

INDUZIONE NATURALE



Introduzione

Benvenuta in questo video-corso dedicato alle donne in dolce attesa che si stanno avvicinando al momento del parto. Sono davvero felice di avere l'opportunità di accompagnarti in questo viaggio, e di fornirti informazioni preziose e strumenti utili per affrontare in modo sereno l'induzione del travaglio.

Durante la gravidanza, molte donne si pongono domande riguardo ai tempi e ai modi in cui il travaglio potrebbe iniziare. Se sei oltre la data presunta del parto o se desideri semplicemente conoscere tecniche naturali per stimolare il tuo corpo, sei nel posto giusto. In questo corso, esploreremo una serie di metodi naturali e sicuri che possono aiutarti a prepararti al parto, favorendo l'insorgenza spontanea delle contrazioni.

L'obiettivo è offrirti una guida completa e rassicurante, per permetterti di vivere il travaglio e il parto come un'esperienza positiva e consapevole. Conoscere queste tecniche ti darà maggiore fiducia e ti permetterà di collaborare attivamente con il tuo corpo in questo straordinario momento della tua vita.

Ricorda, ogni gravidanza è unica e il tuo corpo sa come procedere.

Indicazioni all'induzione

Se le acque si rompono prima dell'inizio del travaglio e non ci sono contrazioni spontanee tra le 37 e le 41 settimane, anche se si può aspettare fino a 24 ore per vedere se il travaglio inizia spontaneamente. In caso contrario, si procederà con il metodo di induzione più appropriato.

Diabete

- se pregravidico si raccomanda l'induzione tra le 38 e le 40 settimane.
- se gestazionale a partire dalle 39 settimane.

Invece altre situazioni come la crescita fetale rallentata o eccessiva del bambino, disturbi ipertensivi, colestasi gravidica, oligoamnios, polidramnios o gravidanza gemellare devono essere valutate caso per caso, tenendo in considerazione le specificità di ciascuna gravidanza. Non sempre terminare la gravidanza è vantaggioso, e la decisione di indurre il travaglio deve essere presa dopo un attento monitoraggio del benessere della mamma e del bambino.

L'induzione infatti dovrebbe essere considerata solo quando si ritiene che i vantaggi per entrambi superino i rischi rispetto all'attesa di un travaglio spontaneo, e quando si pensa che sia vantaggioso iniziare la vita al di fuori dell'utero.

Un'altra motivazione è la Gravidanza fisiologica tra le 41 e le 42 settimane: L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce "gravidanza protratta" (quindi oltre il termine) quella che supera le 42 settimane + 0 giorni. Gli esperti concordano sull'opportunità di considerare l'induzione per gravidanze fisiologiche tra le 41+0 e le 42+0

Ma in questo caso prima di tutto è necessario cercare di capire il perché la donna o il bambino stiano tardando il momento della nascita. Se il travaglio non parte un motivo c'è sempre! Potrebbe essere una ancora momentanea impreparazione del corpo, ma non solo...

Le emozioni

La nascita è un evento che coinvolge la donna in tutto il suo Essere e non possiamo considerarlo solo un "accadimento corporeo". Sentimenti, emozioni e pensieri sono protagonisti insieme al corpo e ne influenzano fortemente l'andamento.

C'è qualcosa che ti preoccupa? Hai bisogno di elaborare ancora delle cose? Il lavoro o gli impegni ti stanno assorbendo troppe energie? E' possibile che l'ambiente che ti circonda porti il bambino a non sentirsi al sicuro qui fuori?

Quindi se il travaglio non parte non pensare che il tuo corpo non stia funzionando correttamente, anzi... è il suo modo per tutelare te o il tuo bambino da qualcosa.

Ricorda che la gravidanza non "termina" a 40 settimane, 40 + 0 è solo la data presunta del parto (DPP).

Il periodo che viene definito fisiologico va da 37+0 a 41+6.

Difficilmente il travaglio inizia prima delle 40, anzi... nella maggior parte dei casi si avvia tra le 40 e le 41 settimane.

Quindi se è arrivata la tua data presunta e "ancora" non hai partorito non temere perchè le linee guida ci indicano che "Il 75% delle donne che arrivano a 41 settimane entreranno spontaneamente in travaglio entro le 42+0".

Statistiche

Il travaglio è indotto nel 32,9% dei casi; la più frequente indicazione all'induzione, anche quest'anno, è la patologia materna (35,6%).

Nel 14,4% dei parti con travaglio indotto viene successivamente eseguito un taglio cesareo, rispetto a 4,8% dei casi registrati nei parti con travaglio spontaneo.

Informazione

Quando si tratta di affrontare il travaglio e il parto, la sicurezza e il benessere della mamma e del bambino sono le priorità assolute. È fondamentale che ogni decisione riguardante le tecniche per indurre il travaglio venga presa con attenzione e consapevolezza.

Come nel caso del travaglio spontaneo, il mio consiglio è di affrontare l'attesa con apertura, permettendo a te stessa di vivere l'esperienza con fiducia nel tuo corpo e nel supporto dei professionisti.

Per ogni timore che potrebbe presentarsi, che riguardi i rischi, il dolore o la durata, esistono diverse soluzioni che possono essere esplorate insieme.

Come per tutte le procedure mediche, l'induzione deve essere preceduta da una chiara informazione da parte del personale sanitario che insieme alla coppia discute i metodi, i tempi e le ragioni per cui si sceglie l'induzione, analizzando anche i benefici e i rischi.

- LINEA GUIDA: La donna deve essere informata sull'indicazione all'induzione, sul metodo di induzione e sui rischi della procedura. Il counselling e il consenso informato devono essere documentati in cartella. Le scelte della donna devono essere considerate parte integrante nel processo assistenziale.

Modalità di induzione

Esistono diverse modalità che possono sostenerti nell'avviare il travaglio. Con lo scopo di non influenzare il fisiologico andamento sarebbe preferibile iniziare con le tecniche meno invasive e che meno influenzano il normale decorso partendo da quelle naturali, passando poi per quelle meccaniche e solo come ultima scelta quelle farmacologiche (*soprattutto per quanto riguarda l'ossitocina sintetica*)

Metodi farmacologici

I metodi farmacologici includono:

- Prostaglandine: aiutano a maturare la cervice
- Ossitocina sintetica: stimola le contrazioni

Prostaglandine

Le prostaglandine sono ormoni prodotti naturalmente dalla donna in preparazione al travaglio e sono utili per la maturazione della cervice e l'avvio del travaglio spontaneo. Durante il loro impiego, anche qui, si monitora il benessere fetale e la risposta dell'utero con un tracciato cardiocografico. L'uso di questi farmaci comporta un rischio relativo di tachisistolia, ovvero contrazioni molto frequenti, che possono influenzare il battito cardiaco del feto. Ci sono vari metodi e dosaggi per la somministrazione delle prostaglandine, i più comuni vengono utilizzati attraverso:

- Fettuccia a rilascio graduale, inserita in vagina e lasciata in posizione per 24 ore.
- Gel Vaginale somministrato per via vaginale, con possibilità di ripetere l'applicazione fino a 3 volte ogni 6 ore.

Utilizzando la fettuccia a rilascio graduale, si osserva una maggiore incidenza di parti vaginali e un minore rischio di tachisistolia, poiché il dispositivo può essere rimosso in qualsiasi momento.

Ossitocina

Ha lo scopo di stimolare l'attività contrattile, viene somministrata tramite infusione endovenosa continua o con dosaggi incrementali a intervalli regolari e implica il monitoraggio continuo del benessere fetale attraverso la cardiocografia.

Nonostante l'ossitocina rappresenti l'ultima fase del processo di induzione (in assenza di indicazioni specifiche), risulta essere il farmaco più utilizzato a livello globale per indurre il parto.

Come ogni trattamento farmacologico comporta dei rischi:

Efficacia variabile: Infatti in circa il 25% dei casi, l'induzione farmacologica non porta all'avvio del travaglio comportando la necessità di un parto cesareo.

Sofferenza fetale: Durante il travaglio, potrebbe manifestarsi sofferenza nel bambino

Minore tollerabilità: Gli ormoni sintetici sono associati ad un aumento dell'intensità e della frequenza dell'attività contrattile e quindi maggiore richiesta di analgesia epidurale

Rischio di emorragie: e C'è una possibilità maggiore di perdite ematiche post-partum, dovute a un eccessivo sforzo della muscolatura uterina.

Inoltre, dal momento in cui si ricorre a un'induzione, risulta essere più frequente la percentuale di parti operativi (quindi con utilizzo di ventosa) la necessità di andare incontro ad un taglio cesareo.

Sarà quindi importante discutere e valutare bene con i professionisti il momento e la necessità di optare o meno per l'induzione farmacologica.

Metodi meccanici

I metodi meccanici includono:

- Scollamento:
- Dispositivi cervicali

Scollamento delle Membrane Amniocoriali

Questo metodo consiste nell'inserimento di un dito oltre l'orifizio uterino interno e nello scollamento del sacco amniotico creando una separazione dal segmento uterino inferiore.

Studi hanno dimostrato che questa pratica, prima dell'induzione farmacologica, può aumentare i tassi di parto vaginale e ridurre la necessità di ossitocina.

Dispositivi cervicali

Cateteri trans-cervicali: con singolo o doppio palloncino.

Entrambi i tipi di cateteri hanno la funzione di far maturare il collo dell'utero meccanicamente, ovvero senza l'utilizzo dei farmaci.

Utilizzando uno speculum per visualizzare il collo dell'utero, il catetere viene posizionato all'interno del canale cervicale dove verrà gonfiato il palloncino di cui è provvisto.

Anche in questo caso, prima e dopo la manovra è importante monitorare il benessere fetale tramite tracciato cardiocografico.

Metodi naturali

Ma se vogliamo provare a non interferire con i naturali processi del corpo possiamo optare per le tecniche naturali.

A differenza delle tecniche precedenti non hanno lo scopo di “forzare” l’avvio del travaglio, infatti se il tuo corpo o il bambino non sono sufficientemente pronti non avranno effetto, per questo motivo a partire dalle 40 settimane più si va avanti con i giorni più aumenta la probabilità di riuscita.

Comprendere come utilizzarle può contribuire a rendere l’esperienza del parto maggiormente positiva e meno stressante.

E’ importante attendere almeno le 37 settimane prima di iniziare, e di coinvolgere il tuo professionista di riferimento per valutare il momento più adatto.

Perché le donne scelgono le tecniche naturali?

Gravidanza oltre il termine

Quando la gravidanza supera le 40 settimane, molte donne potrebbero sentirsi ansiose riguardo all’inizio del travaglio. In questi casi, le tecniche naturali possono essere utili per stimolare il corpo e favorire l’insorgenza spontanea del travaglio, riducendo la possibilità di dover ricorrere a tecniche più invasive.

Desiderio di un approccio non invasivo

Molte donne preferiscono evitare interventi medici invasivi. Le tecniche naturali possono offrire alternative efficaci per preparare il corpo al travaglio senza l’uso di farmaci.

Stato di benessere generale

Se ti senti in buona salute, le tecniche naturali possono aumentare le possibilità di un travaglio regolare e ridurre il rischio di complicazioni. Questi metodi possono contribuire a una maggiore preparazione del corpo e a un travaglio più fluido.

Supporto al benessere emotivo

Le tecniche naturali non solo agiscono sul piano fisico, ma possono anche migliorare il benessere emotivo. Attività come la meditazione, la respirazione profonda e lo yoga possono aiutarti a ridurre l’ansia e a creare un ambiente più rilassato e accogliente per il travaglio.

Collaborazione con il tuo corpo

Utilizzare tecniche naturali significa anche sintonizzarsi con il proprio corpo e fidarsi dei suoi segnali. Questi metodi ti permettono di essere attivamente coinvolta nel processo, creando una connessione più profonda con le esperienze fisiche e emotive del parto.

Rapporti sessuali

Si sente spesso dire che il sesso possa indurre il travaglio... beh è esattamente così!

Questo grazie alla presenza nel liquido seminale di prostaglandine, ormoni utili ad ammorbidire il collo dell’utero e prepararlo al parto (gli stessi che come abbiamo visto prima verrebbero somministrati farmacologicamente in forma sintetica).

Anche l'orgasmo femminile provocando contrazioni uterine, contribuisce a stimolare l'inizio del travaglio.

Durante i rapporti c'è un importante rilascio di ossitocina che è l'ormone che regola le contrazioni uterine (anche in questo caso come abbiamo visto prima è lo stesso che verrebbe somministrato farmacologicamente in forma sintetica).

Inoltre l'intimità di coppia può rafforzare il legame emotivo tra i partner, creando un ambiente più sereno e favorevole al parto e riduce stress e ansia che sono fattori che possono influenzare negativamente il travaglio.

Ci tengo però a precisare che gli effetti ormonali non possono essere provocati in qualunque momento della gravidanza, richiedono la presenza di recettori specifici che si attivano solo quando il corpo e il bambino sono pronti. Per questo motivo nel corso di una gravidanza fisiologica non c'è motivo di avere timore ad avere rapporti intimi. Il sesso è assolutamente compatibile con tutta la gravidanza con l'aggiunta di effetti induttori solo una volta arrivata a termine.

Stimolazione dei capezzoli

La stimolazione dei capezzoli può essere eseguita in diversi modi e le tempistiche possono variare a seconda delle preferenze individuali e delle circostanze. Ecco alcune indicazioni generali:

Per iniziare puoi massaggiare delicatamente intorno al seno e sui capezzoli in maniera piacevole.

Per la tecnica vera e propria puoi sfregare i capezzoli tra pollice e indice alternando a strofinamenti con il palmo della mano, per 5 minuti per massimo 20/30 di minuti in totale, per 1/2 volte al giorno.

Coinvolgere il partner può rendere l'esperienza più intima e rilassante, che può stimolare i capezzoli con le mani o con dei baci.

Se preferisci, puoi usare delicatamente e con brevi sessioni anche un tiralatte.

È importante prestare sempre attenzione a come ti senti. Se la stimolazione ti causa disagio o dolore, è meglio fermarsi. Ricorda che è fondamentale personalizzare sia il metodo che le tempistiche in base alle tue esigenze.

Tisana di foglie di lampone

Le foglie di lampone contengono la fragarina, una sostanza che può aiutare a tonificare e rafforzare i muscoli dell'utero aiutando a migliorare la frequenza e l'efficacia delle contrazioni, contribuendo anche ad un travaglio più regolare.

Versa l'acqua bollente sulle foglie e lasciale in infusione per circa 10 minuti.

Bevi 1 tazza al giorno per una settimana. Interrompi per una settimana. E riprendi quella successiva mantenendo questo ritmo fino al parto.

Quando suggerisco i rimedi fitoterapici consiglio sempre di acquistarli in erboristerie fornite così da essere sicure di utilizzare prodotti 100% naturali.

Olio di enotera

Può sostenere l'assottigliamento della cervice favorendo così la dilatazione e l'inizio del travaglio.

Solitamente viene venduto in capsule che possono essere assunte per via orale, possono essere inserite direttamente in vagina o, con l'aiuto di un professionista, strofinate direttamente sulla cervice durante gli ultimi giorni di gravidanza.

Alimenti

I datteri sono ricchi di nutrienti e fibre. Possono aiutare a stimolare le contrazioni uterine grazie al loro contenuto di sostanze naturali, come le prostaglandine. Inoltre, possono facilitare il travaglio e ridurre il rischio di emorragie post-partum.

Lo zenzero è noto per le sue proprietà antinfiammatorie e può aiutare a ridurre la nausea. Alcuni ritengono che possa anche stimolare le contrazioni, ma è meglio usarlo con cautela e in moderazione.

Il basilico ha proprietà antiossidanti e può contribuire a ridurre lo stress e l'ansia. Sebbene non sia direttamente legato all'induzione del parto, il suo uso può aiutare a creare un ambiente più sereno.

Il rosmarino è noto per le sue proprietà antinfiammatorie e può stimolare la circolazione. Anche se non ha effetti diretti sull'induzione del parto, il suo aroma può avere un effetto calmante e stimolante.

La cannella può contribuire a regolare i livelli di zucchero nel sangue e ha un effetto riscaldante. Alcuni credono che possa stimolare le contrazioni, ma è consigliabile usarla con moderazione.

L'ananas contiene bromelina, un enzima che si dice possa aiutare a ammorbidire il collo dell'utero e stimolare le contrazioni. È spesso consigliato in piccole quantità nelle ultime fasi della gravidanza.

La liquirizia può avere effetti di stimolazione uterina, ma è importante usarla con cautela, poiché un consumo eccessivo può avere effetti collaterali e non è sempre raccomandata in gravidanza.

I cibi piccanti possono stimolare la digestione e aumentare il metabolismo. Alcune donne riferiscono che possono contribuire a stimolare le contrazioni, ma è meglio consumarli con moderazione, poiché possono anche causare disagio digestivo.

Qui di seguito ho voluto inserire qualche semplice ricetta per darti degli spunti da cui lasciarti ispirare...

➤ **INSALATA DI BASILICO E ROSMARINO**

Ingredienti:

- 2 tazze di spinaci freschi
- 1/2 tazza di foglie di basilico fresco
- 1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato
- Succo di 1 limone
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe a piacere

Preparazione:

- In una ciotola grande, unisci gli spinaci, il basilico e il rosmarino.
- In una ciotola a parte, emulsiona il succo di limone con l'olio d'oliva, sale e pepe.
- Versa il condimento sull'insalata e mescola bene prima di servire.

➤ **FRULLATO DI ANANAS E DATTERI**

Ingredienti:

- 1 tazza di ananas fresco a pezzi
- 2-3 datteri, denocciolati
- 1/2 tazza di yogurt naturale o di latte vegetale
- Un pizzico di cannella (opzionale)

Preparazione:

- Metti tutti gli ingredienti nel frullatore.
- Frulla fino a ottenere una consistenza liscia.
- Versa in un bicchiere e gusta subito!

➤ **TISANA DI CANNELLA E LIQUIRIZIA**

Ingredienti:

- 1 stecca di cannella
- 1 cucchiaino di radice di liquirizia secca
- 2 tazze di acqua

Preparazione:

- Porta l'acqua a ebollizione.
- Aggiungi la stecca di cannella e la liquirizia.

- Lascia in infusione per 10-15 minuti, quindi filtra e servi.

➤ **SMOOTHIE PICCANTE DI MANGO E ZENZERO**

Ingredienti:

- 1 tazza di mango fresco o congelato
- 1/2 banana
- 1 cm di zenzero fresco, grattugiato
- Un pizzico di peperoncino in polvere (opzionale)
- 1/2 tazza di acqua o latte vegetale

Preparazione:

- Metti tutti gli ingredienti nel frullatore.
- Frulla fino a ottenere una consistenza liscia.
- Servi freddo!

➤ **PANCAKES DI ANANAS E CANNELLA**

Ingredienti:

- 1 tazza di farina integrale
- 1/2 tazza di latte (o latte vegetale)
- 1/2 tazza di ananas a cubetti
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di lievito per dolci

Preparazione:

- In una ciotola, mescola la farina, il lievito e la cannella.
- Aggiungi il latte, l'uovo e l'ananas, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.
- Cuoci in una padella antiaderente fino a doratura su entrambi i lati.

➤ **SALMONE ALLA CANNELLA E ZENZERO**

Ingredienti:

- 4 filetti di salmone
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cm di zenzero fresco, grattugiato
- Succo di 1 limone

- Sale e pepe

Preparazione:

- Mescola la cannella, lo zenzero, il succo di limone, il sale e il pepe in una ciotola.
- Marinare il salmone nella miscela per 30 minuti.
- Cuocere in padella o in forno a 180°C per 15-20 minuti.

Moxibustione

La moxibustione è una pratica tradizionale della medicina cinese che consiste nel riscaldare specifici punti del corpo con un'erba chiamata artemisia. Questa tecnica è spesso utilizzata per promuovere la circolazione del sangue, alleviare il dolore e stimolare il sistema immunitario. Negli ultimi anni, ha guadagnato popolarità anche per l'induzione naturale del parto.

Durata: Il trattamento può proseguire per 7 giorni per 15 / 20 minuti al giorno

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

Come Funziona:

Per l'induzione si concentra principalmente su punti specifici, in particolare il punto SP6. Stimolare questo punto può aiutare a favorire la posizione del bambino e incoraggiare l'inizio del travaglio.

Identifica il punto *SP6* sul piede (4 dita unite sopra il malleolo, nella parte interna della gamba).

- *Metodo indiretto*

Sigaro senza fumo / Sigaro pressato.

Per questa tipologia si utilizza appunto un *sigaro* avvicinandolo al punto *SP6* 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 (circa 30 movimenti)
- Rotatoria: circa 2 cm dal punto con movimenti rotatori (circa 30 movimenti)
- Costante: circa 2 cm dal punto con mano ferma (circa 30 secondi)

- *Metodo diretto*

Conetti adesivi.

Questa tipologia si pratica applicando direttamente i coni adesivi sul punto *SP6* lasciandoli consumare interamente.

Raccomandazioni:

- 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.

Digitopressione

E' possibile trattare lo stesso punto con le stesse modalità e tempistiche, anche solo con la digitopressione.

Si pratica posizionando il pollice sul punto *SP6*, attuando una pressione non dolorosa ma intensa

Moxa:

1. **Beccata di passero:** si avvicina e si allontana
2. **Rotatoria:** movimenti rotatori (cerchietti)
3. **Costante:** con mano ferma

Digitopressione:

1. **Pressioni ripetute:** Posiziona il pollice - premi mantenendo la pressione per 3-5 secondi - rilascia e ripeti
2. **Rotatoria:** movimenti rotatori (cerchietti)
3. **Costante:** con pressione ferma e costante

Massaggio ossitocinico

Il massaggio ossitocinico è una tecnica dolce e amorevole progettata per stimolare la produzione di ossitocina, l'ormone spesso definito "ormone dell'amore" e fondamentale durante il travaglio e il parto.

Nel nostro caso è utile per favorire l'avvio del travaglio ma ti potrà essere utile anche dopo il parto per promuovere l'allattamento e l'emissione del latte.

L'ossitocina gioca un ruolo cruciale nel processo del parto, contribuendo alle contrazioni uterine e migliorando l'efficacia del travaglio.

Allo stesso tempo aiuta a diminuire i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, favorendo un ambiente accogliente.

Inoltre attraverso il contatto fisico, la madre può sentirsi più connessa al suo bambino, creando un legame affettivo che è importante sia durante la gravidanza che dopo la nascita.

Molte donne grazie al massaggio trovano anche sollievo da dolori e tensioni muscolari.

Come Praticare il Massaggio

Scegli un luogo tranquillo e confortevole, con luci soffuse e magari della musica rilassante.

Possibilmente ti consiglio di coinvolgere il tuo partner per creare così anche un momento speciale per entrambi, altrimenti fallo praticare ad una persona di fiducia che ti faccia sentire a tuo agio.

Siediti comodamente, con i gomiti appoggiati su una superficie morbida e tieni la testa rilassata.

I polpastrelli dei pollici vengono utilizzati per esercitare una leggera pressione, tracciando piccoli cerchi ai lati della colonna vertebrale, partendo dalla base del collo e scendendo verso la zona lombare.

Il massaggio ossitocinico si rivela una pratica preziosa per favorire l'induzione del parto, rendendo il processo più fluido e naturale.

Aromaterapia

Gli oli essenziali funzionano attraverso diversi meccanismi che coinvolgono sia l'olfatto che la pelle.

Quando gli oli essenziali vengono inalati, le molecole odorose viaggiano attraverso le vie respiratorie fino al sistema limbico del cervello, una regione coinvolta nelle emozioni e nella memoria. Questo può influenzare il nostro stato d'animo e ridurre l'ansia, favorendo un ambiente più tranquillo e favorevole al travaglio.

Applicati sulla pelle invece possono penetrare nei tessuti e nel flusso sanguigno. Qui possono esercitare effetti locali o sistemici, infatti possono influenzare il sistema endocrino, contribuendo a regolare il rilascio di ormoni come l'ossitocina, fondamentale per stimolare le contrazioni uterine.

Quali ci interessano: oli essenziali di cannella, chiodi di garofano e zenzero

Modalità di utilizzo: 1 goccia per cucchiaino di olio vettore (mandorle, johoba, cocco...) o 6 gocce per 30 ml

Come:

- massaggio all'addome o alla schiena.
- Nel diffusore per sfruttare la via inalatoria
- sul fazzoletto

Funzioni e benefici:

- Stimolare l'inizio del travaglio

- Sostenere l'attività contrattile dell'utero
- Potenziare le contrazioni durante il travaglio, soprattutto se sono deboli, sporadiche o se la fase prodromica si prolunga

Incorporare gli oli essenziali di cannella, chiodi di garofano e zenzero nel proprio percorso di preparazione al parto può rivelarsi un valido alleato per indurre il travaglio in modo naturale. Oltre ai loro effetti fisici, questi oli offrono anche un supporto emotivo che aiuta a creare un'atmosfera serena e accogliente.

Olio di ricino

L'olio di ricino è un prodotto vegetale ottenuto dalla spremitura dei semi della pianta di ricino. È conosciuto principalmente per le sue proprietà lassative e, nel contesto della gravidanza, può essere utilizzato come metodo naturale per stimolare l'inizio del travaglio.

Secondo alcuni studi, l'assunzione di olio di ricino può aumentare la probabilità di entrare in travaglio entro 24 ore nel 58% dei casi.

Il meccanismo d'azione dell'olio di ricino coinvolge la stimolazione dell'intestino, che a sua volta può influenzare l'utero grazie alla loro vicinanza. Dopo l'assunzione, è normale avvertire nausea e se dovesse provocarti delle scariche di diarrea non preoccuparti, è proprio grazie a questa stimolazione che permette al travaglio di innescarsi, quindi prendi questo sintomo come un buon segnale!

- 1 bicchiere (scarso) di succo di albicocca +
- olio di ricino +
- 1 goccia di whisky o spumante (facoltativo)

La dose efficace riportata nelle ricerche è di circa 60 ml in un'unica assunzione, ma è possibile anche prenderne quantità minori in più occasioni quindi prima di assumerlo consulta il tuo professionista di riferimento per capire qual'è la dose più adatta a te.

Ricorda di bere molta acqua dopo aver assunto l'olio, soprattutto se hai sintomi come vomito o diarrea, per mantenere un adeguato livello di idratazione.

Tra tutti i metodi di induzione naturale, secondo la mia esperienza, è quello che agisce nel minor tempo e con maggiori probabilità (direi quasi sempre), per cui mi raccomando non assumerlo prima delle 40 settimane, ancora meglio dopo la 41°.

Luce rossa

La luce rossa (tipicamente a lunghezze d'onda tra 600 e 1000 nanometri) può attivare i mitocondri nelle cellule, migliorando la produzione di ATP. Questo processo energetico può supportare varie funzioni cellulari, inclusa la secrezione ormonale.

La luce rossa nello specifico può promuovere il rilascio di ossitocina, e favorire un'attivazione ed un'eccitazione dell'organismo stimolando quindi l'attività contrattile.

Per questi motivi potrebbe risultare molto utile posizionare una lampadina colorata in camera da letto e dormire abitualmente con una luce rossa.

Tampura

La tampura, uno strumento musicale della tradizione indiana, ed è conosciuta per il suo suono avvolgente, vibrante ed attivante.

Con il suo suono ipnotico e le sue vibrazioni avvolgenti, può essere uno strumento potente per supportare il processo del travaglio. Uno degli effetti benefici della tampura, è la capacità di stimolare la produzione di ossitocina grazie proprio al suo suono capace di creare vibrazioni profonde nel corpo che possono essere percepite dal bambino, creando anche un legame armonioso e rassicurante.

Dedica del tempo ogni giorno per ascoltare la tampura. Puoi farlo in un ambiente tranquillo, chiudendo gli occhi, lasciandoti avvolgere dalle sue melodie, e focalizzandoti sulla risposta del tuo corpo alle vibrazioni. O ancora meglio puoi ascoltarla durante le tecniche viste finora così da incrementarne l'efficacia.

Tra gli allegati troverai il file audio da poter scaricare.

L'uso della tampura può essere un modo meraviglioso per indurre naturalmente il parto, creando un ambiente attivante e di connessione. Approfittare delle vibrazioni e dei suoni di questo strumento può contribuire a rendere l'esperienza del parto più positiva e armoniosa. Ricorda che ogni gravidanza è unica, quindi esplora questa pratica con apertura e ascolto delle tue sensazioni.

Rimedi che richiedono un professionista

Nella prossima sezione del nostro corso, esploreremo diversi rimedi per indurre il parto che richiedono sempre il parere di uno specialista. È fondamentale affrontare questa fase con la massima attenzione e responsabilità, poiché ogni rimedio deve essere valutato in base alle specifiche condizioni di ciascuna donna. La consulenza di un medico o di un professionista esperto garantirà un approccio sicuro e personalizzato. Scopriremo insieme quali opzioni possono essere utili e come integrarle nel tuo percorso verso la maternità.

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 del parto.

Utilizzando i fiori di Bach, le donne possono lavorare su blocchi emotivi che potrebbero ostacolare l'avvio del travaglio, 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 le contrazioni dell'utero.

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).

Qui di seguito ti propongo alcuni fiori che risultano essere molto utili ai fini di promuovere l'avvio del travaglio ma è importante sottolineare che, sebbene i fiori di Bach possano offrire un supporto significativo, è sempre consigliabile consultare un professionista esperto in fiori di Bach. Un esperto può aiutare a identificare le essenze più appropriate in base alle tue specifiche esigenze emotive e fisiche, garantendo un approccio personalizzato e sicuro.

Mimolus: se temi il parto, o comunque hai delle paure da cause note che generano molta ansia, aiuta ad aprirsi fidandosi delle proprie capacità e di quelle del bambino che sa come deve nascere, e soprattutto serve a tirare fuori il coraggio!

Rock Rose: se hai paura di perdere il controllo sotto contrazione o nel momento delle spinte, o se le contrazioni si bloccano proprio per questo motivo; utile anche se soffri di attacchi di panico.

Impatiens: se sei impaziente, se non vedi l'ora che il bambino nasca. E' utile per le donne che non riescono a godersi la gravidanza. Quando la curiosità e l'impazienza possono essere tali da farci vivere uno stato di nervosismo è consigliato assumere Impatiens per evitare reazioni eccessive ed essere capaci di attendere che la situazione si evolva con il suo ritmo naturale..

White Chestnut se non riesci a prendere sonno o se ti svegli nel pieno della notte rimuginando su un pensiero specifico che si ripresenta oppure su pensieri diversi ma che ruotano intorno alla stessa tematica.

Walnut, il fiore del cambiamento se hai bisogno di adattarti all'imminente nascita. Essendo utile a contrastare lo stress è possibile portarlo anche in sala parto.

Chicory se la gravidanza tende a proseguire oltre il termine. Se sei una donna che non tende a donare amore incondizionato ma a trattenere le emozioni per se', trattenendo anche il bambino a fine gravidanza... per questo motivo previene anche travagli lunghi.

Omeopatia

L'omeopatia è un approccio terapeutico che utilizza rimedi diluiti per stimolare le capacità di autoguarigione del corpo. Con lo scopo di facilitare l'inizio del travaglio l'omeopatia può offrire un supporto utile.

Non ha controindicazioni infatti può essere offerto anche neonati e bambini molto piccoli.

Qui di seguito ti propongo un omeopatico specifico ma ci tengo a sottolineare che è fondamentale consultare un omeopata esperto che possa indicarti un rimedio personalizzato, in base alle tue specifiche esigenze e alla tua storia clinica.

Il rimedio che principalmente viene utilizzato per il nostro scopo è l'**Apermus**.

Composizione:

- Pulsatilla D6: allevia le doglie
- Caulophyllum thalictroides D6: favorisce le doglie e le contrazioni naturali
- Cimicifuga D8: allevia il dolore addominale pre parto

Posologia: dalla 37^a settimana assumere 10 granuli 3 volte al giorno

Consigli:

- Assumere le capsule lontano dai pasti, da caffè e tè e da alimenti con menta;
- Non toccarle i globuli con le mani, ma versarli nel tappo del contenitore e poi direttamente in bocca;
- Lasciarle sciogliere i granuli sotto la lingua senza masticarli

Incorporare l'omeopatia nel percorso verso il parto può essere una scelta naturale e rassicurante per molte donne. Ricorda che l'omeopatia funziona meglio in un contesto di cura integrata, dove il supporto professionale e l'ascolto del proprio corpo sono sempre in primo piano.

Agopuntura

L'agopuntura è una pratica della medicina tradizionale cinese che utilizza l'inserimento di sottili aghi in punti specifici del corpo per stimolare il flusso di energia e promuovere il benessere generale. Devo dire secondo la mia esperienza professionale che tantissime donne alle quali ho consigliato questa pratica hanno iniziato il loro travaglio nell'arco delle 72 ore successive.

- Mira a stimolare punti specifici che possono influenzare le contrazioni uterine e la preparazione del corpo per il parto.
- Può aiutare a stimolare la produzione di ossitocina, l'ormone responsabile delle contrazioni uterine.
- Può favorire un profondo stato di rilassamento, contribuendo a ridurre ansia e tensione che possono ostacolare il travaglio.

È fondamentale rivolgersi a un agopuntore esperto specializzato in gravidanza, per garantire un trattamento sicuro e mirato.

L'agopuntura può essere un metodo naturale efficace per indurre il parto, favorendo le contrazioni e migliorando il benessere generale della madre. Con il giusto supporto e una guida professionale, l'agopuntura può contribuire a rendere l'esperienza del parto più serena

e positiva. Sperimenta questa pratica con apertura e ascolta il tuo corpo mentre ti prepari al meraviglioso viaggio del travaglio.

Luna piena

La correlazione tra luna piena e parto è un argomento affascinante che ha suscitato interesse per secoli.

Molte culture hanno legato la luna e i suoi cicli ai fenomeni del mondo femminile, inclusi il ciclo ovarico/menstruale e il parto. Le credenze popolari suggeriscono che la luna piena possa influenzare l'inizio del travaglio, portando a un aumento dei parti durante questo periodo.

Le ricerche scientifiche sulla relazione tra luna piena e parto hanno prodotto risultati contrastanti:

Alcuni studi hanno trovato un aumento dei parti durante la luna piena, mentre altri non hanno riscontrato alcuna correlazione significativa. Nel corso della mia esperienza lavorativa devo dire che ho potuto notare questa correlazione in maniera piuttosto evidente, tanto da scaricarmi sul telefono un'app per controllare le fasi lunari così da poter prevedere i periodi di maggiore lavoro.

Alcuni ricercatori ipotizzano che i cambiamenti di luminosità comportati dalla luna possano influenzare il corpo umano, d'altronde sappiamo tutti gli incredibili effetti che la luna ha anche sull'acqua e sulle maree, quindi non sembrerebbe così assurdo pensare che possa avere gli stessi effetti sull'essere umano (composto dal 60% di acqua) e sul bambino immerso nel liquido amniotico...

Si ipotizza che potrebbe avere un effetto sui fluidi corporei e che questo possa influenzare la pressione nel corpo e, di conseguenza, il travaglio.

Scarica anche tu un'app che ti permetta di controllare la fase lunare che stai attraversando e perché no... intensifica le tecniche naturali durante quella di luna piena.

Ricorrere a tecniche naturali può essere un approccio molto utile in diverse situazioni. La chiave è ascoltare il tuo corpo, informarti e valutare le opzioni che meglio si adattano alle tue esigenze.

Prima di intraprendere qualsiasi tecnica naturale, è essenziale consultare il proprio professionista di riferimento. Ciò che funziona per una persona potrebbe non essere adatto per un'altra. Un professionista può fornire consigli personalizzati basati sulla tua storia clinica e sulle condizioni attuali.

Il corpo di ogni donna comunica segnali importanti. È cruciale ascoltarli e rispettarli. Se una tecnica naturale provoca disagio o se noti cambiamenti nel tuo stato di salute, interrompi e contatta un professionista. La tua sicurezza deve sempre venire prima di tutto.

Conclusione

Mi raccomando superate le 40 settimane, per favorire l'avvio del travaglio, sarà importante iniziare a dedicarti solamente a te stessa. Asseconda tutto quello che la tua mente e il tuo corpo ti richiedono:

Ti senti stanca? Riposati

Ti senti energica? Esci a fare una passeggiata

Ti senti creativa? Colora dei mandala ad esempio...

Vuoi stare sola? Concediti del tempo in solitudine

Vuoi passare del tempo con una tua cara amica? Invitala

Devono venire a trovarti persone di cui non gradisci particolarmente la presenza? Rimanda
Insomma... asseconda tutto ciò che ti senti, delega gli impegni e chiedi supporto a chi ti sta accanto.

Il travaglio per innescarsi ha bisogno di percepire un ambiente favorevole e soprattutto positivo, gli ormoni dello stress (come il cortisolo e l'adrenalina) trasmettono al corpo un segnale di allerta che giustamente ne inibisce l'avvio. Pensa agli animali, da cui abbiamo molto da imparare, partoriscono di notte, nella calma, nel silenzio, nella loro privacy, in un ambiente sicuro che gli permetterebbe di potersi lasciare andare liberamente alle contrazioni e all'apertura.

Ricorda: un ambiente ostile non è alleato del travaglio.

Fai semplicemente tutto ciò che ti fa stare bene e quando le tue energie interiori saranno in equilibrio vedrai che il tuo viaggio più grande, intenso e stupefacente finalmente inizierà...

