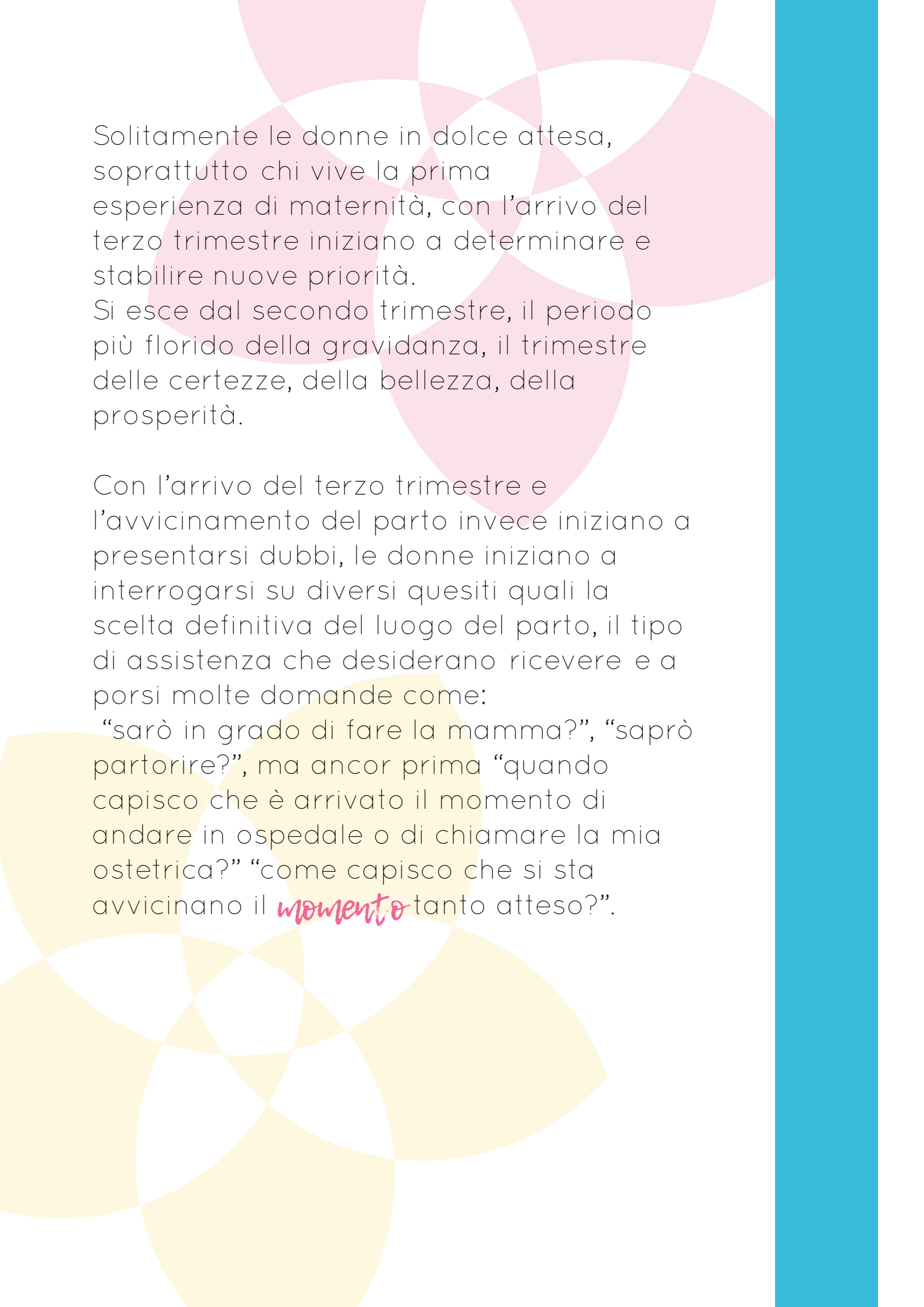


10 SEGNALI PRECOCI DI TRAVAGLIO





Solitamente le donne in dolce attesa, soprattutto chi vive la prima esperienza di maternità, con l'arrivo del terzo trimestre iniziano a determinare e stabilire nuove priorità.

Si esce dal secondo trimestre, il periodo più florido della gravidanza, il trimestre delle certezze, della bellezza, della prosperità.

Con l'arrivo del terzo trimestre e l'avvicinamento del parto invece iniziano a presentarsi dubbi, le donne iniziano a interrogarsi su diversi quesiti quali la scelta definitiva del luogo del parto, il tipo di assistenza che desiderano ricevere e a porsi molte domande come:

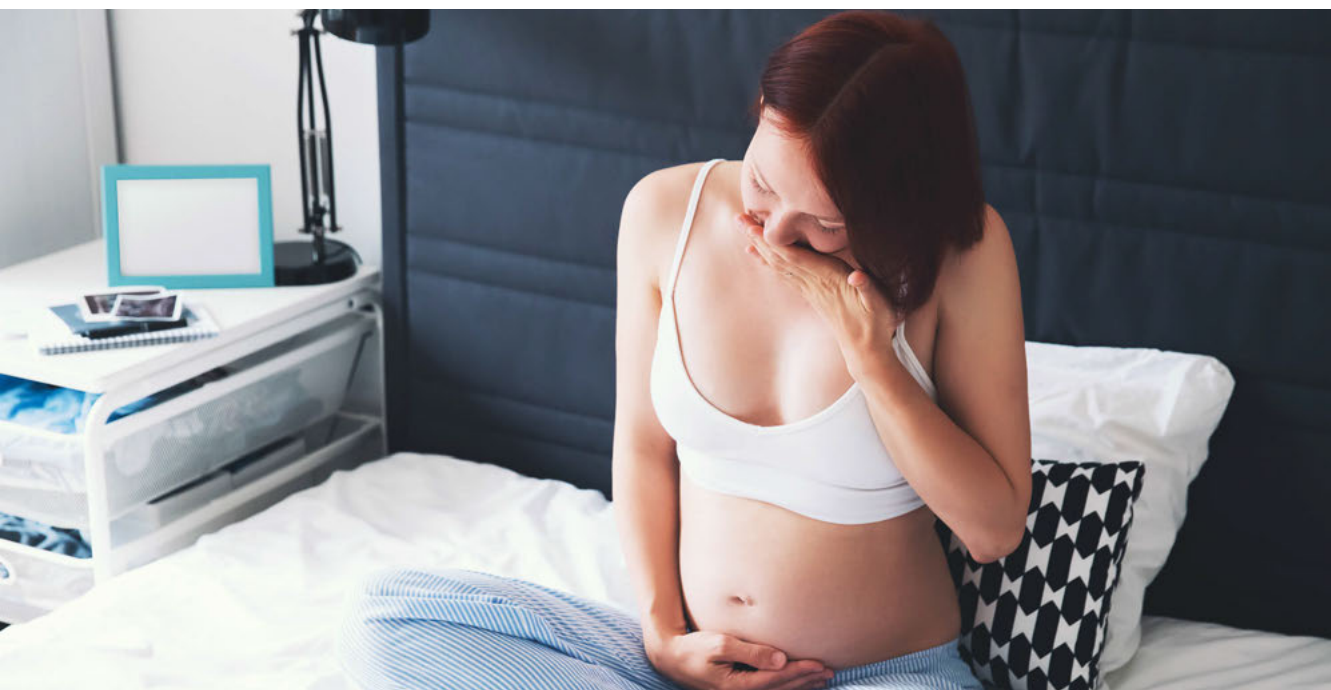
“sarò in grado di fare la mamma?”, “saprò partorire?”, ma ancor prima “quando capisco che è arrivato il momento di andare in ospedale o di chiamare la mia ostetrica?” “come capisco che si sta avvicinando il *momento* tanto atteso?”.

Solitamente siamo abituati a immaginarci la classica scena da film in cui la donna incinta, ignara di quello che sta succedendo al suo corpo, da un momento all'altro rompe le acque e tutti corrono in ospedale. In realtà non è esattamente così! Esistono diversi segnali che ci indicano che il giorno del parto si avvicina, segnali che la donna prima di chiunque altro può vedere e analizzare, qui di seguito andiamo a vedere quali sono

*i 10 segnali precoci
dell'inizio del travaglio
di parto!*

1 SONNO DISTURBATO

Con l'avvicinamento del parto l'organismo inizia a preparare le diverse strutture e tessuti così da trovarsi pronto al momento del travaglio. Tra queste modificazioni sicuramente troviamo un aumento dell'ossitocina che inizia a essere rilasciata nel corpo in dosi maggiori, ormone fondamentale che conduce l'andamento del travaglio e dell'allattamento. Oltre ad avere effetti su questi aspetti, può influire sul ritmo del sonno portando a difficoltà ad addormentarsi e a risvegli più frequenti.



2 CONTRAZIONI DI BRAXTON HICKS

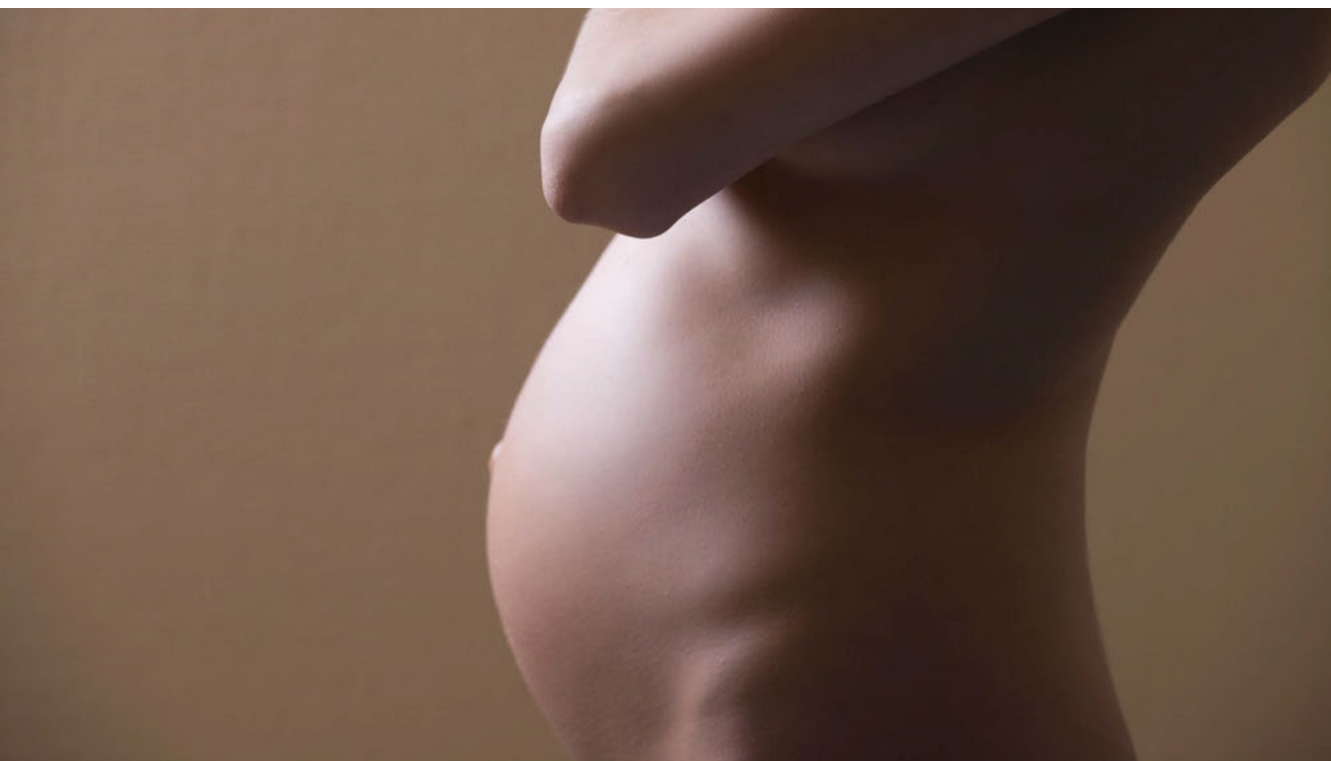
Sono delle contrazioni uterine che si presentano già da circa le 32 settimane. Hanno lo scopo di abituare le strutture materne all'attività contrattile e far sperimentare al bambino la percezione. Si presentano principalmente la sera quando la donna si mette a letto e vengono percepite solo come un indurimento della pancia. Con l'avvicinarsi del travaglio, solitamente le due o tre sere precedenti, le contrazioni di Braxton Hicks diventano più intense, più frequenti e iniziano a essere percepite dalla donna come fastidiose. Quando questo accade sappiamo che da lì a pochissimi giorni si trasformeranno in doglie da travaglio attivo.



3 ATTIVAZIONE INTESTINALE E URINARIA

L'aumento di attività contrattile attiva una serie di processi metabolici che si manifestano con la ripresa dell'attività intestinale dopo che, solitamente, la donna viene da un periodo di stitichezza normale in gravidanza. Spesso questa ripresa comporta anche scariche di diarrea.

L'attività urinaria invece aumenta perché con l'impegno della testa del bambino nel canale del parto e la sua discesa, inevitabilmente la vescica viene maggiormente sollecitata.



4 MIGLIORAMENTO DELLA RESPIRAZIONE

La discesa del bambino e l'impegno della testa comportano di conseguenza anche una scesa del sederino e dei piedi, permettendo al diaframma di liberarsi e alla donna di respirare più liberamente: finalmente ci si riesce ad allacciare le scarpe con più facilità!

5 PERDITE VAGINALI

Solitamente la mattina si presenta un aumento delle perdite mucose e liquide dal canale vaginale a causa delle modificazioni ormonali che si stanno attuando in previsione del cocktail ormonale fondamentale per guidare il travaglio e il parto.



6 NESTING INSTINCT O NIDIFICAZIONE

Quando il parto si avvicina, la mamma mammifera, grazie agli estrogeni, sviluppa il bisogno impellente di preparare il nido per accogliere il cucciolo e per creare un ambiente che lo protegga dai predatori, consapevole, a livello istintuale, che dopo dovrà dedicarsi all'allattamento e alla cura del piccolo. Questo nell'essere umano si manifesta con il desiderio di determinare urgentemente la preparazione della cameretta, con il pulire tutta casa spesso in maniera maniacale e di definire gli spazi di casa con fasciatoio ecc..



7 VOGLIA DI TERMINARE PRESTO LA GRAVIDANZA

Ad un certo punto, da un giorno all'altro, la donna sviluppa una voglia irrefrenabile di terminare la gravidanza, si lamenta molto spesso del peso della pancia, di non riuscire a dormire bene, di fare fatica ad alzarsi, del sudore, del gonfiore, di non poter mangiare prosciutto e chi più ne ha più ne metta. Questa è una fase fondamentale che deve attraversare la donna per riuscire a separarsi dal suo bambino e permettere che gli ormoni facciano il loro lavoro affinché questa separazione avvenga. Se così non fosse, la mamma terrebbe il suo bimbo sempre con sé.



8 NAUSEA E/O VOMITO

Dovuto dagli ormoni che con lo scopo di agire sui tessuti del collo uterino hanno un effetto anche sulle pareti dello stomaco, utile per una pulizia del tratto intestinale.

9 TAPPO MUCOSO

All'interno del collo dell'utero, durante la gravidanza, è presente una gelatina chiamata "tappo mucoso" che ha lo scopo di isolare ulteriormente il bambino dall'esterno, mantenendo l'ambiente sterile. Pochi giorni o poche ore prima dell'avvio del travaglio viene espulso per le modificazioni del collo stesso. È possibile espellerlo tutto insieme o poco poco alla volta ed è possibile accorgersene oppure no. A differenza delle solite perdite vaginali cremose, il tappo mucoso è composto da un materiale gelatinoso o acquoso di colore biancastro e spesso con striature rosa o rosse dovute dalla rottura di alcuni capillari, normale conseguenza delle modificazioni del collo dell'utero.

10 ROTTURA DEL SACCO AMNIOTICO

Uno dei segnali più precoci di travaglio è la rottura delle acque. Nella maggior parte dei casi la rottura avviene più tardi, durante la fase attiva del travaglio, ma quando avviene in una situazione ancora di calma sappiamo che sicuramente da lì a poche ore inizieranno le doglie, grazie al rilascio di prostaglandine presenti nel liquido amniotico (ormoni che vengono utilizzati infatti per indurre il parto).

Se la rottura avviene in un ambiente extraospedaliero, guarderemo il colore del liquido che dovrà essere di colore chiaro trasparente, bianco, giallino o rosato e non occorrerà andare in ospedale ma sarà preferibile aspettare l'arrivo dei segnali di travaglio attivo come le contrazioni frequenti e regolari o come la marcatura (piccola perdita di sangue che stabilisce la reale modificazione/dilatazione della cervice). Diversamente se il colore del liquido dovesse avere un colore più deciso, verde o marrone, occorrerà farsi controllare in ospedale.



**IL PRESENTE EBOOK È REDATTO
A CURA DELLE OSTETRICHE
DI GRAVIDANZAFELICE.**

