

LA FASE PRODROMICA

I prodromi o fase latente, sono la parte iniziale del primo stadio del travaglio caratterizzata da alcuni cambiamenti che sono appunto precursori del travaglio (prodromo=avvisaglia, indizio, preannuncio)

Durante questa fase il collo dell'utero inizia a modificarsi cambiando di consistenza, lunghezza e posizione.

Iniziano le prime contrazioni: irregolari, fastidiose che potrebbero presentarsi ritmicamente durante certe ore della giornata, fermarsi per poi riprendere più tardi, oppure, essere leggere ma presenti durante tutto il giorno. Le contrazioni sono importanti perché permettono al collo dell'utero di prepararsi per la dilatazione che avviene durante il travaglio. Questa fase può durare ore o giorni, purtroppo non è possibile definire un tempo, così come ci sono donne che non si accorgono di questa fase ed entrano subito in travaglio attivo.

Si potrebbero verificare delle perdite gelatinose e filanti, cioè la perdita del tappo mucoso: una sostanza gelatinosa che si trova all'interno del collo uterino con la funzione di proteggere e isolare il bambino durante la gravidanza. Questa perdita può essere chiara, ma spesso è striata di sangue e può essere rosso scuro, marroncino o rosso brillante, tutto questo è normale. La perdita del tappo mucoso NON è un segno certo di inizio travaglio, si può verificare anche molti giorni prima, ma suggerisce comunque che qualcosa sta iniziando a cambiare.

Questo periodo rappresenta una fase di adattamento sia fisico che emotivo al travaglio in cui si sperimentano tantissime emozioni, come la paura di affrontare l'incognita del travaglio e dell'incontro con il proprio bambino, ma anche curiosità di conoscerlo e di mettersi alla prova. L'ambiente migliore per vivere questo momento è sicuramente quello di casa, o comunque un ambiente non ospedalizzato, dove ci si può sentire più tranquilli e avere maggiore libertà di movimento e di espressione, così da riuscire anche a rilassarsi e a riposare.

È PRESTO PER ANDARE IN OSPEDALE! Cosa fare allora a casa per gestire al meglio la fase dei prodromi?

- Respirazione. All'inizio della contrazione inspira lentamente e profondamente attraverso il naso, trattieni il fiato per un paio di secondi e quindi respira attraverso la bocca. Cerca di concentrarti e mantenere questa respirazione per tutta la durata della contrazione e di rilassare i muscoli del viso e del corpo (specialmente quelli pelvici).
- Posizioni. Durante la fase dei prodromi prova ad alternare momenti di riposo a brevi camminate, fai qualche lavoro domestico o una passeggiata con i bambini o con il cane: muoverti aiuterà la progressione del travaglio. Cerca la tua posizione ideale per aiutarti sia a contrastare il dolore che a rilassarti e se riesci, prova sempre a far oscillare il bacino e i fianchi per capire se ti può aiutare ad alleviare il dolore. Il movimento aiuterà il tuo bambino a trovare la posizione ottimale per il parto. Puoi alzarti in piedi e appoggiarti al letto oscillando il bacino; sederti al contrario su una sedia appoggiandoti al sedile; metterti carponi (quattro zampe) e dondolare per ridurre il dolore alla schiena oppure per riposarti un po' puoi provare a distenderti sul fianco sinistro con un cuscino tra le gambe.
- Bagno/Doccia Calda. Il calore aiuta a rilassare i muscoli, riduce la tensione e il dolore ed è per questo che una doccia o un bagno caldi possono essere estremamente calmanti e rilassanti durante tutte le fasi del travaglio e possono essere fatti ad intervalli regolari. Se hai mal di schiena prova a fare una doccia calda puntando il getto d'acqua alla base della colonna oppure a utilizzare una borsa dell'acqua calda o dei teli caldi alla base della schiena.
- Massaggi. Il massaggio può essere molto utile per alleviare il dolore, specialmente se fatto nella parte basse della schiena e può essere eseguito dal partner.
- Mangiare poco e spesso. Per lo più carboidrati (pasta, pane, crackers, cereali, etc.) per un lento rilascio di energia e piccoli dolci per un rilascio di energia più immediato.
- Riposare. Se le contrazioni si interrompono cerca di dormire, recupera energie e non ti concentrare troppo sulla loro frequenza. Le contrazioni riprenderanno quando il tuo corpo sarà pronto. trazioni si

interrompono cerca di dormire, recupera energie e non ti concentrare troppo sulla loro frequenza. Le contrazioni riprenderanno quando il tuo corpo sarà pronto.