

Quando spingere durante il parto?

“OH MIO DIO DEVO FARE LA CACCA!!!”

Quando arrivano i premiti (ovvero la sensazione di “voler far cacca”) è finalmente giunto il momento di spingere con forza ad ogni contrazione!

Quando il bimbo fa la sua discesa nel canale del parto (l’autostrada che lo condurrà tra le tue braccia) potrebbe accaderti di lasciarti prendere dalla foga di voler far subito qualcosa per aiutarlo a nascere, spingendo e sfiancandoti inutilmente quando non occorre senza sapere che la natura ha progettato il parto prevedendo tempi per spingere e tempi per riposare.

Dopo la fase dilatante, caratterizzata da contrazioni ogni 5 minuti e di durata 40-60 secondi, quando il collo dell’utero è finalmente dilatato, inizia una quiete apparente detta fase di transizione dove le contrazioni cessano e il corpo materno ha la possibilità di riposarsi. Dura in media 20 minuti - 1 ora. Un’ostetrica ben rispettosa dei tempi della nascita la riconoscerà e ti incoraggerà a rispettarla affinché tu possa ricaricare le energie per sostenere la fase espulsiva ormai prossima.

A questa fase segue quella in cui le contrazioni dolorose magicamente riappaiono e aumentano di tono, durata e frequenza: e questo il momento di spingere a questo punto che sentirai il bisogno impellente di spingere come se volessi espellere qualcosa fuori dal tuo corpo... un po’ come la sensazione di “avere bisogno di far cacca”: tale fenomeno si chiama riflesso di Ferguson e dipende dalla pressione della testa fetale in vagina, che va automaticamente a comprimere anche l’ampolla rettale ove si accumulano le feci e induce lo stimolo a defecare. E’ un fenomeno del tutto normale. Se il retto è pieno di feci è normale anche la fuoriuscita delle stesse; non si tratta di un orrore e non bisogna imbarazzarsi perché fa parte di un processo naturale senza il quale il parto non potrebbe ultimarsi e soprattutto evento a cui gli operatori sono abituati (quindi via l’imbarazzo!)

Dal punto di vista emotivo questo momento rappresenta la massima apertura per cui non opposti lasciando trionfare la paura ma lascia che accada! Affidati all’ ostetrica e a te stessa

che, pur non essendone ancora consapevole, sai partorire!

Lascia che il tuo bambino esca dal tuo corpo ed entri nella tua vita!

Un corso **Preparto** ti preparerà ad affrontare questo momento insegnandoti la strategia corporea che conduce al inizio della tua vita di MAMMA.