

L'EMOZIONE DI DIVENTARE MAMMA

DOLCE ATTESA

€ 2,90 RCS MediaGroup
Mensile - Anno XII - n.116
GENNAIO 2013

BUON 2013!

"A MIO FIGLIO
AUGURO DI..."

I DESIDERI

DELLE MAMME
PER IL FUTURO
DEI LORO
BAMBINI

FITNESS & RELAX

GLI ESERCIZI
PER RITROVARE
IL BENESSERE

NOVITÀ IN SALA PARTO

CON IL GAS ESILARANTE
IL TRAVAGLIO È
MENO DOLOROSO

**PIÙ GUSTO
CON LE ALGHE**
DAI UN TOCCO
INSOLITO E SALUTARE
AI TUOI PIATTI

**REGALA
IL TUO LATTE**
È UN ALIMENTO
PREZIOSO PER
I PREMATURI



SCEGLI I SEGGIOLINI AUTO PER FARLO VIAGGIARE SICURO

Accoglierlo con il sorriso

IN ALCUNI OSPEDALI ITALIANI ORA È POSSIBILE RIDURRE IL DOLORE GRAZIE A UNA METODICA COLLAUDATA DA TEMPO ALL'ESTERO: **IL GAS ESILARANTE**

~ Di GIORGIA TORRACA ~

38

Partorire con il sorriso oggi si può, grazie a un gas che regala benessere. Il protossido di azoto, detto anche gas esilarante, è utilizzato nelle sale parto inglesi da circa cent'anni ed è un ausilio molto sfruttato anche dalle mamme svedesi e australiane. Per noi, invece, si tratta di una novità. "Questa metodica è usata in pochi centri: l'Ospedale Careggi di Firenze, l'Ospedale Buzzi e la Clinica Mangiagalli di Milano", spiega Nicoletta Vendola, Direttore dell'Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale S. Andrea di Vercelli. "E dal mese di luglio, il protossido è approvato anche in Piemonte, nei punti nascita di Vercelli e Borgosesia". Ecco come funziona questa metodica di analgesia non invasiva.

Basta un respiro... e la tensione diminuisce

In Inghilterra e in America il protossido di azoto è utilizzato anche per i parti a domicilio, tanto che le future mamme possono acquistare direttamente la bombola e tenerla a casa", spiega Enrico Negrone, Direttore dell'Unità Operativa di Ostetricia e Ginecolo-

gia dell'Ospedale SS. Pietro e Paolo di Borgosesia. "E negli ospedali inglesi, questa metodica viene scelta dal 50% delle partorienti", continua Nicoletta Vendola. Per l'Italia, invece, si tratta di una proposta decisamente innovativa. Ma che cos'è il protossido di azoto? "È un gas che, una volta inalato, allevia il dolore", spiega Negrone. "Un gas incolore e inodore, completamente sicuro per la donna e per il bebè, che si trova in una miscela in cui è combinato, in una concentrazione del 50%, con un altro 50% di ossigeno". "Il gas non raggiunge il bimbo poiché non viene metabolizzato dalla donna, non entra nella circolazione sanguigna", aggiunge Nicoletta Vendola, "e sono sufficienti pochi respiri, e quindi pochi secondi, perché la sostanza venga completamente eliminata dall'organismo. Quando viene inalato, il protossido agisce immediatamente e ha un effetto ansiolitico, analgesico e lievemente euforizzante. In pratica, allevia la sensazione dolorosa, favorisce la produzione di endorfine, gli ormoni del piacere che donano benessere e fa venire voglia di sorridere". "La componente emotiva è una variabile che influenza



Elena, 34 anni di Alice Castello (VC),
mamma di Emma, 4 anni e mezzo,
e di Giulio, due mesi

"Una piacevole sensazione di leggerezza"

Quando ho sentito parlare del protossido di azoto, dei suoi effetti e dell'assenza di controindicazioni, ho subito pensato che avrei potuto provarlo. Non mi sono invece mai interessata alla parto-analgesia, perché sono del parere che il travaglio debba essere vissuto

per quello che è, anche con la sua componente di dolore. Rispetto alla prima esperienza, la nascita di Giulio è stata proprio... una passeggiata! Innanzitutto per i tempi: alle 11 del mattino sono comparse le prime contrazioni, distanziate di venti minuti, verso le 13 l'intervallo era

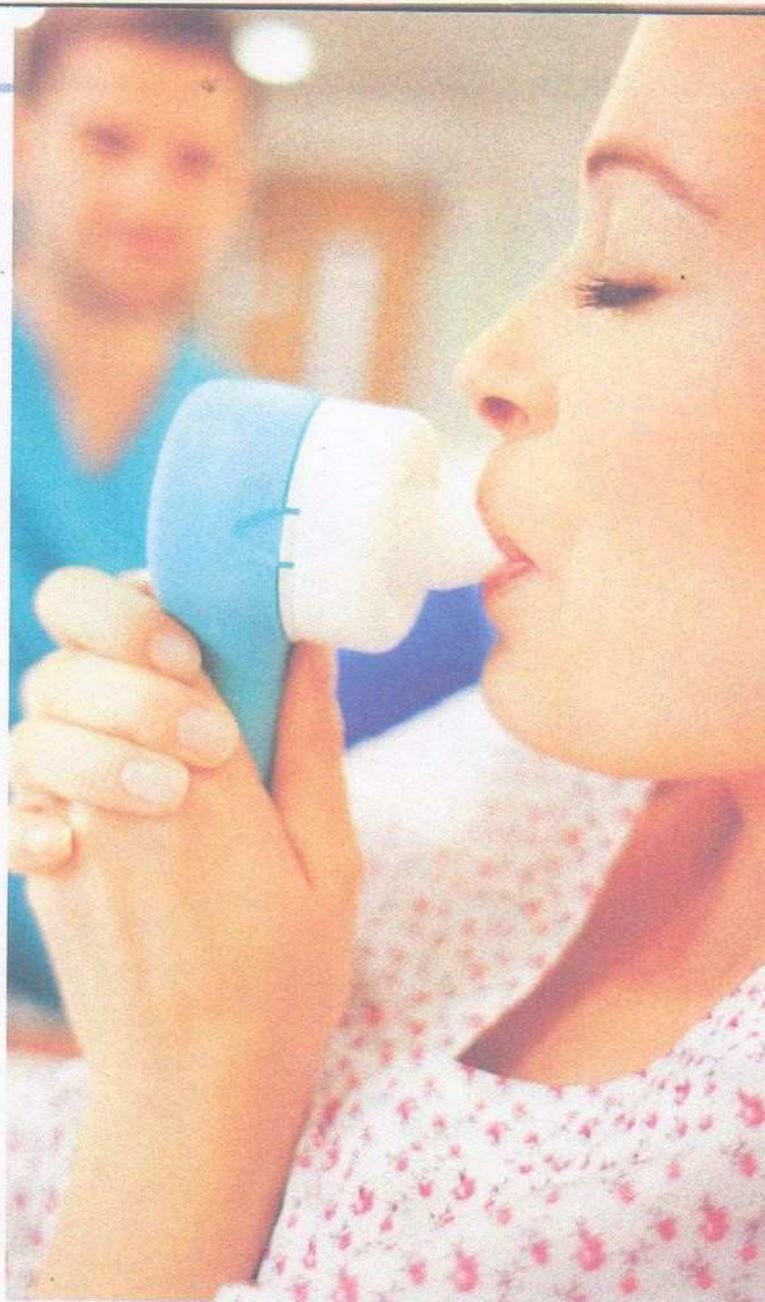
La miscela è composta da 50% di protossido di azoto e 50% di ossigeno

particolarmente la percezione del dolore", considera Enrico Negrone. "Per la donna che sta soffrendo è importante sapere che esiste una metodica che può aiutarla, altrimenti, in alcuni casi, la sensazione dolorosa aumenta fino a provocare un senso di disperazione. Il protossido di azoto elimina l'ansia e attenua il dolore, non lo azzerà, questo no, ma lo fa diminuire molto". "La riduzione della scala del dolore varia dal 40 all'80%", continua Vendola. "Tutte le donne che hanno usufruito di questo servizio, dal mese di luglio a oggi, si sono dichiarate soddisfatte. I possibili effetti collaterali sono vertigini e una sensazione di estraniamento spazio-temporale, tutti sintomi che scompaiono immediatamente, però, appena la mamma espira e il gas viene eliminato dai polmoni".

Il momento migliore? La fase dilatante

Vediamo come funziona in pratica, quando la donna è in sala parto, questa nuova metodica analgesica. "Il protossido di azoto viene usato durante la fase dilatante, quando il travaglio è attivo, al termine dei prodromi", spiega Vendola. "L'utilizzo è semplicissimo: in sala parto c'è una bomboletta, cui è collegata una mascherina e la futura mamma non deve fare altro che inalare il gas appena comincia la contrazione, in modo da poter sfruttare l'effetto analgesico al momento del picco della contrazione stessa. La gestione di questo ausilio è completamente affidata alla donna: è lei che decide come, quando e quanto sfruttare gli effetti del protossido di azoto, la maschera è on-demand".

Per non interferire con la libertà di movimento ►►



WWW.TIPSMAGES.COM

La gestione della mascherina è affidata alla donna, che può inalare quando lo ritiene opportuno

di dieci minuti, e dal momento in cui sono entrata in sala parto, in due ore il mio bimbo è nato! Le contrazioni erano già nel vivo quando ho usufruito del protossido di azoto e l'effetto mi ha davvero impressionato. Ci è voluto un po' di tempo per capire bene la tempistica, ovvero quando inspirare il gas in modo tale che facesse effetto durante il picco della contrazione, ma poi con

le spiegazioni dell'ostetrica e l'aiuto di mio marito sono riuscita a usare il gas al meglio. E posso dire che il dolore è stato veramente alleviato! Se in una scala da 0 a 10 al dolore delle contrazioni assegnerei un 8, usando il protossido si scende a 3-4. Mentre si inspira, essendo incolore e inodore, sembra quasi di prendere una boccata d'aria, ma poi

la sensazione è di leggerezza, è come essere su una nuvoletta, la sofferenza fisica si attenua e si ha voglia di ridere. Quando la nascita era ormai vicina non ho potuto continuare a usare il protossido, perché dovevo concentrarmi sulle spinte, ma credo che il vantaggio del gas sia proprio questo, permettere di conservare le forze e non arrivare troppo stanche alla fase espulsiva.



Il protossido di azoto può essere associato anche al travaglio in acqua e ad altre forme di analgesia naturale

CHI PUÒ USARLO E CHI NO

Quali sono le future mamme che possono ricorrere al protossido di azoto? "Tutte coloro che hanno vissuto una gravidanza fisiologica", spiega Nicoletta Vendola, "ma anche coloro che soffrono di deficit renali o epatici, le cui condizioni di salute non rendono necessario un intervento cesareo". "Le controindicazioni sono invece molte rare e sono le stesse che spesso rappresentano un impedimento anche per lo svolgimento del parto naturale. Si tratta infatti di patologie particolari quali enfisema polmonare, embolia, by-pass cardio-polmonari, grave dilatazione del tratto gastro-intestinale". Infine, l'uso del protossido è particolarmente indicato per le future mamme che aspettano il primo bimbo, per aiutarle a vivere con maggior serenità il travaglio, anche se particolarmente lungo, grazie alla riduzione dell'ansia e del dolore.

e per lasciare le mani libere alla futura mamma, la mascherina può essere appesa al polso, con un bracciale ad hoc. "Trattandosi di una metodica assolutamente non invasiva, non è necessaria la presenza di un medico e al fianco della futura mamma ci sono l'ostetrica e il futuro papà o un'altra persona di fiducia scelta dalla donna", aggiunge la ginecologa. Grazie al protossido, la futura mamma riesce a sopportare meglio anche un travaglio molto lungo e arriva alla fase espulsiva con una maggiore riserva di forza ed energie. "Durante la fase espulsiva, in genere si suggerisce di non ricorrere più al protossido affinché la donna, sentendo meglio la contrazione, spinga più attivamente", considera Vendola. "Il fatto che lei sia meno stanca spesso influenza positivamente la durata di questo periodo, riducendone i tempi. Il ricorso al gas è inoltre utile se è necessario aiutare la fuoriuscita del bimbo con la ventosa e/o se, terminato il parto, la mamma deve ricevere alcuni punti di sutura".

Una metodica sempre più apprezzata dalle mamme

Un altro vantaggio del protossido di azoto è che può essere utilizzato insieme ad altre forme di analgesia naturale: dalla libertà di movimento, alla possibilità di assumere le posizioni che la donna sente più congeniali, al massaggio... Ma non solo. Il gas 'va d'accordo' anche con il travaglio in vasca! "La donna che sceglie il parto in acqua può sfruttare anche il protossido di azoto", conferma Negrone. "La sensazione di euforia causata dal gas rinforza quella di benessere e rilassamento garantita dall'acqua. La futura mamma si sente bene e la percezione del dolore risulta decisamente ridotta. In alcuni casi, la donna dichiara di non aver praticamente sentito male! Attualmente nel nostro ospedale sono numerose le mamme che scelgono il parto in acqua, ma stanno aumentando anche coloro che vogliono usufruire del protossido di azoto: merito del passaparola, poiché la testimonianza positiva di chi ha provato questa metodica incoraggia altre donne a provare a loro volta". E in effetti, il gradimento delle mamme è in costante crescita. A sfruttare questa metodica, nei primi due mesi dall'introduzione, sono state il 36% delle mamme a Borgosesia e il 30% a Vercelli.

"La nascita di un bimbo è un evento unico, importantissimo", sottolinea Enrico Negrone, "e dev'essere un'esperienza il più positiva e soddisfacente possibile, da ricordare con gioia".

Nessuna interferenza con il processo della nascita

Quando la futura mamma utilizza il protossido, sente meno dolore e meno ansia, ma resta completamente consapevole del suo corpo. "La donna è la protagonista indiscussa dell'evento nascita", sottolinea Nicoletta Vendola, "e ha un ruolo attivo anche nella gestione del protossido, poiché è lei che utilizza la maschera secondo il suo bisogno e le sue sensazioni". Per quanto riguarda gli aspetti fisici, la metodica non interferisce con la naturale progressione del travaglio e della nascita. "L'utilizzo del protossido non allunga i tempi della fase espulsiva e non aumenta i parti operativi (per cui è necessario l'utilizzo della ventosa), né il rischio di emorragie post partum, come invece accade ricorrendo all'anestesia epidurale", spiega Vendola. "Infine, a differenza della parto-analgesia, non essendo una pratica invasiva, l'uso del protossido non richiede accertamenti o colloqui preliminari e, se la gravidanza è fisiologica, la donna può decidere di sfruttare questo servizio direttamente in sala parto". ■

Consulenza di **Nicoletta Vendola**, Direttore Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale S. Andrea di Vercelli, e di **Enrico Negrone**, Direttore Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale SS. Pietro e Paolo di Borgosesia

"Mi sono sentita più a mio agio"



Patricia, 36 anni di Vercelli, mamma di Mattia, tre mesi e tre settimane

Durante la gravidanza, i miei timori legati al parto erano quelli comuni a chi è in attesa del primo bimbo e non sa bene che cosa aspettarsi. La mia domanda era: "Ce la farò?". Il travaglio è iniziato alla sera, ma le contrazioni sono diventate 'serie' verso le 4 e mezzo del mattino. Siamo andati in ospedale alle 7, quando la dilatazione era già a buon punto e alle 9 e 55 Mattia è nato! Io forse avrei atteso anche di più prima di uscire di casa: sarà la mia deformazione professionale – sono ingegnere – ma mi avevano detto di raggiungere il reparto quando le contrazioni fossero diventate regolari e io mi aspettavo la 'regolarità'. È stato mio marito a farmi notare che le contrazioni che si presentano ogni tre e ogni cinque minuti, si potevano considerare regolari... Arrivati in ospedale mi hanno subito accompagnata in sala parto e lì ho sperimentato il protossido di cui mi aveva parlato la ginecologa durante la gravidanza. Per me è stato utile, per attenuare il dolore, ma ancora di più per liberarmi dalle inibizioni e sentirmi più a mio agio in una situazione che può risultare imbarazzante (la nudità, la posizione, la presenza di estranei anche se di solito si tratta di donne...). Con il protossido si mantiene la coscienza di ciò che succede, però ci si lascia andare di più e questo è di grande aiuto perché se ci sono delle resistenze il dolore è più intenso... Il gas è risultato utile anche nella fase espulsiva, quando è stato necessario il ricorso alla ventosa, e al termine del parto, quando mi hanno dato diversi punti di sutura: non me ne sono praticamente accorta e non ho sentito neanche le iniezioni di anestetico locale!