

PREPARIAMOCI AL TRAVAGLIO

Il periodo che precede la nascita del tuo bambino/a sarà un momento ricco di emozioni.

La relazione che hai instaurato con lui/lei in questi mesi di gravidanza, ti darà le basi per ascoltare il tuo corpo, i tuoi ritmi e il tuo istinto.

Nulla come il dolore generato dalle così dette doglie suscita paure ataviche, ma nulla come questa sensazione ha un fine così grandioso.

Lascia che i tuoi ormoni lavorino, che il tuo bambino si accinga alla vita, che il tuo corpo si faccia trasportare dal travaglio, segui i tuoi tempi, paziente e ricorda che il tuo bambino/a sta lavorando per incontrarti.

Tu sai esattamente come far nascere il tuo bambino, devi solo lasciare che succeda, senza paura.

Il tuo percorso verso il travaglio prevederà un primo momento in cui il tuo corpo si preparerà.

Questo avverrà con contrazioni che percepirai nel basso ventre o alla schiena (come sensazione intermittente) irregolari come frequenza e intensità.

Queste contrazioni potranno durare per qualche ora, per poi scemare piano piano fino a scomparire.

Potranno forse arrivare di notte, impedendoti, così, di dormire: è importante che il giorno dopo sentendoti meglio, recuperi energie riposando.

Alternando momenti di contrazioni irregolari e ore di pausa questa fase preparatoria potrà durare qualche giorno, ed è in questo momento che dovrai iniziare ad attivare le tue innate risorse.

Ansia, eccitazione, paura e gioia potranno essere i primi sentimenti che ti accompagneranno, cerca però di ricordare che ti stai preparando all'incontro con il tuo bambino, queste doglie sono una sensazione "buona", necessarie per la buona riuscita della nascita.

Vorremmo darti qualche consiglio su come gestire in tranquillità i prodromi (preparazione) del tuo travaglio.

➤ **Mantenere la calma**

Cerca di darti il tempo di ascoltare cosa sta succedendo, prepararsi a nascere richiede tempo e pazienza. Il tuo corpo e il tuo bambino sanno cosa devono fare, non metterti fretta.

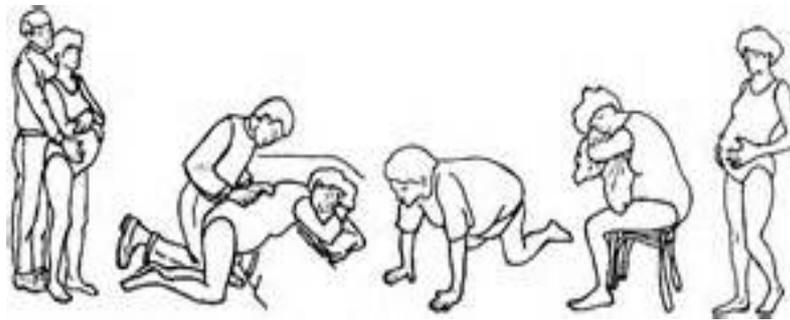
- Crea l'atmosfera più congeniale alla tua serenità, insieme al papà del tuo bambino, in intimità.

Può voler dire abbassare le luci, ascoltare le vostre canzoni preferite, farti quasi cullare da questo irregolare ritmo delle prime avvisaglie di travaglio.

Potrai bere o mangiare quello che ti senti, anche solo tea o tisane zuccherate.

- Cerca la tua posizione

Libera il tuo corpo e stai nelle posizioni che più ti aiutano a percepire meno la sensazione dolorosa (con l'ausilio di cuscini, divano, tappeti o sedie)



- Usa l'acqua

E' una buona metodica sotto ogni "forma": una bagno o una doccia calda, o una borsa dell'acqua calda da posizionare nella zona di maggior percezione del dolore.

L'acqua calda (non ustionante) è un naturale metodo antalgico, è distensiva ed aiuta a mantenere la tranquillità.

- I massaggi

Spontaneamente qualsiasi tocco fatto con amore produce effetti fisici ed ormonali virtuosi.

Potrete utilizzare un qualsiasi olio per il corpo e di seguito riportiamo qualche spunto per le zone che potranno godere del massaggio.

- Pressione e massaggio nella zona lombare a livello delle fossette della schiena, verso l'osso sacro

-Energico massaggio alle cosce e ai polpacci se la tensione è maggiore nelle gambe

- Massaggio dall'alto verso il basso della pianta del piede soffermandosi sulla zona centrale

Ricorda che ogni donna ha un suo percorso, sperimentare cosa è meglio per te e il tuo bambino serve a partire per quest'avventura nel modo migliore.

A presto.....Le ostetriche di Sassuolo

