

Travaglio e Pre-travaglio, ecco quando bisogna andare in ospedale.

Quando le contrazioni non sono ancora travaglio...

Come capire quando inizia il travaglio? Eh si, questa domanda affligge il 100% delle gestanti a termine di gravidanza. Basti vedere che già dalla prima lezione del nostro corso parto è immancabile la carrellata di interrogativi *sull'ora X*: come farò a riconoscere il momento giusto? sarò in grado di capire quando andare in ospedale? saprò accorgermi della rottura delle membrane?

Non tutte sanno che prima della vera e propria fase attiva di travaglio (che dovrebbe indurci ad andare in ospedale) si attraversa, soprattutto al primo figlio, una fase pre-travaglio (più propriamente detta *fase di latenza o prodromica*) che può durare giorni e che spesso genera falsi allarmi e inutili corse in ospedale, quando invece dovrebbe essere vissuta beatamente a casa... vediamo di cosa si tratta!

Fase di latenza

La moderna medicalizzazione del parto, se da un lato rende gestante e nascituro più sicuri, dall'altro ha completamente trasformato l'approccio emotivo che si ha con questo meraviglioso evento, innescando nella donna il bisogno di delegare a tutti tranne che a se stessa (ginecologo, ostetrica, infermiere, nonna esperta...etc) l'esperienza che più di tutte la vede protagonista.

La fisiologia ci insegna che, soprattutto nel primo figlio, la vera e propria fase attiva di travaglio (che dovrebbe indurci ad andare in ospedale) è preceduta da una fase di latenza (o prodromica) più o meno lunga e più o meno dolorosa a seconda di quanto, sul piano emotivo, si è pronte ad accogliere il bimbo nella propria vita.

In questa fase di latenza avvengono molti cambiamenti:

- il collo uterino si accorcia e si prepara alla dilatazione
- le **contrazioni** dell'utero non sono ancora ritmiche (ovvero ogni cinque minuti, come

avverrà invece nella fase attiva di travaglio) ma sono irregolari, caratterizzate da lunghe pause che si alternano a pause più brevi e di intensità più lieve

Fase di travaglio attivo

Quando inizia il vero travaglio e bisogna recarsi in ospedale? Allorché si presentano *contrazioni ogni 5 minuti di durata dai 30 ai 50 secondi, e tutto questo continui per almeno 2 ore...* allora possiamo affermare di essere in travaglio!

La rottura delle acque segna l'inizio del travaglio? Non necessariamente. La rottura delle acque è un evento importante, che di certo deve indurci ad andare in ospedale per mettere in atto le opportune procedure assistenziali, ma non sempre è immediatamente seguita da un inizio di travaglio attivo! In alcune particolari situazioni possono trascorrere addirittura anche giorni tra rottura delle acque e inizio del travaglio. Il nostro ginecologo di fiducia saprà di certo come gestire e dunque quando è il caso di monitorare ad acque rotte, quando invece bisogna immediatamente indurre il parto o procedere col cesareo.

Vi è dunque adesso più chiaro quando possiamo dire sia giunta l'ora X? Buon inizio travaglio a tutte e ricordate sempre che il parto naturale, per quanto sia percepito come molto impegnativo rispetto al cesareo, è per ogni donna vero e proprio maestro di vita: ci tempera e ci mostra quanto, talora pur contro le nostre aspettative, sappiamo essere forti quando serve. Ci insegna fidarci ancor più di noi stesse preparandoci alla sfida più grande: quella di essere madri. E non dimenticate mai che il corpo delle donne è stato progettato proprio per questo!

“Una volta che realizza la propria forza e il proprio potere, avrà un'attitudine diversa verso il dolore, la malattia, il disagio, la fatica, le situazioni difficili per il resto della sua vita”
(Paulina Perez).

Vuoi partecipare ai corsi pre-parto oppure ai corsi di acquaticità e nuoto neonatale della dott.ssa Fabiana Giordano? [Visita la sua pagina!](#)