

Presidio ospedaliero di Ravenna Santa Maria delle Croci

Dipartimento trasversale Salute Donna Infanzia e Adolescenza Ravenna-Lugo

U.O.C Ostetricia e Ginecologia Direttore Dott. Francesco Catania

CONTENIMENTO DEL DOLORE NON FARMACOLOGICO IN SALA PARTO

Premessa. Il dolore del parto

Il dolore del travaglio è un'esperienza **personale e soggettiva**: ogni donna lo vive in modo diverso. Può essere influenzato da fattori fisici, emotivi e ambientali.

Esistono diverse **tecniche non farmacologiche** che aiutano a ridurre la percezione del dolore e a vivere il parto in modo più consapevole e attivo:

Respirazione e rilassamento

La respirazione controllata aiuta a mantenere il corpo rilassato durante le contrazioni. Questo riduce la tensione muscolare, favorisce la concentrazione, migliora l'ossigenazione

Queste tecniche di respirazione possono essere apprese nei nostri corsi di accompagnamento alla nascita.

Movimento e posizioni libere

Muoversi liberamente durante il travaglio favorisce il benessere e l'efficacia delle contrazioni.

Questo può ridurre il dolore, facilitare la discesa del bambino, aumentare il comfort.

Camminare, dondolarsi, usare la palla o cambiare posizione sono strumenti semplici e naturali.

Nelle nostre ampie sale parto questo è sempre possibile.

Massaggi e contatto fisico

Il massaggio da parte dell'ostetrica o del partner ha un effetto calmante e rassicurante attraverso il contatto fisico. Utili sono ad esempio: il massaggio alla schiena, la pressione nella zona lombare e il contatto mano nella mano

Il supporto del partner o di una persona di fiducia è molto importante.

Acqua calda

La possibilità di immergersi nella vasca in sala parto, durante il travaglio e il parto oppure

l'utilizzo di docce di acqua calda presenti nelle camere e nelle sale parto favorisce il

rilassamento. L'acqua ha proprietà rilassanti sui muscoli, attenua la percezione del dolore e

dona una sensazione di protezione

Musica ed aromaterapia

Presidio ospedaliero di Ravenna Santa Maria delle Croci

Dipartimento trasversale Salute Donna Infanzia e Adolescenza Ravenna-Lugo

U.O.C Ostetricia e Ginecologia Direttore Dott. Francesco Catania

Il poter utilizzare la propria musica preferita (grazie alla diffusione delle melodie attraverso le nostre casse bluetooth) oppure utilizzare olii essenziali calmanti diffusi nelle sale parto aiuta a vivere meglio la contrazione.

Supporto continuo e one-to-one

La presenza costante di una persona di supporto (partner, ostetrica) contribuisce ad aumentare la confidenza e sicurezza, a ridurre le ansie legate all'evento parto e puo' favorire una esperienza di parto positiva

Ambiente accogliente

Un ambiente tranquillo e rispettoso aiuta a sentirsi più a proprio agio. Le luci soffuse con il rispetto della privacy e dei tempi della donna sono fondamentali per mantenere e supportare la naturale secrezione ossitocica del travaglio

In conclusione:

Le tecniche non farmacologiche:

- non eliminano completamente il dolore
- aiutano a renderlo più gestibile
- possono essere utilizzate da sole o insieme alla terapia farmacologica

Ed ogni donna nel nostro presidio ospedaliero è libera di scegliere ciò che sente più adatto a sé.