



**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/ 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.



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).



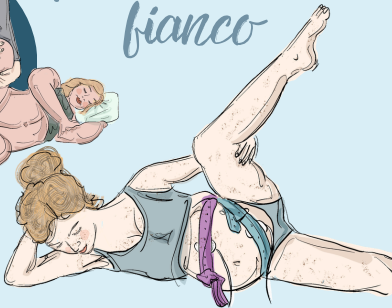
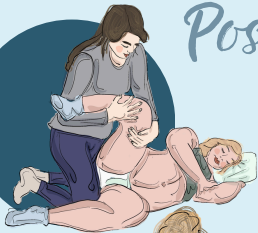
- In posizione di accovacciata o sullo sgabello da parto, **la persona che ti accompagna** può sostenerti in modo ottimale.
- In questa posizione, nella fase finale del travaglio di parto, potrebbe risultarti più facile spingere in maniera più **attiva ed efficace**.

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