

LA RESPIRAZIONE DURANTE IL TRAVAGLIO

Quante volte ci è capitato di sentire o di domandare come funziona la respirazione da travaglio? Sfatiamo un mito: non esiste una respirazione specifica per il travaglio, ma piuttosto un modo universalmente corretto di respirare che deve essere applicato al travaglio con tutti gli eventi, le modificazioni e le sensazioni che lo caratterizzano.

Per prima cosa, in quanto atto involontario, bisogna iniziare a prendere coscienza del proprio respiro e a farci questa domanda: respiro davvero nel modo corretto? E qual è il modo corretto? La respirazione diaframmatica è quella che garantisce la migliore ossigenazione e il giusto equilibrio tra ossigeno ed anidride carbonica. Si inspira dal naso e durante l'inspirazione l'addome si solleva mentre il torace rimane fermo. Si espira dalla bocca e durante l'espirazione l'addome si abbassa mentre il torace resta sempre fermo.

Provate a fare una prova da sdraiate: chiudete gli occhi e poggiate una mano sul torace, l'altra sulla pancia: la prima resta sempre ferma, la seconda si alza e si abbassa rispettivamente durante l'inspirazione e l'espirazione. Se ci riuscite significa che durante la respirazione escludete i muscoli del torace utilizzando invece il diaframma, la struttura anatomica che separa la gabbia toracica dalla cavità addominale: il suo movimento regola l'equilibrio di pressione tra la prima e la seconda permettendo una respirazione profonda con conseguente corretta ossigenazione del sangue. Utilizzare al contrario i muscoli del torace comporta una respirazione più superficiale di minor "qualità".

Durante la fase dilatante del travaglio le contrazioni sono intense, frequenti e molto dolorose. Calibrare la respirazione diaframmatica sulle contrazioni è il primo modo di controllare la percezione del dolore e facilitarne l'azione sul collo uterino.

Sentiamo arrivare la contrazione come un'onda del mare, progressivamente aumenta l'intensità e nel mentre iniziamo a respirare dal naso (tenere gli occhi chiusi aiuta a concentrarsi), un'inspirazione lenta e profonda fino al raggiungimento dell'apice della contrazione, poi il dolore inizia a scemare e con esso rilasciamo l'aria dalla bocca espirando. Concentrarsi sulla respirazione aiuta a mantenere rilassati i tessuti e la muscolatura del corpo durante il dolore della contrazione. Non bisogna contrastare la contrazione irrigidendosi, bensì accogliere la contrazione per facilitarne il compito e in questo una corretta respirazione aiuta molto.

Durante la fase espulsiva la respirazione assume un ruolo più attivo, ma spesso le donne spingendo si dimenticano di respirare. Come fare a spingere respirando e a respirare spingendo? Ci sono due modi possibili, la cui scelta è dettata per lo più dalle sensazioni e dall'istinto di ciascuna donna.

1. Quando si sente arrivare la contrazione si inspira e raggiunto l'apice si trattiene il fiato spingendo (come per fare la cacca) fino a che la contrazione inizia a calare, allora si apre la bocca e si espira. Questa viene detta Manovra di Valsalva, è una tecnica "artificiale" che da un lato richiede più energia da parte della donna nel gestire le fasi di apnea, ma allo stesso tempo può aiutare ad esercitare degli sforzi espulsivi più efficaci.
2. Quando si sente arrivare la contrazione si inspira, poi quando la contrazione arriva alla sua massima intensità si inizia a spingere mentre si espira profondamente dalla bocca. In questo modo si esercita una spinta verso il basso che risulta essere più dolce ma sicuramente più fisiologica: il diaframma e il perineo lavorano sinergicamente. Durante l'espirazione è ben accetta la vocalizzazione (legge degli sfinteri).