** gestiti da mamme, pagine Facebook e siti tematici.

Nella vita di una donna la gravidanza è un'esperienza unica e senza precedenti che merita di essere vissuta con grande gioia e consapevolezza in ogni sua fase. Il parto ne è la fase conclusiva, culminante e indimenticabile. È quindi importante evitare di interferire con i processi che preparano il corpo a questo delicato momento, rispettando i tempi e i modi della mamma e del neonato e permettere a entrambi di sviluppare un legame profondo e duraturo.

Nascere in maniera naturale, riducendo al minimo indispensabile le visite, gli esami invasivi e gli interventi sanitari, è la scelta scientificamente più sicura e umanamente più appagante.

ISBN: 978-8893192651



€ 14,50

DISPONIBILE ANCHE
IN VERSIONE



GRUPPO MACRO

1987-2017

30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA
www.gruppomacro.com

Tratto da:

NASCERE SANO, SICURO E NATURALE
IN EMILIA ROMAGNA



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)