

---

## IL CONTENIMENTO DEL DOLORE: UNA SCELTA POSSIBILE E CONSAPEVOLE A CARPI

---

**Per le nostre future mamme e per chi è vicino a loro.**

La nascita del proprio figlio è un'esperienza unica ed irripetibile, ricca di forti emozioni e sentimenti contrastanti: desiderio, paura, gioia, ansia.

La paura maggiore è rappresentata dalla concretezza del fatto: la donna non può evitare il "passaggio" rappresentato dal parto che la nascita del proprio figlio comporta. Non è data possibilità di scelta: è un passaggio obbligato.

In tutto ciò la futura mamma si confronta con se stessa: questa esperienza non rappresenta solo la nascita del proprio figlio ma anche la propria rinascita nel nuovo ruolo di madre.

Le linee guida della Regione Emilia-Romagna per il controllo del dolore in travaglio, riconoscono ad ogni donna in gravidanza il diritto ad un parto fisiologico, usufruendo gratuitamente di tutte le tecniche di controllo e contenimento del dolore nel parto più sicure ed efficaci.

Questa informativa vuole fornire, alle future mamme e a chi è loro vicino, alcune informazioni sul dolore del parto e sulla possibilità di controllarlo e contenerlo con le metodiche utilizzate presso il Punto Nascita di Carpi.

### COSA SI INTENDE PER DOLORE DURANTE IL TRAVAGLIO-PARTO?

L'esperienza del dolore durante il 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. Anche una donna che ha già partorito in passato, può vivere in modo diverso l'esperienza "dolore".

Il dolore del parto è unico nel suo genere. 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 (cioè il periodo prodromico). Il dolore diventerà sempre più intenso e regolare con le contrazioni del travaglio vero e proprio (cioè del travaglio attivo). Ha le caratteristiche del dolore acuto all'addome, a volte anche alla schiena, sempre alternato da un momento fisiologico di pausa e rilassamento.

Ogni donna in travaglio sviluppa risorse proprie endogene (cioè fisiche, mentali ormonali ecc...) che la aiutano ad affrontare il dolore. Durante il travaglio lo stimolo doloroso delle contrazioni permette al corpo della mamma di produrre naturalmente le endorfine, cioè di ormoni dotati di proprietà analgesiche fisiologiche simili a quelle di morfina e dell'oppio.

L'equilibrio e la ritmicità tra il rilascio di endorfine e di altri ormoni coinvolti nel travaglio-parto permettono di beneficiare dell'efficacia delle contrazioni e dalla gratificazione trasmessa dalla pausa.

Quindi si tratta di un tipo di dolore che porta in sé anche gli strumenti per il suo contenimento e per il suo contenimento.

### *Prima del parto...*

Durante il terzo trimestre di gravidanza l'attenzione della futura mamma si orienta verso il parto e sulla sua reale imminenza. Potrebbe essere utile...

- Scegliere consapevolmente il luogo del parto, le modalità di assistenza, gli ambienti e il personale, con l'obiettivo di trovare un luogo dove sentirti protetta e sicura al momento del ricovero.
- Frequentare i corsi pre-parto per affrontare più consapevolmente e attivamente le paure relative al parto.
- Sapere in anticipo ciò che può accadere durante la degenza in ospedale per aiutarti a vivere questo momento con minori livelli di stress e maggior serenità.

### QUALI SONO LE TECNICHE USATE PER ALLEVIARE IL DOLORE DEL PARTO?

Il dolore del parto ha delle caratteristiche particolari: ha una sua durata, poi sopraggiunge la gratificazione della nascita, dopo di che ritorna il benessere.

Il dolore è soggettivo, influenzato da diversi 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 invece un'esperienza che, attraverso una piena consapevolezza delle difficoltà, aumenta la forza interiore e la fiducia in se stesse.

È difficile sapere in anticipo se e quali metodiche di contenimento del dolore saranno necessarie nel percorso di ciascuna mamma, ma è importante che tu venga anticipatamente a conoscenza per una scelta consapevole ed informata.

Accedendo alla pagina del sito web [www.ausl.mo.it/parto-controlloeldolore](http://www.ausl.mo.it/parto-controlloeldolore) troverai tutte le informazioni, sempre aggiornate, sulle metodiche di controllo del dolore sia di tipo **farmacologico** (parto-analgesia) che di tipo **non farmacologico**.

Per poter effettuare l'epidurale in travaglio, è necessario prendere visione di tutti i documenti e delle informazioni disponibile alla pagina dedicata del sito web [www.ausl.mo.it/epidurale](http://www.ausl.mo.it/epidurale).

Per maggior informazioni sul percorso della parto-analgesia è necessario contattare l'ambulatorio della gravidanza a termine dal lunedì al venerdì dalle 12.00 alle 13.30 al numero 059-659545.