SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

SALUTEINFO

Dipartimento Salute donna, infanzia
e adolescenza Forlì –Cesena/Ravenna/Rimini
Consultori Familiari e U.O. Ostetricia

È ORA DI ANDARE IN OSPEDALE?

Opuscolo informativo per i genitori

cosa sono i PRODROMI DI TRAVAGLIO
(o fase latente) e come AFFRONTARLI

Le informazioni che seguiranno hanno lo scopo di aiutarvi a comprendere il processo del travaglio e a rispondere ad alcune delle vostre domande, in particolare sulla parte iniziale della prima fase che viene definita **periodo prodromico** o **fase latente**.

L'opuscolo, inoltre, contiene suggerimenti per te e per **la persona** presente al parto, vi aiuteranno a far fronte a questo periodo sia a casa che all'interno dell'ambiente ospedaliero.

I PRODROMI DI TRAVAGLIO (O FASE LATENTE)

La **fase latente** è la parte iniziale del primo stadio del travaglio. 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, significa che stai iniziando a perdere il **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 ci dice comunque che qualcosa sta iniziando a cambiare.

Questo periodo rappresenta per te una fase di **adattamento** sia fisico che emotivo al travaglio, potrai sperimentare tantissime emozioni, come la paura di affrontare l'incognita del travaglio e dell'incontro con il tuo bambino, ma anche curiosità di conoscerlo e di metterti alla prova.
L'ambiente migliore per te in questo momento è sicuramente quello di

casa, o comunque un ambiente non ospedalizzato, dove ti puoi sentire più tranquilla, aver maggiore libertà di movimento e di espressione, così da riuscire anche a rilassarti e a riposare. Cerca di evitare inutili trasferte in ospedale per poi rischiare di dover tornare a casa o rimanere in osservazione, perché tutto questo può aumentare i tuoi livelli di adrenalina, che sopprime gli ormoni naturali del travaglio e rischia perciò di rallentarne la progressione.

Ricorda che il tuo corpo conosce come affrontare il parto.

PER LA PERSONA CHE TI SARA' ACCANTO

Circondati di persone che ti possono incoraggiare, rassicurare e trasmettere messaggi positivi.

Il compito che spetta a chi ti sostiene (*marito, compagno, amica, sorella etc)* durante il travaglio forse è proprio questo: **sostenere con fiducia il lavoro della persona a cui si vuole bene**. Pertanto la persona che ti starà accanto durante questa fase e il travaglio avrà un ruolo molto importante.

COSA FARE DURANTE LA FASE PRODROMICA?

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, da un amico o da un familiare.

Ricordati di mangiare poco e spesso. carboidrati (*pasta, pane, crackers, cereali, etc.*) per un lento rilascio di energia e piccoli dolci per un rilascio di energia più immediato.

Riposa. 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.

COSA FARE SE MI SI ROMPONO LE ACQUE?

Quando si rompono le membrane (*acque*), puoi percepire una fuoriuscita più o meno abbondante di liquido caldo (*liquido amniotico*).

Come si fa a distinguere la rottura delle membrane dalle perdite di urina (*frequenti a termine di gravidanza*)?

A differenza dell'urina, il liquido amniotico è incolore e inodore (*da non confondere con le perdite vaginali, di colore biancastro e di consistenza meno liquida*). In caso di getto intenso d'acqua (*tipo un palloncino che scoppia*), il problema non si pone: le membrane si sono completamente rotte. Se è invece solo un filo d'acqua che gocciola in modo discontinuo, indossa un assorbente: se è umido o bagnato un'ora più tardi, allora è

probabile che le tue acque si siano rotte. Osservare attentamente il liquido amniotico è molto importante, in genere il liquido si presenta limpido o rosato. In caso sia tendente al verde vieni urgentemente in pronto soccorso ostetrico per monitorare il benessere del bambino. Se il tampone vagino-rettale è risultato positivo e hai il dubbio che ti si siano rotte le membrane, vieni direttamente in ospedale, senza attendere, per iniziare la terapia antibiotica. Dopo la 37a settimana nella grande maggioranza dei casi il travaglio inizia spontaneamente, nelle 24 ore successive alla rottura delle acque, se questo non avvenisse, potrebbero essere usate delle sostanze per indurre il parto.

non è essenziale che si rompano le membrane per entrare in travaglio così come la rottura delle membrane non indica necessariamente l'inizio imminente del travaglio.

IL TRAVAGLIO ATTIVO

La fase attiva del travaglio di parto inizia quando le contrazioni diventano più frequenti (*almeno 3 contrazioni in 10 minuti*), più forti e dolorose (*da non riuscire più a parlare o a distrarsi durante la contrazione*) e più durature (*circa 60 secondi*), Il dolore si fa sempre più intenso: comincia debolmente, raggiunge un picco d'intensità massima, per poi decrescere fino a sparire. Se pensi di trovarti in questa fase e non riesci più a far fronte alle contrazioni e al dolore a casa, allora è bene che tu ti rechi in ospedale per una valutazione.

QUANDO ANDARE IN OSPEDALE?

Devi recarti **nel più breve tempo possibile in Pronto Soccorso Ostetrico** quando:

- **Hai una perdita consistente di sangue:** non preoccuparti però se le perdite di sangue sono rosate, possono esser date dal collo dell'utero che si sta preparando al parto o da una visita effettuata di recente.
- Hai una contrazione ogni 3-4 minuti di un minuto circa, specialmente se non sei al primo figlio.
- **Si sono rotte le membrane** (*acque*) e il tampone è **positivo**
- Il liquido amniotico è **tinto** (*tendente al verde*).
- **I movimenti fetali sono diminuiti o si sono modificati:** prova a rilassarti, a metterti sul fianco sinistro e a mangiare qualcosa che ti piace. Se neanche in questo caso non lo avverti allora vai in ospedale.
- Hai la **pressione sanguigna alta**: valori oltre i 140/90.