

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma

E' ora di andare in Ospedale?



Foglio informativo per la gravidanza a termine

Prodromi di travaglio

È la prima fase che ti trovi ad affrontare, iniziano quindi le prime contrazioni, che in genere sono irregolari, fastidiose e che potrebbero presentarsi in modo ritmico in alcune ore della giornata oppure durante tutto il giorno.

Hanno la funzione di preparare il collo dell'utero per la successiva fase, il travaglio di parto.

Questa fase è altamente soggettiva, con una durata che può variare da alcune ore ad un paio di giorni.

Potrebbe essere accompagnata da perdite gelatinose e filanti, dovute al tappo mucoso, una sostanza che si trova all'interno del collo dell'utero e la cui espulsione, non è ragione di preoccupazione e può anticipare anche di molto la fase del travaglio. Può presentare striature di sangue rosso scuro o marroncino, residue in loco. La sola perdita del tappo mucoso, non necessita di controllo in ospedale.

La fase prodromica è un'importante **fase di adattamento** sia fisico, per iniziare a prendere confidenza con il dolore del parto, che emotivo, sperimentando sensazioni diverse, come l'incognita del travaglio, la volontà di metterti alla prova e la curiosità dell'incontro con il tuo bambino. L'ambiente ideale per voi in questa fase è sicuramente quello di casa, dove potete sentirvi tranquilli, a vostro agio e in piena libertà di espressione, condizione necessarie per la produzione e il mantenimento di buoni livelli di ossitocina, ormone che permette alle contrazioni della fase prodromica di avviare il travaglio attivo di parto. Venire troppo presto in ospedale e tornare a casa aumenta i livelli di adrenalina, interferendo quindi con gli ormoni naturali prodotti durante questa fase, rallentandone la progressione.

Il papà ha il difficile e faticoso compito di sostenerti durante questa fase e la frustrazione di stare accanto ad una persona senza sapere cosa fare. Ma è proprio questa presenza che serve a sostenere con fiducia il dolore che tu stai affrontando e il lavoro che insieme state gestendo.

Cosa posso fare?

Controlla il respiro

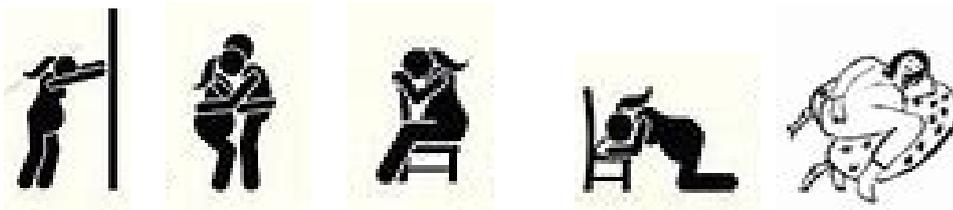
Durante la contrazione, inspira profondamente e lentamente con il naso e poi espira con la bocca.

Concentrati su questo semplice esercizio, ti aiuterà a rilassare i muscoli del corpo.

Cambia posizione

Alterna momenti di riposo ad attività semplici, come passeggiate all'aria aperta o lavoretti domestici, il movimento aiuta la regolarizzazione delle contrazioni.

Puoi appoggiarti al muro o al tuo compagno, sederti al contrario su una sedia, metterti a carponi (quattro zampe) sul letto o sul pavimento appoggiata ad una sedia, oppure rilassarti sdraiata sul fianco.



Fai un bagno o una doccia calda

Il calore ti aiuterà a rilassare la muscolatura riducendo la tensione e di conseguenza il dolore. Puoi utilizzare anche impacchi o la borsa dell'acqua calda nei punti in cui senti maggior fastidio.



Massaggi

Possano aiutarti ad alleviare il dolore nella parte bassa della schiena.

Quando andare in Ospedale



- Se hai una contrazione ogni 3-4 minuti, che dura circa 60 secondi e con cadenza regolare.
- Se la tua pressione sanguigna ha valori superiori a 140/90 (dopo 15 minuti a riposo).
- Se senti muovere meno il tuo bimbo, meno di 10 movimenti al giorno, dopo aver provato a mangiare qualcosa che ti piace o esserti messa nella posizione in cui generalmente il tuo bimbo si muove di più.
- Se hai una perdita di sangue rosso vivo, simile ad una mestruazione. Perdite rosate o striature rosse, possono presentarsi per modificazioni del collo dell'utero o successivamente a visite ostetriche.
- Se si sono rotte le acque?
 - ◇ Se il liquido è chiaro o rosato e senti il tuo bimbo muoversi regolarmente, puoi recarti con calma presso l'ospedale;
 - ◇ Se il liquido è verdastro, vieni direttamente in ospedale;
 - ◇ Se hai il tampone o l'urocoltura positivi per *Streptococco beta emolitico*, è necessario recarsi in ospedale, indipendentemente dal colore del liquido amniotico, per l'eventuale profilassi antibiotica in caso di accertata rottura.

Se hai qualche dubbio, puoi chiamare presso
**OBI (Pronto soccorso ostetrico) dalle 7:30 alle 22:00 al numero:
0521/702604**
e dalle 22:00 alle 7:30 in Sala Parto al numero: **0521/702437**
