

	Prodromico	Travaglio attivo	1. Transizione 2. Fase espulsiva	Parto - Nascita	Secondamento	Primi giorni dopo
Segni	Contrazioni irregolari, lentamente diventano più regolari e ancora brevi. Forse piccola perdita di sangue <i>appiccicoso, mucoso</i> . Il collo dell'utero che si è ammorbidito ed accorciato comincia a dilatarsi.	Le contrazioni diventano più ravvicinate, ogni 2 o 3 minuti. Le contrazioni durano di più e le pause sono più brevi. perdita di poco sangue mucoso, dolore alla schiena, nelle gambe. Forse rottura spontanea delle membrane. Più spazio al fondo dell'utero. Il collo dell'utero gradualmente si dilata completamente.	1. Le contrazioni si allontanano, sonno, sguardo distante. Attesa. Per ricaricarsi. 2. Contrazioni forti e ravvicinate, premito, bisogno di spingere.	Forte bisogno di spingere, il perineo si distende. Ogni donna ha un suo modo di spingere. Si vede la testa, continua a ruotare, pausa e poi esce il corpo del bambino.	Altre contrazioni, meno forti, un poco di sangue. Sensazione di peso. Leggera voglia di spingere. Fuoriesce la placenta.	Le prime 24 ore si è molto sveglie, euforiche e presenti e poi sopraggiunge la stanchezza e la vulnerabilità. Bimbo al seno e produzione di colostro. Dopo 2 o 3 giorni arriva il latte.
Emozioni	Incertezza: <i>"sarà travaglio?"</i> Eccitazione, <i>"finalmente!"</i> Poi stanchezza, impazienza, agitazione.	Sempre più concentrata, molto sensibile a suoni, rumori, odori, presenze, parole... perdere l'orizzonte, voglia di andare a casa, <i>non ce la faccio più.</i>	1. Sonnolenza, distanza, voglia di andare a dormire. 2. Nuova energia e forza. Fra poco vedo il mio bambino.	Forte sensazione di estrema apertura, paura, dolore, bruciore. Felicità, il bimbo nascerà fra poco.	Felice col bimbo, incredula, <i>"era dentro di me!"</i> Non è finita, ancora dolore. <i>"Non toccatemi l'utero ora!"</i>	Alle stelle e poi frastornata. Sensibile ai suoni, agli umori degli altri. Stanca. Ambivalenza: <i>"sono felicissima... ma..."</i>
Cosa aiuta fisicamente	Dipende dall'ora del giorno. Muoversi, fare un bagno o una doccia. Coprirsi, stare al caldo. Posizioni, dondolo, palla gigante. Oppure riposare, dormire. Bere e mangiare. Massaggio, pressione di alcune aree o punti.	Muoversi, camminare, cambiare posizioni, stare sul water, massaggio, dondolarsi, appoggiarsi. Pressione su alcuni punti. Tocco, massaggio. Cibo che dà energia. Muoversi con la palla. Concentrarsi, respirare o distrarsi.	Cambiare posizione, spingere come si vuole.	Stare in una posizione eretta, usare la voce e seguire le urgenze del corpo. Aggrapparsi a qualcosa. Toccare la testa del bambino, vederlo con uno specchio.	Prendere tra le braccia il bimbo, portarlo al seno. Quando si avvertono delle leggere contrazioni, accovacciarsi per spingere la placenta fuori.	Dormire quando il bimbo dorme. Non venir disturbata. Poche persone attorno. Tanto sostegno. Buon cibo e acqua.
Cosa aiuta emotivamente	Aver qualcuno amorevole presente e disponibile. Avere il proprio compagno accanto o la persona scelta. Sapere cosa succede. Fiducia. Stare in un ambiente umano caldo ed accogliente.	Comprensione, affetto, vicinanza. Incoraggiamento. Sentire parole di conforto. Riceve informazioni sulla dilatazione. Prima di qualsiasi procedura, l'ostetrica chiede il permesso ed aspetta.	Il compagno vicino, incoraggia con dolcezza, silenzio. L'ostetrica asseconda e incoraggia con lo sguardo.	Venir incoraggiata ma con tono basso della voce. Padre vicino che sostiene.	Poter guardare e toccare il bambino. Tempo.	Riposo. Sostegno con l'allattamento. Padre vicino e con il bambino.

	Prodromico	Travaglio attivo	1. Transizione 2. Fase espulsiva	Parto - Nascita	Secondamento	Primi giorni dopo
Segni	Il bimbo si muove e scende ulteriormente nel bacino. Si acquieta	È sollecitato dalle contrazioni, come un forte abbraccio, a stantuffo, che lo incoraggia verso l'uscita. Si muove, punta i piedi sul fondo, ruota la testa e spinge sulla cervice.	1. Anche il bimbo potrebbe essere più calmo. 2. Il bimbo potrebbe calciare durante le pause. Scende ulteriormente e ruota.	Appare la testa, è incoronata, avvolta dal perineo ed alla prossima contrazione il bimbo ruota a 45°, fuoriescono le spalle e poi il resto del corpo. È nato! Tutti i suoi sistemi si adattano.	Con la mamma, pelle a pelle. Guarda, osserva, riconosce l'odore e si muove verso il capezzolo. È molto presente e sveglio.	Il bimbo dorme per alcune ore dopo la nascita, poi si sveglia cerca la familiarità del corpo della mamma e la sua voce, succhia e poi si riaddormenta.
Emozioni	Qualcosa sta succedendo, aumenta il livello di adrenalina che attiva l'ossitocina.	È partecipe. Le endorfine che accompagnano l'ossitocina lo proteggono	<i>Che fatica!</i>	<i>Dove sono?</i> Prima impressione del mondo! Tutti i miei sensi assorbono.	Il bimbo sente tutto, è tutto nuovo. È curioso. "Sarà un bel mondo questo?"	I bimbo è molto sensibile. Ha un solo bisogno: ritrovare il corpo caldo ed accogliente della mamma. Poche persone. Questa esperienza rimarrà sensorialmente impressa nel corpo del bambino
Cosa succede fisicamente	È mosso, toccato, sollecitato dalle contrazioni e per fortuna ci sono le pause!	Le pause sono più brevi, le contrazioni sono incalzanti. Sono equipaggiato.	Trovare la posizione più facile per nascere.	Giù le mani! Lasciatemi nascere.	Nessuna pressione, tempo per annusare e trovare il capezzolo.	Stare vicino alla mamma, pelle a pelle. La mamma segue i suoi tempi. Sento le voci a me familiari.
Cosa aiuta emotivamente	Toccare la pancia, massaggiare, dondolare, parlare o cantare al bambino. Iniziare questo viaggio insieme per incontrarsi finalmente!	Toccare e massaggiare l'addome. Poco rumore. Pensieri positivi. Riconoscere le risorse.	Rispettare i tempi. Evitare procedure invasive di routine.	Toccare il bambino molto gentilmente. Movimenti lenti. ridurre le luci. Poco rumore e pelle a pelle.	Abbracciare il bambino, avvicinarlo al seno ed attendere. Sentire le voci familiari.	Il bimbo è vicino alla mamma, quando mostra segni di fame viene avvicinato al seno. Poche sono le persone che toccano ed accudiscono il bambino.