

L'EMOZIONE DI DIVENTARE MAMMA

# DOLCE ATTESA

€ 2,90

Sfera Editore - Mensile  
Anno X - n. 98  
LUGLIO 2011  
STUOIA MARE A € 7,80

[www.dolceattesa.rcs.it](http://www.dolceattesa.rcs.it)

SCOPRI LE NOVITÀ  
DEL NOSTRO SITO

## Al mare!

SCEGLI IL COSTUME  
ADATTO ALLA  
TUA SILHOUETTE

### Speciale diritti

Ecco come  
la legge tutela  
le mamme  
**LAVORATRICI**

### Emozioni

I consigli per  
affrontare  
**IL PARTO**  
senza paura

### Benessere

Rilassati in acqua  
con un delicato  
massaggio **WATSU**

**8 FRUTTI GOLOSI...**  
**8 che dissetano**

**GLI ACCESSORI PRATICI PER VIAGGIARE CON IL BEBÈ**



L'Ospedale di Vercelli propone  
 uno nuovo corso preparato,  
 pensato ad hoc per le **esigenze  
 delle coppie** di futuri genitori

~ Servizio di GIORGIA TORRACA ~

GETTY IMAGES



# Insieme verso la nascita

Cinque incontri rivolti alla coppia, per accompagnarla verso la nascita, favorendo la serenità e la fiducia in sé. L'Ospedale S. Andrea di Vercelli ha di recente inaugurato un percorso condotto dalle ostetriche del punto nascita e organizzato in reparto per dare l'opportunità ai futuri genitori di conoscere e prendere confidenza con l'ambiente in cui accoglieranno il loro piccino. Particolarità degli incontri è rivolgersi alla coppia, e non solo alla donna, e svolgersi nel tar-

do pomeriggio, dalle 18 alle 20, per permettere la partecipazione delle future madri e dei futuri papà che stanno ancora lavorando.

### Si comincia dal quinto mese

“Un primo percorso di accompagnamento prende il via presso il Consultorio già al quinto mese e viene condotto dalle ostetriche territoriali”, spiega Nicoletta Vendola, direttore dell'Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia

dell'Ospedale S. Andrea di Vercelli. “Questi incontri iniziali, cui partecipano anche altre figure professionali come psicologi e mediatrici culturali, si rivolgono in modo particolare alla donna e l'aiutano a riscoprire le proprie competenze”, commenta Maria Grazia Chiesa, ostetrica presso il punto nascita vercellese.

■ **“In occasione dell'appuntamento conclusivo, l'ostetrica territoriale accompagna le future mamme in ospedale, spiegando loro i**

Se  
 O,  
 di  
 qu  
 e  
 ba

\*L  
 deg

vari passi da compiere - in accettazione, in reparto e in sala parto - una volta iniziato il travaglio”.

Con questo primo percorso, la futura mamma viene affidata al punto nascita e agli operatori che saranno al suo fianco in occasione del parto.

■ **“A quel punto”, riprende Vendola, “verso la 34esima settimana inizia il nostro corso che, a differenza del precedente, si rivolge a entrambi i futuri genitori, per garantire anche ai papà le informazioni e gli strumenti necessari per affrontare con maggiore serenità il momento del parto, ma anche i primi tempi successivi alla nascita del bambino. Naturalmente il corso si rivolge anche a quelle future mamme che non hanno avuto la possibilità di frequentare i primi incontri svolti sul territorio”.**

### Numerosi i papà presenti

Nel corso dei cinque incontri, gli argomenti trattati vertono sull'ultimo periodo della gravidanza, con le sue modificazioni e i suoi eventuali disturbi, il travaglio e il parto, il puerperio, l'accudimento del bambino e l'allattamento al seno.

“Naturalmente, se ci sono specifiche richieste da parte dei futuri genitori che desiderano approfondire altre tematiche, queste vengono accolte e sviluppate”, spiega Nicoletta Vendola. “In occasione del primo appuntamento, do il benvenuto ‘ufficiale’ alle coppie, spiegando che siamo a loro disposizione per qualunque dubbio o necessità”. Poi, ogni gruppo viene affidato a un'ostetrica di riferimento che lo condurrà verso la nascita, offrendo informazioni e risposte, ma soprattutto sottolineando le potenzialità e le competenze di ogni genitore.

■ **“I futuri papà che accolgono l'invito e frequentano tutti gli incontri sono molto numerosi”,** considera Maria Grazia Chiesa, “e

## INFORMAZIONI RASSICURANTI E... “ANTI-CESAREO”

**In un anno, la percentuale di cesarei nel punto nascita dell'Ospedale S. Andrea di Vercelli si è notevolmente ridotta, passando dal 32% al 22%, dato quest'ultimo in linea con le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e le indicazioni del Ministero della Salute. Un trend decisamente controtendenza, così come in controtendenza è la progressiva riduzione degli interventi eseguiti su richiesta della donna in assenza di indicazioni mediche. “La percentuale è in discesa anche grazie ai corsi di preparazione al parto, che garantiscono alla futura mamma informazioni corrette e favoriscono la fiducia in se stessa e nelle sue potenzialità”, spiega Nicoletta Vendola.**

**“L'obiettivo di questi percorsi è, infatti, quello di aiutare la donna a sviluppare un atteggiamento sereno nei confronti del parto, perché non si ponga neppure il problema di accettare o respingere una richiesta di cesareo. Si è visto inoltre che gli ‘effetti’ della partecipazione ai corsi riguardano anche il parto naturale: la durata del travaglio si riduce e le donne sono meno interessate alla possibilità dell'epidurale, poiché traggono beneficio dai metodi di analgesia naturale che le aiutano a gestire e a sopportare meglio il dolore delle contrazioni”.**



MARIKA

la loro è una partecipazione attenta e interessata! Ad esempio, c'è molta curiosità nei riguardi della ‘vita’ del bambino nel grembo materno: i papà hanno voglia di saperne di più e desiderano entrare in relazione con il loro piccolo. Per questo li incoraggiamo a interagire con lui tramite le carezze al pancione e la voce”.

■ **In questo punto nascita l'esperienza del travaglio e del parto vengono così “restituiti” ai loro protagonisti, ovvero la donna e il bambino, affiancati dal papà.** Infatti ai futuri genitori vengono garantiti chiarimenti e indicazioni utili riguardo alle tempistiche e alle fasi del parto. “Si spiega quali sono i segnali dell'inizio del travaglio”, commenta Nicoletta Vendola, “e si suggerisce di attendere che le contrazioni siano abbastanza frequenti e ravvicinate prima di recarsi in ospedale”.

### Uno sguardo alla sala travaglio

“Durante uno degli incontri in programma, i futuri genitori possono visitare le nostre sale parto”, spiega ancora la ginecologa.

■ **“In questo modo, la coppia supera il timore che può ispirare un luogo sconosciuto e attende il momento di tornarci con maggiore serenità”.** Le sale parto del S. Andrea, in effetti, sono pensate per favorire il rilassamento di corpo e psiche e non ricordano l'ambiente freddo delle sale parto tradizionali. Tutti i colori sono stati scelti seguendo le indicazioni della cromoterapia, perché la donna possa sentirsi a proprio agio in un ambiente ospitale e rilassante. Le luci sono soft e la filodiffusione permette di ascoltare musiche che riproducono i suoni della natura o altre melodie gradite alla futura mamma. ➔



IN QUESTA FOTO, LO STAFF DELL'UNITÀ OPERATIVA DI OSTETRICIA E GINECOLOGIA DELL'OSPEDALE S. ANDREA DI VERCELLI: AL CENTRO IL PRIMARIO NICOLETTA VENDOLA, CON IL CAMICE BLU E ABBRACCIATA DALL'OSTETRICA MARIA GRAZIA CHIESA

■ **“In questa occasione si parla della libertà di movimento e delle posizioni che possono aiutare la donna ad alleviare il dolore delle contrazioni e a favorire la progressione del travaglio stesso”,** spiega Nicoletta Vendola. “Inoltre, alla coppia vengono mostrati tutti gli ausili disponibili in sala parto, ovvero sgabello olandese, materassone, pallone gonfiabile, liane, spalliera. E, naturalmente, la vasca, dove la donna può trascorrere parte del travaglio e/o accogliere il suo piccino usufruendo degli effetti antalgici e rilassanti dell'acqua calda”. Per avere la certezza che tutte le coppie possano visitare la sala travaglio-parto, è stata allestita una terza sala di “salvataggio”, nel caso in cui le altre due siano occupate. “Poiché il dolore del travaglio è tra i

temi che più interessano la donna”, spiega l'ostetrica, “durante gli incontri il lavoro corporeo è finalizzato alla sua gestione: le future mamme hanno l'opportunità di ‘provare’ le posizioni che le aiuteranno ad affrontare le contrazioni, mentre i papà sperimentano le tecniche di massaggio. Nel corso del travaglio, il massaggio è particolarmente utile, poiché favorisce la liberazione di endorfine nel corpo materno. Terapeutico è anche l'uso della voce e in particolare dei vocalizzi che migliorano la respirazione durante la contrazione e in occasione delle spinte”. La vicinanza del partner o di un'altra persona di fiducia (mamma, parente, amica) e l'assistenza discreta e attenta dell'ostetrica mettono la donna in condizione di vivere al meglio questa esperienza.

### *In reparto, fiori e colori*

Il corso organizzato in reparto offre ai futuri genitori l'occasione per visitare il punto nascita e prendere confidenza con l'ambiente confortevole e colorato, molto lontano dai tradizionali reparti ospedalieri. “Le camere del reparto non vengono indicate con un numero, ma con il nome di un fiore”, spiega Nicoletta Vendola, direttore dell'Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia. “Sul corridoio si affacciano quindi la camera girasole, la camera iris, peonia, viola... E al nome del fiore corrispondono le tonalità pastello di arredi e pareti. Tutti i colori, in reparto e nelle sale travaglio-parto, sono stati scelti seguendo i principi della cromoterapia, perché la donna possa sentirsi a proprio agio in un ambiente ospitale e rilassante”.

### Per un puerperio sereno

Infine, due incontri sono dedicati al “dopo”, al benessere della neomamma nel puerperio e all'accudimento del piccolo. “Si parla del cambiamento di ritmi, orari ed equilibri che si verifica nei primi tempi successivi alla nascita e delle possibili difficoltà”, racconta Nicoletta Vendola.

■ **“Si garantiscono ai futuri genitori le informazioni necessarie per distinguere ciò che è normale e fisiologico da ciò che è problematico.** Per quanto riguarda il ‘recupero’ fisico, si spiega che un eventuale senso di pesantezza a livello perineale e/o un'eventuale incontinenza nei primissimi giorni è normale, ma se il disturbo non dovesse risolversi spontaneamente in tempi brevi ci si può rivolgere all'ambulatorio di riabilitazione del pavimento pelvico del S. Andrea, per ritonificare la muscolatura con appositi esercizi”.

■ **“Al corso si parla anche di allattamento a richiesta”,** conclude Maria Grazia Chiesa. “Fondamentale per partire con il piede giusto è il legame mamma-bambino, che inizia già nei primi istanti di vita in sala parto, favorito dal contatto pelle a pelle, e prosegue in reparto con il rooming-in. Noi ostetriche siamo sempre a disposizione per sostenere e incoraggiare le neomamme che desiderano allattare, rispondendo ai loro quesiti e rinforzando la fiducia in loro stesse. Anche dopo la dimissione dall'ospedale le mamme possono trovare conforto e sostegno presso il nostro reparto oppure rivolgendosi ai consultori”.

Consulenza di **Nicoletta Vendola**, direttore dell'Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale S. Andrea di Vercelli, e di **Maria Grazia Chiesa**, ostetrica presso il medesimo reparto

Chiedi la copia con il porta pannolini

www.ioeilmiobambino.it

Poste Italiane - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 conv. L. 46/2004, art. 1, c.1, LOMI (Lombardia/Milano)

# Io e il mio Bambino

€ 1,90 Sfera Editore - n. 336  
LUGLIO 2011  
Mensile - Anno 28°



**Pancino in subbuglio? Attenzione all'igiene!**

**La sicurezza di tuo figlio in auto è al primo posto**

**Parto quiz**

**DOPO LA NASCITA: scopri gli aiuti su cui puoi contare per te e il bebè**

**Attesa**

**9 MESI DA VIVERE A RITMI "SLOW" Qualche pausa e nuovi equilibri per affrontare al meglio il ruolo di mamma**

## Poppate facili

**BABY PIT STOP: LA MAPPA DEI LUOGHI PIÙ ACCOGLIENTI PER OFFRIRE IL TUO LATTE**

**Psicologia, pappe al bacio, fai-da-te: LE NUOVE SCHEDE DEL 2011**



di Giorgia E. Cozza

PAGINA

38

GRANDE  
INIZIATIVA

Io e il mio  
**Bambino**

Numero Verde  
solo per operatori

"Cosa c'è di nuovo  
nel mondo della sanità"

◆ **A tutti i medici, le ostetriche e le figure sanitarie, operanti nell'ambito del percorso nascita e dell'assistenza pediatrica, che desiderano essere presenti in questa rubrica per segnalare i propri servizi alle lettrici.**

◆ **Per presentare in queste pagine iniziative svolte all'interno del Sistema Sanitario Nazionale e destinate alle donne in gravidanza, alle puerpere e alla salute della mamma e del bambino, potete contattare:**

Giorgia Cozza  
al numero verde  
**800 863018**

tutti i lunedì  
dalle 14 alle 15.30, tutti  
i giovedì dalle 17 alle 19

**ATTENZIONE:**

l'invito è rivolto ai punti nascita pubblici e convenzionati, ai consultori, ai medici di famiglia, ai pediatri e a tutti gli operatori sanitari che propongono servizi sul territorio in ambito ginecologico e pediatrico.



# FILO DIRETTO

Io e il mio bambino grazie a un abbonamento speciale sostiene da anni l'attività di **ABIO**, in particolare la campagna di promozione della **Carta dei Diritti dei Bambini e degli Adolescenti in Ospedale**

× **ABANO TERME**

## CENTRO PER IL PAVIMENTO PELVICO

Aperto al Policlinico di Abano Terme (Pd) un nuovo Centro per la cura del pavimento pelvico, che si occupa di stipsi cronica, incontinenza fecale e urinaria, prolasso rettale e genitale, dolore pelvico, ossia l'insieme di disturbi anatomici e funzionali dovuti al rilascio dei muscoli e delle fasce che sostengono l'apparato genitale femminile. Problemi che possono essere

causati dalla predisposizione genetica e dall'età, ma anche da parti o interventi chirurgici. La paziente segue un percorso che prevede diagnosi precoce, riabilitazione per il rinforzo dei muscoli perineali, intervento farmacologico e, se necessario, chirurgico, con un approccio multidisciplinare e l'utilizzo di nuove tecnologie diagnostiche.

◆ **Info:** [www.policlinicoabano.it](http://www.policlinicoabano.it)

× **VERCELLI**

## TAGLIO DEL NASTRO PER IL CORSO PREPARTO

Il punto nascita dell'Ospedale Sant'Andrea di Vercelli inaugura un percorso di cinque incontri, condotti dalle ostetriche del reparto, per accompagnare i futuri genitori nelle ultime settimane dell'attesa. "Il corso è organizzato nel tardo pomeriggio per favorire la partecipazione dei papà e venire incontro alle esigenze delle future mamme che lavorano fino all'ottavo mese", spiega Nicoletta Vendola, primario del reparto di Ginecologia e Ostetricia. "L'obiettivo è offrire informazioni e rispondere a dubbi e domande sulle dinamiche del travaglio e del parto, dell'accudimento e dell'allattamento al seno, affinché la coppia si avvicini alla nascita con serenità e, soprattutto, con la consapevolezza di avere le competenze e le risorse necessarie per vivere al meglio l'esperienza del parto e della genitorialità".

Le future mamme (e i papà) possono inoltre visitare la sala parto e conoscere il personale del reparto: questo aiuta molto a superare i timori e a sentirsi a proprio agio quando sarà il momento di tornare. "Si è visto che il corso preparto è d'aiuto per ridurre la percentuale dei cesarei", sottolinea Nicoletta Vendola, "un obiettivo che ci sta a cuore e che abbiamo già in parte raggiunto, poiché le nascite in sala operatoria sono passate in un anno dal 38% al 22%. Non solo. La consapevolezza e la sicurezza in se stesse, favorite da questi percorsi, influiscono anche sul buon esito del parto, riducendo i tempi del travaglio". Ogni incontro comprende una parte teorica, in cui si affrontano vari argomenti e i genitori si confrontano, e un secondo momento di lavoro corporeo, dedicato al rilassamento e alla ginnastica dolce.

◆ **Info:** tel. 0161/593889, e-mail [ostetricia.vercelli@aslvc.piemonte.it](mailto:ostetricia.vercelli@aslvc.piemonte.it)

