

## **Il mio Parto** di Fabiana Dominichetti

Due minuti dopo la mezzanotte, nella magica notte di Natale, è venuta al mondo la piccola Anna.

E' nata nella calda e accogliente sala travaglio dell'ospedale di Spoleto, assistita dal calore e dalla competenza di persone che hanno fatto del loro mestiere una vocazione e che sanno ancora emozionarsi di fronte all'ennesimo miracolo della vita.

Sin dal momento in cui ho scoperto di essere incinta, ho avuto subito delle aspettative ben chiare sul tipo di parto che volevo per la mia bambina; avevo le idee chiare perché alla seconda gravidanza, ben più consapevole dell'importanza di un buon parto per un sano sviluppo psicofisico del bambino.

Avevo avuto la sensazione che il mio precedente parto fosse stato disturbato e ostacolato dagli interventi di routine ospedaliera, per quello che consideravo un normale evento fisiologico.

Questa volta volevo REGALARE a mia figlia un parto più dolce e più rispettoso possibile della fisiologia di questo momento, visto che la natura dà alla donna la capacità di gestire questo momento attraverso un complesso cocktail di ormoni e l'uso di analgesici e ormoni artificiali, entrando in competizione con tali ormoni naturali, ne altera solo l'equilibrio intaccando le sensazioni della madre e influenzando le dinamiche del processo di attaccamento.

All'ospedale di Spoleto ho trovato esattamente quello che io cercavo!

Ho conosciuto il reparto durante una visita per presentare il mio birth plan, ho subito avuto la sensazione di trovarmi a mio agio, al sicuro, protetta. La sala travaglio era un luogo più somigliante ad una casa che ad un ospedale, ma anche la gentilezza, il sorriso, le parole, i gesti del personale mi ha fatto capire che era il luogo giusto per accogliere la mia bambina.

Tutto inizia inaspettatamente una settimana prima della data presunta con la rottura del sacco amniotico; dopo un giorno trascorso in attesa che il travaglio iniziasse, tutto prende il via proprio nel momento in cui mi sono sentita circondata dalle persone "giuste" che io avevo espressamente scelto: mio marito, mia sorella e due importantissime figure di riferimento, una mother assistant e l'ostetrica che mi ha seguito in gravidanza, non è stato un caso!!

Il travaglio si è svolto in una piccola camera illuminata da una luce discreta, con poche persone ma quasi tutte conosciute da me; tutto è incredibilmente tranquillo, non ci sono ticchettii e segnali meccanici, non ci sono campanelli che suonano, perfino le voci sono smorzate. Il trambusto tipico degli ospedali qui non arriva, non si sente nemmeno lo scalpiccio frettoloso delle infermiere sui corridoi.

L'ostetrica ben consapevole dell'importanza del MOVIMENTO nel travaglio e nel parto, mi ha permesso di affrontare le contrazioni in modo estremamente positivo, altro che epidurale!!! Lasciandomi libera nei movimenti e utilizzando dei semplici cuscini e uno sgabello per la mobilità del bacino, posso dire con certezza di aver avuto un dolore di gran

lunga più gestibile e consapevole rispetto al primo parto e in alcuni momenti ricordo di aver provato addirittura una sensazione di chiaro benessere.

Aiutare una donna in travaglio richiede molto più che competenza, richiede empatia, intuizione, ispirazione: è un'arte.

Nel mio caso le ostetriche hanno avuto l'intuizione di aiutarmi con il calore (utilizzando delle semplici pezze calde e un phon per capelli) e con il massaggio; proprio così il mio travaglio che stava stentando è decollato e nel giro di un ora ho partorito.

Ho potuto sentire perfettamente quello che stava accadendo al mio corpo, ho sentito la discesa della bimba nel canale del parto, ho potuto assecondare tutte le mie sensazioni, ho potuto sentire la nascita di mia figlia, quella bellissima sensazione di dar vita ad un'altra vita, una sensazione UNICA!! Ho saputo perfettamente cosa fare, perché ero in sintonia con il mio corpo e con l'energia che lo attraversava! La cosa che mi ha stupito di più è stata la semplicità di tutto ciò, Anna è uscita fuori dal mio corpo con la sola forza del respiro, è stato incredibile!

Tutto era così pacifico e intenso, le persone intorno a me erano disponibilissime ma non invadenti, mi hanno subito dato la bambina e con il cordone ancora intatto ho potuto portarla al mio seno, non ha quasi pianto, mi guardava con occhi spalancati e vigili e ha iniziato a cercare il capezzolo, l'ho stretta tra le mie braccia e non l'ho più lasciata.

Per me questa è stata la cosa più preziosa: regalare a mia figlia una nascita senza distacco.

Mia figlia è una bimba tranquilla, serena, felice, sono sicura anche grazie alla sua nascita!!

La cosa che mi ha gratificato di più è che tutte le persone presenti erano lì per SERVIRE e ACCUDIRE e per rispettare ogni mio desiderio, tutto ciò ha creato un'atmosfera emotivamente facilitante che ha reso il parto più facile e veloce ed ha regalato alla mia memoria il ricordo di un'esperienza UNICA, la più bella della mia vita, e... ogni primavera allo sbocciare delle mie rose preferite, fertilizzate dalla nostra placenta, non può che rinascere il ricordo di questa bellissima esperienza.

Tutto ciò dimostra che cambiare e umanizzare l'ospedale è possibile ed auspicabile!

Fabiana

[www.nascereincasaumbria.it](http://www.nascereincasaumbria.it)