

REGIONE DEL VENETO



ULSS5
POLESANA

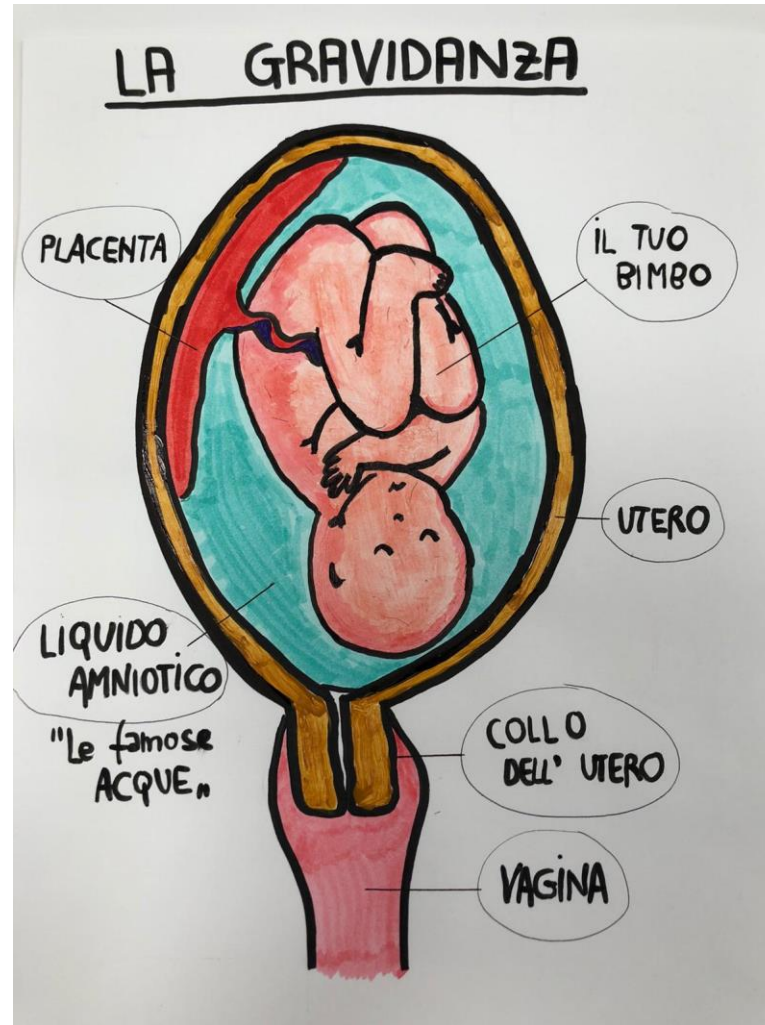
IL TRAVAGLIO

IL PERIODO DILATANTE

Ostetrica Martina Rinaldo



ANATOMIA





QUANDO INIZIA IL TRAVAGLIO?

- **CONTRAZIONI REGOLARI** (differenti dalle contrazioni del periodo prodromico);
- **DILATAZIONE DELLA CERVICE UTERINA;**
- **SEGNO "MARCATURA"** piccole perdite ematiche, striature rosate visibili nel salva slip conseguenti alle modificazioni del collo dell'utero.



HO PAURA DEL DOLORE

AVERE PAURA E' NORMALE

Perché il travaglio fa male?

Fattori **OGGETTIVI** (legati a processi che stanno avvenendo sul tuo corpo) E **SOGGETTIVI** (legati a te come persona)

- Stimolazione dei recettori nervosi
- Pressione su visceri interni e bacino
- La testina del feto preme in alcune posizioni
- Convinzioni personali
- Storia e vissuto personale
- Stato di salute
- Stato emotivo
- Fattore culturale





IL TRAVAGLIO

QUANDO INIZIA? + CONTRAZIONI REGOLARI
+ SEGNO "MARCATURA"
+ DILATAZIONE CERVICALE

Perche'?

STIMOLAZIONE DEI
RECETTORI NERVOSI

PRESSIONE SU VISCERI
INTERNI e sul BACINO

TESTINA del FETO che
PREME IN ALTRNE POSIZIONI.



FA PAURA

CONVINZIONI

STORIA e VISSUTO
PERSONALE

STATO di SALUTE

STATO EMOTIVO

RUOLO CULTURALE

ENDORFINE
OSSITOCINA ♡



CATECOLAMINE
ADRENALINA





IL DOLORE RAPPRESENTA UN PASSAGGIO, E'
OBBLIGATO.

E' UN DOLORE FINALIZZATO :

- MERAVIGLIOSO INCONTRO CON IL TUO BAMBINO
- LA PROPRIA NASCITA NEL RUOLO DI MADRE



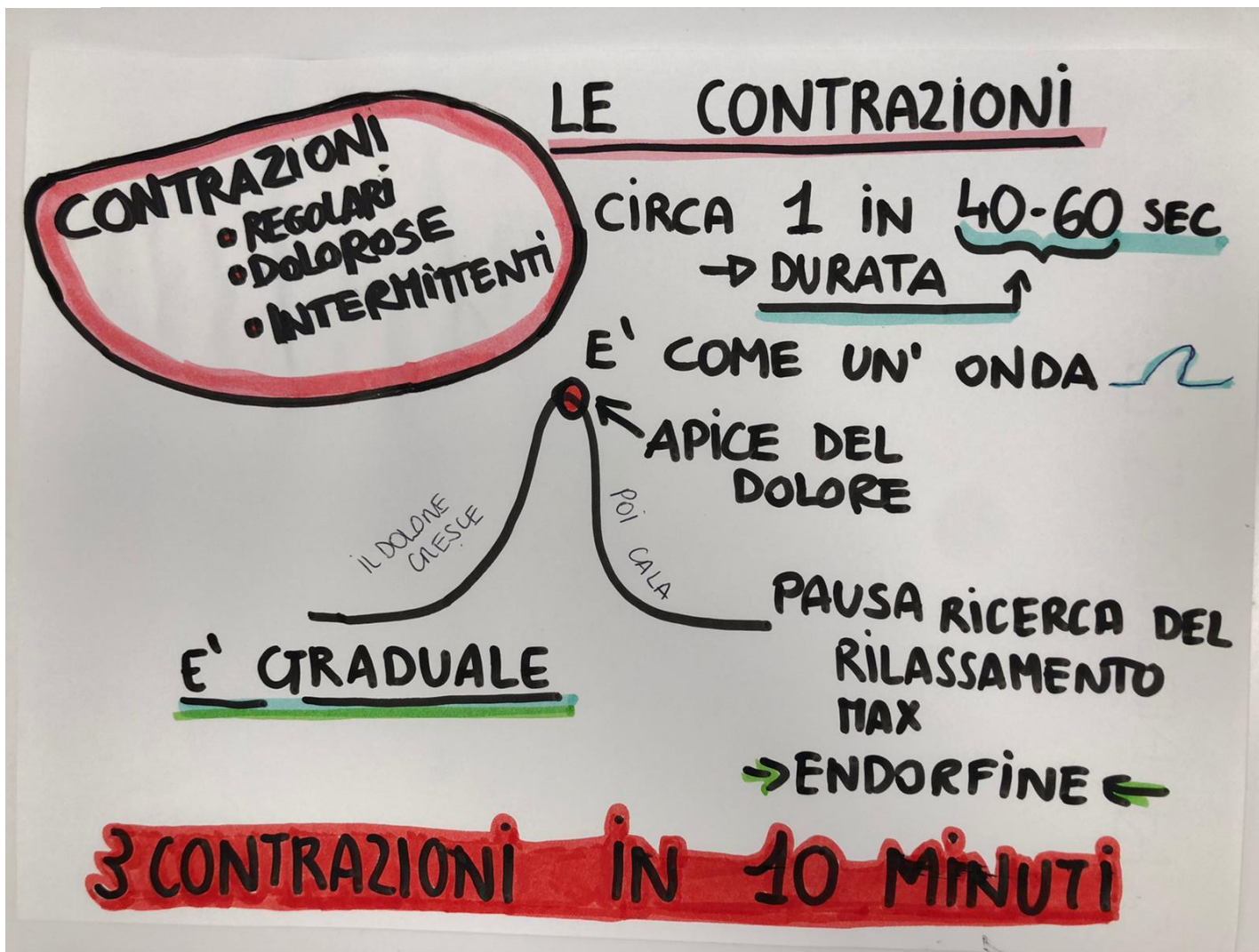
LA CONTRAZIONE

UNA CONTRAZIONE DURA CIRCA 40-60 SECONDI
IL DOLORE E' GRADUALE, CRESCE ARRIVA AD UN
APICE DI MASSIMO DOLORE E DECRESCCE

IN TRAVAGLIO: 3 CONTRAZIONI IN 10 MINUTI
TRA UNA CONTRAZIONE E LA SUCCESSIVA CI SARA'
SEMPRE UNA PAUSA

LA CONTRAZIONE E' COME UN'ONDA , AL TERMINO
RICERCO IL MASSIMO RILASSAMENTO







LA PAURA, *RICORDA*:





COME POSSO AFFRONTARE QUESTO DOLORE?

RICERCANDO TUTTO CIO' CHE PUO' FARMI RILASSARE perché IL RILASSAMENTO induce la produzione di ENDORFINE.

COSA SONO?

Sono ormoni: Sostanze "amiche" che fanno in modo si percepisca meno dolore.





COME POSSO FAVORIRE IL RILASCIO DI ENDORFINE?

- RESPIRAZIONE cercare di mantenere la calma , non iperventilare, cercare di non cadere nel panico
- ACQUA/ DOCCIA/IMPACCHI VALDI/VASCA
- MASSAGGI
- POSIZIONI ANTALGICHE
- MOVIMENTO
- SOSTEGNO EMOTIVO
- AMBIENTE





Vedi video n.1





Vedi video n.2





Vedi video n.3





Vedi video n.4





SEGRETO

Cercare di sfruttare la pausa tra una contrazione e l'altra per rilassarmi, lasciarmi andare ogni singolo muscolo (un muscolo contratto "trattiene" mentre partorire è LASCIAR ANDARE!) così aiuto il mio corpo a riprendere la forza e lo metto nelle condizioni di poter rilasciare le endorfine.





COSA SUCCEDDE SE NON RIESCO A RILASSARMI?

Se non mi rilasso il corpo produce **CATECOLAMINE (ADRENALINA)** sostanze "nemiche" che bloccano il rilascio di endorfine e di **OSSITOCINA** ormone **NECESSARIO** per il fisiologico avanzamento del travaglio .

Il travaglio può essere più lungo oppure rallentato.





QUANTO DURA IL PERIODO DILATANTE?

1-2 CM DI DILATAZIONE CERVICALE ALL'ORA.
(SOLITAMENTE 1CM NELLE PRIMIPARE, 2CM NELLE
PLURIPARE)

E COME SI CAPISCE SE IL TRAVAGLIO AVANZA?

TRAMITE LA VISITA VAGINALE OSTETRICA CHE VERRA'
FATTA OGNI 2ORE CIRCA DALL'OSTETRICA CHE VI
SEGUIRA

IL BENESSERE DEL VOSTRO BIMBO SARA' SEMPRE
SOTTOCONTROLLO CON IL MONITORAGGIO
CARDIOTOCOGRAFICO DEL CUORICINO E
DELL'ATTIVITA' CONTRATTILE





QUANDO FINISCE?

- TERMINA A DILATAZIONE COMPLETA
10 CM
- LA TESTINA DEL MIO BIMBO SI ADAGIA
- POSSO SENTIRE UNA SENSAZIONE DI PREMITO

INIZIA IL PERIODO ESPULSIVO





QUANDO **FINISCE** LA FASE DILATANTE



DILATAZIONE
COMPLETA

10 CM



FASE
ESPULSIVA

← SENSAZIONE DI
"PREMITO"





NON DIMENTICARE:

- IL TUO CORPO E' PROGETTATO PER TOLLERARE QUESTO DOLORE
- TU SAI PARTORIRE ED IL TUO BAMBINO SA COME NASCERE, LA RISPOSTA E' DENTRO DI NOI.
- BISOGNA AVERE FIDUCIA NEL PROCESSO
 - VI SCOPRIRETE FORTISSIME





*Parlane con la tua Ostetrica
Andrà tutto bene*

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

