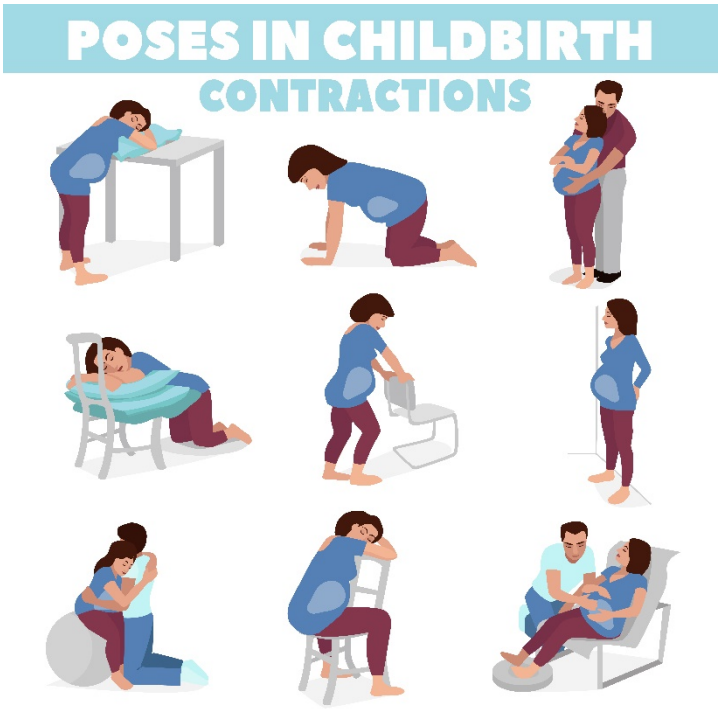
STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

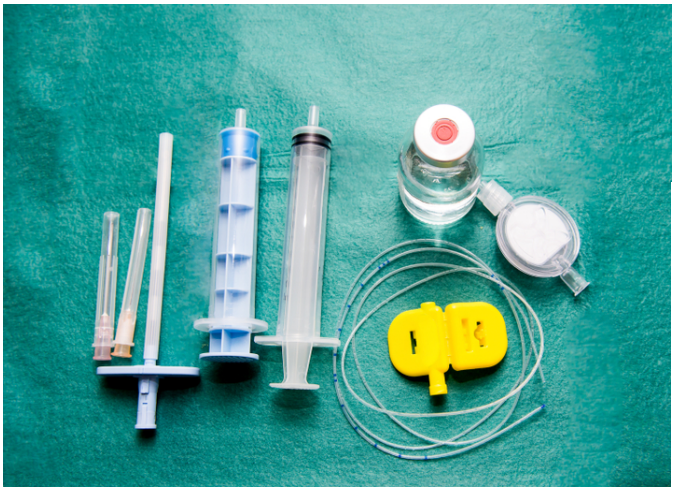
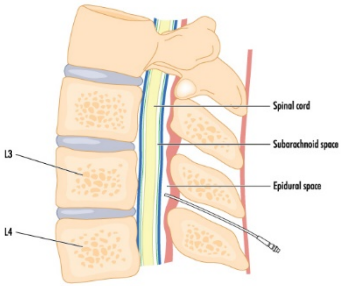
Ecografia diagnostica
Specialista FMH Ginecologia & Ostetricia Operatorie
Medicina complementare integrata

Via Nassa 46 – 6900 LUGANO Tel. 0041 91 9232242
Fax 0041 91 9227166
Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO Tel. 0041 76 5160300
Fax 0041 91 6009092
Mail Address: levatrice@studioginecologiabattaglia.com
Web site: www.studioginecologiabattaglia.com
FB e Instagram: studioginecologiabattaglia

METODI DI CONTROLLO DEL DOLORE IN TRAVAGLIO



Il dolore che caratterizza il travaglio e il parto, per quanto fastidioso e difficile da sopportare sia, è un elemento fondamentale per una nascita fisiologica. Attraverso il dolore del travaglio e del parto ogni donna può sperimentare la forza che ha dentro di sé.
Per poter affrontare il dolore del travaglio esistono diversi metodi che aiutano a tenerlo sotto controllo, che non implicano necessariamente l'utilizzo di farmaci.

Tra i metodi non farmacologici vi è l'acqua: l'immersione in acqua aiuta a a rilassare la muscolatura e dà maggiore libertà di movimento, il peso del corpo è minore e il travaglio diventa più facile e meno doloroso. Il calore dell'acqua riduce la produzione di adrenalina ("l'ormone dello stress") aumentando invece quella delle endorfine che vanno ad alleviare il dolore e provocano una sensazione di benessere.
Tuttavia non sempre è possibile ricorrere a tale metodo in quanto non devono essersi verificate complicazioni durante la gravidanza, inoltre in qualsiasi momento del travaglio potrebbe verificarsi un evento che costringe la donna ad uscire dall'acqua.
Anche una semplice doccia calda in travaglio può contribuire a ridurre il dolore.
Anche la respirazione può aiutare a ridurre il dolore e inoltre il controllo del respiro aiuta a non lasciarsi prendere dal panico. La respirazione non deve però essere forzata perché sarebbe in realtà controproducente, la respirazione corretta è proprio quella spontanea, che è una respirazione addominale, profonda, che permette anche una migliore ossigenazione.
Un altro strumento utile è il massaggio: non solo la pressione dei punti dolenti può dare sollievo, ma anche i massaggi fatti con empatia, che possono essere eseguiti anche dal futuro papà, trasmettono un senso di vicinanza che aiuta il rilassamento tra una contrazione e l'altra.
Un altro metodo importante è il movimento, che è la fisiologica risposta al dolore. La donna che avverte dolore in una determinata posizione spontaneamente cercherà una posizione più comoda, ascoltando il proprio corpo la donna libera di muoversi in realtà favorisce anche la progressione del travaglio.

Per le donne che desiderano invece ricorrere a metodi meno fisiologici di controllo del dolore c'è la possibilità di ricorre all'analgesia epidurale.
L'analgesia epidurale si effettua inserendo un piccolo catetere nello spazio epidurale attraverso una sede di puntura nella parte inferiore del dorso. Attraverso questo catetere verranno somministrati i farmaci analgesici, il cui effetto si estende a quelle vie nervose che durante il parto convogliano verso il sistema nervoso centrale i segnali dolorifici provenienti dall'utero, dalla vagina e dal perineo.
L'utilizzo di questi farmaci non è rischioso per il benessere del bambino, tuttavia in alcuni casi potrebbero esserci degli effetti collaterali per la mamma, tra cui la difficoltà di camminare, la difficoltà nel percepire il premito e quindi a spingere nel modo corretto al momento del parto con il rischio di un parto operativo, diminuzione della pressione arteriosa, transitori disturbi dello svuotamento vescicale e mal di testa nel momento di rialzarsi dopo il parto.