

CORSI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

Ci sono molteplici ragioni per cui è importante frequentare un corso di accompagnamento alla nascita, essi nascono dalla esigenza e necessità sempre più diffusa delle donne di comprendere i cambiamenti fisiologici e psicologici legati alla gravidanza.

Nel ciclo vitale femminile e della coppia questo momento rappresenta un'esperienza di crescita e cambiamento che si esprime attraverso la capacità di prendersi cura del proprio bambino.

Oggi le donne sono sempre più lontane dal concetto di naturalità, anche rispetto alla loro vita, sempre di corsa tra un impegno e l'altro e sempre più fuori del loro ritmo, tra lavoro e relazioni sociali.

Qui invece si parlerà della crescita del bambino in utero, del suo nutrimento e non parlo solo di quello fisico, ma anche di nutrimento sensoriale ed emotivo, e della capacità di farlo nascere.

La partecipazione ad un corso di sostegno alla maternità rappresenta una grande opportunità per la donna di iniziare un percorso che potrà toccare diversi livelli, partendo da quello fisico fino al livello emozionale e spirituale.

L'obiettivo principale di questi corsi è quello di aiutare le donne a scoprire l'universo del loro corpo e non solo in termini fisici, ma offrendo loro la possibilità di ascoltarsi, di conoscere più profondamente il loro ritmo e di conseguenza le loro esigenze, per vivere e poter scegliere consapevolmente, seguendo il cambiamento che le porterà a diventare madri. L'interconnessione tra corpo, mente e spirito, che formano un tutto integrato, unito all'interconnessione dell'individuo con l'ambiente circostante, la comunità, la cultura di appartenenza, sono essenziali per il nostro benessere.

In questa ottica nei corsi si potenziano i pensieri positivi, l'entusiasmo, il coraggio, la speranza, l'ottimismo, esaltando le risorse personali di ogni gestante, perché anche il corpo e la mente più deboli possano diventare forti e sani.

Quindi il seguire un gruppo di preparazione al parto, scambiando il proprio vissuto con le altre donne nella stessa condizione con la guida di un'ostetrica come facilitatore, è di per sé considerato pratica di benessere e di autocura.

Discussione, partecipazione, ascolto attivo, sono le parole d'ordine per un percorso che sia realmente esperienziale e utile ai fini della crescita personale di tutte le partecipanti il tutto con scambio di idee tra i membri del gruppo.

I corsi prevedono una parte pratica e una parte teorica.

PARTE TEORICA

La scaletta degli argomenti dovrà tenere conto della necessità di conoscere l'importanza **dell'alimentazione corretta**, delle necessità nutrizionali della madre e del feto in utero, del suo sviluppo, sia quando il bambino è ancora in utero, sia durante il travaglio e il parto.

Migliorare le condizioni e lo stile di vita della madre durante il periodo di gestazione, realizzerà un'efficace opera di prevenzione primaria di aumento della salute e del benessere psicofisico del bambino e dell'unità madre-bambino, prima e dopo la nascita.

Si usano **audiovisivi**, sia atlanti, modelli illustrativi che video per capire meglio tutto quello che viene spiegato rispetto al travaglio, alla nascita, all'allattamento, e poi argomenti utili saranno

l'igiene, sia della madre in gravidanza e nel ritorno a casa dopo il parto, che del neonato, la cura del moncone ombelicale, i primi bagnetti, il massaggio, la **scelta del corredino** e delle cose che servono davvero.

l'allattamento prolungato a richiesta, senza restrizioni, beneficiando dell'effetto nutrizionale perfetto del latte materno rispetto a quello artificiale, Gli argomenti teorici devono tenere conto anche

della relazione madre-padre-bambino,

i bisogni del neonato e della nuova famiglia,

la simbiosi madre-bambino l'importanza della devozione materna,

il puerperio da un punto di vista emotivo, gli stati d'animo, il terremoto ormonale, la responsabilità verso il neonato, il rapporto di coppia dopo la nascita del bambino, la sessualità in puerperio. E naturalmente

la **contraccezione**.

L'esperienza del **portare il bimbo in fascia**, **l'esogestazione che completa l'endogestazione**,

e la lunga infanzia dei cuccioli dell'uomo richiede per un tempo lungo contatti corporei e

sguardi, per diventare forti e sicuri nel cammino della vita.

Scambi tra gestanti e chiarimento costante e regolare di dubbi e paure, ma anche semplicemente un luogo che le gestanti sanno di poter frequentare con senso di appartenenza e con profonda motivazione, incontrarsi regolarmente e trarre beneficio dalla presenza delle stesse altre partecipanti, concetto quindi del gruppo come attivatore di salute.

Sono previsti **tre incontri di coppia** dove si offrono informazioni chiare sul travaglio e sul parto, i massaggi utili in travaglio, le posizioni antalgiche e il sostegno che il partner può offrire.

LO YOGA IN GRAVIDANZA

La pratica dello Yoga è essere una strada possibile per arrivare alla consapevolezza e all'autostima.

Le posizioni dello Yoga distendono e rilassano il corpo, migliorano la postura e sono efficaci prima e dopo il parto. Le **tecniche di respirazione e rilassamento** possono essere utilizzate anche durante il travaglio e l'allattamento, e a beneficiarne saranno sia i genitori che il neonato.

Attraverso le posizioni (**Asanas**) si producono stiramenti ed esercizi correttivi sui Meridiani Energetici, per affrontare meglio i cambiamenti del corpo e prevenire o curare i più comuni disturbi della gravidanza, quali nausea, problemi pressori, varici, edemi, emorroidi o malposizioni fetali, etc

Correzione della postura e del respiro con allenamento alla padronanza delle tecniche per riuscire ad affrontare il travaglio e poi entrare in modo più consapevole nella relazione con il bambino.

Largo spazio si darà anche al rilassamento, per riuscire a crearsi uno spazio personale di recupero energetico e come momento di studio dei propri bisogni, non dimentichiamo che è nel riposo che il corpo allenato si corregge.

Gli esercizi saranno mirati alla mobilizzazione del bacino, al rafforzamento delle gambe, alla consapevolezza e rilassamento del perineo, alla correzione della postura, con particolare riguardo alla respirazione diaframmatica addominale, che sarà utilizzata durante il travaglio,

mobilizzazione , apertura e conseguente rilassamento della parte alta della schiena e della cassa toracica, con effetto benefico sull'ossigenazione e sensibilizzazione al pensiero positivo, alla calma mentale, allo spazio affettivo, all'ascolto del bambino in utero; inoltre l'ascolto del ritmo del respiro naturale e dei suoni interni del corpo, anche del cuore, l'interiorizzazione delle esperienze positive, creeranno una condizione di benessere autoindotta, che sarà prezioso sapere e potere ritrovare durante la condizione di bisogno.

Visualizzazioni con pensiero positivo per aiutare la mamma nel percorso di conoscenza del proprio corpo e del suo bambino e favorire così la relazione nella coppia madre-figlio.

Esiste nello yoga una sezione chiamata Raja Yoga che si occupa dell'uso delle visualizzazioni in modo sistematico, codificato e regolamentato.

Le immagini mentali vengono usate anche per promuovere la relazione e il dialogo tra madre e bambino durante la gestazione, considerandole come un progetto che viene proposto all'inconscio affinché esso lo esegua.

In questo ultimo secolo anche in occidente abbiamo cominciato a studiare (vedi Freud e in seguito Jung), ma nelle discipline orientali è conosciuto da millenni, che le basi della salute psichica di un individuo si formano durante la gestazione; ed è in questa fase e non dopo la nascita che si costruisce il primo vero legame madre-figlio, legame che si consoliderà poi nella vita . Tutto quello che la madre vive, viene vissuto anche dal figlio, perciò nel periodo prenatale va evitato tutto ciò che turba la mamma e il bambino, coltivando invece quanto di positivo e piacevole interessa la sua vita, per infonderle uno stato di benessere, armonia e felicità: In questo modo si arricchirà il vissuto interiore che libererà forze, emozioni, energie ed endorfine utili anche al benessere del bambino.

Il feto ha in comune con la madre tutti gli elementi corporei che lo stanno costruendo, ha continui scambi psichici, che contribuiranno a costruire la sua personalità futura, e mette le basi per la sua crescita spirituale

Il padre è in questo momento per la donna come un secondo utero, un involucro protettivo in cui sentirsi sostenute e protette.

E' opportuno che la consapevolezza del figlio si instauri molto presto nei genitori, per far sì che egli possa essere amato e accettato fin dall'inizio. L'amore per nascere e crescere ha bisogno di relazione e di comunicazione e viene nutrito dalla sensazione di essere collegati all'altro e di interagire con lui.

MASSAGGI E LAVORO IN COPPIA

Scambio di massaggi e lavoro in coppia per imparare a sentire sull'altro le tensioni e aumentare la capacità di comunicazione e di ascolto dei limiti dell'altro.

Si utilizzeranno i punti dello shiatsu su schiena gambe e piedi per aiutare l'evoluzione del travaglio e il benessere della mamma.

Si propongono esercizi che essendo eseguiti insieme , richiedono ai due partner di coordinare ritmo e forza, e in questo modo sviluppano la capacità di sintonizzarsi sui bisogni dell'altro.,

esercizi di contatto, esercizi che necessitano di ascolto, di accettazione dell'altro, di aiuto reciproco, di supporto empatico e fiducia sia nel movimento che da fermi.

Si promuovono anche posizioni di sostegno da eseguire in coppia con il partner o con chi sarà presente durante il travaglio e il parto .

INCONTRI DI COPPIA . POSIZIONI E MASSAGGI

In questa parte andremo a vedere come il partner può aiutare la gestante, attraverso massaggi e posizioni di sostegno che potranno essere adottati sia durante la gravidanza che durante il travaglio.

La cosa principale che mi sento di sottolineare è la disponibilità all'offerta.

Inoltre, se desiderate condividere l'evento travaglio parto, è bene non perdere di vista che , solo una persona attenta e positiva , che accompagna senza prevaricare e senza aggiungere ansia potrà essere davvero di aiuto alla donna in travaglio.

Tutto quello che verrà messo in atto per sostenere e lasciare tranquilla la gestante durante le ore del travaglio e del parto sarà fondamentale per il buon esito dell'evento, partendo semplicemente dall'offerta di un sorriso, un sorso di acqua o di un gentile massaggio.

Quando noi tocchiamo un'altra persona, vuoi per massaggiarla oppure per sostenerla, entriamo in contatto anche con il suo campo energetico , e quindi il contatto deve essere sempre rispettoso, per fare sì che chi riceve il massaggio possa rilassarsi e goderne al meglio i benefici.

La tecnica è sì importante, ma è soprattutto l'ascolto del ritmo dell'altra persona che renderà il nostro contributo davvero prezioso.

PRATICA DI RESPIRO IN COPPIA

Disponetevi all'ascolto del vostro respiro , mettendovi in una posizione seduta il più possibile comoda, a gambe incrociate o in posizione di seiza , o semplicemente appoggiando la schiena alla sedia o divano, con la accortezza di guardare il viso della vostra compagna, i suoi occhi, il suo ventre.

Respirate profondamente, cercando di scaricare la tensione che avete accumulato, disponetevi mentalmente , chiudendo gli occhi, a seguire semplicemente il ritmo del vostro respiro, per tranquillizzarlo portandolo il più possibile in basso, nella pancia. Sciogliete le spalle e la parte alta del tronco , collo, nuca, con movimenti circolari lenti e respirati.

Appoggiate le vostre mani sulle gambe o sulle ginocchia , rendendole presenti nel respiro, finchè sentirete più calore o circolazione del sangue sui polpastrelli delle dita e al centro del palmo delle mani.

A questo punto , quando vi farà piacere , appoggiate la mano destra o tutte e due se preferite, sulla pancia della vostra compagna e ascoltate con gli occhi chiusi il ritmo del suo respiro . La vostra mano si riempirà durante la fase di inspirazione e durante la espirazione l'addome rientrerà verso l'interno con una leggera contrazione degli addominali , e la vostra mano si svuoterà.

Seguite il ritmo del respiro della vostra compagna e cercate di allungare il vostro respiro. Ascoltate quello che succede sotto le vostre dita, le tensioni, i movimenti, il respiro, il calore , respirando attraverso le mani e immaginando il passaggio di calore e energia alla vostra compagna e al vostro bambino.

Rimanete qualche minuto in questo semplice contatto, ascoltando attraverso le mani e liberando la mente, esclusivamente interessati al ritmo del respiro della vostra compagna e alla presenza del bambino, senza parlare.

Poi piano piano, molto lentamente, staccate le mani e riportatevi nella posizione di partenza ritrovate il vostro ritmo di respiro e quando volete aprite gli occhi.

VISO COLLO E SPALLE

Mantenendo questa carica energetica, questa piacevole sensazione di calore, iniziate il massaggio al viso, che sarà molto rilassante.

Iniziate massaggiando il cuoio cappelluto con movimenti circolari e carezze, morbidamente e lentamente ,e poi scendete piano piano all'attaccatura dei capelli , alla fronte, alle sopracciglia, sempre con movimenti dal centro verso l'esterno e dall'alto verso il basso. Scendete alla radice del naso e rendendo più profondo il tocco, ma sempre in accordo al piacere di chi riceve, massaggiate intorno agli occhi le orbite, e poi le guance, volendo potete usare le nocchie delle dita, ancora lentamente e sempre con movimenti verso l'esterno e verso il basso, massaggiate intorno alle labbra, per sciogliere la tensione della bocca , e fate pressione e movimenti rotatori sull'articolazione della mandibola. Espirare a bocca aperta vocalizzando può aiutare a sciogliere tensioni anche a livello genitale, favorendo una più rapida dilatazione del collo dell'utero.

Massaggiate i lobi delle orecchie , dall'avanti all'indietro con il pollice e l'indice uniti.

Poi con le dita delle mani incrociate sotto il collo, fate lo stiramento delle vertebre cervicali e ,mentre la vostra compagna espira per due o tre volte , allungate verso di voi il suo collo, è importante che lei si abbandoni completamente .

Poi, con le mani a conca e le dita alla nuca, mentre la vostra compagna espira, portate la testa in avanti, il mento sullo sterno, affinché ci sia un allungamento di tutta la spina dorsale. Con le mani alle spalle, muovete ritmicamente e gentilmente alternando il movimento tra la destra e la sinistra, per sciogliere le tensioni residue nella parte alta del tronco. Le mani poi si spostano alle scapole, con il palmo rivolto verso l'alto. Attendete che la vostra compagna si abbandoni e sentite il suo peso sulle vostre mani, quando sentite che si è rilassata, con un movimento gentile ma deciso uscite verso l'esterno, passando sotto le spalle e le braccia e allungate fino alle mani. Ripetete due volte per avere una ulteriore apertura della cassa toracica e delle scapole.

SCHIENA

La vostra compagna sarà sul fianco, in una posizione comoda, la gamba sotto allungata e quella sopra piegata, voi dietro la sua schiena, rivolti nella stessa direzione, iniziate il massaggio dalla nuca, con le dita che vanno a cercare di sciogliere gentilmente la tensione muscolare che si accumula nella nuca e nel collo, muovendo le dita ai lati delle vertebre cervicali dall'interno verso le orecchie, per alcune volte, per poi scendere piano piano sul collo, ai lati della colonna, massaggiando con movimenti circolari o come impastando o con carezze, sempre molto delicatamente e chiedendo sempre conferma rispetto alla pressione che state esercitando.

Poi sciogliete i muscoli trapezi, a volte davvero troppo in tensione, con movimenti di spremitura o di impastamento, ma con attenzione a non provocare eccessivo dolore. Sarà fondamentale sciogliere la tensione della parte alta del tronco durante l'allattamento, quando la produzione del latte e il peso del bambino in braccio, potrà portare parecchia tensione alla schiena.

Scendiamo verso la parte bassa della schiena, sempre cercando di rilassare i muscoli paravertebrali e NON interessando la spina dorsale con il nostro tocco, fino alle lombari, dove possiamo agire con strofinamenti anche leggermente più incisivi, portando calore alla zona dei reni.

Poi le mani si appoggiano alle creste iliache, sul bacino, e i pollici si portano verso l'interno cosicché iniziamo il trattamento dell'osso sacro. La pressione sarà verso il basso e verso l'interno, gentilmente a chiudere sul coccige. Ripetere due o tre volte il movimento.

A questo punto far assumere la posizione piegata in avanti con appoggio su un grande cuscino, a ginocchia ben aperte e, con le mani appoggiate a coppa sull'osso sacro, allungate verso il basso la colonna vertebrale e poi spostate le mani sul gluteo e allungate verso il basso e verso l'esterno per togliere tensione al sacro. Oppure, lo stesso beneficio lo possiamo avere ancora nella posizione sul fianco, con le mani che agganciano la articolazione coxo-femorale, con la mano sinistra di taglio all'inguine, tiriamo verso di

noi, mentre con la destra a piatto allunghiamo il gluteo verso il basso, in posizione comoda, dietro la nostra compagna, senza mai scaricare il peso del nostro corpo su chi riceve il massaggio.

Questo trattamento della schiena sarà utile in gravidanza, quando la schiena risente del cambio posturale e del peso dell'utero gravido, ma anche durante il travaglio sarà molto utile per alleviare la sensazione del dolore, come lo strofinamento sulla zona dei reni.

PIEDI

Iniziamo il trattamento dei piedi muovendo le articolazioni di caviglie e dita, per sciogliere la tensione e liberare le tossine accumulate. Il massaggio si esegue sempre su entrambi i piedi. Sul dorso del piede andremo a stimolare con una pressione perpendicolare, tra l'alluce e il secondo dito, il punto 3 del meridiano del fegato, punto che si usa sia per la statica del piede che come preparazione e aiuto alla dinamica delle contrazioni uterine.

Quindi stimoleremo il punto 1 del meridiano del rene, sotto la pianta del piede, sotto i cuscinetti tra alluce e secondo dito, con i pollici sul punto e le altre dita sul dorso del piede, e seguiremo poi con i polpastrelli dei pollici il percorso degli ureteri fino alla vescica, sotto il malleolo interno, aiutando l'eliminazione di liquidi e tossine attraverso le urine. Quindi con le entrambe le mani andremo a massaggiare il diaframma, a metà circa del dorso del piede, per togliere tensione e allungare il respiro.

Massaggeremo delicatamente intorno alle caviglie, a lungo, comprendendo anche il collo del piede con il nostro movimento, tocco molto rilassante e piacevole per il trattamento del sistema linfatico della pelvi.

Sulla faccia interna della gamba, all'attaccatura dei polpacci, a quattro dita dalla parte superiore del malleolo, solo se avremo superate le 38 settimane di gestazione, andremo a stimolare con pressione perpendicolare il punto 6 del meridiano di milza, per aiutare l'inizio del travaglio, altrimenti faremo solo carezze delicate e leggere su tutto il polpaccio.

Sul quinto dito, all'esterno dell'unghia, con stimolo puntorio potremo favorire la buona posizione del feto in utero, questo punto viene utilizzato nella Medicina Tradizionale Cinese anche con l'utilizzo della moxibustione, per il rivolgimento dei feti in presentazione podalica.

Infine delicatamente con i polpastrelli delle dita, sulla faccia interna del piede seguendo la struttura ossea, partendo dall'alluce sino al malleolo, massaggeremo la colonna vertebrale, senza eccessiva pressione, soprattutto se si evoca dolore.

Finiremo con lunghe carezze e con la presa dei talloni nei palmi delle mani, respirando entrambi rilassatamente per poi lentamente abbandonare la presa.

Questo trattamento sarà molto piacevole da ricevere la sera, prima di dormire, per augurare una

Notte davvero buona.

POSIZIONI DI SOSTEGNO DURANTE IL TRAVAGLIO E IL PARTO

Le posizioni verticali sono utili per favorire una progressione più rapida del travaglio e della discesa della testa del bambino, in cui si sfrutta sia la forza di gravità sia la postura di apertura del bacino e del perineo per un travaglio e passaggio meno traumatico e doloroso. In ogni caso, qualunque posizione vi risulti comoda sarà utile al raggiungimento della migliore possibilità di un respiro profondo, mantenendo la caratteristica di un completo appoggio del piede a terra e dell'allungamento della spina dorsale, per accogliere il più possibile in modo consapevole le contrazioni e poi alla fine la sensazione del premito, senza contratture che renderebbero più difficile il tutto, sia per la mamma che per il bambino. Nelle posizioni carponi non c'è l'aiuto della forza di gravità, ma in compenso abbiamo una buona apertura del bacino e la possibilità di riposare schiena e gambe, ricevendo comodamente un massaggio alla schiena.

E' una posizione da favorire se il bimbo è molto grande, se il collo dell'utero non si è ancora centralizzato, se la testa del bambino non è ancora ruotata in posizione anteriore oppure se ci sono emorroidi doloranti.