



**MAM  
CARE**



# Posizioni durante il parto

ASCOLTA IL TUO CORPO E  
ASSECONDALO!

# Posizioni durante il parto



|  | Posizioni a carponi      | Inginocchiata supina | Semi-seduta accovacciata | Sgabello da parto | Sul fianco in piedi |
|--|--------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------|---------------------|
| Utilizzo della forza di gravità  | buono                    | non utilizzato       | ottimale                 | non utilizzato    | massimo             |
| Mobilità del bacino  | ottima                   | limitata             | buona                    | buona             | ottima              |
| Sforzo fisico/carico   | su braccia/<br>ginocchia | rilassante           | faticoso                 | rilassante        | faticoso            |
| Possibilità per il personale specializzato di aiutare in situazioni critiche | piuttosto difficile      | ottimale             | buona                    | buona             | difficile           |

Ascolta il tuo corpo e assecondalo!

# Posizione a carponi



## Vantaggi

- Poiché non viene esercitato alcun peso (dall'alto) sul bacino, la posizione a carponi consente di **ridurre** la pressione sulla parte bassa della schiena e quindi **il dolore**.
- Il bacino è libero di muoversi.
- Durante le pause tra le contrazioni puoi ruotare o fare oscillare il bacino, il che può essere **benefico e favorire la progressione del travaglio di parto**.
- La **forza di gravità** aiuta la discesa del tuo bambino verso il basso (soprattutto se la parte superiore del corpo è leggermente sollevata).
- La posizione a carponi potrebbe aiutarti a rivolgere più facilmente **l'attenzione su te stessa e sul tuo corpo**.
- Esistono **molte varianti e combinazioni** possibili, ad esempio appoggiare il busto su una palla da ginnastica, appendersi con le mani ad un telo, sostenersi alla persona che ti accompagna o usare un materassino sul pavimento.



Palla pezzi

## Svantaggi

- L'appoggio prolungato sulle mani, sugli avambracci e sulle ginocchia può essere percepito come **faticoso** (soprattutto se non sono disponibili ausili come la palla da ginnastica, teli o accompagnatori/trici).
- La posizione del corpo piuttosto rivolto verso l'interno può rendere più difficile la **comunicazione** con gli altri.

# Posizione supina



## Vantaggi

- Poiché le braccia e le gambe non sostengono il peso del corpo, la posizione supina può essere **rilassante** e darti la possibilità di riposarti e recuperare le forze.
- In questa posizione è più facile per le ostetriche e i medici assistere te e il tuo bambino. Ci sono quindi momenti in cui la posizione supina può essere molto utile.

## Svantaggi

- La pressione esercitata dalla superficie di appoggio e il peso del bambino dall'alto mantengono il **bacino** in una posizione che ne **limita la mobilità**.
- Ciò può causare **un aumento della sensazione di dolore** (anche tra una contrazione e l'altra).
- Inoltre, la testa del bambino spesso si posiziona in modo sfavorevole nel bacino, il che può rendere più **difficile il proseguimento del parto**.
- In posizione supina non viene sfruttata la **forza di gravità**, che spinge il tuo bambino verso il basso e aumenta l'efficacia delle contrazioni.
- Il peso del tuo bambino e del liquido amniotico possono comprimere importanti vasi sanguigni e causare malessere, oltre a **limitare l'apporto di ossigeno al bambino**.



## Suggerimento

Se non ti senti a tuo agio in posizione supina o non sei sicura che questa posizione sia "necessaria", esprimi le tue perplessità. Nella maggior parte dei casi puoi discutere un cambio di posizione o ricevere delle spiegazioni.



*posizione  
accovacciata /  
sgabello*

## Vantaggi

- Il bacino è libero di muoversi.
- La **forza di gravità** facilita la discesa del bambino e aumenta l'efficacia delle contrazioni.
- Durante le pause tra le contrazioni puoi ruotare o fare oscillare il bacino, il che può essere benefico e **favorire la progressione del travaglio di parto**.
- Esistono molte **possibilità di combinazione**, ad esempio con uno sgabello da parto, un telo per appendersi o una spalliera.
- Esistono **diverse varianti**, ad esempio modificando la posizione dei piedi (punte dei piedi verso l'interno/l'esterno, talloni verso l'alto/il basso).



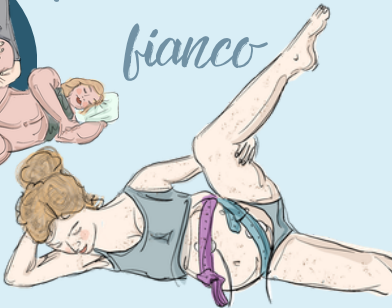
- In posizione di accovacciata o sullo sgabello da parto, **la persona che ti accompagna** può sostenerti in modo ottimale.
- In questa posizione, nella fase finale del travaglio di parto, potrebbe risultarti più facile spingere in maniera più **attiva ed efficace**.

## Svantaggi

- La posizione accovacciata può essere **faticosa e stancante** nel lungo periodo, causando **tensione nei muscoli del pavimento pelvico**.
- Se mantenuta a lungo, può causare **intorpidimento** alle gambe.
- Pertanto, questa posizione dovrebbe essere combinata con ausili e variata con altre posizioni.



# Posizione sul bianco



## Vantaggi

- Poiché le braccia e le gambe non sostengono il peso corporeo, la posizione laterale può essere **rilassante** e consentire di riposarsi e recuperare le forze.
- Grazie a un telo appeso, un cuscino o l'accompagnatore/trice, la gamba superiore può essere ben **sostenuta e mobilizzata**. La diversa posizione delle gambe può favorire il processo del travaglio.
- Questa posizione può essere **variata in molti modi** e integrata con massaggi e pressioni manuali.
- Spesso in questa posizione il **CTG** funziona bene e la pressione delle contrazioni è attenuata per il bambino. Pertanto, questa posizione può essere utile se il bambino è in una **condizione di stress** durante il parto o si trova in **una posizione sfavorevole**.

## Svantaggi

- Il **bacino** è leggermente **ristretto e meno mobile** poiché le ossa del bacino (ossa delle anche) sono appoggiate.
- In questa posizione **non viene sfruttata la forza di gravità**.



palla di arachidi



telo o corda

# *In piedi*



spalliera



## Vantaggi

- Il bacino è libero di muoversi.
- La **forza di gravità** favorisce la discesa del bambino e aumenta l'efficacia delle contrazioni.
- Esistono molte **varianti e combinazioni** possibili, ad esempio stare in piedi piegati in avanti, stare in piedi in modo asimmetrico, sostenersi al telo, alla persona che assiste o alla spalliera.
- Durante le pause tra le contrazioni puoi ruotare o fare oscillare il bacino, il che può essere **benefico e favorire la progressione del travaglio**.



## Svantaggi

- stare in piedi a lungo può essere **faticoso** e causare **tensione ai muscoli del pavimento pelvico**.





In tutto ciò che fai, è importante **ascoltare le sensazioni del tuo corpo**. Tuttavia, può essere utile **rimanere aperte** e talvolta assumere posizioni e movimenti che non ti fanno sentire bene (ad esempio perché aumentano il senso di pressione), “resistere” per brevi momenti o riprovarli in un secondo momento. Anche se devi lasciarti guidare dalle sensazioni del tuo corpo, le sensazioni spiacevoli sono una parte normale del processo del travaglio di parto.

## Ascolta il tuo corpo e assecondalo!

Che tu sia in piedi, in ginocchio o sdraiata, puoi muoverti, provare, fermarti. Il tuo corpo conosce la strada: puoi seguirlo, al tuo ritmo e a modo tuo.





**MAM**  
**CARE**



العربية    Български    English    Italiano    Русский    Türkçe