

VERENA SCHMID

Voglia di parto

Metodi e tecniche per gestire le doglie e ridurre il dolore



Terra Nuova
EDIZIONI

Non si permette alla donna moderna di fare esperienza cosciente delle sue sensazioni fisiche e della loro eco emotiva, derubandola così della ricompensa data dalla consapevolezza della forza del suo parto.

Gli uomini della scienza ignorano questi fattori, perché non potranno mai viverli o dividerli con la donna.

Grantly Dick-Read, 1933 [2013]

Verena Schmid

Voglia di parto

**Metodi e tecniche
per gestire le doglie
e ridurre il dolore**

Terra Nuova
EDIZIONI

Indice

Premessa	7
Il significato del dolore per la donna moderna	7
Capitolo 1 Fattori culturali del dolore del parto	9
Interpretazioni culturali	10
Legami tra stili di vita e comprensione del dolore	12
L'offerta istituzionale: la non-scelta tra parto alienato e analgesia tecnologica	15
La terza via	15
Capitolo 2 Basi fisiologiche e funzioni del dolore del parto	17
La funzione del dolore in un processo fisiologico	18
I meccanismi fisiologici del dolore	18
La funzione specifica delle doglie nella fisiologia del parto naturale	33
La doglia come stimolatore endocrino	33
La doglia come guida attraverso il parto, come protettore di madre e bambino	34
La doglia come regolatore della discesa ed espressione della separazione dal bambino	35
Doglia e sessualità nel parto	35
La funzione globale, psichica, emozionale e spirituale della doglia nella nascita	36
Le doglie e il bambino nascente	37
I rischi dell'immobilità forzata in travaglio	38
Capitolo 3 L'analgesia farmacologica	41
I rischi di tutte le metodologie analgesiche farmacologiche	42
L'analgesia epidurale in travaglio di parto	42
Altri metodi di controllo farmacologico del dolore	46
Capitolo 4 L'ipoalgesia o analgesia fisiologica	49
Ridurre il dolore	51
Organizzazione teorica dell'ipoalgesia o analgesia fisiologica	58
Capitolo 5 Organizzazione pratica dell'ipoalgesia o analgesia fisiologica	65
I metodi della dimensione sensoriale-discriminativa: il piano fisico	66
I metodi della dimensione motivazionale-affettiva: il piano emotivo	87
I metodi della dimensione cognitiva-valutativa: il piano mentale	110

Capitolo 6 La preparazione al travaglio nei corsi di educazione alla nascita	117
Principi di base	118
La preparazione al dolore all'interno dei corsi di educazione alla nascita	120
Cambiare valenza al dolore	120
Il partner e il dolore del parto	126
La questione della libertà	128
L'empowerment	132
Capitolo 7 Il training per le doglie e la riduzione del dolore	133
Concetto e obiettivi	134
Le abilità da acquisire	135
Il "filo rosso" per un programma di corso	136
Gli esercizi corporei con gli elementi della natura	142
Training per le doglie	
Schema per un corso di coppia in quattro sessioni	159
Prima sessione – Elemento aria dominante	160
Seconda sessione – Elemento terra dominante	162
Terza sessione – Elemento acqua dominante	164
Quarta sessione – Elemento fuoco dominante	166
Conclusione	169
L'apertura verso il bambino	169
Riferimenti bibliografici	173

PREMESSA

Il significato del dolore per la donna moderna

L'intento di questo lavoro è quello di restituire significato alle doglie del parto e, nello stesso tempo, offrire strumenti di contenimento e di riduzione del dolore al suo minimo fisiologico. Ma non solo: vuole aprire nuove strade, affinché il significato del dolore del parto si possa trasformare. Il volume non intende né esaltare il dolore né demonizzare l'analgesia farmacologica, piuttosto vuole riempire quel vuoto che esiste tra parto medicalizzato e parto "senza niente", che spesso avviene in condizioni difficoltose: il fine è aprire una terza via attraverso l'analgesia o ipoalgesia fisiologica, un tipo di analgesia che si basa sull'incremento delle risorse endogene della partoriente e può essere complementare sia al parto naturale che a quello medicalizzato. Nelle pagine a seguire viene offerta un'informazione esauriente su tutti i metodi esistenti di controllo del dolore e vengono anche fornite opzioni per l'autogestione. Sono inoltre illustrati i pro e i contro di ogni possibilità, affinché le scelte che saranno fatte dalle donne tengano pure conto dei valori e dei bisogni personali.

Proprio perché la donna moderna si trova in un momento di cambiamenti culturali molto dinamici e rapidi, che comportano sempre un conflitto di adattamento e un certo grado di disorientamento interiore, un'ambivalenza tra vecchio e nuovo, ella necessita di una riflessione sulle molteplici possibilità di affrontare il parto e soprattutto sulla libertà di scelta.

La donna deve sentirsi autorizzata a perseguire quello che ritiene buono per sé, senza moralismi né giudizi, ma necessita anche di nuovi strumenti e nuove interpretazioni di percorsi antichi. Nel volersi staccare da vecchi modelli ha bisogno di ricollocarsi, di comprendere da dove viene, dove si trova in questo momento, cosa vuole lasciare e cosa prendere dal passato, come vuole cambiare le valenze dei vissuti.

Il dolore del parto diventa emblematico in questa ricerca. Comprenderlo e accettarlo tocca temi profondi, esistenziali, mentre escluderlo riduce il sentire, il fare esperienza di sé, la gratificazione.

Autrici come Adrienne Rich (1983), Suzanne Arms (1975), Sheila Kitzinger (1986), Doris Haire (Presidente dell'*American Foundation for Maternal and Child Health*), Margaret Mead (1962), Ina May Gaskin (1977), Barbara Ehrenreich (1975) e molte altre ancora, sottolineano l'importanza di vivere il parto interamente in quanto è un evento inestricabilmente legato a tutta la vita della donna e alla sua sessualità femminile. È un momento in cui è in gioco la potenza e il potere personale, la forza, la creatività individuale e sociale della donna.

La definizione del parto come evento psicosessuale, gli stessi aspetti sessuali del parto stimolati dal dolore, propongono un ri-accostamento tra maternità e sessualità che potrebbe guarire molte vecchie ferite delle donne. Il recupero di questa dimensione segue percorsi diversificati e spesso tortuosi. Compromessi, adattamento, gradualità, ma anche delusioni emozionali, sacrifici in termini di sofferenza e limiti personali e ambientali sembrano tappe inevitabili su questa strada. Non ci confrontiamo quindi con un ideale, ma con una realtà complessa e "storica", della quale vogliamo però capire qualcosa in più.

Vivere il parto integralmente ha a che vedere anche con la conservazione delle specie viventi. Quando il processo riproduttivo e di crescita diventa dipendente dalla tecnologia e dalla chimica, quando il legame primale con la madre, e quindi con la terra e le sue creature, è leso, le specie sono minacciate e si possono considerare estinte, perché hanno perso il sapere del vivere e del sopravvivere.

Verena Schmid



Verena Schmid, ostetrica dal 1979, è docente attiva a livello internazionale, autrice di numerosi libri, mamma e nonna. Per 25 anni ha assistito le donne in continuità assistenziale e nei parti a domicilio. Dal 1988 si occupa di formazione delle ostetriche. Nel 1993 ha fondato la rivista *D&D, il giornale delle ostetriche*, e nel 1996 la *Scuola Elementare di Arte Ostetrica* a Firenze. Insegna in numerosi paesi e in un master presso l'Università di Salisburgo la «Salutofisiologia in ostetricia», un nuovo paradigma di assistenza da lei stessa formulato. Nel 2000 le è stato assegnato il premio internazionale Astrid Limburg per la promozione dell'autonomia dell'ostetrica e del parto naturale.

L'idea di partorire con le doglie richiama il dolore. Le doglie, però, non sono solo dolore, ma anche pause di benessere, gioia e gratificazione profonda. Questo libro dimostra che il dolore delle doglie può essere governato e che la sua gestione attiva dà alla donna un senso di una grande forza e di grandi possibilità personali. In modo chiaro sono spiegate le numerose funzioni positive delle doglie per mamma e bambino, e anche tutte le risorse che un parto spontaneo mette a disposizione, nonché i mille modi in cui il dolore può essere controllato, contenuto e trasformato in pura forza.

I metodi di analgesia e ipoalgesia farmacologici e fisiologici sono descritti in dettaglio, compresi i loro aspetti positivi e negativi, al fine di offrire alle donne il più ampio ventaglio di scelte.

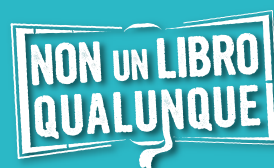
In conclusione l'autrice propone un corso di training per le doglie in quattro sedute, pensato per la coppia affinché anche il partner possa trovare un ruolo attivo di sostegno.

Un testo indispensabile per le operatrici del settore e per tutte le donne e le coppie che desiderano affrontare il parto in modo attivo e consapevole.

www.terranuova.it



9 788866 813156



www.nonunlibroqualunque.it