

# HELP RIVOLGIMENTO

Ciao e benvenuta a "Bambino podalico: il viaggio verso il giusto posizionamento "!

Sono Martina Minei, ostetrica, e sono felice di avere l'opportunità di guidarti attraverso questo viaggio speciale. Questo corso è dedicato a tutte le donne incinte che stanno affrontando la sfida di un bambino in posizione podalica. .

In questo corso, esploreremo una serie di tecniche utili a favorire la capriola del tuo piccolo. Imparerai come diversi pratiche facilmente integrabili alla routine quotidiana, possono giocare un ruolo cruciale in questo processo.

Ricorda, ogni gravidanza è unica, e non esiste un approccio universale per tutte. Sii gentile con te stessa e segui il tuo istinto. L'obiettivo di questo corso è fornire supporto e strumenti che ti aiutino a sentirti più sicura e in controllo della tua esperienza.

Grazie per essere qui, ed ora iniziamo questo viaggio insieme, verso la capriola del tuo piccolo!

## Comprendere la Posizione Podalica

**Cos'è la Posizione Podalica?** La posizione podalica si verifica quando il bambino si presenta con i piedi o le natiche verso il canale del parto, anziché con la testa.

Solitamente il bambino verte in posizione cefalica (a testa in giù) intorno al 6°/7° mese ma è possibile che si giri anche all'ultimo momento.

Mediamente risultano in posizione podalica:

- Fra le 21 e le 24 settimane il 33%
- Fra le 25 e le 28 settimane 28%
- Fra le 33 e le 36 settimane 7-9%
- Al parto il 4%

Esistono diverse varianti di posizione podalica, tra cui:

- **Franca:** 50-70% dei casi, il bambino è seduto nell'utero con le gambe alzate;
- **Incompleta:** 10-40% dei casi, una o entrambe le gambe puntano verso il basso;
- **Completa:** 5-10% dei casi, il feto è seduto a gambe incrociate
- **Podalico Trasversale:** Il bambino è posizionato trasversalmente nel ventre.

Più nel dettaglio rispetto alle varianti classiche possiamo distinguere:

- Posizione podalica con la schiena rivolta alla madre

- Posizione podalica con la schiena parzialmente rivolta alla madre e avvicinamento della testa al suo cuore
- Posizione podalica con la schiena rivolta all'esterno

### **Come viene fatta la diagnosi di posizione podalica?**

- La diagnosi ufficiale viene confermata attraverso l'ecografia.
- E' possibile che la mamma lo capisca la mamma autonomamente sentendo i calcetti nel basso ventre (al contrario un bambino in posizione cefalica, quindi con la testolina giù, li farebbe percepire sotto le costole della mamma).
- Anche la palpazione addominale fatta da mani esperte può essere indicativa.
- Inoltre se osserviamo con attenzione la pancia ci rendiamo conto che assume una forma diversa perdendo la classica rotondità omogenea della posizione cefalica.

In caso di posizione podalica in Italia le *linee guida* raccomandano un parto cesareo, in quanto il parto vaginale comporterebbe rischi maggiori, ma anche come conseguenza del fatto che, essendo i parti vaginali podalici ormai rari, gli operatori con esperienza in grado di assisterli sono sempre meno.

In alcuni casi è possibile partorire naturalmente, ma solo dopo un'attenta valutazione medica da parte di un ginecologo specializzato in assistenza al parto vaginale podalico.

### **Perché ad un certo punto il bambino si mette a testa in giù?**

L'utero, particolarmente il suo segmento inferiore, mano a mano con il procedere della gravidanza cambiano di forma e di consistenza "invogliando" il piccolo a ruotare con l'intento di cercare la posizione più comoda.

Inoltre l'istinto del bambino stesso gioca un ruolo cruciale spingendolo ad avvicinarsi alla "porta di uscita".

Il fare la capriola è il suo modo per dire "ok, mi posiziono per quando dovrò nascere".

### **Allora perché a volte non fa la capriola?**

#### **Ci sono cause statisticamente dimostrate, e sono:**

- Gravidanza gemellare;
- Polidramnios a causa di una distensione della cavità uterina dovuta dall'eccessiva quantità di liquido amniotico;
- Idrocefalia comportando che la testa, con le sue dimensioni aumentate, si accomoda meno facilmente nella parte inferiore dell'utero;

- Anomalie uterine come la distorsione della cavità uterina da parte di un setto o di un mioma;
- Placenta previa (anche se esiste una notevole controversia se possa essere causa di presentazione podalica o meno).

Ma in tantissimi casi non è presente nessuna di queste situazioni! Allora diventa necessario analizzare la parte più profonda di noi, e del bambino, e comprendere come le emozioni, di cui la potenza è spesso sottovalutata, giocano un ruolo decisivo anche per quanto riguarda il posizionamento cefalico o podalico.

Per una donna la paura di perdere il bambino, la paura di partorire, la paura del cambiamento, la paura di non essere in grado di prendersene poi cura, la paura di non essere supportata dal partner o dalla famiglia o ansie come la gestione del lavoro o quella di dover dopo la nascita “condividere” il bambino con gli altri... possono non solo comportare una rigidità muscolare dell’utero e un segmento uterino inferiore contratto, quindi non accogliente, ma possono provocare sensazioni di paura anche nel bambino portandolo ad “opporci” alla nascita, come dire “io sto bene qui, mi siedo e non ci penso proprio ad uscire!”.

Emozioni eccessivamente stressanti e preoccupanti per la madre possono trasmettere al bambino la sensazione che al di fuori ci sia un ambiente ostile al quale probabilmente non vorrà unirsi, preferendo rimanere nell’attuale in cui si sente completamente protetto.

Altre emozioni materne potrebbero addirittura offrirgli la sensazione di sentirsi rifiutato.

Ricorda: La capriola è una scelta.

Prenditi del tempo per riflettere “Perché il mio bambino si sta opponendo alla nascita? Di cosa ha paura?”

Parlare delle emozioni del bambino e analizzare a fondo le tue paure e i tuoi problemi sono i primi passi verso il cambiamento che stai cercando.

Cerca di capire cos’è che ti preoccupa, condividi con chi ti è accanto le paure, chiedi esplicitamente di assecondare i tuoi bisogni e segui un valido corso parto che ti aiuti ad elaborare il tutto.

Analizzare questo è fondamentale affinché le tecniche di cui parleremo a breve abbiano le maggiori probabilità di successo.

Ricorda che la mente e il corpo sono un’unica entità che per funzionare correttamente nei suoi processi necessita di salute nel suo insieme.

In caso di presentazione podalica dopo la 32<sup>a</sup> settimana di gravidanza è possibile intervenire con diverse tecniche per correggere tale condizione e consentire un parto vaginale fisiologico.

Anche se il bambino potrebbe girarsi spontaneamente più avanti, il mio consiglio è quello di iniziare a praticarle con calma a partire dalla 32<sup>a</sup>/33<sup>a</sup> settimana così da avere tutto il tempo di programmare altri tipi di metodiche.

## Tecniche di Rilassamento

In questa prima parte analizzeremo le tecniche di rilassamento.

Esploreremo come possano influenzare positivamente il rivolgimento del bambino e come le pratiche quotidiane possano migliorare la vostra esperienza di gravidanza.

Un corpo e una mente rilassati possono:

- **Ridurre la tensione muscolare** aiutando a creare spazio nel bacino e facilitare il movimento del bambino.
- **Migliorare la circolazione della zona pelvica** lavorando sulla contrattilità dell'utero.
- **Favorire un ambiente positivo** in quanto un approccio rilassato può ridurre l'ansia e promuovere la tranquillità, creando un'atmosfera ideale per il rivolgimento.

Vediamo adesso un esercizio respiratorio che puoi svolgere quotidianamente

### Esercizio di Respirazione quotidiano:

- Trova una posizione comoda, seduta o sdraiata.
- Metti una o entrambe le mani sulla pancia.
- Inspira profondamente attraverso il naso, contando fino a 6.
- Trattieni il respiro per un attimo.
- Espira lentamente attraverso la bocca, contando fino a 6.
- Ripeti per 5-10 minuti, focalizzandoti su come il bambino stia ondeggiando insieme a te ad ogni respiro.

### Meditazione:

La meditazione è una pratica che offre numerosi benefici, in particolare per le donne in gravidanza che affrontano la sfida del rivolgimento del bambino in posizione podalica. Ecco alcuni dei principali vantaggi:

1. **Rilassamento Profondo:** Aiuta a ridurre lo stress e l'ansia, creando uno stato di rilassamento profondo. Questo può essere particolarmente utile per le donne incinte, poiché un ambiente emotivo sereno è fondamentale per il rivolgimento.
2. **Connessione Mente-Corpo:** Meditare incoraggia una maggiore consapevolezza del proprio corpo imparando a percepire le tensioni e le rigidità, favorendo un atteggiamento più aperto e ricettivo al cambiamento di posizione del bambino.
3. **Visualizzazione Positiva:** Durante la meditazione, è possibile utilizzare tecniche di visualizzazione per immaginare il bambino che si rivolge nella posizione desiderata.

Questa pratica mentale può influenzare positivamente le aspettative e l'atteggiamento verso il rivolgimento.

4. **Supporto Emotivo:** Inoltre la meditazione offre un momento di introspezione e cura personale, permettendo alle donne di affrontare emozioni complesse legate alla gravidanza e al parto. Questo supporto emotivo può migliorare la resilienza e la fiducia nel processo.

Integrando la meditazione nella routine quotidiana, le donne in gravidanza possono creare uno spazio di calma e accettazione, contribuendo a favorire il rivolgimento del loro bambino in modo naturale e armonioso.

## Esercizi fisici per il Rivolgimento

Benvenute al terzo modulo del nostro corso, dove esploreremo le tecniche fisiche che possono favorire il rivolgimento del bambino. Queste pratiche sono progettate per aiutare a creare spazio nel bacino e incoraggiare il bambino a prendere una posizione più favorevole.

Benvenute alla sezione dedicata agli esercizi di yoga del nostro corso "Help Rivolgimento". Lo yoga è una pratica antica che unisce il corpo e la mente, promuovendo il rilassamento, la consapevolezza e il benessere fisico. Durante la gravidanza, lo yoga può offrire numerosi benefici, contribuendo a creare uno spazio sicuro e sereno per te e il tuo bambino.

In questa sezione, esploreremo una serie di posizioni e tecniche di respirazione specificamente pensate per favorire il rivolgimento del bambino in posizione cefalica. Questi esercizi non solo aiutano a stimolare il movimento del feto, ma favoriscono anche il rilassamento, alleviando lo stress e migliorando la tua connessione con il tuo corpo.

Ti invitiamo a praticare con attenzione e gentilezza, ascoltando sempre il tuo corpo e adattando le posizioni alle tue esigenze. Ricorda che ogni gravidanza è unica e la cosa più importante è sentirsi a proprio agio e in sicurezza durante ogni esercizio.

Preparati a immergerti in questa esperienza di consapevolezza e movimento, mentre lavoriamo insieme per creare un ambiente favorevole per il tuo bambino.

In generale tutte le posizioni invertite tendono a favorire il movimento del bambino all'interno dell'utero. Le posture invertite comprendono qualsiasi *asana* (posizione) in cui il bacino si trova al di sopra della testa.

In gravidanza, le posizioni capovolte possono presentare controindicazioni legate a una scarsa idratazione e a un basso livello di zuccheri nel sangue. Durante questo periodo, il corpo ha un maggiore bisogno di acqua, che viene immagazzinata nei tessuti per aumentare l'elasticità. Questo può ridurre l'acqua disponibile nel circolo sanguigno, rendendo fondamentale praticare con una buona idratazione e avere bevande a portata di mano.

Inoltre, è importante non eseguire le posizioni invertite se si è a digiuno da troppo tempo, poiché si possono verificare cali di pressione e vertigini, specialmente quando si torna alla posizione eretta.

Le donne con ipertensione dovrebbero evitare le posizioni capovolte, poiché la pressione alta è già di per sé un motivo per astenersi dallo yoga. Altre controindicazioni generali includono la prevenzione di lesioni cervicali e il rischio di rigurgito, che potrebbe portare a inalazioni; pertanto, è consigliabile evitare queste posizioni in caso di reflusso gastrico o stomaco pieno. Si raccomanda di consumare un pasto leggero almeno un'ora prima della pratica. Infine, un buon consiglio è "praticare a stomaco vuoto e vene piene", ovvero assicurarsi di avere una digestione avviata e un livello adeguato di zuccheri nel sangue.

**Controindicazioni:**

- Ipertensione
- Lesioni cervicali
- Reflusso gastrico

**Accorgimenti:**

- Avere acqua a portata di mano
- Consumare un pasto leggero almeno un'ora prima della pratica

Per favorire il rivolgimento del bambino, è consigliato praticare posizioni invertite ogni giorno, ma non più di una volta al giorno e per un massimo di cinque respiri.

Mantenere un orario costante per la pratica può aumentare l'efficacia, aiutando il bambino ad adattarsi al cambiamento e a sviluppare un ritmo in sintonia con quello della madre. Se la madre percepisce un cambiamento, è importante consultare il proprio professionista di riferimento per confermare il rivolgimento. In caso di esito positivo, è consigliato interrompere le posizioni invertite per evitare che il bambino ritorni in posizione podalica.

## Esercizi:



- Mettiti in ginocchio a terra su un tappetino, con le ginocchia larghe tanto da avvolgere il pancione.
- Porta i glutei verso i talloni, sedendoti comodamente.
- Allunga le braccia davanti a te, appoggiando la fronte sul tappetino.
- Chiudi gli occhi e fai respiri lenti e profondi, permettendo al corpo di rilassarsi. Senti l'espansione del torace e il rilascio della tensione in ogni espirazione.
- Alterna questa posizione alla seconda variante nella quale sollevi il bacino dai talloni portandolo verso l'alto
- Resta in queste posizioni per 10 minuti al giorno ciascuna.



- Esegui un mezzo ponte con le spalle a terra, tiri il bacino il più sollevato possibile ma senza andare in sforzo e se possibile posiziona le mani intrecciate sotto la schiena
- Chiudi gli occhi e fai respiri lenti e profondi, permettendo al corpo di rilassarsi. Senti l'espansione del torace e il rilascio della tensione in ogni espirazione.
- Resta in questa posizione il tempo dei 5 respiri lenti e profondi e se vuoi ripetila per una 10/20 di minuti al giorno.



- Posiziona i piedi leggermente aperti
- Puoi tenere le gambe distese o piegare le ginocchia per ridurre la tensione
- Tieni le spalle verso il basso e la testa parallela alle braccia
- Chiudi gli occhi e fai 5 respiri lenti e profondi, permettendo al corpo di rilassarsi. Senti l'espansione del torace e il rilascio della tensione in ogni espirazione.
- Resta in questa posizione il tempo dei 5 respiri lenti e profondi e se vuoi ripetila per una decina di minuti al giorno.



Se vuoi ed hai abbastanza elasticità puoi provare a sollevare prima una gamba e poi l'altra (per 3 respiri ciascuna) così da mobilitare il bacino



- Trova uno spazio vicino a una parete libera.
- Usa un supporto morbido come dei cuscini o una palla da pilates da posizionare sotto il bacino
- Solleva lentamente le gambe verso l'alto, appoggiandole contro la parete. Le gambe devono essere dritte e unite, mentre il tuo corpo forma una L.
- Tieni le spalle ben poggiate a terra e le braccia completamente o semi aperte.
- Chiudi gli occhi e fai respiri lenti e profondi, permettendo al corpo di rilassarsi. Senti l'espansione del torace e il rilascio della tensione in ogni espirazione.
- Resta in questa posizione per 10/20 minuti.



- Posizionati in ginocchio sopra, sull'orlo, di una struttura che crei un dislivello come il divano o una sedia.
- Posiziona lentamente le mani a terra e facendo un paio di passi in avanti (con le mani) allontanati dalla struttura
- A questo punto possibilmente appoggia i gomiti a terra
- Chiudi gli occhi e fai 5 respiri lenti e profondi, permettendo al corpo di rilassarsi. Senti l'espansione del torace e il rilascio della tensione in ogni espirazione.
- Resta in questa posizione il tempo dei 5 respiri lenti e profondi e se vuoi ripetila per una decina di minuti al giorno.

### **Abitudini quotidiane:**

La sera, invece di stare sul divano comportando una posizione sfavorevole alla capriola, utilizza una gym ball lasciando che il corpo si muova istintivamente.

Oppure a terra su un tappetino con le gambe a "farfalla"

Durante il sonno, prova a dormire su un fianco con un cuscino tra le ginocchia.

## Tecniche di Massaggio

Benvenute al quarto modulo del nostro corso, dove ci concentreremo sulle tecniche di massaggio. Queste pratiche possono non solo aiutare a favorire il rivolgimento del bambino, ma anche a promuovere il relax e il benessere generale durante la gravidanza.

Queste tecniche non possono essere praticate in autonomia ed è necessario che qualcuno le svolga su di te permettendoti di contribuire attraverso la respirazione.

### Massaggio del pancione

- Mani in ascolto
- Contenimento del bambino
- Mano ferma sulla testa
- Mano ferma sulla testa e sul pube
- Carezza dal pube alla testa (lungo la schiena)
- Carezza dalla testa al pube (sullo spazio vuoto)
- Soffermati sulla zona del pube materno offrendo calore
- Contenimento

### Trattamento Shiatsu

Per questo tipo di massaggio è necessario rivolgersi ad un operatore shiatsu al quale indicare il seguente trattamento specifico al quale saprà aggiungere tecniche personalizzate.

- Posizione supina: cuore - utero / vaso del concepimento / meridiano rene
- Fianco: rene - utero / vaso governatore / meridiano vescica / trattamento sacro
- Massaggio metamorfico

### Meditazione durante i massaggi:

- Mentre massaggi, prova a concentrarti sulla tua respirazione e a visualizzare il tuo bambino che si muove nella posizione corretta.
- Puoi anche ripetere un'affermazione positiva, come "*Il mio corpo sa come farlo*" o "*Io e il mio bambino siamo in sintonia*".

### Conclusione del Modulo

Queste tecniche di massaggio possono essere strumenti preziosi per favorire il rivolgimento del bambino e promuovere il benessere generale. Integrare queste pratiche nella tua routine non solo ti aiuterà fisicamente, ma contribuirà anche a creare un legame più profondo con il tuo bambino.

## **MOXIBUSTIONE**

**Cos'è la Moxibustione?** La moxibustione è una pratica della medicina tradizionale cinese che prevede l'applicazione di calore su specifici punti energetici del corpo attraverso l'uso di un "sigaro" di artemisia.

**Come Funziona nel Caso del Rivolgimento?** Nella gravidanza, la moxibustione può essere utilizzata per incoraggiare il bambino a girarsi in una posizione cefalica (a testa in giù) se si trova in posizione podalica. La moxibustione è generalmente applicata al punto BL67 (Zhiyin), che si trova all'estremità del quinto dito del piede.

**Durata:** Il trattamento può proseguire per 15 giorni per 15/20 minuti al giorno.

**Controindicazioni:** in caso di diabete e ulcere è sconsigliato questo tipo di trattamento.

**Tipi di moxa utili:** Pressato, senza fumo, Conetti adesivi

### **Come procedere:**

#### **Localizzazione del Punto:**

- Identifica il punto BL67 sul piede. Questo punto è situato sul bordo esterno del mignolo, alla base dell'unghia.
- A partire dalla 37<sup>a</sup> settimana utile anche su Milza 6

#### **Applicazione della Moxa:**

Tipologie:

- Metodo indiretto: Sigaro senza fumo / Sigaro pressato.  
Per questa tipologia si utilizza appunto un *sigaro* avvicinandolo al punto BL67 ad una distanza tale da percepire un calore piacevole e mai eccessivo e procedendo con queste 3 tecniche:
  - Beccata di passero: sigaro che si avvicina e si allontana

- Rotatoria: circa 2 cm dal punto con movimenti rotatori
- Costante: circa 2 cm dal punto con mano ferma
- Metodo diretto: Conetti adesivi.  
Questa tipologia si pratica applicando direttamente i conetti adesivi sul punto BL67 lasciandoli consumare interamente.

### **Evidenze e Raccomandazioni:**

- Alcuni studi suggeriscono che la moxibustione può aumentare le probabilità di rivolgimento del bambino podalico, rendendola una tecnica promettente per le donne incinte che desiderano evitare il parto cesareo.
- È importante che la moxibustione venga utilizzata in combinazione con altre tecniche di rilassamento e supporto emotivo, come la respirazione profonda e il supporto partner.
- Come per ogni intervento durante la gravidanza, è importante consultare il proprio professionista di riferimento prima di iniziare.

## **Riflessologia plantare**

La riflessologia plantare è una tecnica terapeutica che utilizza la pressione su specifici punti dei piedi per promuovere il benessere generale del corpo. Questi punti si definiscono *punti riflessi* in quanto corrispondono ad organi e a specifiche aree del corpo. Stimolandoli è possibile incoraggiare la mobilità del feto e migliorare la circolazione nella zona pelvica creando un ambiente favorevole per il cambiamento di posizione del bambino.

Ai fini del rivolgimento è utile trattare gli stessi punti che abbiamo visto poco fa per la moxibustione (*BL67* e *SP6*).

In questo caso, invece di stimolarli attraverso il calore, lo faremo con la digitopressione:

Posiziona il pollice sul punto scelto e premi mantenendo la pressione per 3-5 secondi, rilascia e ripeti.

### **Il procedimento non cambia:**

Moxa:

1. **Beccata di passero:** si avvicina e si allontana
2. **Rotatoria:** movimenti rotatori (cerchietti)

3. **Costante:** con mano ferma

Digitoppressione:

1. **Pressioni ripetute:** comprimo e rilascio
2. **Rotatoria:** movimenti rotatori (cerchietti)
3. **Costante:** con pollice fermo

Risulta utile praticare sessioni giornaliere alternando le due tecniche a seconda di come preferisci:

- 10 minuti di moxibustione e 10 minuti di digitoppressione
- 1,2,3 moxibustione - 1,2,3 digitoppressione - 1,2,3 moxibustione - 1,2,3 digitoppressione - per 20 minuti

## **Il canto carnatico**

Il canto carnatico è una tecnica tradizionale che combina elementi vocali e respiratori, spesso utilizzata per favorire il benessere fisico e mentale. Questa pratica può essere particolarmente utile per le donne in gravidanza, specialmente per favorire il rivolgimento del bambino in posizione cefalica.

Le vibrazioni e le onde sonore generate dal canto vertono verso la zona pubica risuonando nel bacino accompagnando il movimento del bacino.

L'apparato fonetico e l'apparato genitale si formano dallo stesso foglietto embrionale (mesoderma) implicando un forte collegamento e la medesima modalità di funzionamento, rilassando la bocca e la gola attraverso il canto carnatico anche il segmento uterino inferiore si rilassa diventando più morbido e quindi accogliente per il bambino.

Il diaframma spinge delicatamente ritmicamente verso il basso indirizzando il bambino.

Per tutti questi motivi infatti è estremamente utile anche durante il travaglio.

Il canto carnatico promuove un profondo stato di rilassamento, sia per la madre che per il bambino. La riduzione dello stress e dell'ansia può migliorare la circolazione sanguigna e favorire un ambiente più armonioso per il rivolgimento.

Integrando il canto carnatico nella routine quotidiana non solo favorisci il rilassamento e la connessione con il tuo bambino, ma offri anche stimoli fisici che possono incoraggiare il rivolgimento podalico, rendendo questa pratica una risorsa preziosa.

**Come praticarlo:**

- E' preferibile che tu sia sola così da evitare che di essere distratta dal pensiero che qualcuno ti stai ascoltando
- Crea un ambiente rilassante
- Posiziona un tappetino a terra
- Metti come base il canto di *Mónica Fuquen* che ho riportato
- Chiudi gli occhi e fai 5 respiri lenti profondi focalizzandoti sulla percezione dell'aria calda che entra nei polmoni gonfiandoli per poi uscire lentamente.
- Canta insieme a lei concentrandoti nel mantenere la bocca morbida e nella percezione delle vibrazioni che vertono verso il basso nella zona pubica.
- Ripeti l'esercizio:
  - In piedi
  - A carponi
  - Gomiti giù e sedere su
  - A gambe incrociate

## Luce e cromoterapia

La luce agisce sull'acqua (e quindi anche nel liquido amniotico) attraverso onde vibrazionali, ogni colore è dotato di una propria lunghezza d'onda in grado di influenzare il corpo e la mente.

La luce genera calore, e trasmettendo informazioni che l'organismo è in grado di comprendere, stimola fortemente il bambino e gli può offrire una direzione precisa.

**Arancione e cromoterapia:** Ha un'azione riscaldante, rallegrante ed energetica ma non eccitante come il Rosso ne' elettrizzante come il Giallo.

Crea interazione con il bambino e offre un'indicazione istintiva accompagnando il bambino al movimento fisico. Inoltre aiuta a dissolvere le emozioni lavorando su un possibile blocco emozionale.

**Blu e cromoterapia:** Ricco di sfumature può influenzare la personalità in modi diversi. Rappresenta i legami familiari, il senso di appartenenza e la profondità di sentimenti. Corrisponde simbolicamente all'acqua calma ed al temperamento quieto. Ha un effetto pacificante sul sistema nervoso centrale riducendo le attività fisiologiche di base offrendo al bambino una direzione rassicurante.

### Uso della luce fotocromatica nel rivolgimento

- Applica la luce colorata sulla testolina del bambino muovendola lentamente verso il pube seguendo la direzione della capriola alternando la luce arancione e la luce blu.
- Applica la luce blu fissa sul pube

Nel *Kit Rivolgimento podalico* trovi già le torce arancioni e blu ma in alternativa puoi usare una torcia neutra ponendo davanti un cartoncino colorato.

## Fiori di bach

I *fiori di Bach* sono rimedi floreali che mirano a riequilibrare le emozioni e a promuovere il benessere psicologico. Ogni essenza è progettata per affrontare specifici stati d'animo, come ansia, paura o stress, che possono influire sulla gravidanza e sul processo di rivolgimento.

Utilizzando i *fiori di Bach*, le donne possono lavorare su blocchi emotivi che potrebbero ostacolare il rivolgimento, promuovendo una connessione più profonda con il proprio corpo e il bambino. Questa pratica non solo sostiene il benessere emotivo, ma può anche contribuire a un migliore equilibrio energetico e fisico, favorendo la mobilità e la libertà di movimento necessarie per il rivolgimento.

In questo contesto, esploreremo come i fiori di Bach possano essere integrati nel percorso di gravidanza, offrendo una risorsa preziosa per le donne in attesa che desiderano favorire il rivolgimento del proprio bambino in modo naturale e armonioso.

È importante sottolineare che, sebbene i fiori di Bach possano offrire un supporto significativo durante la gravidanza e nel processo di rivolgimento podalico, è sempre consigliabile consultare un professionista esperto in fiori di Bach. Un esperto può aiutare a identificare le essenze più appropriate in base alle specifiche esigenze emotive e fisiche della donna incinta, garantendo un approccio personalizzato e sicuro.

### Posologia:

Si assumono (uno o la combinazione di più fiori) sotto la lingua, 2/4 gocce, 3/4 volte al giorno (anche se è possibile stabilire il dosaggio in base al proprio *sentire*).

Le categorie vengono suddivisi in gruppi; vediamo qualis sono i fiori che possono interessarci più da vicino:

### GRUPPO PAURA

**Rock rose:** panico e terrore paralizzante. Per riprendere contatto con la realtà qualora le contrazioni preparatorie spaventassero la gestante.

**Mimulus:** paura, timore e timidezza. Utile nella paura concreta di partorire e di affrontare il dolore delle contrazioni.

**Cherry plum:** perdita dell'autocontrollo. Aiuta nella gestione emotiva delle ultime settimane, invasione dei parenti e ultimi preparativi, incontrollabilità dell'evento.

**Aspen:** paura dell'ignoto e angoscia. Lenisce la paura del "se succede qualcosa".

### **GRUPPO INCERTEZZA**

**Hornbeam:** esaurimento e apatia. Permette di svuotare la mente e alleggerire i pensieri delle ultime settimane prima del parto, la donna manca di concentrazione mentale sull'evento

### **GRUPPO INSUFFICIENTE INTERESSE PER IL PRESENTE**

**Honeysuckle:** nostalgia e malinconia. Centra la gestante nel "qui ed ora" staccandola dalla paura di perdere la propria indipendenza di donna

### **GRUPPO SOLITUDINE**

**Impatiens:** frenesia, impazienza. Utile per le donne che si allontanano dai ritmi del bambino per una frenetica corsa verso il parto

### **GRUPPO SCORAGGIAMENTO E DISPERAZIONE**

**Star of bethlehem:** trauma e shock emotivo. Aiuta a superare lo shock di un parto traumatico o notizie indesiderate rispetto alla gravidanza ed al bambino.

**Larch:** insicurezza e sfiducia. Prezioso alleato delle donne che credono non poter affrontare il parto.

### **GRUPPO IPERSENSIBILITA' ALLE INFLUENZE ESTERNE**

**Walnut:** trasformazione e cambiamento. Aiuta la donna a vivere con leggerezza le intromissioni altrui.

### **GRUPPO PREOCCUPAZIONE PER IL BENESSERE ALTRUI**

**Rock water:** autodisciplina eccessiva. Utile nelle donne rigide nel corpo e nella mente, che desiderano mantenere il controllo su tutto.

## Consigli extra

### Collana Chiama Angeli

E' una collana indossata spesso dalle mamme in dolce attesa che secondo la cultura messicana offre protezione e fortuna durante la gravidanza.

E' composta da una catenina e un ciondolo sferico decorato con all'interno una pallina che muovendosi emette un tintinnio.

Il bambino nella pancia è continuamente stimolato da suoni, rumori e voci provenienti dall'ambiente esterno

Il tintinnio che emette, con il tempo abituerà il piccolo ad ascoltarlo e quindi a seguirlo.

Se non indossato correttamente potrebbe aumentare la possibilità che il bambino rimanga in posizione podalica...

Solitamente viene indossato con il ciondolo sopra l'ombelico, se la stai già indossando così procurati subito una catenina lunga che permetta al ciondolo di trovarsi davanti il pube.

Se invece non la possiedi potrebbe essere utile acquistarla con lo scopo di sfruttare gli effetti attrattivi del suono per invogliare il tuo piccolo a girarsi.

### Coccole feline

Sapevi che se a casa con te vive un gatto puoi coinvolgerlo nella tua missione?

Già, perché sembrerebbe che le fusa del gatto generino onde sonore in grado di stimolare sensazioni estremamente positive collegate alla percezione di benessere legato all'affettività che, in collaborazione con le vibrazioni create possa stimolare il bambino ad avvicinarsi, come a volersi "accoccolare" al micio.

Quindi, se con te vive un gatto può essere utile passare quotidianamente del tempo a gambe incrociate con lui nel mezzo. Così sfrutterai il potere delle fusa e dell'effetto ormonale positivo generato dalle coccole.

## Altre tecniche

Se nessuna delle tecniche esplorate nel corso ha portato al rivolgimento, è importante non disperare! In questi casi, è possibile considerare ulteriori opzioni di supporto:

### Agopuntura:

Rivolgersi a un agopunturista specializzato può essere un'ottima alternativa; l'agopuntura è una pratica sicura e molto efficace che può aiutare a stimolare il rivolgimento.

**Stimolazione di Punti Specifici:** L'agopuntura lavora su punti specifici del corpo che possono influenzare la posizione del feto. Alcuni punti sono noti per favorire il rilascio di endorfine e per migliorare la mobilità nell'area pelvica.

La tecnica aiuta a rilassare i muscoli e i tessuti, a bilanciare gli ormoni e a migliorare la circolazione sanguigna nell'addome e nella pelvi creando un ambiente più favorevole per il cambiamento di posizione del bambino.

In sintesi, l'agopuntura offre un approccio naturale e olistico per affrontare la posizione podalica del feto, supportando sia la madre che il bambino durante questo processo.

### **Osteopatia:**

L'osteopatia può essere un approccio utile per favorire il rivolgimento podalico del feto, grazie a diverse tecniche manuali che mirano a migliorare la salute e il benessere della madre e del bambino. Ecco alcuni modi in cui l'osteopatia può essere benefica:

Attraverso tecniche di manipolazione, l'osteopata può aiutare a ripristinare l'allineamento della colonna vertebrale e del bacino offrendo più spazio per il feto e può facilitare il suo movimento verso la posizione cefalica.

Aiuta a rilasciare delle tensioni muscolari e delle restrizioni fasciali. Questo aiuta a migliorare la mobilità della madre e può rendere più facile la capriola.

**Tecniche Specifiche:** Alcuni osteopati possono utilizzare tecniche specifiche, come il lavoro sul pavimento pelvico e sull'addome, per favorire il cambiamento di posizione del bambino.

**SLIDE SUCC.**

### **Rivolgimento per manovre esterne:**

Inoltre, un ginecologo esperto in manovre esterne può fornire assistenza professionale per tentare il rivolgimento del bambino in modo sicuro e controllato. Queste manovre, conosciute come versioni cefaliche esterne, sono procedure riconosciute e possono rappresentare un'opzione efficace per facilitare il cambiamento di posizione del feto.

Durante la procedura, il medico utilizza le mani per applicare una pressione sull'addome della madre, cercando di guidare il feto verso la posizione corretta. Questa tecnica risulta essere molto efficace ma sicuramente più invasiva, infatti viene eseguita in ospedale sotto controllo ecografico.

Solitamente si effettua intorno alla 36<sup>a</sup> settimana, infatti all'inizio del corso ti ho suggerito di iniziare con le tecniche naturali già a partire dalla 32<sup>a</sup> per eventualmente, se è un tuo desiderio, avere il tempo di prenotare ed eseguire il *rivolgimento per manovre esterne*.

## **Per concludere...**

Integra esercizi dolci nella tua routine giornaliera dedicando almeno 20-30 minuti al giorno a una o più pratiche.

E' importante non approcciarsi a tutto ciò che hai imparato come a compiti da eseguire, le tecniche naturali richiedono una partecipazione della mente e delle emozioni, quindi non forzarti se uno, due o tre giorni non hai la spinta giusta, prenditi il tempo che ti serve, trova il tuo spazio fisico e mentale, scegli le pratiche che più sono in linea con il tuo modo di essere e con il tuo sentire, e quando sarai pronta ad immergerti in questa avventura inizia il tuo viaggio verso la capriola del tuo bambino.

Imparare a riconoscere i segnali di stress nel tuo corpo può aiutarti a intervenire prima che l'ansia aumenti, prenditi un momento per rilassarti o eseguire esercizi di respirazione. Non esitare a consultare un professionista se hai dubbi o preoccupazioni, è fondamentale mantenere una comunicazione aperta con il vostro professionista di riferimento.

è importante coinvolgere anche il tuo partner in questo processo, condividete insieme le tecniche apprese nel corso e incoraggiatevi a vicenda. La comunicazione aperta è fondamentale per creare un ambiente positivo.

## **Materiale Supplementare**

Questi supporti ti sosterranno nel percorso del divenire genitore, per poter analizzare i processi emotivi della maternità, elaborare le normali paure che lo attraversano e rafforzare il legame con il tuo bambino sin da subito. Ti permetteranno di scoprire come passa le sue giornate, cosa memorizza e di cosa ha bisogno, così da superare insieme possibili blocchi che ti hanno portata a partecipare a questo corso.

### **Corso di accompagnamento alla nascita Manuale di accompagnamento alla nascita**

**Il Kit Rivolgimento Podalico** è stato creato per le mamme che desiderano provare a favorire il posizionamento cefalico del loro bambino in modo naturale. Ogni oggetto all'interno è stato scelto con cura per aiutare delicatamente il tuo bambino a fare la "capriola" e posizionarsi correttamente per il parto.

All'interno troverai il materiale necessario per iniziare subito con la pratica, come sigari per la moxibustione, torce per la cromoterapia, schede ed istruzioni riassuntive.

Vai nell'area shop del sito ed inserisci il codice sconto per averlo ad un prezzo riservato a te che hai seguito il corso.

## **Conclusione**

Grazie per aver partecipato al nostro corso "Bambino podalico: il viaggio verso il giusto posizionamento". È stato davvero un piacere accompagnarti in questo viaggio dedicato a tecniche e strategie per favorire il rivolgimento del tuo bambino. Spero che le informazioni e le pratiche condivise ti siano state utili e che ti abbiano fornito una maggiore consapevolezza e preparazione per affrontare il tuo parto.

Ti auguro un parto sereno e un viaggio meraviglioso nella maternità. Sii gentile con te stessa e ricorda che ogni gravidanza è unica. Confida sempre nel tuo corpo e nella tua intuizione.

A presto  
Martina