



Janet Balaskas    Yehudi Gordon

# AVREMO UN BAMBINO

consulenza per l'edizione italiana **Roberto Fraioli**

**red!**



## UN LIBRO PER IL PARTO ATTIVO

Sono veramente felice di aver avuto l'occasione di scrivere questo libro con la mia amica e collega Janet Balaskas. L'inizio della nostra collaborazione risale al 1978. Da allora, il Movimento per il parto attivo è cresciuto; nel nostro paese il parto e la nascita hanno subito profondi mutamenti e le donne hanno ormai una maggiore possibilità di scegliere come e dove partorire. Questa enciclopedia della gravidanza e della nascita ha avuto una lunga gestazione, durante la quale ci siamo spesso scontrati sul modo di intendere, e di vivere, il primo cruciale anno di vita di ogni essere umano, dal concepimento in poi. Il risultato finale è una sintesi dei nostri punti di vista che, pur diversi su alcuni singoli dettagli, sono comunque assai simili sui principi fondamentali.

La nascita è un'avventura per tutti coloro che coinvolge: è l'esperienza più intensa che molti di noi fanno nella vita. Anche le esigenze e le emozioni del bambino sono importanti e per questo sono costantemente sottolineate nel corso di tutto il libro.

La trasformazione da adulti in genitori, da donne in madri, da uomini in padri e da genitori in nonni è densa di meraviglia, di eccitazione e di emozione. Le emozioni variano dall'ebbrezza all'euforia, dall'ansia alla paura fino alla depressione. Non abbiamo voluto limitarci agli aspetti rosei dell'essere genitori, ma abbiamo

cercato di trattare realisticamente anche i problemi che possono presentarsi in una gravidanza. È infatti questo un momento in cui si desidera sostegno e conforto, un momento in cui dare e ricevere attenzione. I progressi tecnologici hanno reso il parto meno pericoloso per madre e bambino. Tuttavia, questo miglioramento rischia di essere messo in discussione dal ricorso indiscriminato a tecniche e medicinali che, dove non vi sia un reale bisogno, ostacolano invece di facilitare il processo fisiologico della gravidanza e del parto per madre e bambino. Nascere è il frutto di un processo minuziosamente calibrato e le nuove tecnologie non di rado promettono più di quanto possano mantenere. Con questo libro abbiamo voluto sostenere il principio che madre e bambino possono oggi tornare a essere i veri protagonisti del parto e dei primi giorni di vita, mentre la tecnologia ostetrica, utile in una minoranza di casi, dovrebbe rimanere sullo sfondo, per intervenire solo in caso di reale necessità. Sono sempre di più le persone che desiderano prendersi cura attivamente di se stesse e dei propri cari. Il nostro scopo è di informare e assistere i genitori e aiutarli a prepararsi al loro nuovo ruolo con un libro esauriente, facile da capire e da usare. Sono un ricercatore, un ostetrico ginecologo e un padre che ha assistito alla nascita dei suoi tre figli. Ogni volta rimango sorpreso dal mistero e dall'emozione che accompagnano il parto. Non di rado

in questo momento si rivive la propria esperienza e riaffiorano emozioni a lungo dimenticate.

Mi auguro che questo libro incoraggi la comprensione, il calore, il contatto, la gentilezza e l'amore, perché il modo in cui veniamo al mondo e in seguito siamo nutriti segna indelebilmente il resto della nostra vita.

*Yehudi Gordon*

La prima volta che ho incontrato Yehudi Gordon, con cui ho avuto il privilegio di scrivere questo libro, fu nel 1978, quando gli chiesi di leggere il manoscritto del mio primo libro, *New Life* (nuova vita). Era un libro innovativo, che parlava del parto e della nascita come di eventi fisiologici e dimostrava come il corpo femminile fosse strutturalmente più adatto a partorire in posizione verticale che non semisdraiata. Descriveva chiaramente i vantaggi della posizione accovacciata e suggeriva un programma di esercizi ricavati dallo yoga, da praticare in gravidanza per prepararsi al parto.

All'epoca in cui il libro uscì, queste idee sembravano rivoluzionarie. L'uso prevalente della posizione sdraiata non solo intralciava l'azione della forza di gravità, ma rendeva la donna una paziente passiva invece che una protagonista attiva del parto. I corsi preparatori erano sostanzialmente informativi e si frequentavano solo nelle ultime settimane di gravidanza. Praticare lo yoga e lo stretching per tutta la gravidanza è sicuramente un modo meno 'intellettuale' di prepararsi al parto e aumenta il piacere e la consapevolezza del

proprio corpo da parte della donna incinta, che sono fondamentali perché al momento del parto riesca a fidarsi del proprio istinto. In gravidanza, yoga e stretching danno alla donna una consapevolezza della propria autonomia, potenza e resistenza interiore, consapevolezza che la accompagna naturalmente durante il travaglio e la maternità.

Alla fine degli anni Settanta, mentre aspettavo il mio secondo figlio, cominciai a tenere corsi di yoga per donne incinte e le incoraggiai a frequentarli per tutta la gravidanza. Molte scoprirono che, per il travaglio, le posizioni yoga erano molto più comode di quella sdraiata, e decisero di partorire carponi o accovacciate. Seguendo la consapevolezza intrinseca dei loro corpi, queste donne stavano involontariamente cambiando la storia dell'ostetricia. Erano solo una parte del numero sempre crescente di donne che in tutto il mondo cominciarono a rivendicare per se stesse il controllo e la responsabilità del proprio parto, per la prima volta da trecento anni, da quando cioè, nella Francia del XVII secolo, era stato inventato il forcipe. Ben presto la locuzione *active birth* [parto attivo] divenne un modo popolare di esprimere il salto di coscienza rispetto al parto che stava prendendo piede tra queste donne. Nel parto attivo, la madre è perfettamente libera di seguire il suo istinto in un'atmosfera di sicurezza, di pace e di intimità. Le ricerche hanno dimostrato che in un clima di questo tipo il travaglio di solito procede meglio, i rischi per il bambino sono minori ed è più probabile che il parto si concluda spontaneamente per via vaginale. Le complicazioni sono più rare e la madre è quasi sempre più soddisfatta. Anche

per il bambino la nascita è più dolce e meno traumatica e il naturale legame tra il bambino e i suoi genitori (*bonding*, 'attaccamento') si instaura con maggiore naturalezza.

I miei due figli minori sono nati a casa, dove è più facile stabilire le condizioni ideali per un parto attivo e naturale. Ma quando Yehudi Gordon ha cominciato a incoraggiare le donne incinte che seguiva a praticare gli esercizi di stretching, abbiamo scoperto che era possibile partorire in modo attivo e istintivo anche in ospedale. Perché questo possa avvenire, a casa o in ospedale, è necessario un cambiamento radicale di atteggiamento. La donna che partorisce deve imparare ad aver fiducia nel suo corpo e nelle sue potenzialità. Le ostetriche e i medici che la seguono devono essere capaci di resistere alla tentazione di controllare, intervenendo solo quando c'è bisogno della loro specifica competenza. In molte strutture ospedaliere è possibile una nascita normale, fisiologica, con il 'paracadute' offerto dalla moderna

ostetricia. Partendo dal punto fermo che una donna abbia fiducia nella propria capacità di portare in grembo, partorire, nutrire e assistere il suo bambino, è possibile finalmente concepire in una prospettiva sensata e non invadente l'uso di un'appropriata assistenza medica.

*Avremo un bambino* è un libro insolito, perché combina le opinioni di una donna con quelle di un medico. Abbiamo deliberatamente evitato di scrivere individualmente sulle nostre specialità, ma abbiamo invece cercato di riflettere il più possibile le opinioni di entrambi in tutto il corso del libro.

Il risultato è un libro che nessuno dei due avrebbe potuto scrivere da solo e che per questo potrà essere utile in un momento come questo, in cui i progressi dell'ostetricia moderna cominciano ad ammettere un diverso atteggiamento nei confronti dell'evento fisiologico e dei cambiamenti psicologici che hanno luogo con la nascita di un bambino.

*Janet Balaskas*

# INDICE



10

11

PREFAZIONE 5

UN LIBRO PER IL PARTO ATTIVO 7

LA GRAVIDANZA 13

PREPARARSI ALLA GRAVIDANZA 14

Fertilità e concepimento 14

L'apparato genitale femminile 17

L'apparato genitale maschile 27

Il concepimento 31

LA CONFERMA 40

I test di gravidanza 41

Come stabilire quando nascerà 42

COME SI MODIFICA IL CORPO 46

Le variazioni ormonali 46

L'apparato circolatorio 50

L'apparato digerente 53

L'apparato urinario 54

L'apparato muscolo-scheletrico 56

Il seno 61

La pelle 62

I capelli e i peli 63

Il viso 63

Energia e sonno 65

I CAMBIAMENTI MESE PER MESE 67

LO SVILUPPO DEL BAMBINO 78

L'ambiente del nascituro 78

Lo sviluppo delle funzioni e dei sensi 84

GLI ASPETTI PSICOLOGICI 93

Diventare madre 95

Diventare padre 104

Il resto della famiglia 110

Avere un bambino da sole 113

I CONTROLLI MEDICI E LO STILE DI VITA 116

I controlli in gravidanza 116

Ecografia e altri esami 123

I corsi parto 127

Stile di vita in gravidanza 129

RESPIRARE PER DUE 137

Come avviene la respirazione 137

Tecniche per il controllo della respirazione 138

La consapevolezza del respiro 139

La pratica quotidiana della respirazione profonda 140

LA GINNASTICA IN GRAVIDANZA 143

La consapevolezza del proprio corpo 143

Comprendere gli esercizi 145

Prepararsi alla ginnastica 148

Gli esercizi in gravidanza 151

L'assetto posturale 164

IL MASSAGGIO 167

Massaggio e meridiani energetici 167

Prepararsi al massaggio 168

Il massaggio in gravidanza 171

L'ALIMENTAZIONE 174

Le esigenze nutrizionali in gravidanza 174

I principi nutritivi 176

Dove trovare gli elementi essenziali 184

Alimenti da evitare 189

LA NASCITA 195

IL LUOGO DEL PARTO 196

Il parto in ospedale 197

Il parto in casa 204

PREPARARSI AL PARTO 212

Prepararsi emotivamente 212

Prepararsi fisicamente 220

Le posizioni durante il travaglio 222

FISIOLOGIA DELLA NASCITA 227

Le fasi del parto 228

L'inizio del travaglio 229

La durata del parto 230

Il bacino durante il parto 230

L'utero durante il parto 233

L'equilibrio ormonale 235

GLI ULTIMI GIORNI 238

L'attesa 239

Il parto sta per cominciare 240

Le prime contrazioni 242

IL TRAVAGLIO E IL PARTO 244

Il periodo dilatante 244

Il massaggio durante il travaglio 254

La fase di transizione 257

Il periodo espulsivo 260

Parto in posizione accovacciata sorretta 262

Partorire in acqua 268

Finalmente è nato 272

Prime comunicazioni e bonding 280

DOPO IL PARTO 285

IL CORPO DELLA MAMMA DOPO IL PARTO 287

Mutamenti fisici 287

Alimentazione e peso 292

Alterazioni ormonali e umore 292

Visita di controllo dopo il parto 293

IN FORMA DOPO IL PARTO 294

Gli esercizi per recuperare la forma fisica 296

IL BAMBINO APPENA NATO 306

Caratteristiche fisiche 306

Primi approcci con il neonato 315

I sensi del bambino 317

Controllo dei movimenti e coordinazione 320

L'esame pediatrico 322

NUTRIRE IL NEONATO 324

L'allattamento al seno 324

Quando e come allattare 335

Le difficoltà dei primi tempi 343

La dieta della madre che allatta 346

Estrarre il latte 347

Lo svezzamento precoce 348

L'allattamento artificiale 350

LE CURE QUOTIDIANE 355

Pianto e coliche 355

Il ruttino 359

Rigurgiti e vomito 360

Come capire se ha freddo 360

Come capire se ha caldo 361

I pannolini 362

Vestire il neonato 365

Tenere, sollevare, spostare e toccare 366

L'igiene del neonato 369

Sonno e veglia 372

IL MASSAGGIO DEL BAMBINO 378

Prima di massaggiare un bambino 378

Come iniziare 379

Movimenti per il massaggio 381

PRIMI TEMPI 388

Essere madri 388

Essere padri 395

Fare l'amore dopo il parto 397

Gli altri figli 399

Prospettive per il futuro 400

DIZIONARIO MEDICO 403

APPENDICE 505

LA TUTELA DELLA MATERNITÀ 506

Durante il periodo lavorativo 506

Congedo di maternità 506

Congedo di paternità 507

Permessi per allattamento 509

Congedo parentale 510

Assegni di maternità 510

Lavoro autonomo 511

Se il bambino si ammala 511

INDIRIZZI UTILI 512

LETTURE CONSIGLIATE 514

INDICE ANALITICO 516



## LA GRAVIDANZA

- 14 Prepararsi alla gravidanza
- 40 La conferma
- 46 Come si modifica il corpo
- 67 I cambiamenti mese per mese
- 78 Lo sviluppo del bambino
- 93 Gli aspetti psicologici
- 116 I controlli medici e lo stile di vita
- 137 Respirare per due
- 143 La ginnastica in gravidanza
- 167 Il massaggio
- 174 L'alimentazione

## COME SI MODIFICA IL CORPO

46

Comincerete a percepire i mutamenti che stanno avvenendo nel vostro corpo molto tempo prima che la gravidanza sia evidente per gli altri.

Dal momento in cui l'embrione si impianta nella parete uterina, dentro di voi avranno inizio tutti quegli adattamenti di tipo ormonale e fisiologico che sono assolutamente necessari perché il vostro bambino possa formarsi e crescere in modo sano. Nelle prime dodici settimane, i cambiamenti avvengono all'interno dell'organismo e non sono percepibili dall'esterno. In seguito l'addome comincerà a espandersi e presto, tra la sedicesima e la ventesima settimana, comincerete a percepire come un battito d'ali nella pancia: sono i primi movimenti di vostro figlio. Nei mesi seguenti, a mano a mano che il bambino cresce, l'utero si espande fino a riempire tutta la cavità addominale, con un evidente aumento del 'pancione'. Tutti gli apparati vitali lavorano a un ritmo maggiore per soddisfare le esigenze del bambino che portate in grembo.

Nelle ultime settimane, mentre voi e vostro figlio vi avvicinate al giorno del parto, il vostro corpo apparirà pieno e maestoso.

### Le variazioni ormonali

Gli ormoni sono messaggeri chimici prodotti da varie ghiandole endocrine (comprese le ovaie) e dalla placenta, e assicurano il corretto funzionamento di tutti i nostri organi.

Nelle donne, gli ormoni hanno anche la responsabilità di tutte le fasi del ciclo mestruale, garantiscono il procedere della

DEPRESSIONE  
POST PARTUM  
vedi pagina 417



gravidanza, del travaglio, del parto e dell'allattamento. Molti dei mutamenti fisici della gravidanza sono determinati proprio dall'azione dei diversi ormoni.

### Estrogeno e progesterone

Subito dopo l'ovulazione, il corpo luteo gravidico inizia a rilasciare estrogeno e progesterone, che in seguito saranno prodotti dalla placenta e dallo stesso feto.

In gravidanza, il livello di questi due ormoni è centinaia di volte maggiore del solito. Questo causa il rilassamento della muscolatura liscia dell'utero, della vescica, dell'intestino e dei vasi sanguigni e facilita l'adattamento dell'organismo alle esigenze della gravidanza.

Purtroppo questa maggiore rilassatezza comporta anche alcuni effetti collaterali molto comuni, quali stitichezza, vene varicose e ritenzione idrica.

Dopo il parto, i livelli di estrogeno e di progesterone calano nel giro di pochi minuti, raggiungendo il minimo il secondo giorno. Questo calo favorisce il ritorno dei tessuti allo stato precedente la gravidanza e può essere in parte responsabile dello stato depressivo che spesso segue il parto.

### GLI EFFETTI DI ALCUNI ORMONI

Vi sono altri ormoni non legati alle funzioni riproduttive che nel corso della gravidanza subiscono alcune variazioni.

I livelli di cortisone, ormone prodotto dalle ghiandole surrenali, per esempio, si innalzano, alleviando alcuni disturbi allergici come asma o eczemi. Si modificano anche i valori di adrenalina e noradrenalina, prodotte anch'esse dai surreni, e delle endorfine, un gruppo di ormoni prodotti dal cervello, che agiscono sul sistema nervoso autonomo, responsabile delle funzioni involontarie dell'organismo come il battito cardiaco, la respirazione, il funzionamento dell'intestino e l'attività dell'utero, con effetti particolarmente significativi anche sull'umore e sulla psiche.

### Ormoni e cambiamenti di umore

In gravidanza molte donne osservano un mutamento di umore, spesso determinato da variazioni degli ormoni e delle endorfine. L'adrenalina, per esempio, determina il tipico meccanismo di difesa che ci permette di affrontare stress e pericolo. Paura e ansia fanno aumentare la secrezione di adrenalina che, a sua volta, stimola l'energia e il riflesso di espulsione alla fine del parto.

47

## I CONTROLLI MEDICI E LO STILE DI VITA

116

Una volta confermata la gravidanza, in attesa di diventare mamma dovrete tenere sotto controllo il vostro benessere psicofisico: le visite ostetriche di controllo servono appunto a questo. Potete decidere di rivolgervi esclusivamente all'ospedale in cui pensate di partorire oppure di fare parte dei controlli in ospedale e parte presso il vostro ginecologo o da un'ostetrica. Se si tratta del vostro primo figlio, saranno necessarie probabilmente una decina di visite; per le gravidanze successive ne basterà qualcuna in meno.

### I controlli in gravidanza

Anche se i reparti maternità sono in genere dotati di sofisticate tecniche di diagnosi prenatale per la sicurezza di madre e bambino, presentano lo svantaggio di offrire un'atmosfera piuttosto impersonale e un approccio soprattutto clinico che tende a trascurare tutto ciò che accade dopo il parto, e le esigenze psicologiche dei genitori. Spesso l'assistenza ospedaliera richiede lunghe attese prima di una visita e il personale non è in grado, nonostante la buona volontà, di offrire un'attenzione sufficiente; è inoltre difficile che i medici e le ostetriche che incontrerete nel corso dei controlli prenatali siano gli stessi che troverete in sala parto.

Una soluzione per chi desidera essere seguita sia prima sia dopo il parto dalle stesse persone, può essere quella di dividere i controlli tra visite di routine, affidate all'ostetrica di base o

I controlli medici durante la gravidanza dovrebbero diventare una piacevole abitudine.



al proprio ginecologo, e altri esami, da effettuare in ospedale. In genere il medico sarà più coinvolto all'inizio della gravidanza, mentre le visite in ospedale saranno più frequenti in vista del parto.

Tenete anche presente che se non ci sono controindicazioni di tipo medico, è possibile partorire in casa propria o presso una 'casa del parto' appositamente attrezzata.

### La prima visita

La prima visita dal vostro medico, dall'ostetrica o in reparto maternità dopo la conferma della gravidanza è un'occasione molto importante. Innanzitutto vi dà la possibilità di incontrare alcune delle persone che si occuperanno di voi in tutto questo periodo, che si faranno un'idea complessiva del vostro stato di salute e della vostra gravidanza e che vi daranno qualche consiglio per i mesi a venire. Già durante questa visita potreste parlare di come e dove vorreste partorire.

La visita si effettua in genere tra l'ottava e la dodicesima settimana, e procede con un controllo generale, che comprende l'indagine sulla storia clinica vostra, del vostro compagno e delle vostre famiglie. Questo al fine di individuare possibilità reali di malattie o problemi ereditari e per verificare il vostro stato di salute. Vi verranno fornite indicazioni riguardanti l'alimentazione e le strutture o le persone a cui rivolgervi in caso di problemi di carattere genetico, oltre che informazioni generali e assicurazioni.

Quelli che seguono sono alcuni degli argomenti su cui verterà l'incontro con il medico durante la prima visita della gravidanza.

### L'età

Le donne molto giovani possono avere problemi particolari ad accettare la maternità. Nelle donne che hanno superato i trentacinque anni il rischio di anomalie genetiche è leggermente più alto della norma; in tal caso vengono in genere suggeriti particolari esami, sia non invasivi come la translucenza nucale o il test integrato, sia più invasivi come l'amniocentesi e la villocentesi.

AMNIOCENTESI  
E BIOPSIA  
DEI VILLI CORIALI  
vedi pagina 407

117



### Che cosa potete trovare in reparto

Partorire in ospedale non significa dover rinunciare a un parto naturale. Nella quasi totalità dei reparti di maternità sono disponibili sedie o sgabelli da parto, su cui sarà possibile puntellarsi e cambiare facilmente posizione, muovendovi come meglio vi aggrada durante le contrazioni e sfruttando l'aiuto della forza di gravità. In altri ospedali troverete ausili più sofisticati per il travaglio, come particolari dondoli che alleviano la pressione sulla zona lombare, o vasche idromassaggio; in alcuni è possibile e incoraggiato il parto in acqua. È importante in ogni caso che vi sia consentito l'accesso a una doccia o a una vasca, in cui potervi immergere nella posizione che volete: l'immersione in acqua sembra essere uno dei metodi più efficaci per rilassarsi e per ridurre il dolore del travaglio.

Il monitoraggio elettronico del cuore del feto può essere eseguito con gli strumenti adatti in qualsiasi posizione si trovi la partoriente; se il monitoraggio non è necessario, viene di norma utilizzato un comune stetoscopio.

La temperatura della sala parto dovrebbe essere piacevolmente tiepida, per non creare sbalzi termici, che potrebbero infastidire il piccolo nel momento della nascita. Per creare l'atmosfera giusta durante il parto, l'ideale sarebbe che la luce artificiale fosse di intensità regolabile, perché spesso la semioscurità favorisce il rilassamento.

Un ambiente attrezzato con sala per il travaglio e vasca per il parto in acqua.



Verificate che l'ospedale dove avete deciso di partorire offra la possibilità di praticare il *rooming-in* per avere un contatto con il proprio bambino sin dai primi momenti.

ALLATTAMENTO  
AL SENO  
vedi pagina 324

### Rooming-in e allattamento

Per poter conoscere da subito il vostro bambino e per avviare nel modo migliore l'allattamento è importante che voi e il vostro piccolo non siate separati né di giorno né di notte e che le procedure ospedaliere non interferiscano con l'instaurarsi della comunicazione naturale tra voi. Verificate che l'ospedale in cui desiderate partorire consenta un regime di *rooming-in*, che cioè sia attrezzato per lasciare su richiesta il bambino vicino alla madre. Ciò rende possibile un primo approccio al proprio bambino secondo ritmi propri e non secondo quelli imposti dall'ospedale.

Se intendete allattare è importante che il primo contatto tra voi e vostro figlio non sia disturbato, e che le persone che vi assistono dopo il parto assecondino l'allattamento al seno. Informatevi preventivamente se nell'ospedale che avete scelto le madri possono

allattare il bambino a richiesta o se devono seguire gli orari dell'ospedale. In quasi tutti gli ospedali i bambini vengono portati nella *nursery* tra una poppata e l'altra e spesso di notte sono nutriti artificialmente per non svegliare le madri. Questa pratica può ostacolare un buon avvio dell'allattamento perché il bambino viene privato per alcune ore oltreché del calore e del conforto del corpo materno della possibilità di attaccarsi al seno della madre, stimolando attraverso la suzione la produzione di latte.

Nei casi di parto vaginale a termine e senza complicazioni, la tendenza in Italia è quella di dimettere mamma e bambino precocemente, cioè entro le quarantotto ore dal parto. Alcuni ospedali, non tutti, offrono un servizio di supporto domiciliare che prevede la visita a casa di un'ostetrica, una puericultrice e un pediatra neonatologo entro il terzo giorno dalle dimissioni. Per quanto a casa ci si possa sentire maggiormente confortate dall'ambiente familiare, è importante che le dimissioni precoci non si trasformino in una forma di abbandono della neomamma a se stessa. Informatevi preventivamente presso l'ospedale o la ASL della vostra Regione su quale forma di assistenza è prevista dall'ospedale in cui vorreste partorire. Può essere utile contattare, già prima del parto, un'esperta di allattamento, magari una



## DOPO IL PARTO

- 286 Il corpo della mamma dopo il parto
- 294 In forma dopo il parto
- 306 Il bambino appena nato
- 324 Nutrire il neonato
- 355 Le cure quotidiane
- 378 Il massaggio del bambino
- 388 Primi tempi



## IN FORMA DOPO IL PARTO

294

Dopo il parto, in genere si passano una o due settimane a completo riposo, settimane che dedicherete, fra l'altro, a fare conoscenza con vostro figlio e ad abituarvi al vostro nuovo ruolo. Difficilmente avrete tempo e voglia per l'esercizio fisico finché il bambino non avrà già qualche settimana di vita. Se il parto è stato difficile, se avete avuto lacerazioni, un'episiotomia o un taglio cesareo, prima di riprendere a fare ginnastica dovrete attendere che le ferite si siano ben rimarginate. Dopo un cesareo si consiglia di aspettare almeno quattro, sei settimane, ma conviene parlarne prima con il medico.

Gli esercizi che seguono sono stati scelti e adattati con cura per consentirvi di allungare e ridare tono alla muscolatura senza rischi. Dopo il parto è importante rinforzare i muscoli e tonificarli prima di stirarli ulteriormente. Le zone più vulnerabili su cui cominciare a lavorare sono l'addome e la parte bassa della schiena. Seguite attentamente le istruzioni nell'ordine in cui sono riportate, prendendo coscienza dei vostri limiti per cercare di superarli progressivamente, senza fretta e senza sforzarvi. Certi esercizi vi sembreranno più semplici, per il diverso grado di scioltezza delle varie parti del corpo. Concentratevi su quelli che vi sembrano più difficili, finché risulteranno più piacevoli e facili.

Le cose più difficili cui abituarvi nei primi mesi di vita di un bambino sono le interruzioni del sonno notturno e le tante richieste



**Il massaggio dopo il parto**  
In Oriente, il massaggio è considerato essenziale per accelerare la ripresa dopo il parto. Andrebbe eseguito il più possibile regolarmente, con un'attenzione particolare alla schiena e all'addome, per aiutare la colonna vertebrale a ritornare nella sua posizione naturale e l'utero a ritrovare le precedenti dimensioni. All'inizio la pressione deve essere molto leggera, per aumentare molto gradualmente di intensità. In questo periodo anche il massaggio del seno è prezioso.

che dovrete soddisfare solo con le vostre energie. Vi sentirete stanchissime, ma se vi dedicherete regolarmente agli esercizi di stretching riuscirete a recuperare energia e ridurre la fatica, anche facendone solo uno o due per volta.

- *Il bacino* Alcuni esercizi servono per mantenere tutta la flessibilità acquisita in gravidanza e per migliorare il tono muscolare dell'utero favorendone il ritorno allo stato pregravidanza.

- *Le spalle, il collo e la testa* Allattando e curando il vostro bambino, lo terrete in braccio per ore; questo provoca spesso una tensione in queste zone. L'irrigidimento di una sola spalla

si riscontra con una certa frequenza proprio tra le madri che allattano. Gli esercizi che allungano e rilassano i muscoli delle spalle, del collo e della testa sono preziosi per eliminare questi fastidi.

- *I muscoli del pavimento pelvico* Dovrete rinforzare e tonificare questa zona, cominciando il più presto possibile dopo il parto a fare gli esercizi specifici che favoriscono la completa guarigione dei tessuti perineali migliorando la circolazione locale del sangue e riducendo i rischi di incontinenza urinaria.

- *I muscoli addominali* Durante gli esercizi per gli addominali, è essenziale che la colonna vertebrale sia sostenuta e protetta, per evitare gli sforzi. Gli esercizi cominciano stirando delicatamente questi muscoli per poi aumentarne il tono e rinforzarli senza imporre sforzi inutili alla schiena e agli organi interni.

- *La parte bassa della schiena, i glutei e le cosce* Dopo qualche tempo potrete cominciare a lavorare su queste fasce muscolari, che in gravidanza hanno dovuto sopportare un peso maggiore del solito. Gli esercizi per la parte bassa della schiena sono molto importanti nei primi mesi.

Gli esercizi descritti di seguito, ai quali potete aggiungere qualsiasi esercizio già indicato per la gravidanza, sono pensati per i primi dodici mesi dopo il parto, e dovrebbero permettervi di essere pronte ad affrontare esercizi più intensi nel giro di sei, dodici mesi. L'Hatha yoga è la forma ideale di esercizio per questo periodo.

295

## GLI ESERCIZI PER RECUPERARE LA FORMA FISICA

1. PAVIMENTO PELVICO  
E REGIONE LOMBARRE

Questa serie di esercizi ha diversi effetti: rinforza i muscoli del pavimento pelvico, li tonifica e migliora la circolazione locale del sangue.

Comporta uno stiramento iniziale anche per gli addominali mentre richiede una contrazione dei muscoli posti nella parte inferiore della schiena, che tende così a rinforzarsi. La contrazione e il rassodamento dei glutei sono preziosi per il sostegno della colonna lombare.

**Nota** Se avete il seno molto pieno e vi dà fastidio stare a pancia in giù, provate a mettere un cuscino sotto la testa o a fare i prime due esercizi distese sul dorso.

**A** Stendetevi a pancia in giù con le braccia lungo i fianchi e con la testa appoggiata di lato.

- Concentratevi sul pavimento pelvico.
- Respirate profondamente e contraete i muscoli del pavimento pelvico inspirando. Rilasciateli lentamente, espirando. Ripetete tutto l'esercizio numerose volte.
- Cercate a questo punto di contrarre e rilassare i glutei, per diverse volte di seguito.

**B** Una settimana circa dopo il parto, provate ad

alzare la testa e una gamba mentre ispirate, per poi tornare in posizione di riposo mentre espirate. Ripetete questo esercizio tre o quattro volte e poi rifatelo cambiando gamba.

- Rilassatevi e respirate profondamente.

**C** Dopo due o tre settimane, potete provare ad appoggiarvi ai gomiti, con le spalle rilassate e abbassate.

- Mantenendo la posizione, contraete con forza i glutei.

**D** Dopo avere praticato regolarmente l'esercizio precedente per qualche settimana, provate ad assumere la posizione del 'cobra', con il tronco sollevato, in appoggio sulle mani, e il collo completamente disteso.

Fate pressione sulle mani raddrizzando progressivamente le braccia, ma senza stendere completamente i gomiti.

• Tenete le spalle rilassate e abbassate e i glutei ben fermi; accompagnate la posizione con la respirazione addominale profonda.

• Tenete la posizione per qualche secondo e poi, espirando, tornate in posizione di riposo.

• Quando riuscirete a fare l'esercizio senza troppo sforzo, potete stendere anche i gomiti.

• Quando riuscirete a fare l'esercizio senza troppo sforzo, potete stendere anche i gomiti.



A



B



C



D

2. ESERCIZI  
PER GLI ADDOMINALI

Questa sequenza aiuta a restituire tono ai muscoli addominali evitando di affaticarli. Inoltre rilassa la parte bassa della schiena e tonifica le cosce, stirando leggermente i tendini posteriori della coscia e del polpaccio.

**A** Sdraiatevi a terra supine, con le braccia lungo i fianchi e il corpo completamente rilassato. Respirate profondamente con l'addome.

• Espirando, contraete gli addominali, e tirateli in dentro verso la colonna vertebrale.

• Tenete la contrazione per qualche secondo, poi rilasciate insieme i muscoli e il respiro, rilassando l'addome mentre tornate a inspirare.

• Ripetete questo esercizio numerose volte, seguendo il ritmo del vostro respiro.

**B** Flettete un ginocchio portandolo al petto.

• Tiratelo verso il corpo con le mani, tenendo l'altra gamba ben distesa a terra.

**C** Allungate la gamba verso l'alto in modo che venga a trovarsi ad angolo retto rispetto al pavimento. Tenete dritto il ginocchio e stendete la punta del piede verso il soffitto.

• Puntate poi il tallone, tirando la punta del piede verso di voi.

• Riportate la gamba a terra, espirando.

• Rilassatevi e respirate profondamente.

• Ripetete poi il movimento completo (ginocchio al petto, punta poi tallone al soffitto, ritorno a terra) quattro o cinque volte.

• Rilassatevi e ripetete con l'altra gamba.

• Riposate per qualche minuto, respirando profondamente con l'addome.



A



B



C