

ho sentite dai genitori, dalla televisione, dalla maestra. Io penso che per fare un figlio non bisogna prendere decisioni troppo affrettate, perché dopo bisogna curarli e anche altre volte sacrificarti perché dopo non puoi fare tutto quello che facevi prima».

Luca, 10 anni, racconta:

«Da mia mamma, quando è nata la mia sorellina, ho sentito dire che ha fatto fatica a partorire perché doveva allargarsi la vagina. Quando il bambino esce dall'utero, lo mettono in una vasca piena di acqua per lavarlo bene dal sangue e dai liquidi. I bambini che nascono prima dei nove mesi li mettono nell'incubatrice per farli crescere, senno non sarebbero capaci di mangiare, camminare, scrivere e leggere...

Quando una femmina deve partorire va in ospedale perché lì la curano per bene. Quando una donna deve partorire va in una stanza da sola perché credo dia fastidio alla gente e credo che non stia bene guardare la vagina di una persona. A me piacerebbe avere un figlio fino a quattro anni perché dopo i cinque fa il birichino. Quando qualsiasi persona deve partorire, la sua carnagione (ho visto alla tele) diventa rossa perché si fa fatica.

A me è dispiaciuto per mia mamma perché è stata in ospedale

tanti giorni e non sono stato in compagnia con lei».

Luna, 10 anni, racconta:

«L'uomo e la donna si devono mettere insieme e dal pene del maschio escono gli spermatozoi, dall'ovaio esce un solo ovulo, dipende però se sono gemelli, e si incontrano e fanno il bambino. Dopo 9 mesi di gravidanza, il bimbo può nascere da un momento all'altro, in qualsiasi mese dell'anno e la donna deve essere molto pronta.

Si hanno le contrazioni che sono quella cosa che spinge il bambino, così nasce. La madre ha un po' di dolori, ma non troppi, e fa un poco di fatica a muoversi. Il bambino nasce dalla vagina e può nascere di testa, di piedi, col culetto e può anche nascere tutto d'un colpo.

La madre deve tirar fuori la placenta, poi dà il latte al bambino e gli possono fare il bagnetto.

I bimbi nascono a casa, in clinica, in ospedale ed è una cosa bella perché si dà alla luce un figlio».

Queste rappresentazioni pittoriche devono far riflettere: l'educazione perinatale non inizia durante la gravidanza e ancor meno negli ultimi 2 mesi prima del parto, ma è ben radicata nel vissuto di ciascuno.

L'organizzazione generale degli incontri

Gli incontri di accompagnamento alla nascita sono un importante strumento di salute pubblica e di empowerment⁴. Dovrebbero cercare di rispondere ai bisogni informativi, di appoggio e condivisione dei futuri genitori, di aiutare le nuove famiglie ad assumere il controllo sulla salute dei vari componenti e di incoraggiarle ad attivare le competenze e a sviluppare nuove conoscenze, atteggiamenti e abilità di vita. Gli incontri devono essere improntati al potenziamento della consapevolezza, delle capacità e competenze anche per poter meglio riconoscere le eventuali fragilità.

Tutte le donne prima o all'inizio della loro gravidanza devono essere informate di questo importante strumento di promozione della salute e di prevenzione primaria.

Chi organizza gli incontri deve trovare modalità creative per raggiungere e coinvolgere le donne meno abituate a cercare risorse e servizi (come le donne meno istruite, che non lavorano o che provengono da altre culture). Quando si coinvolgono attivamente le donne socialmente più fragili e che non verrebbero spontaneamente agli incontri si espone tutta la comunità a beneficiare di maggiore salute, benessere e adeguati stili di vita.

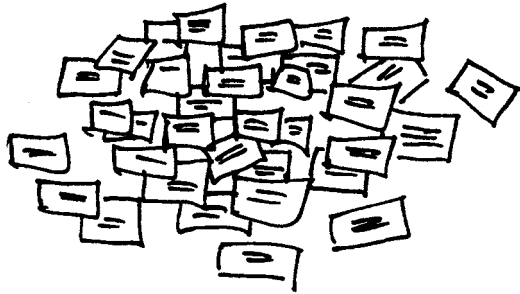
«Alle donne e coppie in gravidanza deve essere offerta la possibilità di seguire gli incontri di accompagnamento alla nascita, organizzati con

⁴ Ministero della Sanità, *POMI Progetto Obiettivo Materno Infantile*. Decreto Ministeriale. Gazzetta Ufficiale n. 131, 2000.

La tecnica del brainstorming per programmare un corso

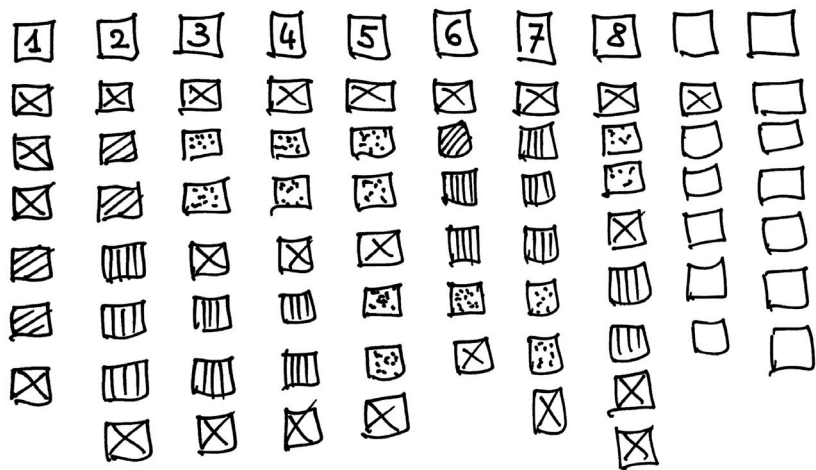
Prima fase

Scrivete sui cartoncini, di quattro colori diversi, tutti gli argomenti che ritenete importanti in un corso.



Seconda fase

Provate a distribuire i cartoncini in base al numero di incontri stabilito.



-  GRAVIDANZA
-  PARTO
-  DOPO PARTO
-  JOLLY



Esempio di brainstorming su cartoncino
(si suddivide la parte informativa da quella pratica)

GRAVIDANZA

fisiologia	esami	disturbi	alimentazione
vissuti	igiene	modificazioni corporee e relazionali	sessualità
tutela gravidanza	sviluppo del bambino	anatomia	

Abilità pratiche

respirazione	rilassamento	movimento	posture
massaggi	consapevolezza del perineo		

PARTO

Informazioni

scelta del luogo	che cosa aiuta	oggetti in borsa	fisiologia del travaglio/parto, cosa succede
fase espulsiva	quando partire verso l'ospedale	sensazioni del travaglio/parto, dolore	pelle a pelle e prima poppata
che cosa fare in auto	come inizia	ruolo di chi accompagna	atteggiamento e sensazioni
l'ostetrica e gli altri operatori	viaggio del bambino	alcuni imprevisti	taglio cesareo
secondamento	procedure ostetriche	giorni di degenza	bisogni del bambino

Il parto in casa visto dai bambini di 10 anni



I disegni di questa pagina sono stati fatti da bambini la cui madre ha partorito a casa. L'ambiente umano e fisico è molto diverso. Le donne non sono sdraiate e alcune usano l'acqua. La madre è raggianti. Il bambino è con lei. Il padre è presente. E c'è l'ostetrica senza camice o mascherine!

«Dopo nove mesi di gravidanza, il bambino può nascere da un momento all'altro e la donna deve essere molto pronta. Si hanno le contrazioni che sono quella cosa che spinge il bambino, così nasce...»



Ecco rappresentato il senso di conquista! Questi disegni ci dimostrano come la cultura del parto, le esperienze che si assorbono direttamente o indirettamente diventano parte del bagaglio personale e formano il proprio sistema di convinzioni.



«La madre ha un po' di dolori e fa un poco di fatica a muoversi. Il bimbo nasce dalla vagina e può nascere di testa, di piedi, col cuoletto e può anche nascere tutto d'un colpo. La mamma tira fuori la placenta, poi gli dà il latte al bambino e il papà fa il bagnetto...»



Preparare l'ambiente e il materiale per gli incontri



Un ambiente accogliente, pulito e confortevole aiuta a sentirsi a proprio agio. La stanza è spaziosa e adatta al movimento e i cuscini, di varie dimensioni e consistenza, permettono di star seduti comodamente. Il pavimento è stato ricoperto da tappeti quadrati incastrabili che si adattano facilmente alla dimensione della stanza.

In questa sala il pavimento è di legno, i tappetini permettono di fare movimento e rilassamento. Tutto il materiale didattico e audiovisivo di supporto agli incontri dovrebbe essere radunato in un angolo della stanza per non distogliere l'attenzione.



I cuscini collocati a cerchio ci danno l'idea della modalità di conduzione. Il cerchio permette una maggiore interazione.



In questo consultorio, la sala dedicata agli incontri è molto ampia ed è stato delimitato lo spazio per la parte teorica dell'incontro e quello per il lavoro corporeo, il rilassamento e per le attività con i bambini come il massaggio.



Sommario

5	Il percorso nascita e gli incontri di accompagnamento
5	Il percorso nascita
8	Breve storia della preparazione al parto
11	I racconti e i disegni dei bambini: lo specchio della cultura
15	L'organizzazione generale degli incontri
16	Situazione attuale
19	Efficacia dei corsi
20	Individuazione del target di riferimento
24	I bisogni dei partecipanti e gli obiettivi degli incontri
27	Le tipologie di corso
32	Opportunità di incontri sul territorio nazionale
36	Chi facilita gli incontri
37	I luoghi
37	Gli orari
38	La pubblicità
39	Organizzare i contenuti
47	Corsi e incontri online
55	La comunicazione
56	Il linguaggio non verbale
64	L'empatia
64	In pratica
65	Mantenere un buon clima nei corsi

68	Il processo di apprendimento
68	L'andragogia
72	Gli elementi dell'apprendimento
79	Il gruppo
80	Il tipo di gruppo
82	Gruppi aperti e gruppi chiusi
85	Le dimensioni del gruppo
87	L'ambiente
90	Gli incontri del gruppo
94	Alcune difficoltà del gruppo
97	Il leader facilitatore
108	Lavorare con altri operatori
110	Strategie pratiche per coinvolgere il gruppo
166	Materiali necessari per la conduzione
173	Metodologia interattiva per organizzare gli incontri
180	Il lavoro corporeo
181	Le diverse tecniche
182	Il movimento in gravidanza
190	Il lavoro corporeo dopo la nascita
191	Respirazione
196	Massaggio e posizioni
200	Rilassamento
209	Le visualizzazioni
210	Classificazione delle visualizzazioni
212	L'ambiente per la visualizzazione
213	Il ruolo del facilitatore
213	Come iniziare una visualizzazione
214	Come terminare la visualizzazione
215	Le reazioni alle visualizzazioni
216	Esempi di visualizzazioni
228	Uso della visualizzazione per situazioni particolari

229	Situazioni e argomenti particolari
229	Gruppi con bisogni particolari
232	I timori legati alla nascita
235	La perdita di un bambino
243	Il taglio cesareo
247	L'epidurale
249	Il dolore
258	Parto e procedure appropriate
259	Fattori che influenzano il parto
260	Scegliere le modalità e il luogo del parto
266	Le Raccomandazioni dell'OMS del 1985 e del 2018 e la cultura della medicina basata sull'evidenza scientifica
274	Le pratiche ostetriche
276	Le pratiche facilitanti
278	Il potere dell'informazione
299	Tecniche per migliorare l'appropriatezza
303	Vita con il bambino e gruppi di sostegno dopo la nascita
305	Condizioni della donna dopo il parto in base ai Rapporti dell'ISS
310	I disagi emotivi
312	Il sostegno dopo il parto
314	I bisogni dei neogenitori
320	Strumenti di valutazione delle attività
321	Gli indicatori
332	Bibliografia