

PIANO DEL PARTO A

Ho scritto questo progetto di nascita perché sappiate quali sono le mie aspettative per quanto riguarda il travaglio e il parto. Sono convinta che le attitudini mentali e le emozioni interferiscano (in positivo o in negativo) con la capacità di partorire più di quanto generalmente si immagina. Inoltre considero il parto un processo fisiologico normale. Per questo nelle mie aspettative desidero che la natura abbia il ruolo primario e che gli interventi medici siano ridotti al minimo (ovviamente la principale preoccupazione resta l'incolumità del bimbo e la mia).

N:B: In caso di VBAC aggiungere una frase tipo questa: So bene che si tratta di un parto naturale dopo cesareo (VBAC), ma sono anche convinta che un cesareo a priori, solo perché ne ho già subito uno, sia più pericoloso di un parto naturale (complicazioni quali infezioni, emorragie, complicanze da anestesia, traumi alla vescica, all'intestino, etc sono molto più comuni dopo il cesareo).

Considero la gravidanza "oltre il termine" quella che va oltre la 42esima settimana di gestazione; prima di tale termine mi opporrò a qualsiasi forma di "induzione" o "accelerazione del parto" o cesareo programmato.

Se i medici che mi assisteranno valutassero di dover prendere decisioni contrarie a questo progetto, chiedo che queste mi vengano preventivamente spiegate (anche in caso di urgenza) e che non compiano procedure su me stessa o sul mio bambino senza avermene prima illustrato l'assoluta necessità e chiesto il mio consenso.

Il travaglio:

- Vorrei che mio marito sia presente durante tutto il travaglio, sia libero di aiutarmi e darmi supporto.
- Vorrei avere la possibilità di muovermi e di camminare a mio piacimento senza essere costretta a sottopormi a monitoraggio continuo.
- Vorrei poter mangiare e bere durante il travaglio allo scopo di fare scorta di energie per lo sforzo del parto.
- Vorrei poter fare una doccia se dovessi sentire il bisogno di rilassarmi o qualora presente, poter travagliare in vasca.
- Non voglio subire clisteri.
- Non desidero essere rasata.
- Non desidero che le acque vengano rotte artificialmente.
- Non voglio che il travaglio venga accelerato con flebo, gel o altro.
- Vorrei che il travaglio si svolgesse in un clima sereno, con poche persone (mio marito, l'ostetrica) nella stanza, senza via vai continuo di medici.
- Vorrei che le visite interne fossero ridotte al minimo indispensabile.

L'anestesia:

- Non voglio l'anestesia epidurale con la quale non potrei muovermi, camminare o cambiare posizione a mio piacere.
- Non voglio che alcun tipo di antidolorifico mi sia somministrato.

Cesareo:

- Se fosse necessario un cesareo d'urgenza desidero che prima mi sia spiegato dettagliatamente il perché.

- Se possibile, anche in caso di cesareo d'urgenza, desidero un'anestesia non totale che mi permetta di vedere il bebè appena uscito dalla pancia.
- Desidero che si abbassino le luci al momento di estrarre il bambino, e che venga trattato nella maniera più dolce possibile, aspettando prima di tagliare il cordone, e consegnandolo a mio marito il prima possibile.

Episiotomia:

- Desidero che non venga effettuata l'episiotomia.
- Desidero che l'ostetrica aiuti il mio perineo a dilatarsi naturalmente, scegliendo le posizioni più favorevoli, assecondando la mia voglia di spingere ed aiutandomi con olii e pezze calde sul perineo.

Parto:

- Vorrei poter scegliere la posizione che mi sembrerà più adeguata al momento dell'espulsione, non voglio dover partorire per forza sul lettino da parto.
- Se la struttura lo consentisse, preferirei partorire in acqua.
- Vorrei poter spingere quando io lo sento necessario e non a comando; vorrei essere informata se tutto procede bene, e informata su quale sia il momento più indicato per spingere o rilassarmi, ma non che ciò mi sia imposto come un ordine.
- Vorrei essere libera di vocalizzare o urlare come mi sento al momento.
- Vorrei che la sala parto fosse calma e tranquilla, e che ci siano solo le persone indispensabili, ridotte al minimo, per poter vivere l'intimità del momento.
- Vorrei evitare qualunque intervento operativo o invasivo (uso di ventosa, manovra di Kristeller, ecc) a meno che la vita del mio bambino non ne dipenda.
- Vorrei che mio marito restasse con me per poter accogliere il bambino insieme.
- Se ne sentirò il bisogno, vorrei che ci fosse la possibilità di vedere attraverso uno specchio la progressione del bebè.
- Se invece non lo richiederò vorrei che la persona che si occupa del parto mi spiegasse a voce come procede il bambino.
- Vorrei che il bambino mi fosse messo sul petto non appena nato.
- Vorrei che fosse il papà a tagliare il cordone ombelicale solo quando questo avrà smesso di pulsare e che si occupasse lui del bambino per primo (se se la sentirà).
- Vorrei avere un primo contatto con il bambino subito dopo l'espulsione; potrete lavare, pesare e misurare solo dopo che io ed il mio bambino ci saremo conosciuti.

Secondamento:

- Vorrei poter espellere la placenta attraverso le spinte senza che l'ostetrica faccia pressione sul ventre, aspettando con calma il momento giusto.

Allattamento:

- Parto naturale o cesareo che sia, vorrei mettere il bambino al seno immediatamente dopo il parto, già in sala parto.
- Non voglio che venga dato il biberon a mio figlio senza il mio accordo, e tanto meno il ciuccio.

Degenza:

- Vorrei che mio figlio restasse con me fin dalla prima notte, attuando il rooming-in, a meno che il mio stato di salute non me lo consentisse.
- Vorrei, in caso di cesareo, che mio marito potesse rimanere con me il più a lungo possibile (anche l'intera notte).
- Vorrei poter rientrare a casa non appena possibile.

Certi di trovare la vostra comprensione e collaborazione, vi ringraziamo anticipatamente, fiduciosi che le nostre richieste saranno accolte e che il parto rimanga l'evento splendido, intimo e naturale come è giusto che sia.