Come prepararsi bene al parto vaginale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho letto con molto interesse e preoccupazione la sua risposta alla signora che non sentiva più niente sessualmente dopo un parto traumatico. Sto pensando a un figlio e ho 39 anni: cosa posso fare per prepararmi bene ed evitare quel disastro?".
Margherita F. (Cuneo)

Gentile Margherita, ottima domanda: la prevenzione innanzitutto! E' essenziale prepararsi bene alla gravidanza – il viaggio più importante della vita – già almeno tre mesi prima del concepimento: per mettersi in peso forma, correggere eventuali anemie o patologie preesistenti (dal diabete all'ipertensione, ai fibromi), diagnosticare vulnerabilità a infezioni pericolose in gravidanza (rosolia, toxoplasmosi, citomegalovirus), assumere vitamine preziose come l'acido folico (vitamina B.9) e altri integratori per ridurre il rischio di malformazioni fino all'83%. Ma vanno assunti prima del concepimento!
E' preziosa – e trascurata – anche la valutazione precoce del tono del muscolo elevatore: più è contratto, più costituisce un ostacolo all'uscita del bambino, con maggior rischio di lesioni traumatiche per lei e per lui. E' necessario insegnare a ogni donna, e ancor più alle future mamme, a rilassare correttamente questo muscolo prezioso, utilizzando bene il respiro diaframmatico (che usiamo quando "gonfiamo la pancia", ad esempio per cantare), per facilitare lo scivolo biologico che facilita l'uscita del piccolo, che dirà tra sé: «Mamma sei proprio bravissima. Wow!».
In gravidanza bisogna aumentare il giusto (10-12 chili, se si parte normopeso), assumendo le proteine a pranzo, e cereali, legumi, pasta o riso alla sera, con porzioni normali (e non "per due"!). Un aumento contenuto eviterà che il bambino sia di peso eccessivo (macrosoma), con rischio di parti prolungati e traumatici per lui e per il pavimento pelvico della donna.
In travaglio e durante il periodo espulsivo, è importante rispettare la musica del parto: con l'anestesia peridurale, il corpo della mamma può adattarsi con dolcezza al passaggio di un bimbo di 3 chili e più, senza devastazioni. Ho sempre preferito lasciare il sacco amniotico integro, finché non si rompe spontaneamente, e non usare l'ossitocina per accelerare il parto. Una brava ostetrica che, con un massaggio sapiente, rilassi ulteriormente il pavimento pelvico e ne faciliti la distensione aiuta la danza tra l'utero che spinge e il bacino della donna che si apre per far uscire il bambino sano e salvo, con una mamma senza traumi e molto felice.

Prevenire e curare - Nascere con la camicia

"Nati con la camicia": sono i bambini che nascono con sacco amniotico integro fin quasi alla fine del periodo espulsivo. Fortunati, perché grazie alla protezione biomeccanica del liquido amniotico non hanno traumatismi sia durante il travaglio sia, e soprattutto, durante il periodo espulsivo.

Questo parto richiede più tempo, per rispettare la danza di adattamento tra corpo della mamma e quello del piccolo. Basta garantire a tutte (se la desiderano) l'anestesia peridurale, che oggi purtroppo è offerta solo a una minoranza di partorienti, e non usare l'ossitocina se non necessaria per strette ragioni mediche!

"Fare presto", se mamma e piccolo in utero stanno bene, è un'inutile violenza. Il giusto tempo per nascere è il custode più trascurato di un parto felice per mamma e bambino.