



*Pronta a Rinascere?*

# **Come prepararsi al Parto Naturale?**

*Tutto quello  
che devi sapere per  
affrontare il parto*

*Pronta a Rinascere?*

# **Prepararsi al parto è fondamentale per viverlo nel modo più sereno possibile**

**In questa GUIDA ho elencato  
le cose fondamentali che devi sapere  
per affrontare con serenità  
e consapevolezza il momento della nascita.**

Sicuramente **il tempo della gravidanza è una grande opportunità per sviluppare consapevolezza e fiducia** e prepararsi ad affrontare al meglio il parto.

**Il momento che si sta vivendo è assolutamente pieno di emozioni e cambiamenti** e sicuramente l'avvicinarsi del momento del parto ti mette in una condizione di paura se non hai affrontato e risolto i dubbi che ti attanagliano.

La nascita di tuo figlio è speciale e merita sicuramente il tempo che stai dedicando alla ricerca d'informazioni utili e complete a riguardo.

A tal proposito, se vorrai approfondire maggiormente il tuo percorso, ti segnalo i [\*\*miei corsi online Pronte a Rinascere\*\*](#) pensati apposta per aiutare le future mamme come te a diventare consapevoli del momento che stanno vivendo, conoscendo e sperimentando tutto quello che può aiutarle a prendere le proprie decisioni riguardo alla nascita e alla crescita del proprio bebè.

*Se hai scelto un parto naturale significa che hai imparato a capire come funziona il tuo corpo e a fidarti di lui e a fidarti anche della saggezza del tuo bimbo.*

### *Una precisazione...*

Parliamo di parto naturale quando si rispettano i tuoi tempi e quelli del bimbo, senza in alcun modo provocare o accelerare o modificare il ritmo naturale del tuo travaglio.

**Parto naturale** vuol dire quindi parto vaginale, fisiologico e spontaneo; ovviamente **è anche possibile utilizzare tutti i metodi naturali** per stimolare le contrazioni, dalla digito pressione, alla stimolazione dei capezzoli, e per controllare il dolore, come l'acqua, il massaggio, il movimento, le posizioni antalgiche del corpo ecc, che non condizionano il travaglio stesso e sono totalmente privi di rischi.

Le uniche **condizioni richieste** sono un buono stato di salute (ovvero che non ci siano patologie pregresse che obbligano a scegliere una strada differente) e una **gravidanza con un decorso regolare**. In queste condizioni **i rischi legati all'evento della nascita sono ridotti** al minimo e si può decidere anche eventualmente di partorire a casa (con adeguata assistenza) o in casa maternità.



# 7 Consigli per prepararsi al Parto Naturale





*Pronta a Rinascere?*

# 1) Frequentare un corso di accompagnamento alla nascita per capire qual è la tua idea di parto e come prepararti a gestire il travaglio

Il corso di preparazione al parto è importantissimo per capire come gestire il travaglio. Durante i corsi avrai una professionista al tuo fianco che non solo ti spiegherà come funziona il travaglio in base alle diverse modalità di parto (naturale, indotto, in acqua, cesareo ecc.), come funziona il tuo corpo durante il travaglio, ma che ti accompagnerà passo dopo passo anche con preziosi suggerimenti sulla gestione del neonato nelle sue prime settimane di vita.

Oggi esistono davvero innumerevoli possibilità, tra cui i **corsi parto online**, come il mio, *Parto Consapevole*. Se hai dei dubbi e vuoi sapere [perché dovresti scegliere un corso parto online LEGGI QUI](#).



*Pronta a Rinascere?*

## 2) Scegliere la struttura adatta al tipo di parto che desideri

Nel prepararti a diventare mamma è importante capire **qual è la modalità di parto che più si adatta alle tue necessità**. Ad esempio, durante la gravidanza è bene cominciare a capire le proprie preferenze riguardo ai metodi di controllo del dolore o le modalità di rapporto con il tuo bimbo dopo la nascita e decidere quale struttura può soddisfare al meglio le tue necessità e desideri.

In alcune strutture, inoltre, è possibile effettuare il **parto in acqua**, ma in questo caso, è utile informarsi in precedenza per capire quali sono i criteri di esclusione e anche se il parto naturale può svolgersi anche in presenza di **epidurale**, in quel caso in realtà dovremmo parlare di parto medicalizzato che comunque devia dal percorso naturale e può necessitare di interferenze dall'esterno.

**Quindi risulta importante la scelta della struttura più adatta a te.**



# 3) Imparare a conoscere il proprio corpo per riconoscere il momento del parto

Una delle cose che sicuramente è importante capire è **come riconoscere il momento in cui il travaglio sta iniziando**.

Capire come accogliere, gestire e lasciare andare quelle onde che partono dall'utero e che coinvolgono tutto il corpo, accompagnandoci sino al momento in cui conoscerai il tuo bambino.

Quando il travaglio sarà iniziato noterai che le **contrazioni diventeranno frequenti e regolari** – generalmente con una durata dai trenta ai sessanta secondi – e una volta terminate ti lasceranno in completa assenza di qualunque tipo di dolore dandoti la possibilità di riposare e riprendere forze per la prossima contrazione.

Imparare a distinguere delle normali contrazioni da **contrazioni cosiddette preparatorie o prodromiche** è importante per capire se è arrivato il momento di muoversi verso la struttura scelta o prepararsi al parto.



# 4) La gestione del dolore e della paura

**Il parto è un evento potente**, questo non lo si può negare, ma lo è in maniera diversa a seconda di quali sono le condizioni in cui lo viviamo.

Se l'ambiente che abbiamo scelto ci fa sentire accolte ed al sicuro, viene ridotta di gran lunga la componente che peggiora questa esperienza facendotela percepire come dolorosa. Ad esempio, se hai un gran mal di testa e vai in un supermercato affollato sicuramente la percezione del dolore aumenterà moltissimo, se invece stai calma in silenzio in uno degli angoli della tua casa che ti fanno sentire sicura, magari al buio, può essere che dopo poco questo sparisca o diminuisca di molto. **Non è possibile quindi generalizzare quando si parla di potenza e/o dolore del parto.**

La cosa che inoltre fa aumentare in modo esponenziale la percezione del dolore è sicuramente **la paura stessa del dolore** e di non sentirsi in grado di gestirlo nella maniera più adeguata sfruttando il nostro corpo e i suoi spazi.

**La cosa importante da ricordare è che il tuo corpo è in grado di partorire** e se ti lasci guidare da lui sarai sicuramente in grado di ascoltare e trovare la posizione che favorirà la nascita in modo naturale.

Conoscere il bacino e le sue parti, imparare a prendere confidenza con il perineo, capendo come rilassarlo, provare e sperimentare le posizioni che favoriscono la naturale discesa del bambino nel canale del parto, usare il massaggio e la respirazione già durante la gravidanza, ovviamente ti aiuterà a vivere quest'esperienza in modo arricchente e soddisfacente.

**Ricorda che comunque avrai sempre al tuo fianco una professionista** che saprà guidarti ad ascoltare il tuo corpo e sicuramente potrai avere una persona di fiducia che ti aiuterà a sostenere i momenti più complessi (tranne in alcune strutture in cui questo non è possibile).

Non dimenticare che **l'acqua risulta di grande efficacia** per alleviare il dolore e favorire la dilatazione, quindi se non hai una vasca usa la doccia. Puoi anche preparare la tua **musica preferita** (rilassante) che diventerà la tua colonna sonora di uno dei momenti più importanti della tua vita e ti aiuterà a rilassarti e ritrovare un ambiente familiare come a casa tua.



*Pronta a Rinascere?*

## **5) Se hai dei desideri particolari, parlane prima con la tua ostetrica**

**Sarà bene aver concordato in precedenza con ci segue alcune questioni che possono starci a cuore.**

Ad esempio, se lo desideri, puoi richiedere che l'**episiotomia** - ovvero il taglio del perineo - venga effettuata solo in caso di effettiva necessità, e non di routine per velocizzare la nascita.

Puoi richiedere inoltre che **non vengano somministrati farmaci**, tra cui l'ossitocina (utile per potenziare le contrazioni), senza un esplicito consenso. Lo stesso vale per **manovre discusse come quella di Kristeller**: è meglio chiedere che vengano realizzate solo in caso di effettiva necessità e di poterne essere messa a parte. È inoltre possibile concordare che il **taglio del cordone** ombelicale venga ritardato o fatto dal padre o che il cordone venga eventualmente donato o addirittura non tagliato affatto se desideri una nascita **lotus birth**.

Si può domandare, anche se dovrebbe avvenire di prassi ovunque, di non essere separate dal bambino nelle due ore successive al parto e per tutto il tempo del ricovero, e che avvenga il contatto "**pelle a pelle**", che venga favorito l'allattamento e se si desidera allattare in maniera esclusiva al seno, che **non vengano somministrati al bambino alimenti diversi dal latte**.

*Pronta a Rinascere?*

## **6) Preparati anche a sperimentare le posizioni che il tuo corpo ti suggerisce per favorire il parto**

**Ricordati che non esiste una posizione particolare in cui sia più facile partorire, la posizione giusta è quella che ti fa sentire meglio!**

Ma sicuramente il movimento e le posizioni verticali favoriscono il travaglio dando la possibilità al bimbo di adattarsi meglio al bacino ed al canale del parto.

In ogni caso dovresti sentirti libera di fare, in questa fase, quello che ritieni utile per alleviare il dolore: camminare, accovacciarti, fare la doccia o ascoltare musica, cantare o vocalizzare.

Solo tu senti cosa è giusto fare per agevolare la discesa del bambino lungo il canale vaginale, noi professionisti possiamo darti dei suggerimenti, ma sarai tu a sentire cosa sia meglio per il tuo corpo.

Per cui carponi, sul lato, in piedi accovacciata o a volte seduta o semi – seduta, sono tutte possibilità che potrai sperimentare per comprendere quale sia la più adatta a te in quel determinato momento.

## **7) Sperimenta e rendi tue tecniche di respirazione e di rilassamento**

Una respirazione rilassata e consapevole e adeguate tecniche di rilassamento sono le risorse migliori per gestire il travaglio.



# GUIDA

*ad un rilassamento preparatorio*

## ***Respirazione in travaglio preparazione: in piedi al bordo del tappetino***

Guardiamo quanto siamo brave a radicarci sui piedi, a stare in piedi soffici e alte, curandoci del nostro respiro.

Uniamo le mani assieme, con i pollici attaccati allo sterno cerchiamo di portare lo sterno verso i pollici allargando i gomiti.

Se ti senti a tuo agio chiudi gli occhi o semplicemente rilassa lo sguardo e le spalle, e invita più amorevole consapevolezza in questo momento, partendo dal suolo, dalla pianta dei piedi che preme nella terra.

E ora svegliandoci controlliamo tutto il corpo da qui... dai piedi sino alla cima della testa. Gentilmente rendiamo il respiro più profondo e mettiamo tutto quello che dobbiamo fare dopo questa pratica in attesa e, semplicemente gioendo di questo momento ora, sentiamo questo dolce flusso e apprezziamo il sentirci bene nel momento presente.

Inspiriamo ed espirando portiamo dolcemente il mento verso il cuore, poggiamo la fronte dolcemente sulle dita e mettiamo un po' di consapevolezza nel flusso del respiro.







Facciamo un respiro profondo ed espirando per rilassare portiamo le braccia giù con i palmi che guardano il pavimento verso le ginocchia che sono semi flesse. E alla prossima ispirazione portiamo le braccia verso l'alto come se volessimo raggiungere il cielo i palmi si guardano. Ed espirando di nuovo giù verso il pavimento, ginocchia piegate, rilassiamo la testa.

E tornando su cerchiamo una posizione in cui la schiena è diritta ma non tesa, la coda spinge verso l'esterno senza inarcare la schiena le mani sono appoggiate sulle cosce, il collo continua la colonna e si allunga come se un filo ti tirasse dal centro della testa in avanti, inspira e cerca dolcemente di allungare il collo ed espirando lascia andare tutto e piegati verso il pavimento.

Pieghiamo le ginocchia ci radichiamo bene al suolo ed espirando portiamo le braccia la soffitto allungandoci bene, i palmi delle mani si guardano ed espirando uniamo i palmi e li portiamo al cuore.

Inspiriamo qui ed espirando di nuovo rilassiamo le spalle.

E ci siamo ora in alto con le braccia a raggiungere il cielo e di nuovo espirando rilassiamo la colonna giù con le mani verso il pavimento e di nuovo inspirando cerchiamo un po' di allungamento nella colonna allungando il collo e la coda.

# HAI MILLE DUBBI SUL PARTO?

*Hai paura di partorire o hai mille domande che ti ronzano in testa e non riesci a trovare le informazioni che ti servono?*

OGNI GIOVEDÌ ALLE ORE 19.00 TENGO  
UN WEBINAR 100% GRATUITO

## 10 COSE DA SAPERE PRIMA DEL PARTO

RISERVA  
IL TUO POSTO ORA



# **SONO VIVIANA, LA TUA OSTETRICA**

***Sono qui per te.  
Preparati alla nascita e  
alla maternità con me.***

Metto a disposizione  
le mie competenze  
per accompagnarti  
nel percorso della  
nascita e della  
tua rinascita.



*Per maggiori informazioni:  
[www.vivianapresicce.it](http://www.vivianapresicce.it)*