



DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE

# Laurea Triennale in Ostetricia

COORDINATORE: PROF P. GRECO

Ruolo del conduttore nei corsi di accompagnamento alla nascita  
D.Ssa Pavani Chiara

# PSICOPROFILASSI OSTETRICA

Ferrara 27/04/2015

CLO I° anno

# PAURA DELL'IGNOTO

- Compagna silenziosa della donna incinta è l'ansia *legata* alla *paura*. Paura che il bimbo non sia sano, paura di non essere una madre adeguata, paura del dolore di parto.
- PAURA DI CIO' CHE NON SI CONOSCE
- Ciò che è ignoto, infatti, spaventa di più.

**MA COME E' IL DOLORE  
DEL PARTO?**

**IL PROBLEMA DI SUPERARE IL DOLORE  
DEL PARTO E' UN PROBLEMA  
AFFRONTATO ORMAI DA CIRCA DUE  
SECOLI**

**MA ANCORA OGGI NON DEL  
TUTTO RISOLTO**

# STORIA

- Nel 1777 madame Le Bousier (maestra ostetrica famosa in Francia) organizzava corsi gratuiti sul modo migliore di prepararsi al parto e per affrontare il dolore del parto, rivolto alle donne del popolo.

- Nel 1843 vi furono i primi esperimenti di utilizzo dell'ipnosi per la lotta al dolore da parto, condotti da Gerling e da Lafontaine su basi empiriche e con tecniche suggestive.
- Nel 1880 la dottoressa Dobrovolskaja in Russia e Liebeaut in Svizzera con l'ipnosi ottengono analgesia completa in travaglio di parto

- Nel 1890 anche Le Menant des Chesnais ottiene completa analgesia dissociando in ipnosi le funzioni contrattile dell'utero dal dolore.
- Quindi la tecnica ipnotica veniva usata solo al momento del parto inducendo uno stato ipnotico nella donna tale da renderla incosciente del vissuto, vuota di ogni sensazione, anche quella dolorosa, privandola della partecipazione emotiva alla nascita



- Nel 1922 vennero resi noti ad un congresso ostetrico di Innsbruck i risultati sui lavori di ricerca sull'uso pratico dell'ipnosi al parto (Gilles de La Tourette, Fraipont, Kinsbury, Brain).
- La tecnica risulta di difficile applicazione

- Successivamente negli anni '30 la tecnica venne abbandonata a causa dei problemi legati alla sua applicazione, evolvendosi nel metodo russo di preparazione indolore al parto.
- Fu proprio in URSS che negli anni '50 dall'ipnosi vera si passò gradualmente al metodo psicoprofilattico

- Gli studi condotti da Pavlov sui riflessi condizionati permisero alla dott.ssa Erofleva di sostenere che il legame utero dolore era un riflesso condizionato e che come tale eliminabile attraverso il condizionamento dello stimolo ad altra associazione.
- Si pensò con questo tipo di preparazione di ottenere una suggestione attivata da un gesto guida che permetteva in stato di veglia un buon grado di analgesia o uno stato di autoipnosi da parte della donna

- Nel 1949 e nel 1956 il metodo venne definito “metodo psicoprofilattico di preparazione delle gestanti al parto”. Veniva insegnato alla donna di associare alla contrazione uterina una respirazione superficiale per distoglierla dalla sensazione dolorosa
- Tecnica accessibile e semplice per tutte le donne adatta ad una pedagogia di gruppo

- Contemporaneamente in Gran Bretagna Read pubblicava (1933) “Natural childbirth” dove per la prima volta era chiamata in causa la personalità della donna e si andava oltre la finalità di eliminare il dolore.
- Sosteneva che il dolore del parto aveva origine dall’interpretazione che la donna dava alla contrazione uterina ed era causato da pregiudizi, false esperienze ed errata educazione.



READ introdusse il concetto che la corretta informazione rimuove le influenze negative di una conoscenza parziale e distorta che rende le donne più insicure ed ansiose

- Read propose anche alcuni esercizi ginnici accentuando l'importanza della cinesiterapia sull'aspetto psicologico mirati ad ottenere:
  - Efficienza fisica
  - Alleviare i disturbi in gravidanza
  - Preparare il momento del parto



# **RILASSAMENTO ACCOMPAGNATO DA UNA RESPIRAZIONE PROFONDA E LENTA**

“La tensione della mente genera tensione nel corpo, eccitato per proteggersi contro l’attacco, non una violenza corporale, ma il nascosto ed insidioso attacco della paura”

- Nel 1952 il francese Lamaze viene a conoscenza della tecnica russa e la porta in Francia unendola al metodo Read. Si dà una dimensione umana all'ostetricia e la donna diventa un soggetto cosciente e responsabile, rispettata e valorizzata.

- Lamaze introdusse un altro elemento innovatore nel metodo “la presenza del marito in sala parto” dandogli un ruolo attivo come controllore delle contrazioni e del respiro giustificando così la sua presenza in sala parto.



## IL METODO CONSISTEVA IN:

- Dare in gravidanza una serie di informazioni di anatomia e fisiologia sulla gravidanza il travaglio ed il parto
- Tecniche di respirazione: profonda durante le prime fasi del travaglio, alitante da usarsi durante la fase espulsiva
- Tecniche di rilassamento condizionato e di ristrutturazione cognitiva (attraverso visualizzazione o uso di caramelle o gelati per distrarre la donna dal travaglio)



# Critiche avanzate contro il metodo:

- Tecnica respiratoria alitante ( a cagnolino) crea squilibri di ossigenazione che possono dare nausea, vomito, stordimento
- Trasformazione di un parto naturale in un'azione di distrazione controllata che altera il rapporto della donna con il proprio corpo, separandola da se stessa ed impedendo di cogliere le sensazioni, gli odori e la vista.

# E IN ITALIA??

- Alla fine del 1953 il metodo psicoprofilattico viene importato dalla Francia da Malcovati e Miraglia non senza suscitare polemiche e discussioni
- Il metodo italiano oltre alla parte informativa e psicoprofilattica prevede una preparazione a livello fisico che deve essere eseguita con il controllo di personale esperto attraverso diligenti esercitazioni.

- Attorno agli anni '70 Miraglia contatta Piscicelli affinché applichi alla preparazione al parto quegli esercizi che caratterizzeranno poi il metodo italiano
- Il metodo fu poi proposto a vari congressi italiani e dopo approvazione delle società scientifiche avviene la nascita del metodo RAT

(TRAINING AUTOGENO RESPIRATORIO)

E' un metodo che si fonda sulla suggestione, sull'autogenia, cioè la donna entrando in contatto con se stessa e con il proprio corpo può trovare in se la possibilità di ottenere un rilassamento tale da riuscire a ridurre se non eliminare il dolore.

Nel 1985 il metodo raggiunge una diffusione pari quasi al 90% dei centri ospedalieri e dei consultori.

**U. PISCICELLI**

**TRAINING AUTOGENO  
RESPIRATORIO  
E PSICOPROFILASSI  
OSTETRICA**

Presentazione di  
**ARMANDO TESTA**

III EDIZIONE

**PICCIN**



# Altre tecniche utilizzate nei corsi di preparazione al parto:

YOGA:disciplina basata sul benessere psicofisico dell'individuo.

- Ogni donna sa già partorire
- Deve ricercare dentro di se la sicurezza
- Deve prendere coscienza delle proprie competenze innate
- Si insegnano posizioni senza movimento e controllo dell'energia attraverso il respiro.
- Le posizioni specifiche vengono insegnate seguendo un programma
- Negli ultimi mesi si insegnano le posizioni utili per l'espletamento del parto.
- La respirazione prevede concentrazione e rilassamento progressivo e completo.



**STRETCHING:**permette di recuperare tutti i movimenti dei muscoli che sono stati in parte dimenticati.

- Maggior padronanza del nostro corpo
- Far ritrovare alla donna le proprie posizioni istintive nei confronti del travaglio (in piedi, in ginocchio o a carponi, sdraiata, accovacciata) e del parto (accovacciata e sorretta, a carponi, distesa sul fianco)
- Inizio degli esercizi dopo il terzo mese
- Non occorrono particolari attrezzi
- Si possono effettuare anche a domicilio ed alcuni in coppia
- Si insegna a non opporsi alle forze che agiscono nel proprio corpo e ciò aiuterà in travaglio a fronteggiare l'intensità delle contrazioni



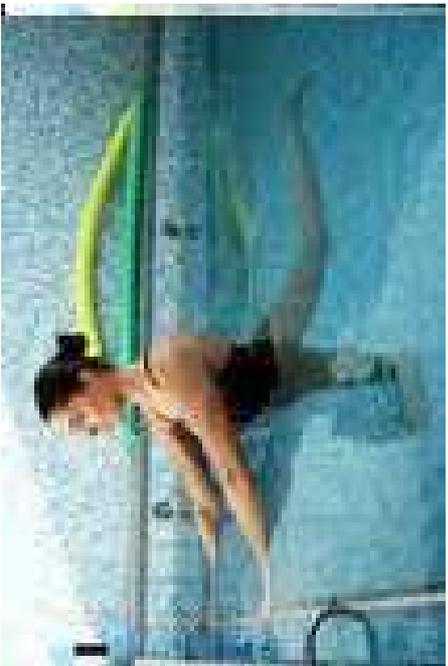
EUTONIA: tecnica che tende al benessere generale dell'individuo

- Educa alla sensibilità e all'ascolto di sé attraverso la percezione soprattutto tattile
- Serve a scoprire sensazioni prima non coscienti e a rendere il corpo più concreto diventando più sensibile ai messaggi trasmessi
- Non insegna particolari tecniche di respiro, di spinta o per eliminare il dolore, perché per la donna che si conosce sarà naturale spingere al momento giusto ed accettare le doglie come uno dei segnali che il corpo ci dà.
- Si propongono esperienze corporee centrate soprattutto sul bacino e sui muscoli del perineo, sulla vagina, sulle sensazioni che il respiro produce all'interno del corpo e sulle sensazioni dolorose.
- Il dolore è accettato e allo stesso tempo vengono date alle donne indicazioni su come contenerlo
- Ogni donna avrà la possibilità di cercare ciò che le permette di vivere meglio il momento



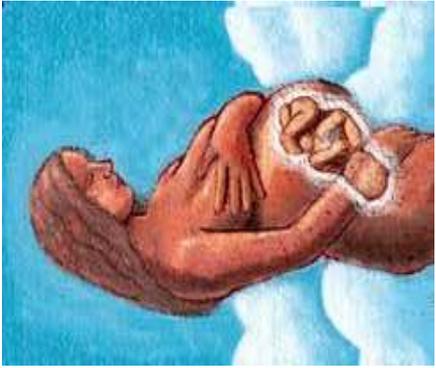
ACQUATICITA':prevede lezioni di movimento in acqua, esercizi di stretching e di eutonia in acqua.

- L'acqua permette alle articolazioni e ai muscoli di lavorare con meno fatica e più elasticità.
- Produce un aumento del tono muscolare,stimola la circolazione sanguigna e regolarizza i tempi respiratori, migliorando gli scambi gassosi.
- Si possono sperimentare movimenti e posizioni che in presenza delle forze di gravità sono improponibili alle gravide.
- I gesti sono rallentati dall'opposizione dell'acqua
- Movimenti fluidi e lenti che favoriscono la maggior consapevolezza del movimento stesso
- Maggior riappropriatezza delle capacità corporee e sensoriali
- L'acqua ha un rilevante significato simbolico poiché è legato all'immagine del liquido amniotico e quindi della maternità



CANTO CARNATICO: ha origine dal Sud dell'India. E' stato introdotto in Europa da Frederick Leboyer.

- Consigliato fin dai primi mesi di gravidanza
- Affina la consapevolezza della respirazione addominale
- Agisce anche sulla gola: attraverso il suono ci si può rendere conto della qualità del rilassamento della gola.
- Nella donna gola e canale vaginale si "contagiano" , cioè se la gola è distesa lo è anche la zona vaginale, se la gola è contratta la stessa cosa si verifica nella zona vaginale.
- Il canto carnatico abbinato a una pratica yoga affina e completa il lavoro corporeo.



**Mammafit** ed. **Happy Baby** organizzano il seminario

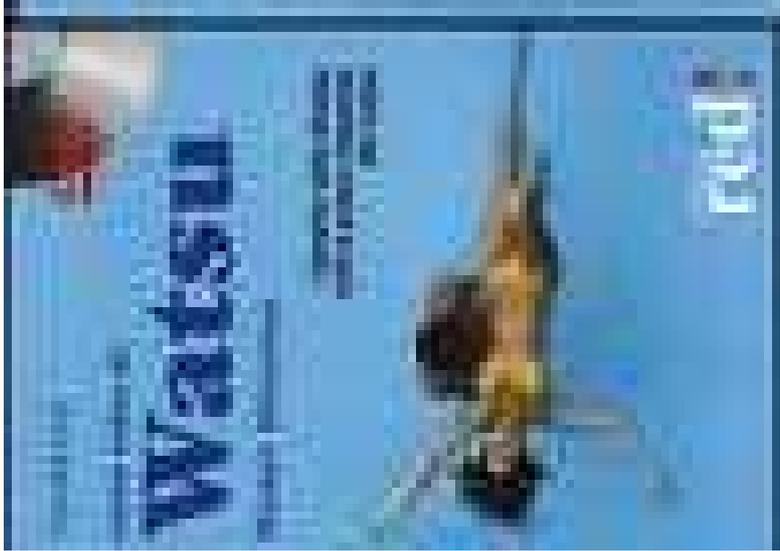
# NASCERE NATURALMENTE

CANTO CARNATICO E TAI CHI PER IL PARTO ATTIVO

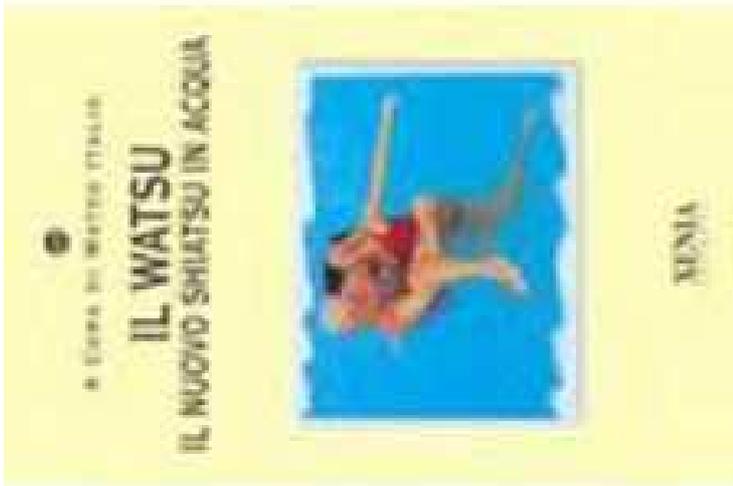
Seminario esperienziale con  
**Dr. Frédéric Leboyer**  
30-31 ottobre 2010 a Milano

WATSU: (water shiatsu) è il nuovissimo shiatsu in acqua.

- Si è sviluppato a metà degli anni '70 in California ad opera di Harold Dull.
- Si è diffuso in Italia negli anni '90 ad opera di ostetriche, birth educators e fisioterapisti
- Oggi sta evolvendo verso una forma matura, laica e meditativa chiamata “watsu del cuore” che tutti possono provare con notevole beneficio.
- I medici e psicologi dell’”Institute of Heartmath” d’America affermano che l’attività cardiaca sviluppa il campo bioelettrico e magnetico più potente del nostro organismo.
- Il “contatto di cuore” crea una sincronia di battiti e di “flussi” energetici ed emozionali.



1



DANZA MEDIORIENTALE: dal 1985 anche in Italia si assiste a una rinascita di questa danza erroneamente chiamata “danza del ventre”

- Nella preparazione al parto la danza favorisce i movimenti lenti, fluidi e circolari abbinati al respiro lento e profondo
- Si aiuta la donna a sentire il corpo ed in particolare il bacino.
- Secondo le insegnanti di questa danza la gravidanza è il momento ideale per creare un rapporto profondo con il corpo
- Il corpo è più morbido è duttile ed è per questo motivo che i movimenti risultano di più facile esecuzione.



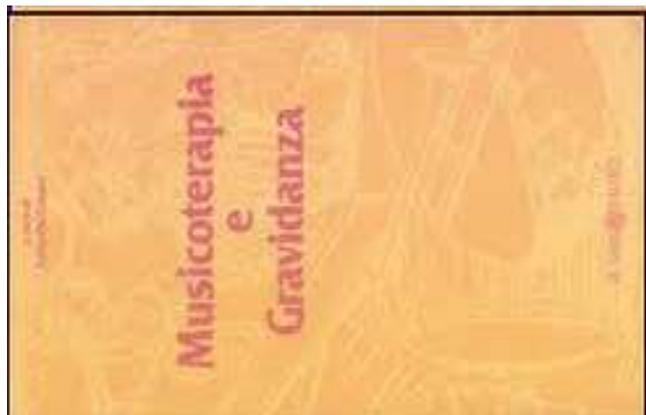
**MUSICOTERAPIA:** evidenze scientifiche hanno dimostrato l'importanza della musica nella vita dell'uomo e lo stimolo positivo e negativo che il fenomeno musicale può avere sulla sfera affettiva dell'individuo e del suo stesso equilibrio psicofisico.

La musica entra direttamente in contatto con i sentimenti, stimola la memoria e l'immaginazione fino a provocare vere e proprie reazioni fisiche.

In gravidanza e nella nascita attiva tutte le energie psicofisiche nella madre e favorisce il contatto profondo con il bambino.

Regola il ritmo cardiaco e la pressione sanguigna e facilita la liberazione delle emozioni.

Ogni musica ha caratteristiche particolari che evocano differenti emozioni



# ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

- SI CONDUCE ALLA RIFLESSIONE DI COME CAMBIA LA RESPIRAZIONE NEI RITMI FISIOLÓGICI DELLA VITA E NELLE SITUAZIONI DI STRESS
- SI INDUCE A PRENDERE COSCIENZA DEI RITMI RESPIRATORI DI OGNUNO INVITANDO ALL'ASCOLTO DELLA PROPRIA RESPIRAZIONE
- SI FANNO PERCEPIRE I MOVIMENTI DELLA GABBIA TORACICA, DELL'ADDOME E DELLA COLONNA VERTEBRALE
- FAR CAPIRE I TEMPI DELLA RESPIRAZIONE (INSPIRAZIONE ESPIRAZIONE) PONENDO MAGGIOR ATTENZIONE SULLA PAUSA
- FAR RICONOSCERE LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE DA QUELLA TORACICA
- SPIEGARE COME LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE INDUCE AL RILASSAMENTO
- FAR CAPIRE PERCHE' UTILIZZARE IL NASO PER L'INSPIRAZIONE E LA BOCCA PER L'ESPIRAZIONE
- UTILIZZO DELLA VOCE DURANTE L'ESPIRAZIONE, ATTRAVERSO LA VOCALIZZAZIONE O IL CANTO
- SPIEGARE L'IPERVENTILAZIONE E COME RICONOSCKERLA
- INCORAGGIARE AD ESPRIMERE LE PROPRIE SENSAZIONI

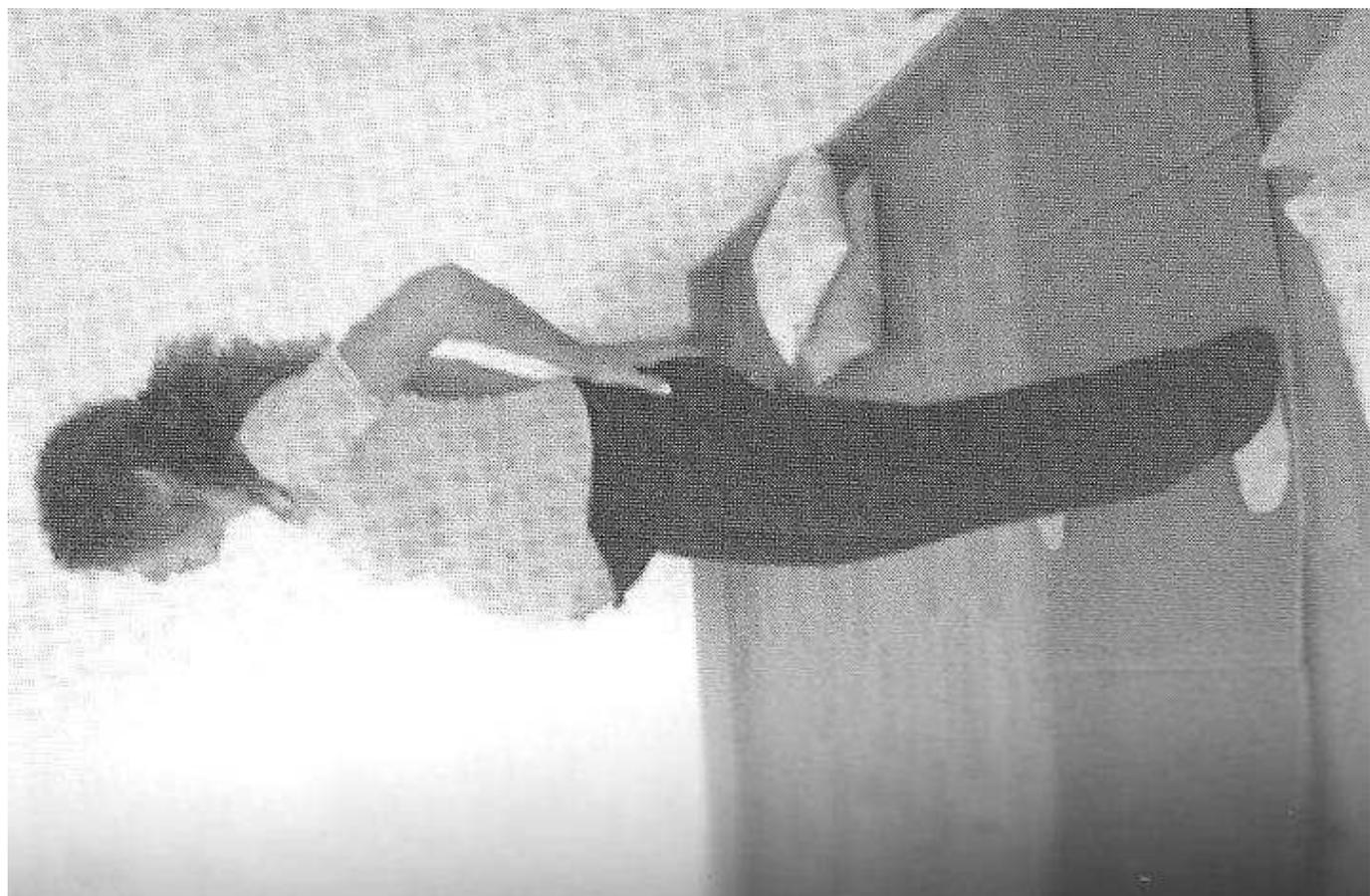




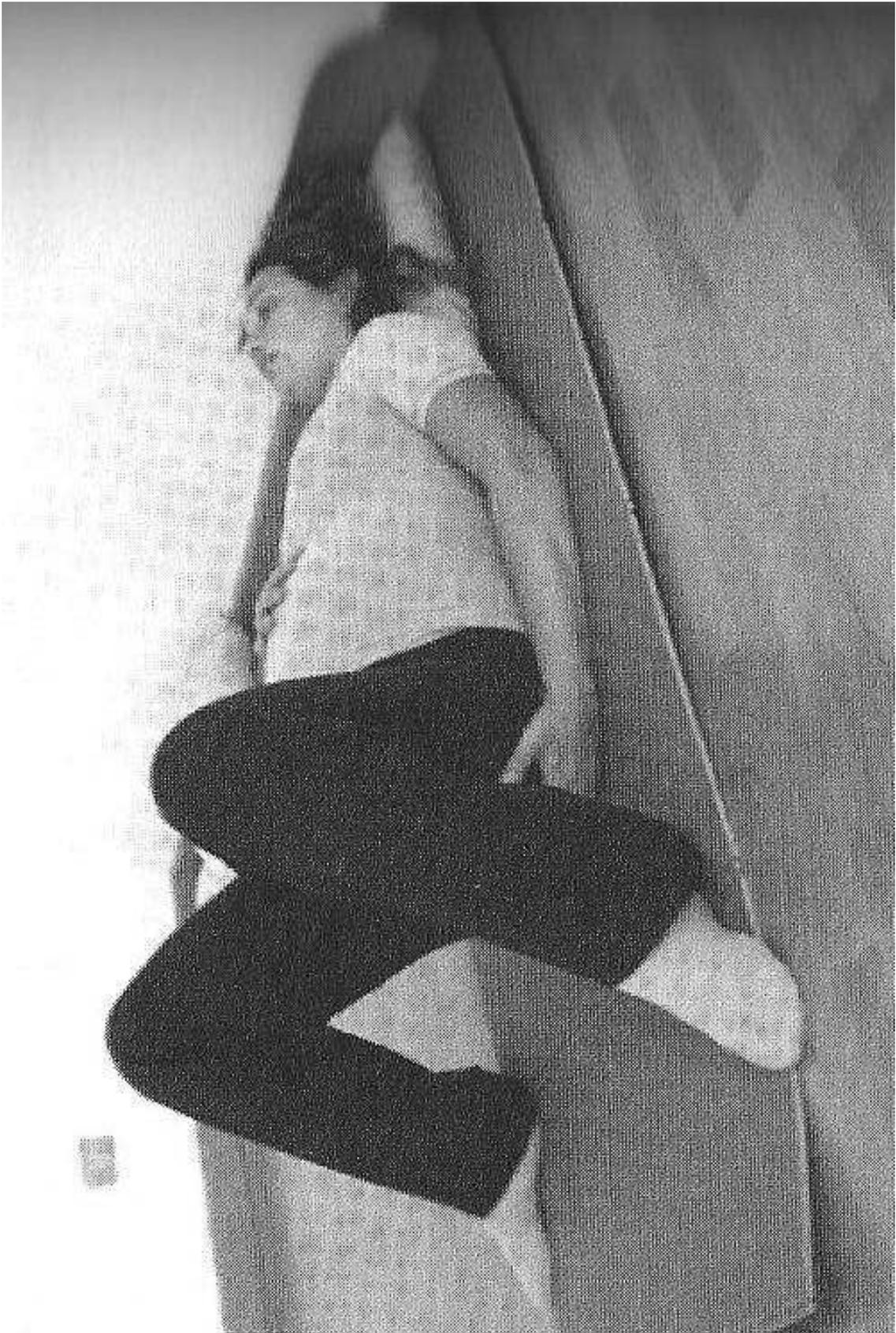


# LAVORO SUL PERINEO

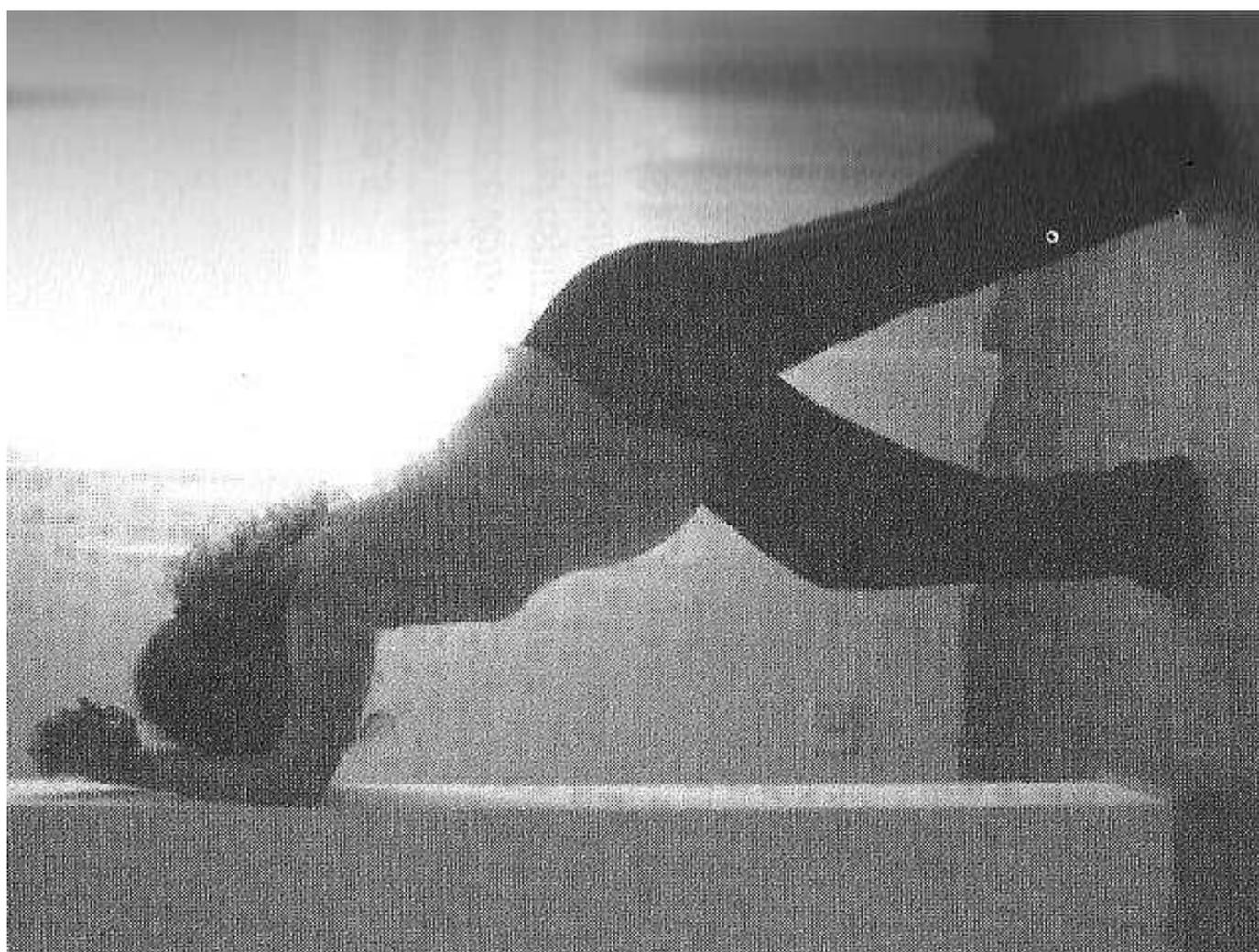
- PRESA DI COSCIENZA DELL'AREA ANATOMICA
- RINFORZO MUSCOLARE-PERINEALE
- MAGGIOR CAPACITÀ DI RILASSAMENTO, MANTENIMENTO DI UNA VITA SESSUALE SODDISFACENTE
- UTILIZZO DELLA POSIZIONE ACCOVACCIATA PER FAR RICONOSCE I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO
- ERRORI IN CUI INCORRONO LE DONNE: CONTRAZIONE DEI GLUTEI, DELLE COSCIE E DELL'ADDOME (MUSCOLI ANTAGONISTI DEL PAVIMENTO PELVICO)



















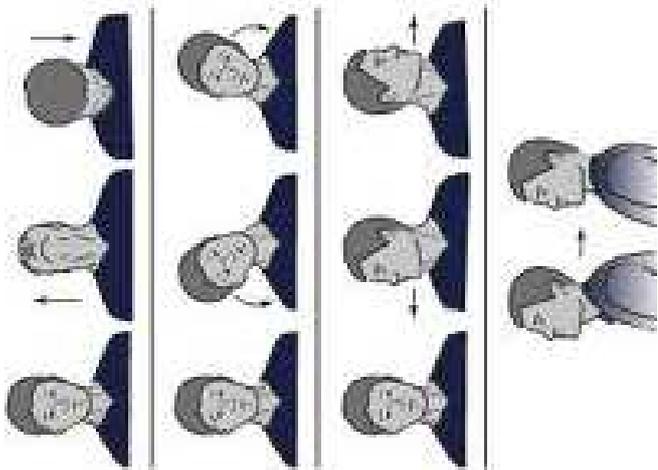




# ESERCIZI PER IL TRATTO CERVICALE DELLA COLONNA

- ASSUMERE POSIZIONE RILASSATA IN PIEDI O SEDUTI SU UNA SEDIA O SEDUTI SU UN TAPPETO CON GAMBE A FARFALLA
- FLESSIONE DEL CAPO IN AVANTI
- FLESSIONE DEL CAPO IN DIETRO
- FLESSIONE DEL CAPO LATERALE A DX E A SN
- EFFETTUARE UN SEMICERCHIO CON LA TESTA IN AVANTI
- ALLUNGAMENTO ALTERNATO DEGLI ARTI SUPERIORI
- CON LE BRACCIA ACCOMPAGNARE LA FLESIONE LATERALE DELLA TESTA, ALTERNANDO PRIMA A DX E POI A SN
- SPINGERE CON IL MENTO IL CAPO VERSO LA COLONNA CERVICALE
- SPORGERE IN AVANTI IL MENTO ALLUNGANDO IL COLLO
- LE SPALLE RIMANGONO FERME

1.



1.

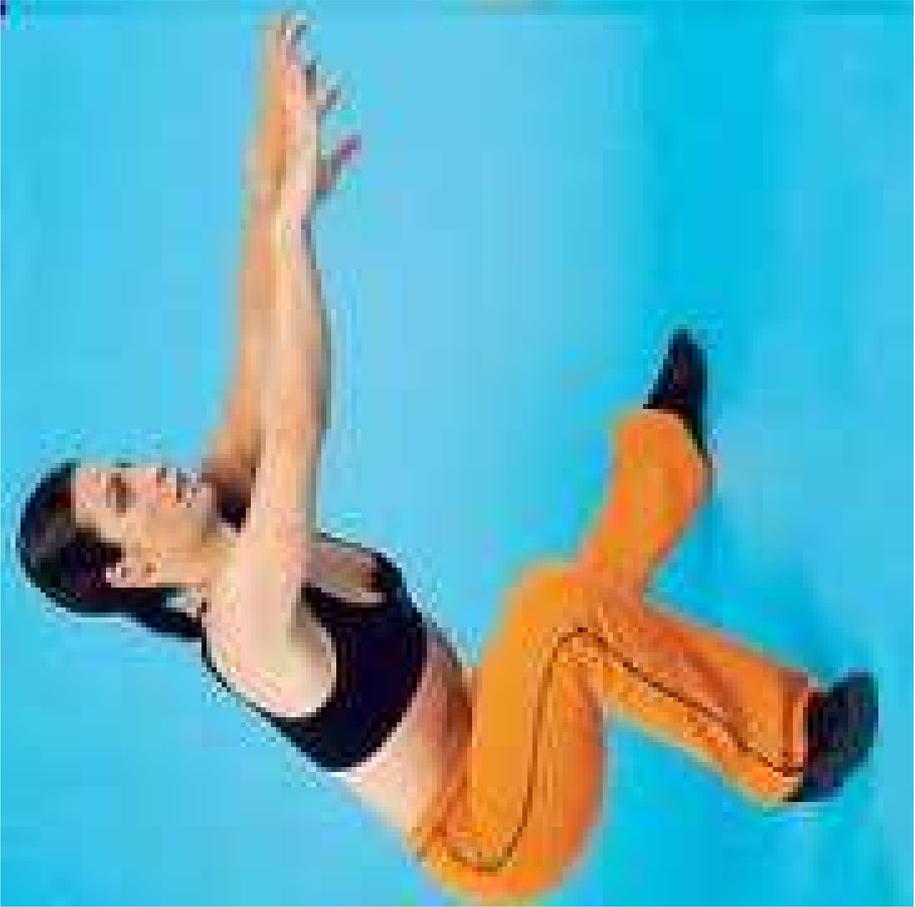
# ESERCIZI SULLA COLONNA

- PARTENDO DALLA POSIZIONE A BRACCIA IN ALTO E GAMBE DIVARICATE, INCLINAZIONE E FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI
- DALLA POSIZIONE A GAMBE DIVARICATE E BRACCIA CHE TOCCANO LE CAVIGLIE, TORSIONE ALTERNATA DEL BUSTO A DX E SN
- DALLA POSIZIONE A GAMBE TESE , CERCARE DI TOCCARE CON I GOMITI LA TERRA CON PICCOLI MOLLEGGI
- A GAMBE DIVARICATE PORTARE LE BRACCIA VERSO L'ALTO E PIEGARE IL BUSTO LATERALMENTE A DX E POI A SN PORTANDO IL BRACCIO SOPRA AL CAPO



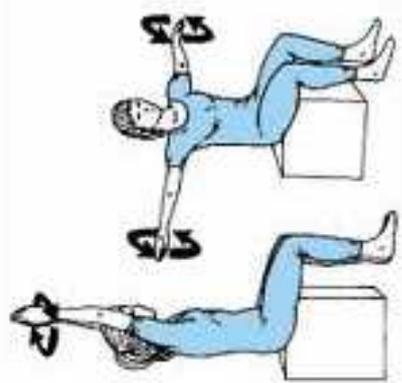
# ESERCIZI DI STRECHING SUGLI ARTI INFERIORI IN PIEDI

- DALLA POSIZIONE A GAMBE DIVARICATE PIEGAMENTO ALTERNATO DEGLI ARTI INFERIORI CON BRACCIA IN FUORI
- PIEGAMENTO ALTERNATO DEGLI ARTI INFERIORI CON TORSIONE DEL BUSTO
- AFFONDO ALTERNATO DEGLI ARTI INFERIORI
- AFFONDO ALTERNATO DEGLI ARTI INFERIORI CON BRACCIO CORRISPONDENTE IN ALTO
- FLESSIONE DELLA COSCIA SULL'ADDOME UNA VOLTA CON LA GAMBA DX E UNA VOLTA CON LA GAMBA SN
- A GAMBE DIVARICATE SPOSTARE IL PESO DEL CORPO LATERALMENTE PRIMA SULLA GAMBA DX E POI A SN CON LE BRACCIA APERTE



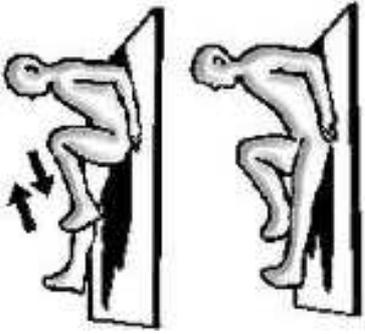
# ESERCIZI PER LE BRACCIA

- GAMBE DIVARICATE PIEGATE, BUSTO ERETTO, BRACCIA TESE INCROCIATE AVANTI ALTERNANDOLE
- POI PORTO UN BRACCIO FUORI IN ALTO E L'ALTRO FUORI IN BASSO ALTERNANDOLI
- GAMBE DIVARICATE BUSTO ERETTO, BRACCIA IN FUORI ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE, PORTO UN VOLTA UNA MANO E UNA VOLTA L'ALTRA SULLA SPALLA OPPOSTA
- GAMBE DIVARICATE, BRACCIA APERTE ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE, ESEGUO PICCOLE CIRCONDUZIONI DELLE BRACCIA CON IL PALMO DELLA MANO RIVOLTO ALL'ESTERNO, ALL'INTERNO E A PUGNO CHIUSO
- STESSA POSIZIONE, PIEGO L'AVAMBRACCIO DX VERSO L'ALTO E IL SN VERSO IL BASSO ALTERNANDO
- PORTO LE BRACCIA IN AVANTI E INCROCIO LE BRACCIA ALTERNATIVAMENTE



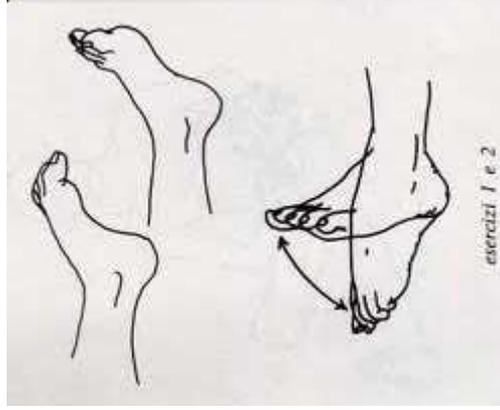
# ESERCIZI PER I MUSCOLI ADDOMINALI

- POSIZIONE DI PARTENZA SUPINA VENIRE AVANTI CON IL BUSTO PORTANDO LE BRACCIA DALLA POSIZIONE DI ALTO-DIETRO A QUELLA AVANTI ALTO
- POSIZIONE SUPINA,PIEGARE LE GINOCCHIA DIVARICATE ED ALLUNGARE PRIMA UNA GAMBA E POI L'ALTRA
- POSIZIONE SUPINA ALZARE LE GAMBE ED ESEGUIRE PICCOLE SFORBICCIATE
- POSIZIONE SUPINA ALZARE LE GAMBE ED ESEGUIRE LA BICICLETTA
- PORTARE LE GINOCCHIA VERSO LA PANCIA E SPOSTARLE LATERALMENTE A DX E A SN FINO A TOCCARE IL PAVIMENTO RUOTANDO ANCHE IL BACINO
- SEDUTE A GAMBE DIVARICATE FLETTERE IL BUSTO IN MODO ALTERNATIVO SULLA GAMBA SN E DX E POI AL CENTRO
- SEDUTE A GAMBE DIVARICATE FLETTERE IL BUSTO LATERALMENTE A DX E A SN ALLUNGANDO LE BRACCIA VERSO L'ALTO



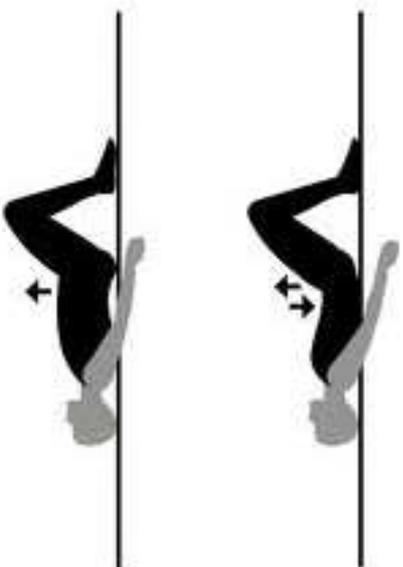
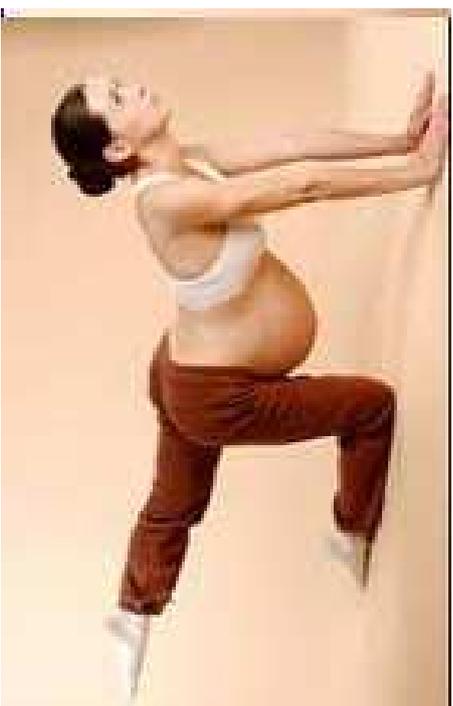
# ESERCIZI SUGLI ARTI INFERIORI SDRAIATI

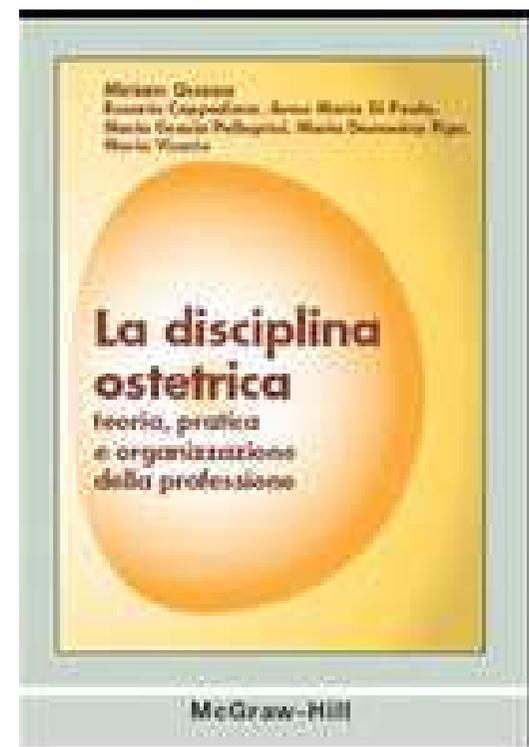
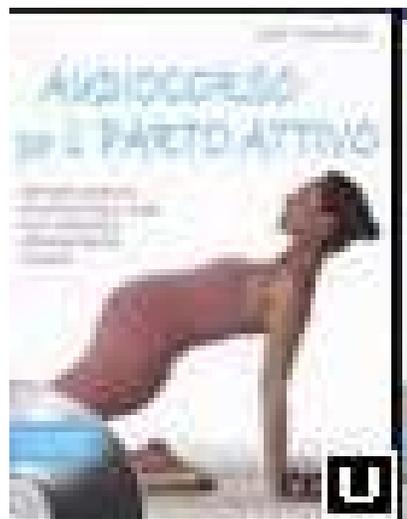
- POSIZIONE SUL FIANCO, SLANCI DELLA GAMBA IN ALTO TESA, MANTENERE LA POSIZIONE DL CORPO CORRETTA
- POSIZIONE SUL FIANCO E PORTARE IL GINOCCHIO VERSO LA SPALLA
- POSIZIONE SUL FIANCO E PORTARE LA GAMBA TESA VERSO L'ESTERNO
- POSIZIONE SUL FIANCO E PORTARE IL GINOCCHIO VERSO IL PETTO
- CAMBIARE FIANCO E RIPERE LA SERIE DI ESERCIZI
- POSIZIONE SUPINA SLANCIO GAMBA IN ALTO E RITONO LENTO ALTERNANDO LE GAMBE
- POSIZIONE SUPINA E APPOGGIATA SUI GOMITI SLANCIO LA GAMBA VERSO L'ALTO PIEGANDOLA PRIMA SULLA COSCIA, ALTERNANDO
- SEDUTA GAMBE DISTESE EFFETTUARE PICCOLI CERCHI CON I PIEDI, POI RUOTARE I PIEDI VERSO L'INTERNO E L'ESTERNO, QUINDI ALLUNGARE LA PUNTA DEL PIEDE E POI PORTARLA ALL'OPPOSTO (PIEDE A MARTELLO)



# ESERCIZI PER LA COLONNA LOMBARRE

- ESERCIZI DI RETROVERSIONE DEL BACINO
- POSIZIONE SUPINA, GAMBE PIEGATE E PIEDI AL SUOLO, BRACCIA DISTESE LUNGO I FIANCHI SOLLEVO I GLUTE DA TERRA CONTRAENDOLI E RITORNO
- STESSA POSIZIONE SOLLEVO I GLUTE CONTRAENDOLI E PORTANDO LE GINOCCHIA VICINE FRA LORO E RITORNO
- POSIZIONE A QUADRUPEDE ALZO UNA GAMBA ESTENDENDOLA, RITORNO, ALZO L'ALTRA GAMBA E RITORNO
- POSIZIONE A QUADRUPEDE PIEGO IL COLLO ED IL BACINO VERSO L'INTERNO FACENDO LA GOBBA CON LA SCHIENA E RITORNO
- SEDUTA SULLE GINOCCHIA E GLUTEI APPOGGIATI SUI TALLONI, BRACCIA DISTESE IN ALTO PIEGO IN AVANTI IL CORPO CERCANDO DI ALLUNGARE LE BRACCIA
- IN PIEDI APPOGGIATI AD UN SOSTEGNO CON LE MANI E A GAMBE DIVARICATE SCENDO VERSO IL BASSO CON I GLUTEI ALLUNGANDO LA SCHIENA
- SCHIENA APPOGGIATA AD UNA PARETE CON UNA PALLINA TRA LA COLONNA ED IL MURO, SI SCENDE VERSO IL BASSO FACENDO ROTOLARE LA PALLINA LUNGO LA COLONNA VERTEBRALE





Paolo Mitrotti-Maria Giovanna  
Mitrotti- “Come prepararsi  
precocemente alla maternità” –  
edizioni Fratelli Laterza