



# ***Il libretto della gravidanza***

*Consigli pratici per starvi accanto in questo viaggio*



---

# INDICE

## 1 Cosa posso o non posso fare

L'igiene in gravidanza	6
Il lavoro in gravidanza	9
La diagnosi prenatale	11

## 2 Prepararsi alla nascita

Corsi di accompagnamento alla nascita	14
Cosa mettere in valigia	15
La donazione del sangue cordonale	16
La donazione delle membrane amniotiche	17
La presentazione podalica	18

## 3 La nascita

Le cure amiche della mamma	22
Il controllo del dolore in travaglio di parto	23
Le modalità per venire al mondo	26
La carta dei desideri	28

## 4 Dopo la nascita

Il contatto pelle a pelle	30
L'allattamento al seno	31
Il rientro a casa	32
Il perineo, questo sconosciuto	33
Il benessere psicologico	37
Dal punto di vista del papà	38





*Cara Mamma,*

*la nascita di un bambino è un evento tanto emozionante quanto sconvolgente.*

*Rappresenta un grande cambiamento nella vita di ogni componente della famiglia con sentimenti che spaziano dalla gioia e soddisfazione, alla preoccupazione e paura.*

*Con il libretto della gravidanza vogliamo fornirti informazioni di carattere generale per consentirti scelte consapevoli e serene. Eventuali approfondimenti riguardanti il tuo percorso potranno essere discussi con il personale dei nostri punti nascita.*

*Buona lettura!*

Gli operatori dei punti nascita dell'Ulss 1 Dolomiti

---

## Sono incinta...e adesso?

### La presa in carico

Prenotare la prima visita in gravidanza è molto semplice:

accedi al link presente sul sito internet dell'Azienda ULSS1 DOLOMITI (<http://www.aulss1.veneto.it/accedi-ai-tuoi-servizi-alla-maternita/>) e segui le istruzioni per inviare la tua richiesta di prenotazione.

Riceverai una email di conferma e successivamente verrai contattata dalla segreteria della struttura da te scelta. Se non hai modo di accedere al link, puoi recarti direttamente o telefonare alla segreteria della struttura per prendere appuntamento.

📞 Ospedale Feltre: 0439-883447

📞 Ospedale Belluno: 0437-516363

📞 Ospedale P.di Cadore: 0435-341235

Il giorno della prima visita verrai accolta nella struttura da te scelta dall'ostetrica, che ti fornirà le informazioni relative alla gravidanza e compilerà una cartella che verrà aggiornata ad ogni visita. Incontrerai, anche, il ginecologo che eseguirà un'ecografia ed insieme all'ostetrica valuterà il percorso nascita più adatto alla tua situazione.

Se la tua gravidanza è considerata a basso rischio, verrai presa in carico dall'ambulatorio della gravidanza fisiologica seguito dall'ostetrica.

Qualora, invece, siano presenti fattori di rischio verrai presa in carico dall'ambulatorio gestito dal ginecologo.

Al termine della visita ti verrà consegnata la programmazione delle visite ed ecografie previste.

Il percorso nascita normalmente prevede 5 controlli ostetrici in cui si valutano l'andamento della gravidanza e la comparsa di eventuali fattori di rischio. Ad ogni controllo ti verranno prescritti degli esami di laboratorio previsti dal protocollo ministeriale, che devono essere eseguiti poco prima del controllo successivo.

Sono previste inoltre due ecografie: una nel primo trimestre, finalizzata a datare la gravidanza, e una nel secondo trimestre (detta morfologica) finalizzata alla valutazione dell'anatomia fetale.

Altre ecografie possono essere eseguite solo su specifiche indicazioni.

A termine di gravidanza, è previsto un controllo ostetrico per valutare il tuo benessere e quello del tuo bambino.

Se non emergono particolari problematiche verranno programmate successive valutazioni fino alla 41 settimana +5 giorni, quando ti verrà proposto il ricovero per induzione del travaglio, se questo non dovesse insorgere spontaneamente.



1

Cosa posso o non posso fare

---

## Cosa posso o non posso fare

### L'igiene in gravidanza

Non è necessario che cambi radicalmente le tue abitudini di vita, ma queste devono essere adeguate alla nuova situazione. Ecco alcuni consigli ed informazioni utili per vivere con serenità questa esperienza.

### Alimentazione

L'alimentazione è un aspetto importante della gravidanza; è quindi consigliata una dieta varia con cibi di buona qualità, frutta e verdura di stagione.

Non è vero che in gravidanza devi mangiare "per due": partendo da un Indice di Massa Corporea normale, con una corretta alimentazione dovresti arrivare ad un incremento ponderale adeguato al termine della gravidanza (9-12kg).

Se il tuo indice di massa corporea è superiore alla norma, ti verranno fornite indicazioni alimentari specifiche. Sono sconsigliate rigide diete "fai date".

- evita ogni tipo di bevanda alcolica anche in piccole quantità;
  - se hai nausea e vomito ti consigliamo di fare pasti piccoli e frequenti;
  - se soffri di stitichezza ricorda di bere almeno due litri di acqua al giorno e seguire una dieta ricca di fibre;
  - per ridurre il rischio di infezioni pericolose come la Listeriosi o la Salmonellosi ricordati di cuocere bene tutti gli alimenti di origine animale (carne, uova, pesce) ed evita latte crudo non pastorizzato e formaggi a pasta molle derivati da latte crudo;
  - in caso tu non abbia contratto la Toxoplasmosi ti raccomandiamo di non mangiare insaccati, di sbucciare o lavare con abbondante acqua corrente frutta e verdura cruda e se questo non è possibile preferisci la verdura cotta;
  - modera la quantità di tè e caffè (non oltre 3 tazze di caffè e 6 di tè al giorno).
- 
- Se non lo stai già assumendo, inizia al più presto l'assunzione di acido folico da continuare per tutto il primo trimestre di gravidanza, per ridurre il rischio di anomalie del sistema nervoso come la spina bifida;



Fonte: Regione del Veneto

## Abitudini di vita

- Non fumare è la scelta più sicura per la salute tua e del tuo bambino;
- lava sempre le mani prima della preparazione degli alimenti e se non hai avuto la Toxoplasmosi, usa i guanti quando lavori la terra o curi animali domestici;
- per prevenire l'infezione da Citomegalovirus, per quanto possibile, evita contatti con la saliva e le urine di bambini in età prescolare;
- in gravidanza puoi viaggiare, ma in caso di lunghi viaggi prevedi delle soste frequenti per riattivare la circolazione;
- in automobile è fondamentale l'utilizzo della cintura di sicurezza, indossata in modo corretto, facendola passare sopra e sotto la pancia;
- prima di prenotare un viaggio aereo, informati dalla compagnia che hai scelto sulle condizioni di viaggio in gravidanza;
- ti consigliamo di continuare o iniziare una attività fisica moderata, che non ti esponga ad eccessivo sforzo fisico o a rischio di cadute;
- è dimostrato che l'attività sessuale in gravidanza non crea normalmente problemi nè a te nè al tuo bambino;
- i normali trattamenti di messa in piega e tintura per capelli, non sono considerati pericolosi.

## Farmaci e gravidanza

- Le cure odontoiatriche non sono controindicate ma è importante informare il dentista dello stato di gravidanza per concordare l'anestetico più appropriato da utilizzare;
- nonostante il numero di farmaci pericolosi in gravidanza sia limitato, bisogna evitare il "fai da te": è importante informare il medico o l'ostetrica di eventuali terapie che si seguivano prima della gravidanza.

### CONTATTI

#### AMBULATORIO VACCINAZIONI

##### Sede di Belluno

Viale Europa 22 - Ospedale S. Martino (BL)

☎ 0437-514525

E-mail: [sisp.bl@aulss1.veneto.it](mailto:sisp.bl@aulss1.veneto.it)

##### Sede di Feltre

Via Bagnols sur Ceze - Ospedale di Feltre

☎ 0439-883417

E-mail: [vaccinazioni.fe@aulss1.veneto.it](mailto:vaccinazioni.fe@aulss1.veneto.it)

##### Sede di Agordo

Via 21 ottobre 1866

☎ 0437-645236

E-mail: [sisp.ag@aulss1.veneto.it](mailto:sisp.ag@aulss1.veneto.it)

##### Sede di Pieve di Cadore

Via degli alpini 39

☎ 0435-341444

E-mail: [sisp.pc@aulss1.veneto.it](mailto:sisp.pc@aulss1.veneto.it)

## Vaccinazioni e gravidanza

Alcune malattie infettive, oggi prevenibili con la vaccinazione, se contratte durante la gravidanza possono diventare pericolose per te e per il tuo bambino.

Il Ministero della Salute dà indicazione di eseguire il vaccino anti-influenzale e quello anti-pertosse. Entrambe queste vaccinazioni sono raccomandate, facoltative e gratuite.

Per tutte le donne in gravidanza il periodo migliore per il vaccino antiinfluenzale è all'inizio della stagione epidemica influenzale.

Il vaccino anti-pertosse è raccomandato tra la 28<sup>a</sup> settimana e la 32<sup>a</sup> settimana al fine di garantire un passaggio efficace di anticorpi materni al feto.

Queste vaccinazioni devono essere ripetute ad ogni gravidanza, indipendentemente dal tuo stato vaccinale e possono essere somministrate anche contemporaneamente.

## Il lavoro in gravidanza

La legge tutela la lavoratrice madre, sia dipendente che libero professionista, nelle diverse fasi della gravidanza e nei primi anni di vita del bambino.

I principali istituti di tutela della gravidanza sono i seguenti:

### Congedo di maternità obbligatoria

Per questa richiesta devi essere in possesso di un certificato medico di gravidanza che specifichi la data presunta del parto e con il quale ti recherai agli sportelli INPS per presentare la domanda.

Il certificato di gravidanza può essere redatto: dal Ginecologo di una struttura pubblica, durante una visita ambulatoriale programmata, o dal Medico di medicina Generale.

La lavoratrice che sceglie di proseguire l'attività oltre il settimo mese di gravidanza necessita di una certificazione rilasciata esclusivamente dal Ginecologo entro la fine del settimo mese.

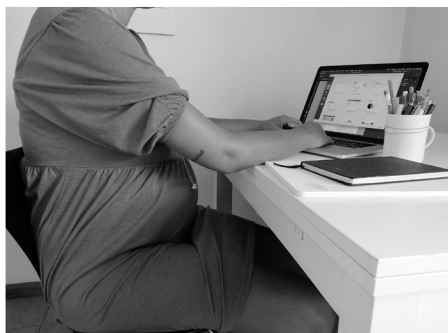
La certificazione va richiesta in sede di visita ambulatoriale programmata.

### Lavoro a rischio

Per tutelare la lavoratrice dai possibili rischi professionali, il datore di lavoro deve essere informato dello stato di gravidanza e in base a quanto stabilito nel Documento di Valutazione dei Rischi della propria azienda, provvederà allo spostamento della lavoratrice a mansione compatibile con lo stato di gravidanza.

Qualora non risulti praticabile tale spostamento, il datore di lavoro dovrà avviare il procedimento di astensione anticipata.

È compito del datore di lavoro dare comunicazione alla Ispettorato Territoriale del Lavoro (ITL) del cambio di mansione o fare richiesta di astensione anticipata dal lavoro della gestante.



## Gravidanza a rischio

La lavoratrice, che presenti gravi complicanze della gravidanza o preesistenti forme morbose che possano essere aggravate dallo stato di gravidanza, ha diritto all'astensione anticipata dal lavoro per gravidanza a rischio.

Per fruire di questo diritto è necessario presentare domanda consegnando al Servizio di Igiene e Sanità Pubblica dell'Ulss di appartenenza la certificazione del Ginecologo che attesta lo stato di rischio. L'ufficio si occuperà dell'emissione del provvedimento e della comunicazione al datore di lavoro e all'INPS.

*Per ricevere informazioni e consulenze dettagliate, ti consigliamo di rivolgerti a un patronato di tua scelta.*

## CONTATTI

### SERVIZIO IGIENE E SANITÀ PUBBLICA

Viale Europa 22 - Ospedale S. Martino (BL)

☎ Segreteria operativa: 0437-516917

Dal lunedì al venerdì, 10.00-12.30.

SPISAL- informazioni gravidanza e post partum

Sede di Belluno: Viale Europa 22

☎ 0437-516927

E-mail: [spisal.bl@aulss1.veneto.it](mailto:spisal.bl@aulss1.veneto.it)

Sede di Feltre: Via borgo Ruga 30

☎ 0439-883835

E-mail: [spisal.fe@aulss1.veneto.it](mailto:spisal.fe@aulss1.veneto.it)

INPS - Informazioni tutela maternità e paternità

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

ISPettorato Territoriale del Lavoro

Via Jacopo Tasso 20 - Belluno

☎ 0437-1928001

E-mail: [ITL.Belluno@ispettorato.gov.it](mailto:ITL.Belluno@ispettorato.gov.it)

## La diagnosi prenatale

La gravidanza rappresenta normalmente un evento fisiologico nella vita di una donna: nel 97% dei casi infatti i neonati nascono sani. Tuttavia, in 3 casi su 100 si possono verificare eventi inattesi per motivi differenti: malattie genetiche, anomalie strutturali e malattie cromosomiche.

Le malattie genetiche (tra le più comuni ricordiamo la talassemia, la fibrosi cistica, la distrofia muscolare e l'emofilia) possono essere trasmesse da uno o da entrambi i genitori e vengono ricercate se presenti nelle vostre famiglie.

Le anomalie strutturali sono casuali, oppure possono verificarsi in seguito ad alcuni tipi di infezioni contratte durante la gravidanza o ancora in seguito all'assunzione di farmaci particolari. Vengono ricercate in tutte le gravidanze con l'esecuzione dell'ecografia morfologica tra la 19<sup>a</sup> e la 21<sup>a</sup> settimana gestazionale. Questo esame consente di individuare fino al 40%-50% delle anomalie strutturali principali.

Le malattie cromosomiche si manifestano in circa l'1% delle gravidanze e compaiono casualmente a in qualunque famiglia e a qualunque età della madre, anche se sono più frequenti con l'avanzare dell'età materna. Per le anomalie cromosomiche vengono offerti a tutte le donne in gravidanza test di screening prenatali e diagnosi prenatale invasiva.

### Test di screening prenatali

Anche detti "di ricalcolo del rischio", sono test **PROBABILISTICI**, pertanto non si esclude del tutto la possibilità che il feto sia affetto da anomalie cromosomiche.

Si concentrano sulla probabilità che una donna possa avere un bambino affetto dalle tre anomalie cromosomiche più frequenti: trisomia 21 (Sindrome di Down), trisomia 18 (Sindrome di Patau), trisomia 13 (sindrome di Edwards).

---

Nello specifico parliamo di:

- **TEST COMBINATO**, cioè un test probabilistico che si effettua tra le 12 e le 14 settimane abbinando un'ecografia ostetrica per la misurazione della traslucenza nucale ad un prelievo di sangue materno per il dosaggio di due sostanze, PAPP-A e Free-Beta-HCG.

Il test ha una sensibilità del 90% per la Trisomia 21, cioè riesce ad identificare i casi di Trisomia 21 90 volte su 100. La sensibilità per l'identificazione di trisomie 13 e 18 è lievemente inferiore. La risposta si ottiene in circa 15 giorni lavorativi.

- **TEST DEL DNA FETALE (NIPT)** cioè un test probabilistico che si effettua dalla 12<sup>a</sup> settimana gestazionale, che consiste in un prelievo di sangue materno per la ricerca del DNA fetale. Il test ha una sensibilità del 99%, cioè riesce ad identificare i casi di Trisomia 21 99 volte su 100.

La sensibilità per l'identificazione di trisomie 13 e 18 è lievemente inferiore. Sono aggiunti a quest'analisi anche la ricerca delle anomalie dei cromosomi sessuali e la determinazione del sesso del feto.

Il test è attendibile se nel plasma materno si trova almeno il 4% di DNA fetale.

Nel 2% dei casi non risulta possibile fornire una risposta: in questo caso si può ripetere il test.

Questa prestazione si esegue solo in regime libero professionale.

La risposta si ottiene in circa 15 giorni lavorativi.

## Test diagnostici prenatali

Sono indagini invasive (percentuale di rischio di aborto dello 0.5%-1%), che permettono di identificare tutte le anomalie cromosomiche.

Nello specifico parliamo di:

- **VILLOCENTESI**: si esegue tra le 11 e le 13 settimane gestazionali prelevando sotto controllo ecografico una piccola quantità di villi coriali attraverso una puntura transaddominale.

- **AMNIOCENTESI**: si esegue tra le 16 e le 18 settimane gestazionali prelevando sotto controllo ecografico il liquido amniotico attraverso una puntura transaddominale.

La risposta per entrambi i test viene comunicata telefonicamente dopo circa tre settimane.



2

**Prepararsi alla nascita**

## Prepararsi alla nascita

### Corsi di accompagnamento alla nascita

Gli incontri di accompagnamento alla nascita rappresentano una valida opportunità di confronto, scambio di idee, dubbi ed esperienze con altre mamme. Senz'altro un'occasione di crescita!

Durante i vari incontri avrai modo di conoscere le ostetriche del consultorio e quelle ospedaliere, con le quali verranno affrontati vari temi: le modificazioni del corpo e l'igiene in gravidanza, l'alimentazione del neonato e le sue prime cure, ma anche il travaglio, il dolore e il parto. Lo scopo del corso non è solo quello di dare nuove informazioni ma di consentirti di avere degli strumenti per affrontare al meglio la gravidanza, il parto e la gestione del tuo bambino.

Per poter partecipare ai corsi organizzati nel punto nascita da te scelto, contatta le ostetriche del reparto:

📞 Ospedale Feltre: 0439-883461

📞 Ospedale Belluno: 0437-516307

📞 Ospedale P. di Cadore: 0435-341207





## Cosa mettere in valigia

Quando sta per scadere il tempo è opportuno organizzarsi per il soggiorno in ospedale. Quelle che seguono sono delle indicazioni di massima, che possono esserti utili ma non vincolanti:

### PER LA MAMMA

- Cartellina della gravidanza con gli esami ed ecografie eseguite, tessera europea di assistenza sanitaria tua e del tuo compagno;
- pigiama o camicie da notte comode per l'allattamento;
- golfino o vestaglia;
- ciabatte;
- biancheria intima (possibilmente di cotone o a rete o di carta);

- assorbenti post partum;
- occorrente per la propria toilette, asciugamani compresi.

### PER IL NEONATO

- Tre/quattro body oppure magliette e mutandine (in cotone per il periodo estivo, cotone felpato per il periodo invernale);
- tre/quattro tutine di cotone per il periodo estivo, di lana o ciniglia per il periodo invernale;
- tre/quattro paia di scarpine di lana per il periodo invernale oppure calzini in cotone per il periodo estivo;
- un berrettino di cotone;
- una copertina;
- un asciugamano piccolo.

---

## La donazione del sangue cordonale

Il sangue del cordone ombelicale è ricco di cellule staminali che possono essere utili per la cura di pazienti affetti da gravi malattie del sangue.

Le donazioni solidali del sangue cordonale permettono ogni anno di salvare la vita a migliaia di pazienti colpiti.

Esse sono una vera risorsa biologica che occorre raccogliere in modo appropriato e custodire in “banche” pubbliche dove sono a disposizione di chiunque ne abbia bisogno e sia geneticamente compatibile.

Tutti i genitori che attendono un figlio, anche i cittadini provenienti da altri Paesi che vivono in Italia, possono donare il sangue cordonale.

La donazione è volontaria, anonima e gratuita.

Per poterla effettuare è necessario che entrambi i genitori siano in buone condizioni di salute e che la raccolta risponda ai criteri di qualità richiesti dagli standard internazionali, al fine di garantire donazioni sicure ed efficaci.

Se desideri donare il sangue cordonale è possibile richiedere telefonicamente un appuntamento con le ostetriche dedicate a partire dalla 30<sup>a</sup> settimana di gestazione .

Il sangue del cordone ombelicale viene raccolto immediatamente dopo il parto senza nessun rischio né per te né per il tuo bambino. Dopo la raccolta, il sangue cordonale viene inviato alla Banca del Sangue di riferimento, analizzato, crioconservato e messo a disposizione di tutti i Centri di Trapianto italiani e stranieri.

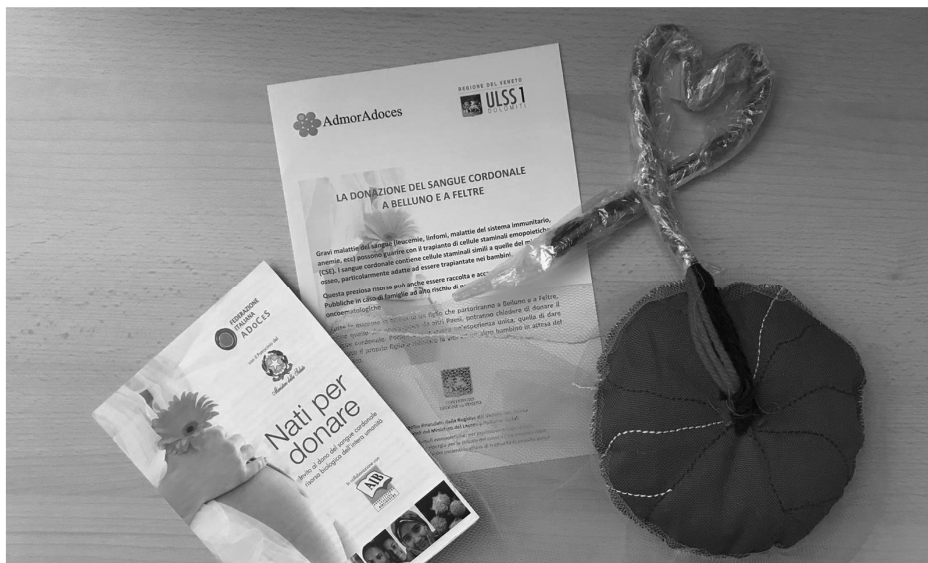
### CONTATTI



**AdmorAdoces**

☎ Segreteria operativa: 0422-405179  
Dal lunedì al venerdì, 9.00-12.30.

E-mail: [dmoric.tv@libero.it](mailto:dmoric.tv@libero.it)  
[www.donatori-admor-adoces.it](http://www.donatori-admor-adoces.it)  
[www.adoces.it/donazione-sangue-cordone](http://www.adoces.it/donazione-sangue-cordone)



## La donazione delle membrane amniotiche

La placenta è ricoperta da una pellicola chiamata membrana amniotica, dotata di importanti proprietà rigenerative, antinfiammatorie e analgesiche che facilitano la cicatrizzazione e la guarigione di patologie come ulcere, ustioni e lesioni oculari.

Puoi donare le membrane amniotiche se non hai particolari problemi di salute. La donazione è gratuita e non comporta nessun rischio né per te né per il tuo bambino.

E' possibile donare le membrane amniotiche solo se il parto avviene mediante taglio cesareo elettivo, e se

sono soddisfatti i requisiti richiesti per garantire la sicurezza e l'efficacia della donazione.

### CONTATTI



**FBTV**  
Fondazione Banca dei Tessuti  
di Treviso **Onlus**

☎ Segreteria: 0422-322280  
E-mail: [info@fbt-treviso.org](mailto:info@fbt-treviso.org)  
[www.fbtv-treviso.org](http://www.fbtv-treviso.org)

---

## La presentazione podalica

La presentazione fetale fisiologica a termine è quella cefalica ( testa in basso), ma in circa il 4% dei casi il feto si presenta di podice ossia con il sedere in basso.

La presentazione podalica rappresenta un importante problema ostetrico al momento del parto in quanto aumenta il rischio di patologie neonatali. Per ridurre tali rischi si è affermata ormai da alcuni anni la pratica di eseguire il taglio cesareo elettivo, in tutti i casi di presentazione podalica del feto.

Poichè che il taglio cesareo rimane pur sempre un intervento chirurgico con rischi specifici sia per te che per il tuo bambino, molte società scientifiche internazionali raccomandano di offrire la versione cefalica esterna a tutte le donne con gravidanza singola non complicata in cui il feto sia in presentazione podalica.

Il taglio cesareo sarà programmato in caso di fallimento di tale manovra o in presenza di controindicazioni alla stessa.



Presentazione cefalica



Presentazione podalica

## Cosa puoi fare tu?

Dalla 34<sup>a</sup> settimana ti consigliamo alcuni esercizi che puoi eseguire per favorire il cambio di posizione del feto:

- **posizione genupettorale:** questa posizione facilita l'apertura del bacino. In ginocchio sul materasso, con la testa appoggiata a terra ed il bacino in alto, rimani in questa posizione per 15 min per tre volte al giorno, meglio lontano dai pasti.



- **muoversi lentamente a gattoni:** gattona con movimenti molto lenti per almeno 5 min. Questi movimenti spostano il bambino da un lato all'altro e sciolgono le tensioni della pelvi e del perineo.



- **posizione del ponte:** distenditi a terra, punta i piedi sul pavimento e solleva il bacino fino a quando è più alto delle ginocchia. Mantieni questa posizione per 10 min, aiutandoti con una pila di cuscini che faccia da supporto, eseguila due volte al giorno dopo aver gattonato. Questa posizione rialza il bambino e distende il segmento uterino inferiore.



- **vai in piscina:** nuotare, fare le capriole e rannicchiarsi in acqua aiuta il bambino a invertire la sua posizione.



## Cosa possiamo fare noi?

Qualora tali pratiche non ottengano il risultato sperato ti proporremo tra la 36<sup>a</sup> e la 37<sup>a</sup> settimana il rivolgimento per manovre esterne, sempre che la gravidanza sia singola e non presenti complicazioni.

La manovra è preceduta da un colloquio informativo, e consiste nello stimolare il cambio di posizione del feto mediante una “capriola”.

I rischi sono molto bassi, sotto l'1%, e consistono principalmente in alterazione del battito cardiaco fetale, sanguinamento vaginale e distacco di placenta.

Anche se queste evenienze sono molto rare, la manovra viene eseguita in ambiente sicuro, nei pressi della sala operatoria, sotto stretto monitoraggio.

L'operatore eseguirà una pressione sull'addome a livello della testa del tuo bambino con entrambe le mani, al fine di fargli fare una capriola in avanti o all'indietro favorendo così il suo posizionamento con la testa in basso. Abitualmente la procedura non è dolorosa; in caso di fastidio viene comunque immediatamente interrotta. Il tasso di successo è di circa il 60%





3

La nascita

### Le cure amiche della mamma

Siamo certi che dentro di te hai tutti gli strumenti necessari per fare bene ogni cosa riguardo il parto e la gestione del tuo bambino.

Noi cercheremo di essere attente ai tuoi desideri, in particolare ti assicureremo un ambiente tranquillo, nel quale tu possa sentirti ben accolta e a tuo agio, potrai sempre avere accanto a te una persona di fiducia con la quale condividere questo momento importante della tua vita.

Sarai libera di muoverti, camminare, assumere le posizioni che ti aiutano a sopportare meglio il dolore e farti stare meglio. L'ostetrica sarà al tuo fianco per consigliarti i metodi farmacologici e non farmacologici più appropriati per controllare il dolore.

Potrai assumere bevande e cibi leggeri.

Sarai tempestivamente informata prima di eseguire qualsiasi procedura medica che si dovesse rendere necessaria durante il travaglio/parto.

Se hai già avuto una gravidanza che si è conclusa con un taglio cesareo e le condizioni attuali sono favorevoli, noi incoraggeremo il tuo desiderio di partorire naturalmente.

Normalmente aspettiamo la cessazione delle pulsazioni del cordone ombelicale prima di reciderlo, sia nel parto spontaneo che durante il taglio cesareo.

Non eseguiamo di routine l'episiotomia, ma esclusivamente in casi di necessità. Spesso dopo un parto spontaneo si verificano piccole lacerazioni che richiedono una sutura.

In ogni caso, durante il tuo soggiorno in ospedale, ti forniremo tutte le informazioni per minimizzare i disturbi legati alla presenza dei punti e per la gestione della ferita.

## Il controllo del dolore in travaglio di parto

Il dolore del parto ha delle caratteristiche del tutto particolari. Esso è soggettivo ed è influenzato da diversi fattori di origine biologica, psicologica, culturale ed ambientale.

Per alcune donne è un grosso scoglio da superare, un passaggio che assorbe molte energie, limitando la possibilità di una partecipazione più serena all'evento della nascita.

Per altre rappresenta al contrario una esperienza che, attraverso una piena consapevolezza delle difficoltà, aumenta la forza interiore e la fiducia in se stesse.

Attraverso il dolore del parto riesci a realizzare l'importante cambiamento che sta per avvenire.

È importante che tu conosca le metodiche offerte dalle nostre strutture per poter scegliere come gestire il dolore quando sarà il momento.

Esistono metodiche di controllo del dolore durante il travaglio, sia di tipo non farmacologico che farmacologico.

Le prime comprendono:

- Il sostegno emotivo che può essere relazionale tramite ascolto e accoglienza; emozionale attraverso l'incoraggiamento, la rassicurazione e la presenza fisica costante; fisico mediante il contatto e il massaggio effettuato dal partner, da una persona di tua fiducia o dall'ostetrica che ti assiste. L'ostetrica può esserti di supporto anche fornendoti informazioni complete che ti permettano di scegliere liberamente interpretando i tuoi desideri e i tuoi bisogni.



- Il movimento e le posizioni libere: ricreare un ambiente in cui ti possa muovere liberamente e scegliere personalmente la posizione più confortevole da assumere in travaglio ti aiutano a ridurre la percezione del dolore e evidenziano che tu sei la protagonista attiva del parto. Mentre proteggerai te stessa dal dolore, guiderai il tuo bambino nella progressione lungo il canale del parto. Non esiste una posizione perfetta da assumere, esiste la tua.

Tuttavia alcune posizioni potranno esserti consigliate dall'ostetrica per agevolare il travaglio.



- L'acqua: da sempre l'immersione in acqua aiuta a rilassare mente e corpo. Il calore dell'acqua, tramite la doccia se in fase precoce o in vasca se in travaglio attivo, riduce la produzione di adrenalina, e aumenta quella delle endorfine, rilassa i muscoli e crea una condizione mentale di relax. Sarai completamente libera nella gestione del travaglio ma la presenza di un'ostetrica accanto a te sarà costante.

*“Nascere è un evento naturale e come tale si realizza se al neonato è data la possibilità di passare dal liquido amniotico che avvolge il feto nella vita prenatale all'acqua della vita postnatale”  
( M. Odent).*



- La respirazione: per respirare in maniera corretta durante il travaglio non si devono imparare tecniche o metodi specifici. La respirazione ossigena meglio i tessuti e il rallentamento del ritmo ha una valenza antidolorifica. Imparare a dominare il respiro è fondamentale per non farsi prendere dalla situazione e, dopo ogni contrazione, per riprendere il controllo del proprio corpo. In particolare, una espirazione prolungata e modulata ti sarà utile in fase espulsiva.

- Musica e rilassamento: la musica, specialmente se scelta da te, riduce l'ansia e lo stress e potenzia altre tecniche di rilassamento consentendo il recupero di energie nelle pause tra le contrazioni.

- L'ambiente: ricreare un ambiente intimo è importante per permetterti di lasciarti andare. Hai bisogno di sentirti accettata e rispettata da chi ti sta intorno.

- Impacchi caldi: siano essi umidi (acqua, impacchi,..) o asciutti (borsa dell'acqua calda) creano un'azione simile al massaggio sulle terminazioni nervose.

Cisonopoile metodiche farmacologiche che comprendono:

- Analgesia peridurale o epidurale: è una tecnica per alleviare il dolore effettuata dall'anestesista, che consiste nella somministrazione di farmaci anestetici tramite un sottile cateterino posizionato a livello lombare.

I farmaci agiscono sulle fibre nervose responsabili del dolore ma tu continuerai a percepire le contrazioni uterine, partecipando così pienamente all'evento del parto.

E' una tecnica molto efficace e sicura che non influisce sul benessere del neonato.

Essendo comunque una metodica invasiva deve essere comunque concordata con lo specialista, che controlla non vi siano controindicazioni all'esecuzione, e ti illustrerà le possibili complicanze.

- Protossido di azoto: è una miscela di gas dotata di un effetto analgesico e ansiolitico.

Inalato durante il travaglio consente di alleviare il dolore delle contrazioni e di affrontare il parto con minore ansia.

Si somministra tramite una mascherina collegata ad una bombola ed è gestito da te in base alle tue esigenze.

---

## Le modalità per venire al mondo

Il parto è certamente una delle esperienze più emozionanti e coinvolgenti della tua vita. Dare alla luce il tuo bambino sarà un momento unico che arriva al compimento di nove mesi di gravidanza durante i quali lo hai solo immaginato.

Per nascere esistono diverse modalità:

- **Parto spontaneo:** il parto fisiologico secondo l'OMS si avvia spontaneamente al termine della gravidanza e termina con la nascita e l'espulsione della placenta, senza complicazioni ostetriche o neonatali. Il parto spontaneo si verifica con maggior frequenza e segue i tempi e i ritmi dettati da te e dal tuo bambino. Nelle nostre Unità Operative, se lo desidererai, concordandolo con l'ostetrica che ti accoglie in travaglio, potrai travagliare e/o partorire in acqua.
- **Parto con ventosa:** qualora l'equipe che ti sta assistendo lo ritenga necessario, l'espulsione del tuo bambino potrà essere accelerata attraverso l'utilizzo di questo strumento in maniera sicura per entrambi.

- **Parto indotto:** l'induzione del parto è una procedura che viene messa in atto per dare il via al travaglio. È una pratica indicata in determinate condizioni tra cui le gravidanze oltre il termine o patologie materno-fetali che necessitano di un parto anticipato.

Le tecniche utilizzate per l'induzione possono essere sia meccaniche che farmacologiche. Spetterà al ginecologo decidere quale di esse mettere in atto in relazione alle tue condizioni e solo dopo averti informata e fatto firmare un consenso.

La durata dell'induzione è variabile e dipende dalle condizioni di partenza e dal metodo utilizzato. Una donna con un collo dell'utero non ancora maturato avrà bisogno di più tempo rispetto ad un'altra con un collo più preparato.

Dovrai quindi essere paziente e non scoraggiarti se al primo tentativo non si innesca il travaglio!

Nella maggior parte dei casi il travaglio avviato si conclude poi con parto spontaneo vaginale.

- **Taglio Cesareo:** quando il parto naturale comporta dei rischi per la salute della mamma e/o del bambino, è necessario effettuare il taglio cesareo, che come ogni intervento chirurgico porta con sé dei rischi a breve e a lungo termine.

Il taglio cesareo è efficace nel ridurre la mortalità materno-infantile solo se eseguito in base ad una specifica indicazione medica, dunque va effettuato solo se clinicamente necessario! Ad esempio quando il bambino assume in utero una posizione diversa da quella cefalica o per complicanze materno-fetali sopraggiunte durante il travaglio. Nella maggior parte dei casi viene eseguito con un'anestesia spinale, ciò significa che sarai sveglia e potrai quindi assistere ai primi gemiti del tuo bambino e, se le condizioni lo permettono, ti sarà possibile il contatto pelle a pelle fin dai suoi primi minuti di vita. Solo in rari casi può essere necessaria l'anestesia generale.

I nostri protocolli prevedono una copertura antidolorifica che ti permetterà di essere autonoma nei movimenti già dopo poche ore dall'intervento per poterti dedicare pienamente alla gestione del neonato con il nostro supporto.

- **VBAC:** questa dicitura si riferisce alla possibilità di partorire spontaneamente anche se la gravidanza precedente si è conclusa con un taglio cesareo. In accordo con quanto sostiene l'Organizzazione Mondiale della Sanità alla maggior parte delle donne con uno o più precedenti cesarei può essere offerta l'opportunità di un parto di prova, dopo un adeguato counselling con un professionista che potrà valutare la presenza o meno di controindicazioni e ti farà firmare un consenso informato.





4

Dopo la nascita

### Il contatto pelle a pelle

La nascita è un evento emozionante. Appena nato il bambino è particolarmente ricettivo agli stimoli dell'ambiente esterno e questo è il momento migliore per conoscervi e riconoscervi.

Sia dopo un parto spontaneo sia dopo un taglio cesareo, secondo le principali società scientifiche, il contatto indisturbato pelle a pelle del neonato sul petto materno nelle prime ore ha molteplici benefici.

Migliora l'adattamento fisiologico alla vita extrauterina, diminuisce lo stress conseguente al parto, permette una maggiore capacità di regolare la temperatura corporea, la respirazione e la frequenza cardiaca neonatale, stimola la produzione di ormoni che favoriscono la contrazione dell'utero e prevengono il rischio di emorragia materna, permette al neonato di raggiungere autonomamente il seno materno, aumenta il successo dell'allattamento al seno immediato e a lungo termine e favorisce il bonding cioè il legame indissolubile tra mamma e bambino.

Previene infine le infezioni e aumenta l'immunità naturale attraverso l'esposizione precoce ai batteri materni.

In qualsiasi momento successivo tu e il tuo bambino lo desideriate o ti sia consigliato potrete riprendere questo emozionante contatto intimo.



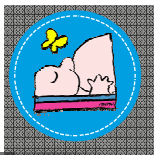
*“Quando una mamma e un bambino si guardano per la prima volta, tutti devono abbassare le luci, uscire in punta di piedi, chiudere la porta e non fermarsi ad origliare. Inutile. Non capiranno. Mamme e bambini si dicono in silenzio parole che nessuno vede. Parole che si intrecciano ai loro cuori e li fanno battere di felicità.”*

Leggenda brasiliana

## L'allattamento al seno

L'Azienda Ulss 1 Dolomiti promuove e sostiene l'allattamento al seno come pratica fondamentale e modalità naturale di alimentazione del neonato. Le unità operative di Ostetricia e Ginecologia e i servizi territoriali dell'area materno-infantile hanno aderito al progetto BFHI (baby friendly hospital initiative) iniziativa internazionale dell'UNICEF volta a incoraggiare le buone pratiche per l'allattamento al seno.

Affinché ognuno di voi possa scegliere consapevolmente la modalità di alimentazione del proprio bambino, già durante la gravidanza forniremo sull'argomento informazioni chiare, aggiornate, indipendenti da interessi commerciali oltre che risposte sulle domande più frequenti e suggerimenti personalizzati.



---

## Il rientro a casa

Il rientro a casa dopo il parto è un momento molto intenso, di grandi cambiamenti di gioie e ansie alla ricerca del nuovo equilibrio familiare.

Il nostro obiettivo è di accompagnarti durante il primo periodo dopo il parto, assistendoti nella nuova situazione, sostenendo l'allattamento al seno, favorendo il legame con il tuo bambino e rilevando le situazioni che si discostano dalla normalità.

Per garantire ciò, alla dimissione comunicheremo alle strutture consultoriali del tuo territorio di riferimento il tuo stato di salute e quello del tuo bambino. Questo servizio ti garantisce la possibilità di poter contare sull'aiuto di personale qualificato anche dopo il rientro a casa.

Nei giorni successivi alla dimissione, un'ostetrica del tuo consultorio familiare ti contatterà telefonicamente per concordare il percorso più adatto alle tue esigenze: visita domiciliare, colloqui individuali o di coppia, partecipazione a gruppi di sostegno con altre mamme e bambini, ecc..



### CONSULTORI FAMILIARI

- ☎ Distretto di Belluno: 0437-514975
- ☎ Distretto di Feltre: 0439-883170
- ☎ Distretto di Agordo: 0437-645267
- ☎ Distretto del Cadore: 0435-341534

## Il perineo, questo sconosciuto

Ce l'abbiamo tutte, ma poche lo conoscono! Del perineo, insieme dei muscoli che sostengono uretra, vagina e retto, ce ne accorgiamo quando "non funziona", un po' per il fatto che viene ancora considerato come un tabù, un po' perché non è automatico prenderne coscienza e capire come funziona.

Uno degli eventi che più incidono sull'elasticità del perineo sono proprio la gravidanza e il parto: il peso del tuo bambino, in particolar modo nel terzo trimestre, gli stiramenti e le lesioni del muscolo stesso legati al passaggio del feto, se non trattate possono causare danni a lungo termine come incontinenza urinaria e prolasso, ma anche a breve termine come difficoltà nella ripresa dei rapporti sessuali.

Per questo motivo ti consigliamo di preparare adeguatamente il tuo perineo al parto attraverso il massaggio perineale di seguito illustrato, da eseguire a partire dalla 34<sup>a</sup> settimana per 5/10 minuti al giorno.

Per effettuarlo avrai bisogno di un posto tranquillo di una posizione comoda e di una condizione di relax e confort. Ti suggeriamo anche l'uso di un olio per lubrificare la zona perineale.

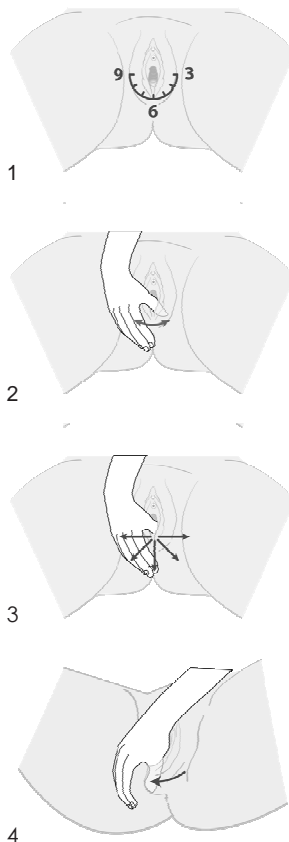


Immagine da 1 a 4 da "The Oxford Radcliffe NHS Trust Document "Antenatal Perineal Massage" information document for women".

Ti consigliamo di prenderti cura del tuo pavimento pelvico già da subito dopo il parto ponendo attenzione alla cicatrizzazione delle lacerazioni perineali o dell'episiotomia.

Solitamente la guarigione avviene in 10-15 giorni, per aiutarla puoi: detergere con acqua la ferita tutte le volte che vai in bagno, evitando detergenti aggressivi e indumenti intimi sintetici, cambiando l'assorbente ogni 2-3 ore, non utilizzando tamponi interni e coppette mestruali per le prime 6 settimane.

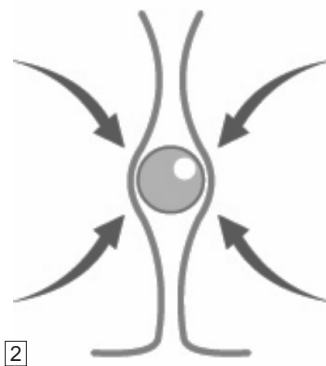
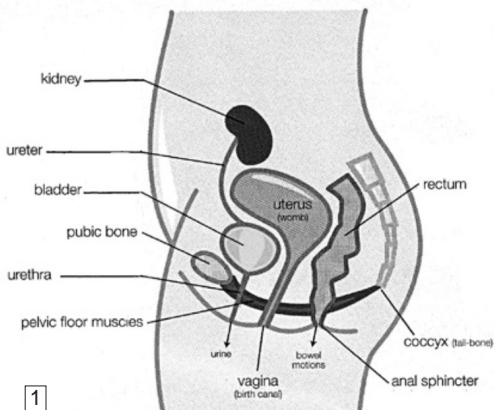
In aggiunta, per ridurre la sensazione di gonfiore o il dolore puoi assumere una terapia antidolorifica, applicare ghiaccio avvolto in un panno direttamente sulla zona interessata, evitare di stare seduta per troppe ore. Puoi inoltre eseguire 4-5 contrazioni del perineo mentre dai da mangiare la tuo bambino per migliorare la circolazione sanguigna e contribuire a ridurre il gonfiore.

Tieni comunque a mente che prima di riprendere un'attività fisica regolare è opportuno tonificare il perineo. Bevi più acqua e mangia frutta e verdura per evitare la stitichezza.

A circa due mesi dal parto, poi, ti verrà fissato un appuntamento con le ostetriche del reparto durante il quale potranno essere discussi eventuali problemi riscontrati, verrà valutato il grado di recupero della tonicità del perineo ed eventualmente ti saranno consigliati degli esercizi adatti.

## Come attivare il pavimento pelvico?

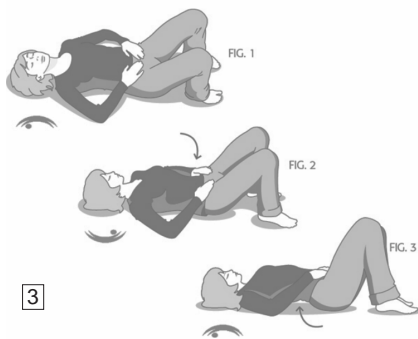
Devi scegliere un posto comodo e distenderti. Inspira e gonfia l'addome d'aria, poi espira sgonfiando l'addome e sollevando il pavimento pelvico come se prendessi una nocciolina con la vagina. Fai attenzione a non contrarre i glutei.



## Ecco alcuni esempi di esercizi

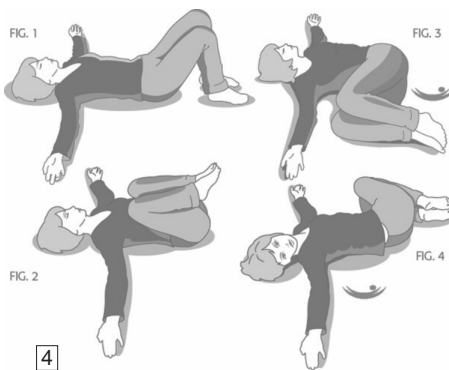
### Il dondolo

Distesa supina con le gambe piegate e leggermente divaricate, i piedi distaccati e allineati alla larghezza del bacino. Espirando solleva il pube senza staccare i glutei da terra, gli ischi (ossa del bacino) si avvicinano e il perineo si chiude. Ora inarca la schiena verso l'alto ed inspira. La parte lombare si stacca leggermente e il bacino rimane a contatto con il pavimento.



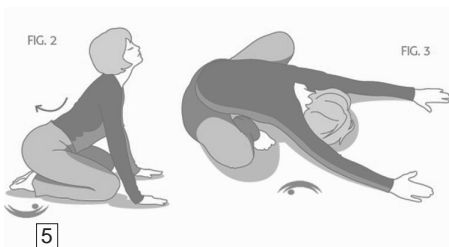
### Il bocciolo

Distesa supina, gambe piegate e leggermente divaricate, piedi distanziati all'altezza del bacino. Inspira con la schiena appoggiata al pavimento e il perineo rilassato, fletti le ginocchia e raccoglile al petto. Scendi con entrambe le gambe da un lato e ruota il capo dall'altro espirando. Sentirai tutta la schiena allungarsi e il pube spinto in avanti. Mantieni la posizione e inspira rilassando il perineo. Espira e torna alla posizione di partenza. Ripeti dal lato opposto.



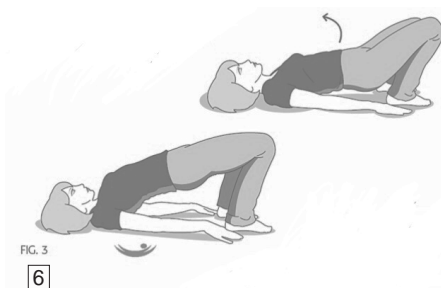
### Il giglio

In ginocchio, seduta sui talloni con gli alluci che si toccano, tronco dritto e spalle morbide con le mani a terra. Inspira e inarca la schiena assecondando la curva lombare. Il bacino si apre in avanti e il perineo si apre. Ora sollevati e sposta tutto il tronco indietro allungandoti senza staccare le mani da terra, espira e senti i talloni che si toccano, le ginocchia si aprono e il bacino si chiude.



## Il ponte

Distesa con le gambe piegate, leggermente divaricate, i piedi appoggiati al pavimento, vicini ai glutei. Inspira e solleva il bacino verso l'alto, spingendo le ginocchia in avanti, contrai i glutei. Ritorna lentamente alla posizione di partenza, rilassando i muscoli e distendendo la colonna vertebrale.



Ripeti questi esercizi con serie da 5-10 contrazioni per volta. All'inizio sarà più difficile, poi con il tempo il muscolo diventerà più forte. Non avere fretta. Concentrati su di te.

Immagini da 1 a 6 tratte "Ginnastica intima per donne - Metodo Gymintima" di Simona Oberhammer

## Il benessere psicologico

La gravidanza e la nascita di un figlio rappresentano un periodo di grande cambiamento nella vita di ogni donna: quando arriva un bambino nascono anche una mamma, un papà e la vita di prima cambia a favore di un nuovo equilibrio. Emozioni e sentimenti contrastanti ti accompagneranno quotidianamente in questo cammino.

Già in gravidanza è del tutto normale avvertire stati d'animo nuovi e alternare momenti di gioia e fiducia con altri di confusione e paura, soprattutto se sei alla tua prima esperienza di maternità. Se dovessi sentirti molto preoccupata o se i momenti di paura fossero più frequenti di quelli di gioia, non esitare a parlarne con noi, durante le visite ostetriche, i corsi di accompagnamento alla nascita o contattandoci direttamente in punto nascita.

In ogni caso, poiché sappiamo che l'aspetto psicologico è di grande importanza per affrontare serenamente questa particolare fase di vita, nel nostro

percorso nascite abbiamo previsto di effettuare a tutte le mamme un test di screening per i disagi psicologici nella seconda parte della gravidanza, durante il ricovero e a circa due mesi dal parto, con lo scopo di individuare precocemente eventuali disagi e offrire il supporto più idoneo.

Anche dopo il parto l'adattamento alla nuova situazione può creare difficoltà e tensioni anche nella coppia. Ristabilire un nuovo equilibrio richiede tempo, pazienza e comprensione reciproca.

Per offrirti continuità di sostegno e possibilità di partecipare alle attività consultoriali, al momento della dimissione dopo il parto, comunicheremo al consultorio del tuo territorio di appartenenza la nascita del tuo bambino e alcune informazioni importanti relative alle modalità di parto e di allattamento.

---

## Dal punto di vista del papà

E' difficile raccontare che cosa si prova in questo lungo percorso che cambia le vostre vite.

Quando si riceve la notizia che da due si diventa tre, la gioia è grande, ma è complicato realizzare veramente quello che sta succedendo e che succederà. Si comincia a capire solo nel momento della prima ecografia, prima è solo un pensiero astratto nella nostra testa, fatto di mille ipotesi e previsioni.

I mesi della gravidanza scorrono veloci, senza molte apprensioni e complicazioni. Il bambino cresce al sicuro nella pancia della sua mamma che riesce a soddisfare tutte le sue richieste e necessità. Tu devi solo assistere e goderti il cammino.

Verso la fine, quando arriva il momento di preparare la valigia, inizia l'ansia. Senti la necessità di studiare, di sapere e di essere preparato sul travaglio e sul parto, di capire come funzionano le contrazioni, quando bisogna andare in ospedale, quanto durerà il travaglio, cosa dovrai fare, dove dovrai andare. Per chiarire tutti questi dubbi la soluzione migliore è partecipare al corso pre-parto e parlarne con la tua compagna.

Anche dal punto di vista emotivo subentra un senso di inadeguatezza: sarò in grado? Riuscirò ad essere d'aiuto alla mia compagna? Durante il parto e il travaglio riuscirò a mantenere la calma?

Poi arriva quel fatidico giorno e quando lei ti dice che è ora di andare, la tua risposta sarà: dove?

In testa ti ripeti tutto quello che nei giorni precedenti hai appreso e cerchi di metterlo in pratica. Poi in realtà ti accorgi che l'unica cosa che conta è stare accanto alla tua compagna, essere pronto a darle la mano quando lei la cerca, soffrire un po' con lei, ma sorridere incoraggiante quando lei ti guarda.

Le donne sono potenti e sanno farcela anche quando sembra di no, tu sei partecipe dello spettacolo più bello della vostra vita insieme.

Quando il vostro bambino viene messo sulla pancia della mamma le emozioni di entrambi sono le più forti mai provate, vedi la donna che ami tenere in braccio il frutto del vostro amore, e quel momento è unico e irripetibile.

Come il momento in cui sei tu a prendere in braccio per la prima volta il vostro bimbo: è a questo punto che ti rendi conto fino in fondo di quello che avete fatto e della svolta che da qui prenderà la vostra vita.

Poi arriva l'ora di tornare a casa ed è qui che comincia la grande avventura insieme, fatta di pianti, rigurgiti, notti insonni ma anche tanta felicità e moltissime soddisfazioni.

Ci saranno dei momenti in cui la tua compagna andrà in crisi, si sentirà inadeguata e non all'altezza, sentirà di sbagliare e di non fare le cose nel modo giusto.

Tu dovrai avere fiducia in lei ed essere il rifugio in cui lei potrà trovare un porto sicuro, un appoggio e un sostegno. Lei accudirà il bambino e tu dovrai prenderti cura di lei.

Non c'è una ricetta per essere padre, nel momento del bisogno saprai come cavartela e il tuo istinto ti dirà qual è la cosa giusta.

*un neo papà*







*Arrivederci Mamma!*

Gli operatori dei punti nascita dell'Ulss 1 Dolomiti

*“C’è un luogo in cui il tempo non è scandito dal ticchettio dell’orologio, ma dal battito del cuore...è il ventre materno.”*