



L'inizio del parto...



La gestione della fase latente del parto



Che cos'è la fase latente?

Il tuo parto può iniziare con contrazioni uterine oppure con una rottura delle membrane fetali. La prima fase ha due parti: la fase di latenza e la fase attiva. Dall'inizio del parto fino alla dilatazione della cervice uterina fino a 4-6cm si parla della fase di latenza.

Che cosa succede nella fase di latenza? Durante la fase latente le contrazioni uterine irregolari diventano progressivamente coordinate, la cervice uterina si allinea, si accorcia e si dilata. Le contrazioni possono essere regolari e dolorosi. La durata della fase latente varia tra qualche ora fino a alcuni giorni. La successiva fase attiva è caratterizzata da contrazioni uterine regolari e dolorosi, che aiutano il collo dell'utero a dilatarsi da circa 4 a 6 cm fino alla completa dilatazione.



Attenzione:

La condizione emotiva è decisiva per questa fase sensibile. Per questo è importante che ti senti bene nel tuo ambiente. Non è sempre facile decidere quando sia il momento giusto a contattare l'ostetrica oppure la sala parto. Dirigente dovrà essere il tuo sentimento soggettivo. A partire dal secondo figlio il parto può essere più veloce. Inoltre dovresti pensare al tempo che ci vuole per arrivare alla sala parto.

Nota le seguenti domande:

- Ti trovi almeno nelle ultime quattro settimane di gravidanza e il bambino è in posizione cranica?
- Ti senti ancora bene e sicura - anche con le contrazioni uterine?
- Senti ogni tanto i movimenti del bambino?

Contatta la tua ostetrica oppure la sala parto, se devi rispondere ad una di quelle domande con "no" oppure se c'è un'emorragia, una perdita di liquido amniotico o se hai dolori persistenti. Altrettanto ci puoi andare direttamente. In caso di gravidanza a rischio o di malattia pregressa, parlane in anticipo con la tua ostetrica/il tuo dottore/la sala parto.

Come gestire la fase di latenza?

È possibile trascorrere la fase di latenza a casa. Il vantaggio è che puoi restare nel tuo ambiente familiare, nel quale ti puoi muovere liberamente. Un'altra possibilità è quella di trascorrere la fase di latenza al luogo che hai scelto per il parto.

Potrebbe essere utile avere il sostegno di una persona familiare in quella fase. Se hai già figli, organizza la loro cura.

Prova il più a lungo possibile ad accettare le contrazioni uterine e cerca di non prestarle troppa attenzione. Se sei stanca, vai tranquillamente a dormire. Contrazioni forti ti sveglieranno di sicuro. Se non riesci a dormire, prova a riposarti nelle pause delle contrazioni uterine.

Se non è più possibile per te a riposarti, prova a distrarti.

Possibili provvedimenti nella gestione dei dolori:

massaggio



respirazione



fare un bagno



fare una doccia



passeggiata



posizioni utili:



Se non ti senti più bene a casa, puoi andare al luogo che hai scelto per il parto. Lì osservano il tuo benessere e quello del tuo bambino e controllano il progresso del parto. Se tutto è buono e stai ancora nella fase latente, verrai consigliato dal personale esperto e insieme definirete la procedura da seguire. Forse tornerai a casa oppure farai una passeggiata in compagnia nelle vicinanze oppure sarai ricoverato in ospedale. Eventualmente ci sarà una stanza per la fase latente al luogo di nascita.

È importante prendersi del tempo nella fase di latenza e non mettersi sotto pressione. In caso di incertezze e ansia puoi contattare la tua ostetrica in qualsiasi momento. Se le opzioni precedentemente menzionate per alleviare il dolore non ti aiutano, puoi ricevere una terapia antalgica in sala parto.

Un parto è un evento fisiologico e naturale, che può talvolta complicarsi. In questo testo partiamo dal presupposto che la gravidanza e il parto siano normali/sani. L'editore non è responsabile per gli svantaggi e i danni che derivano dalle informazioni di questo volantino. In caso di incertezze, contatta per favore la tua ostetrica, un medico oppure la sala parto. Le ostetriche dell'Associazione delle ostetriche della Bassa Sassonia ti augurano un bel parto. Il parto è contemporaneamente l'inizio della vita di famiglia. Per questo motivo è importante partecipare con tutti i sentimenti e desideri. Tutto il meglio!

Indicazioni delle fonti:

• „Vaginale Geburt am Termin. S3-Leitlinie der DGGG/DGHWI. Langfassung. Version: 1.0 Stand 22.12.2020“, Zugriff unter https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/015-083l_S3_Vaginale-Geburt-am-Termin_2021-03.pdf
• Fotografia: Foto- und Bilderwerk - www.bilderwerk.org