



# Insieme

## Neonati

Ecco come  
il tuo viso  
sa parlargli

## Coppia

Così puoi  
scoprire  
e curare  
l'infertilità  
maschile

## Gravidanza

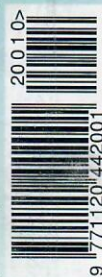
Test prenatali:  
a quali affidarsi?

## Salute

Troppo piccoli  
per fare sport?

## Speciale medicine **le regole per usarle bene**

**0-6 mesi** Nanna facile **6-12 mesi** Dentini in arrivo **12-18 mesi** Un vaccino per tre infettive  
**18-24 mesi** Butta tutto **2-3 anni** Prima colazione **3-5 anni** Ha paura? **5-6 anni** Vizi di moda







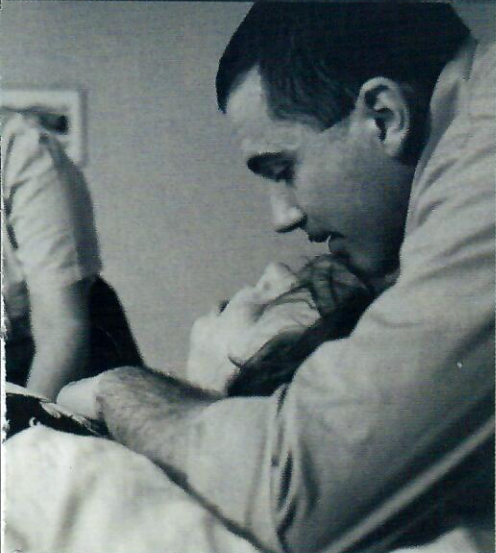
#### LA POESIA DELLA NASCITA

Le immagini di questo servizio sono tratte dal volume *Nascimento - il perpetuo miracolo della vita* (Immedia editore) nel quale le fotografie di Enrico Genovesi raccontano la poesia che si nasconde dietro alla quotidianità di "lezioni" di preparazioni al parto, monitoraggi, parti, prime poppate, corsi di acquaticità dell'Ospedale di Cecina (Livorno).





La scelta del **Parto**



# come piace a me

Tanti camici bianchi attorno e tutto l'aiuto farmacologico possibile. Libertà di muoversi e di vivere naturalmente la nascita del proprio bambino, da protagonista. Due modi diversi di sentire il parto. Che rendono possibile alle donne un'esperienza su misura. E che convivono a Cecina

di **Fiamma Tinelli** - foto di **Enrico Genovesi/Grazia Neri**



# La scelta del Parto

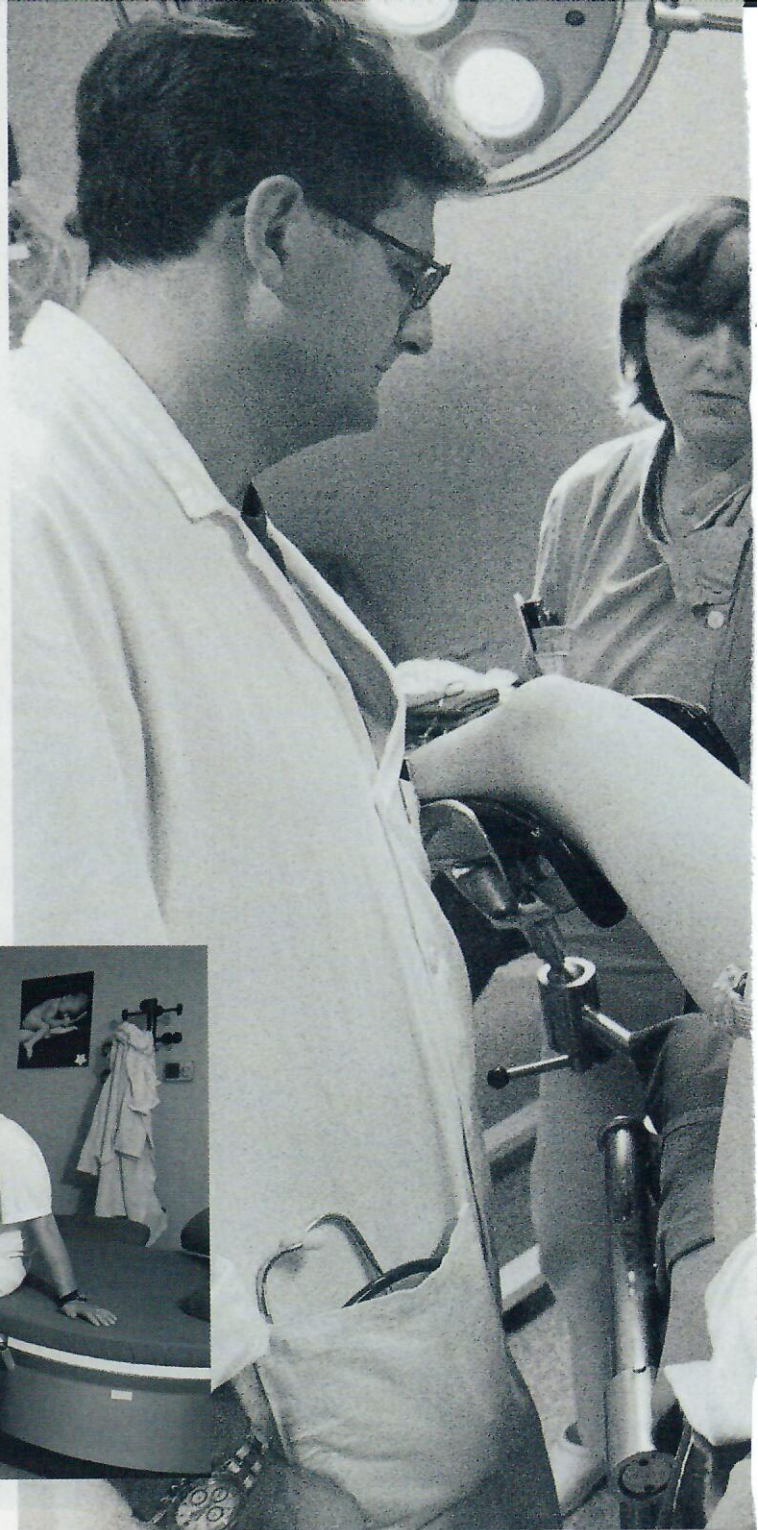
**L**a pancia cresce, i mesi passano, e ogni tanto vi fermate a immaginare il momento della nascita del vostro bambino. Come vorreste che fosse? Pensateci un attimo. La stanza in penombra. La musica soft. Magari anche una vasca a idromassaggio, e tutta la libertà di muoversi come si vuole. Oppure una sala parto illuminata e tecnologica, l'assistenza continua di medici e infermieri, e tutto l'aiuto farmacologico possibile, dall'epidurale all'ossitocina per accelerare il travaglio? Provate a pensarci, ma non vi preoccupate: non esiste una risposta giusta. C'è chi ha sempre sognato di sprofondare nell'acqua tiepida ascoltando Vivaldi, e chi si sente più serena circondata di camici bianchi e con il monitoraggio che con-

trolla ogni battito del piccolo. Chi vorrebbe vivere il travaglio in piedi, dondolando e cantando, e chi preferisce stare ferma sul lettino. Insomma, una premessa è necessaria: non esiste il parto perfetto. Esiste il parto giusto per sé. E il sogno di ogni donna sarebbe quello di scegliere in tutta sicurezza come partorire.

Sono pochi, in Italia, gli ospedali che offrono la possibilità di scelta fra parto tradizionale e parto naturale: l'Ospedale di Cecina, in Toscana, che vedete fotografato in queste pagine, è uno di questi.

«Abbiamo una stanza che chiamiamo "sala naturale": c'è una vasca, la musica dolce. E una poltrona-lettino tedesca, in cui la donna può assumere tutte le posizioni che vuole: sdraiata, rannicchiata su un fianco, in ginocchio»,

Arredi dai bordi smussati, vasca idromassaggio e quadri alle pareti per la stanza "naturale", (qui a fianco) dove anche la prima poppata ha già una dimensione familiare. Ma il rispetto dei tempi di mamma e bambino (le altre foto della pagina) c'è anche nell'ambiente più tradizionale.







## libere non per caso

Il parto naturale lascia spazio alla libertà, certo. Ma la libertà fa anche un po' paura: "E se non ce la faccio?", "E se non so come muovermi, qual è la posizione giusta, come sopportare il dolore?". Per arrivare preparate all'appuntamento con il parto naturale, assicura Laura Matteoli, ostetrica, il segreto è: «Ascoltarsi. Ascoltare il proprio corpo, agire d'istinto. E avere stima di sé. Sapere che si è in grado di farcela. Come? Facendo gli esercizi di respirazione, imparando a "sentire" la pancia in ogni posizione. E riflettendo sul ruolo del dolore, che non va represso, perché stimola le endorfine, gli ormoni del benessere. Che passano anche al bambino». Perché anche per lui, la nascita è un'esperienza impegnativa...





UNO SPAZIO PER TUTTA LA FAMIGLIA «I padri? Cerchiamo di coinvolgerli sempre di più nella nascita», spiega Lia Bungalassi, ostetrica dell'Ospedale di Cecina. «Già durante la preparazione al parto insegniamo loro a parlare con il bambino nella pancia della mamma, a muovere le mani per farsi sentire. Quando scoprono che il bambino riconosce quei piccoli gesti e "saluta" il papà con giravolte e calce quasi non ci credono». Ma il papà ha il posto d'onore accanto alla mamma anche al momento del parto. «Da noi i padri sono sempre i benvenuti. Tagliano addirittura loro il cordone ombelicale, se lo vogliono, una volta nato il bambino. E stiamo perfino attrezzando una stanza-famiglia, in cui può avere luogo il parto, ma dove il papà può restare a dormire accanto alla moglie, e magari portare gli altri figli a trovare il nuovo arrivato. Perché sia più facile sentirsi subito "famiglia"».

racconta Lia Bungalassi, ostetrica dell'Ospedale di Cecina. «E poi abbiamo una sala tradizionale, con la sedia da parto e lo sgabello olandese. Un ambiente meno "alternativo", forse, ma anche qui le donne sono libere di muoversi come vogliono, e rispettiamo i loro tempi». Quello di Cecina è un reparto nuovissimo, inaugurato appena due anni fa «ma la tradizione di far partorire le donne in modo naturale, da noi, c'è da almeno vent'anni», spiega il responsabile della divisione di Ostetricia e Ginecologia, Nelso Calonaci. Luci soffuse, pareti dai colori pastello, ma attenzione: partorire in modo naturale significa ben più che trovare una stanza accogliente. «Parto naturale è l'esatto contrario di parto medicalizzato», riprende Calonaci. «Significa quindi annullare tutti gli interventi medici che non si rendano ne-

cessari». La depilazione del pube. Il clistere. E poi la flebo di ossitocina per accelerare il travaglio, le manovre sul collo uterino, la rottura delle acque: «Tutte le operazioni che una certa medicina del parto, intorno agli anni '80, vedeva come indispensabili premesse di un parto sicuro e ben riuscito, col tempo si sono dimostrate solo invasive e inutili. E noi cerchiamo di evitarle», spiega Calonaci.

### Mamma protagonista

Il che non significa, però, abbassare la soglia della sicurezza: «L'obiettivo del parto naturale è quello di far vivere alla donna il ruolo di protagonista, lasciarle "gestire" da sola, affiancata dall'ostetrica e dal partner, la nascita del bambino», aggiunge Calonaci, «ma l'attenzione non viene mai a mancare. E alla minima complicazione, viene richie-

sto l'intervento del medico». Ma come fa, una donna, magari alla sua prima esperienza, a sapere qual è il modo di partorire che va bene per lei? «Quando la futura mamma viene a visitare il reparto le mostriamo le caratteristiche di entrambe le sale parto, e le spieghiamo quali sono le differenze tra l'una e l'altra», spiega Lia Bungalassi. «Ma insistiamo anche perché non scelga con troppo anticipo come partorire. Io dico sempre: "Signora, vediamo al momento, decidiamo insieme". Perché ci sono donne che sognano il parto naturale, e poi scoprono che a fare il travaglio nella vasca si sentono a disagio, e che nella fase espulsiva non vogliono affatto essere libere di cambiare posizione, ma anzi preferiscono la stabilità del lettino da parto». Come ci sono mamme che hanno paura del dolore, che magari

sognano l'epidurale, «e poi scoprono la meraviglia dell'acqua tiepida, si rilassano, e partoriscono in un baleno». Il segreto di un parto felice? E' uno solo: «Riscoprire dentro di sé la capacità di partorire», assicura Laura Matteoli, ostetrica esperta di preparazione al parto della Asl cecinese. «Perché le donne sanno mettere al mondo i figli da sempre. Sanno come muoversi, come respirare, qual è la posizione giusta per spingere. Solo, se lo sono dimenticate. Perché la medicina negli anni passati ha represso il loro istinto». E allora, forse non è così importante scegliere fra una vasca con l'idromassaggio e il vecchio lettino con le maniglie. Ciò che conta è non delegare ad altri quello che noi siamo capacissime di fare da sole: dare la vita. E non rinunciare mai a vivere consapevolmente ogni momento del giorno più bello.

## "me lo aspettavo diverso..."

un buon parto? «E' difficile dare una definizione di parto *facile*, di parto *felice*, che vada bene per tutte le donne», risponde Anna Mancini, ostetrica alla Via

Lattea di Milano «E' molto soggettiva infatti la lettura che ogni donna può dare della "riuscita" di quell'evento, fatto salvo, naturalmente, il benessere del bambino». Ci sono "sconfitte", come un cesareo non programmato e non desiderato, ma necessario, che a volte si superano meglio di un'episiotomia imposta con malgarbo. «Due infatti mi sembrano le considerazioni che rendono un parto "buono". L'accettazione, da parte della mamma, di se stessa; e quindi anche dei propri limiti e delle proprie debolezze. E la consapevolezza che, per quanto il parto sia un evento naturale, non è mai possibile darne per scontato lo sviluppo». Insomma, il segreto del buon parto è quello della buona educazione dei figli: non sentirsi responsabili di tutto.

