Cosa aspettarsi durante un travaglio in acqua?

Alcune informazioni per aiutarvi nella scelta e per arrivare più consapevoli in sala parto

Molte mamme trovano piacevole durante la gravidanza utilizzare l'acqua (doccia, bagno, piscina...) per rilassarsi e alleviare il peso della pancia; questo senso di leggerezza e rilassamento muscolare può continuare anche in travaglio.

Noi ostetriche utilizziamo l'acqua da sempre: l'acqua è calda, confortante, materna, e il galleggiamento del corpo permette di muoverci e assumere tutte le posizioni più confortevoli senza fatica. Travagliare in acqua ci permette di favorire un'assistenza ostetrica rispettosa e sicura per te e per il tuo bambino.

Gli studi dimostrano che il parto in vasca non aumenta i rischi per la salute di madre e bambino e nello stesso tempo l'esperienza del parto è descritta dalle donne in maniera positiva grazie al senso di controllo e benessere portato dall'acqua.

Come faccio a sapere se posso partorire in acqua?

Il parto in acqua è possibile nelle gravidanze fisiologiche singole a termine e nei travagli senza complicanze. Il travaglio non deve essere indotto ma insorgere spontaneamente. La valutazione del rischio ostetrico viene definita nei controlli eseguiti presso l'ambulatorio di gravidanza a termine (GAT) e al ricovero.

La possibilità di fare il parto in acqua verrà comunque rivalutata all'inizio del travaglio dall'ostetrica che vi assisterà .

Qual'è il momento migliore per entrare in acqua?

La cosa bella è che non c'è un momento migliore o peggiore, puoi sentirti libera di utilizzare l'acqua in qualsiasi momento tu voglia, sarà l'ostetrica a consigliarti la modalità di utilizzo dell'acqua più adatta per la fase di travaglio in cui ti trovi.

In che modo il/la mia accompagnatore/accompagnatrice può aiutarmi durante il travaglio?

Quando sei in acqua sarebbe opportuno che chi ti accompagna ti offra spesso qualcosa da bere in modo da mantenerti idratata. Durante l'immersione in acqua è preferibile assumere bevande isotoniche in modo da reintegrare acqua ed elettroliti utili al buon funzionamento del corpo.

Le nostre vasche sono adatte per ospitare una sola persona perciò non è possibile l'immersione contemporanea del partner insieme alla donna.

Esempi di bevande isotoniche da realizzare in casa

Al limone	Al cocco	All'arancia
1 litro di acqua 1 cucchiaino di bicarbonato 2 cucchiai di zucchero 1 cucchiaino di sale iodato marino fino 2 limoni	Acqua di cocco succo di frutta oppure 1 cucchiaio di miele	125gr succo di arancia 60gr succo di limone 500cc di acqua 2 cucchiai di miele 1/2cucchiaino di sale

Che cosa farà la mia ostetrica?

L'assistenza ostetrica non ha cambiamenti sostanziali rispetto al parto fuori dall'acqua e quindi controllerà con attenzione e cura la tua salute e quella del tuo bambino durante in travaglio e il parto. Le ostetriche hanno i dispositivi necessari per eseguire sia la visita vaginale sia per ascoltare il battito del cuore del vostro bambino in vasca. Inoltre la tua temperatura e quella dell'acqua saranno controllate ogni ora per assicurare il tuo benessere. Le ostetriche sono formate per assistere li travaglio e il parto in acqua e hanno esperienza nell'utilizzare metodi di contenimento non farmacologico del dolore.

Ti verranno proposti i metodi di analgesia non farmacologici compatibili con l'immersione es massaggio, posizioni, musicoterapia e aromaterapia (quindi sentiti libera di portare la musica che preferisci in una USB o gli oli essenziali di tuo gradimento).

Quale sarà la temperatura dell'acqua in vasca?

L'ostetrica controllerà costantemente la temperatura dell'acqua tramite il display presente sul bordo della vasca, non dovrebbe mai scendere sotto i 33°C. Al momento del parto la temperatura sarà un po' più calda.

E se sento il bisogno di uscire?

A volte può succedere che durante l'immersione in acqua le contrazioni diventino più irregolari e tu avverta il bisogno di uscire per camminare e ristabilire il ritmo delle contrazioni, dopodiché se vuoi puoi rientrare e proseguire il travaglio in acqua. Assicurati di avere con te dei vestiti asciutti e un accappatoio in modo da non raffreddarti una volta fuori dall'acqua. Vi consigliamo anche di portare un asciugacapelli. Puoi uscire dall'acqua tutte le volte che vuoi per andare in bagno o semplicemente perché non sei più a tuo agio in vasca. Alcune donne per esempio desiderano uscire poco prima del parto per far nascere il proprio bambino fuori dall'acqua. Inoltre puoi uscire dalla vasca per utilizzare altri tipi di contenimento del dolore non farmacologici oppure per usufruire dell'analgesia epidurale.

Quanto tempo posso rimanere in acqua?

Non esistono restrizioni al tempo di immersione

L'ostetrica potrebbe suggerirmi di uscire dall'acqua?

L'ostetrica potrebbe chiederti di uscire dalla vasca per eseguire una visita più completa. In qualsiasi momento l'ostetrica potrebbe individuare delle condizioni che necessitano l'uscita dalla vasca come per esempio: cambiamento nei tuoi parametri vitali (temperatura corporea, pressione arteriosa, frequenza cardiaca), eccessive perdite di sangue, oppure qualsiasi alterazione della frequenza cardiaca fetale o per la presenza di meconio nel liquido amniotico.

Cosa succede se il mio bambino nasce in acqua?

Se il bimbo nasce in acqua verrà dolcemente accompagnato in superficie da te o dall'ostetrica facendo attenzione che la prima parte ad emergere sia la sua testa. Il neonato non inizierà la respirazione fino al momento del contatto con l'aria, prima respirerà attraverso il cordone ombelicale come ha fatto per tutti i nove mesi di gravidanza. All'inizio il tuo bambino verrà mantenuto caldo dall'acqua che avvolge il suo corpo e dal contatto pelle a pelle con te. La maggior parte dei bambini che nascono in acqua appaiono molto tranquilli.

Devo uscire dall'acqua per il secondamento (espulsione della placenta)?

In questa delicata fase del parto è assolutamente necessario che l'ostetrica valuti accuratamente le perdite di sangue e purtroppo in acqua questo avverrebbe in modo troppo

approssimativo. Dopo il parto e il primo contatto pelle a pelle, con aiuto, vi trasferirete sul letto. Voi e il piccolo non sarete mai separati se non per necessità cliniche.

In caso di emorragie in travaglio o prima dell'espulsione della placenta non è possibile per l'ostetrica valutare precisamente la quantità di sangue presente nell'acqua, perciò chi è a rischio di emorragie non può partorire in acqua. Se l'ostetrica sospetta una perdita di sangue superiore alla normalità vi chiederà di uscire.

Quali sono le complicanze del parto in acqua?

Le ricerche non mostrano un aumento di eventi avversi sulla mamma o sul bambino associate al parto in acqua.

I rischi per la mamma sono sovrapponibili a quelli di qualsiasi altra modalità di parto fisiologico:

- Nessun aumento di emorragia post parto.
- Non peggiora la gravità di eventuali lacerazioni al perineo

Secondo la ricerca nascere in acqua **NON** aumenta la possibilità

- di contrarre un'infezione; le vasche vengono pulite e disinfettate dopo ogni uso ed è previsto l'utilizzo di filtri per mantenere l'acqua decontaminata dagli agenti batterici. Se prima o durante il travaglio compaiono segni di sospetta infezione l'immersione viene sconsigliata o sospesa.
- di avere scarsa ossigenazione del bambino alla nascita. Durante il travaglio il battito del bambino viene monitorato spesso, con le stesse tempistiche del parto fuori dall'acqua.

Anche se il piccolo nasce in acqua si riescono ad eseguire i controlli di routine per valutare il suo stato di benessere, il parto in acqua non aumenta la possibilità di un ricovero del neonato in terapia intensiva neonatale.

Le ostetriche sono formate ad un accompagnamento lento e rispettoso del bambino al di fuori dall'acqua e gli eventuali giri di cordone attorno al piccolo vengono sciolti prima che arrivi in superficie. Sono stati documentati rari casi di rottura del cordone ombelicale dalla placenta, ma

associati ad una frettolosa emersione del bambino che nell'eventualità verrà gestita tempestivamente dal personale ostetrico.

Benefici

Il ricorso all'analgesia epidurale è ridotto nelle donne che scelgono l'immersione in travaglio.Si riduce la lunghezza del periodo dilatante del travaglio. Le mamme che hanno partorito in acqua riferiscono riduzione nella percezione del dolore, maggior rilassamento e una miglior capacità di mantenere il controllo sulle contrazioni.

Dopo tutte queste parole cerca di ricordare che: la nascita in acqua è una nascita normale e che le ostetriche sono esperte della fisiologia sia fuori che dentro l'acqua e che sanno riconoscere i casi in cui il travaglio ha bisogno di essere guidato. Le ostetriche sono formate per assistere il parto in acqua. Sei in buone mani, puoi rilassarti e lasciare che l'effetto dell'acqua ti aiuti ad alleviare le fatiche del travaglio.

"C'è un potere che entra nelle donne quando partoriscono. Le donne non lo chiedono, ne vengono semplicemente invase. Si accumula come nuvole all'orizzonte e passa attraverso di loro, portando il bambino con se"

Sheryl Feldman

Io sottoscritta_____
Nata il _____
Dichiaro di essere stata esaurientemente informata circa:

- le modalità ed i fini del travaglio-parto in acqua
- le possibili complicanze e i criteri di esclusione dal percorso

e pertanto desidero affrontare un travaglio e un parto in acqua

Firma _____