Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 80 (1982)

Heft: 2

Artikel: Gravidanza e parto

Autor: E.G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950551

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Geburtsvorbereitung in italienischer Sprache – wozu?» wird sich manche Kollegin fragen. Es gibt dafür zwei wichtige Gründe:
- *Für Hebammen, die nicht gut italienisch sprechen, wird der Artikel eine willkommene Hilfe sein,*
- *vor allem aber wird er italienischen Paaren helfen, die Vorgänge um Schwangerschaft und Geburt besser zu verstehen und dadurch unbegründete Ängste abzubauen.*

Bei genügendem Interesse kann der Artikel vervielfältigt, gegen einen bescheidenen Unkostenbeitrag, beim Sekretariat bestellt werden.
Der Hebammenschülerin, die uns das selbsterarbeitete Manuskript freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat, danken wir herzlich.

Die Redaktion

«Un article sur la psycho-prophylaxie obstétricale en italien – pourquoi?» se demanderont peut-être plusieurs d'entre-vous.
Il y a deux raisons à cela:
- *Cet article rendra service aux sages-femmes qui ne parlent pas (très) bien l'italien,*
- *puis, il sera surtout utile aux couples de langue italienne qui cherchent à mieux comprendre ce qui peut se passer au cours de la grossesse et de l'accouchement. Peut-être qu'il pourra les aider à diminuer certaines angoisses à ce sujet.*

Si cet article devait rencontrer suffisamment d'intérêt il pourrait être polycopié, ce qui vous permettrait de le commander auprès du secrétariat, contre remboursement des frais administratifs.
Nous tenons à remercier vivement l'élève sage-femme qui a élaboré ce travail et qui nous l'a si gentiment mis à disposition.

La Rédaction

Gravidanza e parto

Prefazione

Quel che avviene nel corpo di una donna quando resta incinta è un fenomeno rivoluzionario paragonabile ad altre esplosioni di forza vitale che si verificano solo in natura, quali lo sviluppo e la crescita di una pianta in primavera.

Il nascituro è uno sconosciuto. Maschio o femmina? Bruno o biondo? Non ha nome, salvo, naturalmente, quello che progettano per lui i genitori. Neppure la madre che lo porta in grembo è in grado di dire qualcosa di più del fatto che è un bambino che si muove molto, oppure che appartiene al genere dei bambini calmi.

Quando però la donna partorisce, quell'essere diviene un bambino: è un figlio o una figlia, una persona cioè a cui è attribuito un nome e un posto in seno alla famiglia. Anzi la famiglia stessa trova una nuova dimensione quando, per la prima volta quell'essere che si agita e comincia a gridare, viene deposto tra le braccia della madre.

La neo-famiglia, a quel punto, si sente probabilmente un pò scossa. Tutto è così nuovo. «E così questo è nostro figlio», pensano i genitori. E se il bambino avesse modo di formulare pensieri, probabilmente penserebbe qualchecosa tipo:

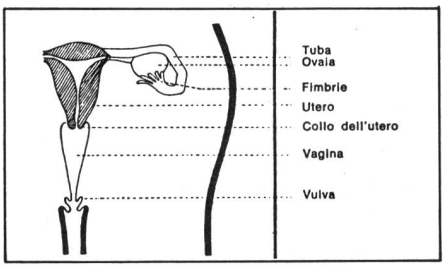
Tò, ecco il mio papà e la mia mamma. Sembrano sorpresi e si che sono nove mesi che mi conoscono.

La vicenda infatti, non ha inizio con il parto. Sono mesi che il bambino esiste, prima solo come qualcosa che segnala la propria presenza con piccole indicazioni esterne; poi come una creaturina misteriosa che cresce e a poco a poco estende la sua influenza sulla vita di chi gli sta accanto. Non soltanto la futura madre, nell'interno del cui corpo tutto accade, ma anche il futuro padre dovrà adattarsi a qualcosa di assolutamente nuovo.

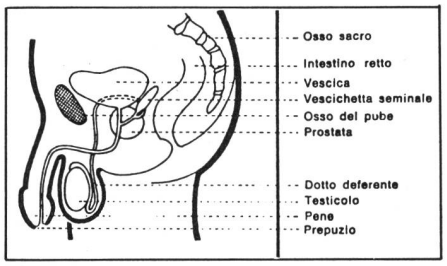
1. Gli organi della riproduzione

Per poter capire come l'organismo umano prepara una nuova vita, occorre innanzitutto conoscere i diversi organi di riproduzione.

Apparato genitale femminile
Esternamente troviamo la vulva. Internamente: la vagina, l'utero, le tube e le ovaie.
Le ovaie: sono due e sono situate ai lati dell'utero. Da queste nasce l'uovo.
Le tube: mettono in comunicazione l'utero con le ovaie. Sono dei piccoli canali, dove l'uovo può passare e in caso di fecondazione qui si unisce con lo sperma, cioè con il seme maschile.
L'utero: ha la forma di una pera capovolta. In gravidanza si ingrandisce sempre di più e fa da culla al feto.



Apparato genitale maschile
È composto della vescichetta seminale, la prostata, i testicoli e il pene.



2. Il ciclo mestruale

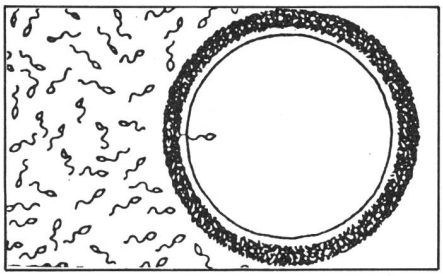
Ogni mese ha luogo il processo chiamato «ovulazione». Generalmente al 14° giorno del ciclo, un uovo esce dalle ovaie e, sotto l'azione delle contrazioni della tuba, si dirige verso la cavità uterina. Se l'uovo non è fecondato, viene emesso dai genitali esterni unitamente a una perdita di sangue, dando luogo alla mestruazione.

La gravidanza

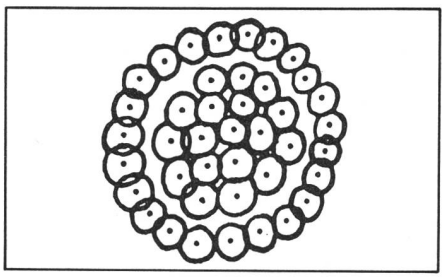
La fecondazione dell'ovulo
L'ovulo è la più grande cellula esistente nel corpo femminile. La sua vitalità è di circa 12–24 ore.
Lo spermatozoo è la più piccola cellula del corpo maschile. Esso è dotato di una lunga coda che gli permette di penetrare nell'utero e da questo di salire verso le tube. Lo spermatozoo vive circa tre giorni. (Vedi schèma: Lo sviluppo della cellula.)

Funzione della placenta
- La placenta è il centro di nutrizione dell'embrione: ossigeno, sostanze nutritive e d'accrescimento, arrivano al bambino tramite i tessuti della placenta e del cordone ombelicale.
- Elabora particolari ormoni necessari al regolare svolgimento della gravidanza e alla crescita del feto.

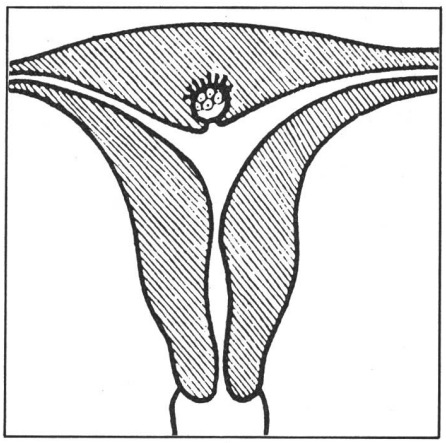
Lo sviluppo della cellula



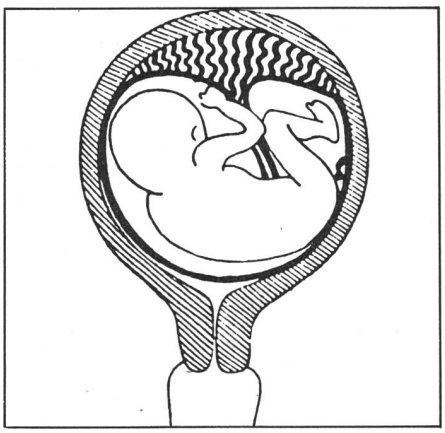
Fecondazione. Solo uno fra i tanti milioni di spermatozoi penetra nell'ovulo e lo feconda. Lo spermatozoo determina il sesso del nascituro.



1ª settimana: Le cellule si moltiplicano. L'uovo ha la grandezza della testa di uno spillo ed è avvolto da cellule che formeranno la placenta.



2ª settimana: L'uovo perviene nella cavità uterina. Qui s'impianta nella mucosa dell'utero.



16ª settimana: La formazione degli organi è completa. Il bambino deve ancora crescere. Il medico può percepire il battito cardiaco. A partire dalla 18ª settimana, la mamma nota i movimenti del bambino.

Sviluppo del feto durante la gravidanza
Alla fine della 4° settimana è lungo 1 cm e pesa ca. 1 g.
Alla fine della 12° settimana è lungo 9 cm e pesa ca. 5 g.
Alla fine della 24° settimana è lungo 30 cm e pesa ca. 500 g.
Alla fine della 36° settimana è lungo 45 cm e pesa ca. 2500 g.
Alla fine della 40° settimana è lungo 50 cm e pesa ca. 3000 g.
Alla nascita il neonato misura tra i 49 e i 52 cm e pesa dai 2800–3500 g.

L'igiene durante la gravidanza
Una donna incinta deve soprattutto tenere presente i seguenti punti:

Comportamento durante la gravidanza
- regolari doccia e bagni
- l'igiene intima deve essere particolarmente curata
- la pancia e il seno possono essere frizionati quotidianamente con olio per il corpo, affinchè la pelle rimanga elastica
- occorre sottoporsi regolarmente ai controlli medici
- i rapporti sessuali fra moglie e marito sono permessi fino a sei settimane prima del parto: dopo possono provocare doglie premature o la rottura anticipata del sacco amniotico
- è consigliabile consultare un dentista fin dall'inizio della gravidanza.

Controlli medici durante la gravidanza
I controlli medici durante la gravidanza sono molto importanti; sia per la salute della madre come per un'ottima crescita del bambino.
Quando la mestruazione ritarda da circa 10 giorni, la donna comincia a chiedersi se per caso sarà incinta. Può accertarsi eseguendo un test su un campione della propria urina presentato in farmacia. Oppure può recarsi dallo specialista ostetrico.

È importante che la donna segnala e annota qualsiasi cambiamento dovuto alla gravidanza. Da sapere il giorno delle ultime mestruazioni, quando il test è risultato positivo, quando per la prima volta si è recata dal medico, quando ha sentito per la prima volta muoversi il bambino. Grazie a buone informazioni il medico potrà dire con più esattezza come si trova la gravidanza e quando nascerà il bambino.
Durante il primo controllo si faranno parecchie domande sulla salute in generale e sulle malattie avute fino al momento attuale.

Si controllerà regolarmente:
il peso, le urine, il sangue, la pressione arteriosa, la circonferenza dell'addome, i battiti cardiaci del feto, di tanto in tanto si farà un'ecografia (Ultraschall). Con questo esame si può controllare meglio la crescita del feto.

Alimentazione in gravidanza
Sono importanti:
- le proteine (latte, carne pesce, uova, ricotta, ecc.)
- le vitamine (verdure, frutta)

Sono da eliminare:
- gli idrati di carbonio (zucchero, cibi farinacei)
- il grasso

Durante la gravidanza non è affatto necessario mangiare per due. L'alcool e il fumo fanno male al bambino.
Un bicchiere di vino o di birra durante il pasto non nuoce al bambino mentre la nicotina dovrebbe essere evitata in modo assoluto. Al massimo sono permesse dalle due alle tre sigarette al giorno.
Le medicine non devono essere prese senza consultarsi prima con il medico.
La stitichezza va combattuta con l'aiuto di eventuali tisane.

Peso
Il peso deve essere controllato regolarmente. L'aumento di peso durante la gravidanza non dovrebbe superare 12 kg.

Abbigliamento
- i vestiti devono essere comodi e facilmente lavabili
- il seno deve essere sostenuto con un reggiseno ben aderente
- scarpe comode (tacchi alti sono sconsigliabili)

Sonno, movimento e sport
- La futura madre ha bisogno, in media, di otto ore di sonno.
- La passeggiata giornaliera all'aria aperta è raccomandabile.
- Il nuoto (possibilmente in compagnia di qualcuno) e la marcia sono da raccomandarsi.
- Salvo decisione contraria del medico, è raccomandabile, a partire dal 4° mese, seguire un corso di ginnastica di preparazione al parto.

Viaggi
- Meglio spostarsi in treno e in aereo che fare lunghi viaggi in auto.
- Viaggi in aereo a partire dal 7° mese sono sconsigliabili.
- In caso di minaccia d'aborto i viaggi sono da tralasciare.

Lavoro e riposo
- Anche in gravidanza si può conti-

nuare a lavorare normalmente.
- Lavori troppo stressanti sarebbero da evitare.
- È consigliabile smettere di lavorare 4–6 settimane prima del parto.

Preparativi per l'ospedalizzazione
A partire dal 7° mese la valigia dovrebbe essere pronta e contenere:

Documenti personali
Libretto di famiglia o certificato di matrimonio.
Certificato di residenza.
Permesso di soggiorno e passaporto (per gli stranieri).
Tessera del gruppo sanguigno.
Libretto della cassa malati.

Effetti personali
Camicie da notte abbottonate sul davanti.
Vestaglia e pantofole.
Reggiseni per l'allattamento.
Articoli per la toilette.
Biancheria pulita per il ritorno a casa per madre e bambino.

Biancheria del neonato per il ritorno a casa
1 benda ombelicale
1 camicino di cotone
1 camicino di lana pesante o leggero a seconda della stagione, pannolini, mutandine di gomma,
ghette o tutina, cuffia, giacca, guanti e scalfarotti, coperta di lana
eventualmente un ciuccio.

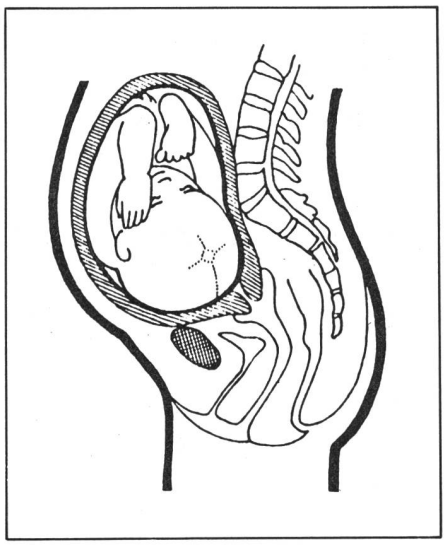
Il parto

La nascita si avvicina
- Il bambino scende sempre più verso la parte bassa del bacino, generalmente in posizione cefalica.
- La mamma, quindi, respira più liberamente.
- Ha un continuo bisogno di urinare perchè il bambino preme sulla vescica.
- Talvolte compaiono contrazioni o doglie dette selvagge. Queste preparano e maturano il canale del parto.

È consigliabile mettersi in comunicazione con il proprio medico curante o con la clinica, dove si è annunciati, quando uno dei seguenti sintomi si manifestano:
- Quando il tappo mucoso cervicale, che durante la gravidanza chiudeva il collo uterino, si scioglie ed è frammisto di sangue.
- Quando il sacco amniotico, che contiene il liquido amniotico, chiamato anche semplicemente acqua, si rompe.
- Quando i dolori o le doglie si fanno regolari ad intervalli di 5 minuti.

In caso di incertitudine e insicurezze meglio telefonare alla clinica sia di giorno che di notte. La levatrice è sempre pronta a dare qualche consiglio.

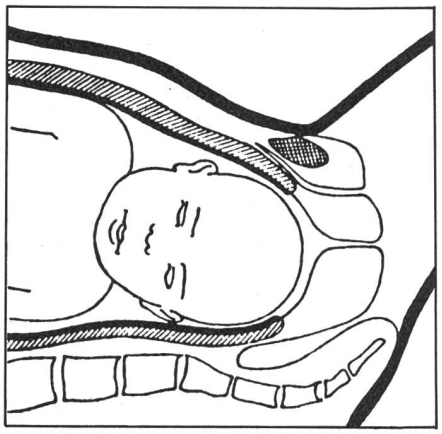
Periodo di dilatazione
La testa del bambino scende sempre più verso la parte bassa del bacino.
Il collo dell'utero scompare e la bocca dell'utero comincia a dilatarsi e si apre sempre di più. Questo avviene solo grazie ai dolori che diventano sempre più forti e più regolari. Questo periodo può durare parecchie ore, specialmente se si tratta del primo bambino, bisogna veramente dare tempo.



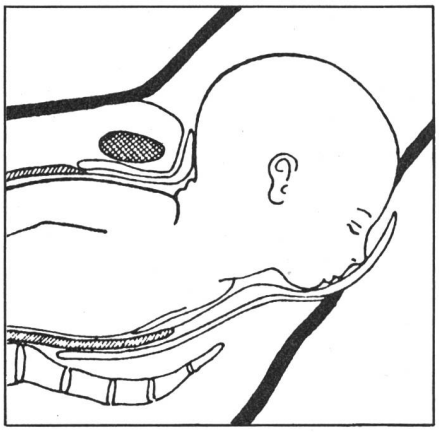
Le doglie si sanno, sono poche simpatiche, ma solo così può nascere il bambino. È importante che durante questo periodo la donna possa sentirsi comoda. Può camminare, sedersi, più tardi quando i dolori sono forti, sul letto deve potersi rilassare. Ottima è la posizione sul fianco, così sia il marito che la levatrice potranno dare un sostegno alla schiena.

Durante il dolore è raccomandabile la respirazione profonda e completa. Respiri lunghi e profondi.

Periodo di espulsione
La dilatazione della bocca uterina è completa, iniziano le doglie da pressione. La partoriente sente automaticamente la voglia di spingere.

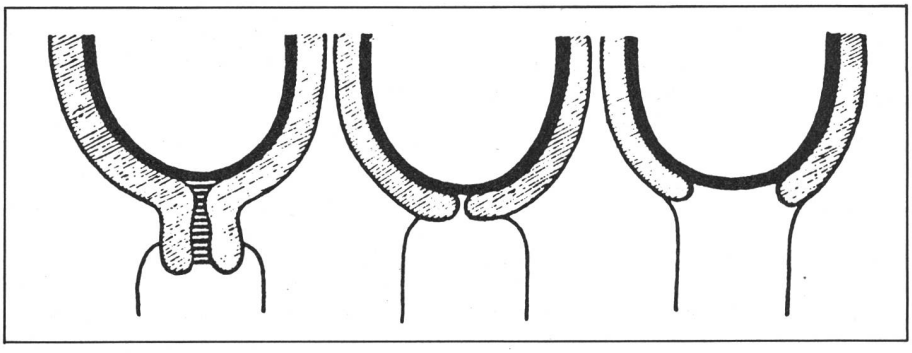


La testa del bambino si avvicina all'uscita della vagina. Per facilitare la fuoriuscita e per prevenire eventuali lacerazioni, la levatrice può ingrandire l'apertura vaginale con un piccolo taglio indolore, che viene poi suturato dal medico.

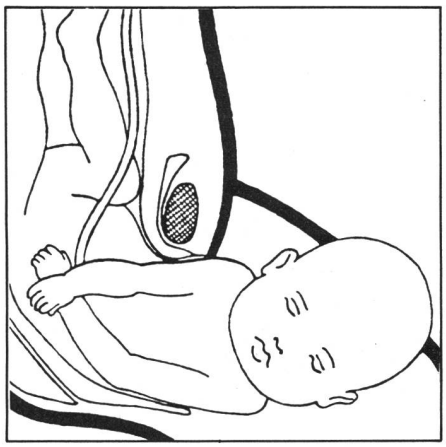


La testa del bambino si dirige verso l'uscita della vagina. Deve uscire piano piano.

Dilatazione del collo dell'utero



Collo dell'utero chiuso (con tappo mucoso cervicale) — Collo dell'utero disteso — Collo dell'utero dilatato



Quando la testa è nata, il corpo del bambino subisce una rotazione e segue l'uscita delle spalle e del tronco.
La levatrice aiuta la fuoriuscita del bambino.

Durante questo periodo la donna può rimanere sul fianco fin quando si vedono già i capelli del bambino. Poi durante le spinte di espulsione, generalmente la donna si trova in posizione semiseduta.
È importante che ascolta il comando della levatrice. Se possibile, la donna deve tenere con le sue mani le gambe sotto le coscie. Quando sente che c'è una contrazione è importante prendere un respiro profondo, tenere l'aria, chiudere la bocca tenendo la testa sul petto (qui è importante l'aiuto del marito) e spingere contro la grande tensione che si prova.
Quando il bambino è nato, lo si asciuga, si taglia il cordone ombelicale e se sta bene viene posto subito tra le braccia della mamma e sulla pancia di essa. Già in questo momento si mette il bambino al seno e si da così inizio all'allattamento.

Periodo del secondamento
Dopo la nascita del bambino segue la fuoriuscita della placenta. Avviene circa 10–20 minuti dopo.
Il marito sia prima, come pure dopo il parto è per la partoriente di grande aiuto e conforto. La sua presenza in sala parto è molto apprezzata. Per la moglie, il marito, in questa situazione è il miglior medico!
Anche il primo bagnetto al bambino, può essere fatto, se d'accordo, dal neo papà.

Il puerperio

Dal momento della nascita, la donna rimane in sala parto per circa 2–3 ore. Come già detto, il medico eseguirà la sutura del piccolo taglietto (episiotomia), si controllerà la restrizione dell'utero e le perdite ematiche, al bambino vengono fatte le prime cure e poi sia madre che bambino vanno in reparto di maternità.
Durante questo periodo la mamma ha bisogno di riposo e di cure personali. Dato che il parto non rappresenta solo un evento fisiologico, ma anche una grande esperienza psichica, essa è particolarmente sensibile.
Appena il medico lo permette, la puerpera deve iniziare la ginnastica postparto per favorire la regressione e rafforzare i muscoli addominali.
Dopo 7–9 giorni, il medico farà ancora una visita completa e se tutto va bene, sia madre che bambino potranno ritornare a casa. Il questo momento il medico consiglia di fare un controllo dopo sei settimane e già si discute per un eventuale metodo anticoncezzionale.
Lentamente gli organi sessuali ritornano allo stato normale.
L'eliminazione delle perdite di sangue, diminuisce gradatamente e dopo 15–20 giorni sono minime o scomparse.
Siccome la puerpera è esposta particolarmente alle infezioni i rapporti sessuali devono essere evitati durante questo periodo e si deve favorire la doccia al bagno completo.

L'allattamento

Il latte materno era ed è tuttora l'alimentazione più naturale. Esso offre al bambino un alimento adatto alle sue necessità e rafforza i legami fisici e affettivi fra la madre e il suo bambino. Nutrendosi con il latte materno, il bambino sente la vicinanza, il calore della mamma e allo stesso tempo prova il piacere di avere lo stomaco pieno.

I vantaggi del latte materno
Il latte materno è:
- completo dal punto di vista della composizione
- adatto alla capacità digestive del lattante
- sempre sterilizzato, sempre alla giusta temperatura, pronto per essere consumato e rende il bambino immune contro le malattie
- è gratuito.

L'allattamento crea un contatto più stretto fra la madre e il bambino. Grazie all'allattamento vengono attivati e sviluppati importanti processi di reintegrazione nell'utero della mamma. Il bambino deve bere in media quotidianamente una quantità di latte corrispondente ad un sesto del peso del corpo. I bambini sani bevono finchè non sono sazi e quindi stabiliscono da sè la durata della poppata. Tuttavia, un bambino non devrebbe poppare più di 15–20 min. Se il bambino succhia da ingordo, lo si faccia ruttare durante la poppata. Durante l'allattamento la mamma non si lasci distrarre da discussioni inutili. È bello se alla poppata del neonato possono assistere di tanto in tanto il padre, i fratelli e le sorelle.
A partire dal 4°–6° mese, l'allattamento deve essere completato con succhi di frutta, frutta e verdure.

Alimentazione della madre che allatta
L'alimentazione consumata dalla mamma influisce sulla composizione del suo latte. Si raccomanda perciò un vitto sano, variato e ricco di vitamine e proteine. Le sostanze nutritive che causano diarrea e flatulenza (arance, frutta col nocciolo, cavoli e asparagi) devono essere limitate o tralasciate del tutto.
È necessario che la mamma beva molto (tè, latte). Poichè l'alcool e la nicotina passano anche nel latte è naturale che debba astenersene.
Prima di prendere dei medicamenti è bene consultarsi con il medico.

Igiene della madre che allatta
Prima di ogni allattamento occorre lavarsi accuratamente le mani. Dopo la poppata i capezzoli devono essere ricoperti con una garza spalmata di pomata. Questo per prevenire piccole ferite (ragadi) ai capezzoli.

Tecnica dell'allattamento
Succhiando, il bambino stimola le ghiandole mammarie della mamma ad una più intensa attività, si consiglia perciò di allattare il piccolo 5–6 volte al giorno.
In caso di lattazione abbondante, occorre svuotare completamente i due seni una volta al giorno, preferibilmente la sera, per evitare complicazioni.
Il seno pieno, cioè una stasi di latte a lungo nel seno può portare a delle infezioni (mastiti).
Anche durante l'allattamento è dunque importante condurre una vita sana, badare ad un'igiene accurata, prendere tempo e quasi deve essere un divertimento e una soddisfazione non solo per il lattante, ma anche per la madre. E.G.

Bestellcoupon

Ich bestelle ... Ex. «Gravidanza e parto» à Fr. 1.50 p. Stk.
Adresse: _____

Einsenden an das Sekretariat des SHV