



Ipnosi Pre-Parto

In accordo con le recenti acquisizioni di Educazione Prenatale e con la stessa OMS che ritiene la nascita “come processo naturale e normale” e che “ogni donna ha il diritto fondamentale di ricevere assistenza prenatale appropriata e di svolgere un ruolo centrale in tutti gli aspetti di questa assistenza”, l’ipnosi si pone come ottimo contributo applicata all’ostetricia e in particolare alla preparazione al parto. L’ipnosi rappresenta una terapia antichissima, le cui origini si intrecciano con un bisogno primordiale dell’uomo: quello di vincere la sofferenza fisica non meno che psichica. Con il tempo, però, il suo obiettivo si è fatto più articolato, passando dall’aspirazione a sopprimere il sintomo-dolore alla sua tolleranza mediante una ragionata consapevolezza. Possibili risultati della preparazione al parto con l’ipnosi:

- L’induzione ipnotica in gravidanza migliora il flusso placentare e la sua ossigenazione.
- L’ipnosi è efficace nelle minacce d’aborto premature.
- L’ipnosi favorisce la costruzione dell’immagine mentale del bambino, e dell’immagine di se’ come madre. Ciò migliorerà, poi, il rapporto diadico madre-bambino.
- L’ipnosi durante il parto non toglie il dolore, ma toglie l’ansia, e quindi il dolore viene vissuto in modo diverso.
- Solitamente le donne che hanno fatto una preparazione al parto in ipnosi non chiedono l’epidurale.
- Si abbassa la percentuale di tumefazione da parto.
- Si accorciano i tempi di contrazione e spinta.
- Se viene effettuato un parto cesareo, dopo la preparazione al parto in ipnosi, la ferita cicatrizza più velocemente, c’è un minore flusso sanguigno.
- Si partorisce in DUE, mamma e bambino non saranno soli ma spingeranno insieme
- I bambini nati in ipnosi saranno più tranquilli, e avranno un ritmo sonno veglia più regolare.

Per ultimo, ma non di minor importanza, ricordiamo il beneficio generale che le donne ricevono dall’uso dell’ipnosi. Questo strumento potrà venire utilizzato, anche successivamente al parto, in ogni momento della vita.

E’ inoltre provato da studi scientifici, che questa esperienza con se stessi, pur finalizzata all’evento parto, produce un miglioramento complessivo nel benessere della persona. Le risorse individuali, mobilitate e rinforzate dall’ipnosi, divengono un patrimonio stabile ed accessibile nei momenti di bisogno.

I corsi di preparazione al parto in ipnosi, individuali o di gruppo (fino ad un massimo di 6 persone), si svolgono in circa 10 incontri a cadenza settimanale.

Saremo affiancate dall’**ostetrica** che affronterà argomenti di ostetricia, travaglio, parto, allattamento e puerperio.

Il parto mediante ipnosi

I primi accenni di parti in ipnosi risalgono al 1843 (Lafontaine) quando l’ipnosi, però, era ancora avvolta da un manto di “magia” e la rimozione del sintomo era il segno del potere magico dell’ipnotista. Tra gli anni ’50 e ’60 anche in Italia venne nuovamente presa in esame la questione dell’uso dell’ipnosi e la ripresa iniziò con l’ostetricia dove l’interesse per la psicoprofilassi cercava nuovi stimoli. Il procedimento ipnotico all’inizio venne interpretato come un semplice mezzo per attuare uno stato globale di analgesia e far partorire durante la trance ipnotica, utilizzando così l’anestesia in ipnosi al posto dell’anestesia chimica. Gradatamente si è passati dal partorire in ipnosi al partorire mediante l’ipnosi. Con lo sviluppo



della tecnica ipnotica oggi l'effetto è allargato al di là della rimozione del sintomo sino a estendere la capacità del cambiamento in maniera globale, come avviene nella attuale preparazione al parto.

La donna in gravidanza ha una sensibilità particolarmente accentuata verso l'ipnosi, è senz'altro un soggetto disponibile e ricettivo al procedimento ipnotico.

Inoltre l'approfondimento della trance non è richiesto dal trattamento poiché in questo caso sarebbe limitante; si richiede invece alla paziente di collaborare attivamente alla nascita del bambino con modalità che, grazie alla preparazione, acuisce la conoscenza e il controllo del corpo piuttosto che agire sulla focalizzazione dell'attenzione verso le sensazioni dolorose.

Nella donna che partorisce il segnale di inizio di ciò che sta per avvenire è proprio il dolore. Le varie fasi del travaglio e poi del parto producono una serie di sintomi che appaiono subito evidenti e sono un rafforzamento costante del dolore e dell'ansia, un indebolimento della soglia agli stimoli nocicettivi, e un veloce ritorno ai valori di base dopo il parto. L'ansia è una turba psichica che si traduce in una sensazione di insicurezza indefinibile e il suo stato elevato contribuisce ad acuire la percezione del dolore. Sulla percezione dolorifica agirebbero due tipi di variabili: una fisiologica che inciderebbe sulla cosiddetta "soglia" del dolore e una psicologica che influirebbe sulla "tolleranza" al dolore. Influire su tale componente psicologica consente di modulare la percezione del dolore.

Con l'ipnosi si ottiene un blocco tra la comunicazione a livello cognitivo e quella a livello biochimico, producendo una modificazione o una eliminazione delle risposte comportamentali al dolore senza provocare un'alterazione delle risposte vegetative: il soggetto è in grado di percepire lo stimolo doloroso ma non ne prova sofferenza. Utilizzando la tecnica ipnotica è possibile ottenere, oltre all'analgesia, anche l'eliminazione della paura, della preoccupazione, dell'ansia, della tensione in genere associata a situazioni che necessitano di terapie analgesiche o anestetiche. In campo chirurgico-anestesiologico l'ipnosi aumenta la collaborazione del paziente: migliora il periodo post-operatorio aumentando la soglia del dolore, riducendo il bisogno di ipnotici, stimolando una ripresa della funzionalità polmonare, bronchiale e alimentare; facilita l'espletamento delle funzioni fisiologiche; favorisce una deambulazione precoce; innalza il tono dell'umore. È utilizzata pertanto anche in caso di taglio cesareo e di interventi ginecologici.

Durante l'induzione ipnotica si produce nella donna un rilassamento piacevole, una distrazione dell'attenzione, una aspettativa ottimistica con incremento dell'autostima; introducendo poi adeguate suggestioni per ottenere una alterazione della percezione, il sollievo dal dolore risulterà ancora maggiore fino a diventare totale. La mente razionale si alleggerisce sino a liberarsi delle componenti sociali e ansiose del dolore e si afferma, rafforzandosi, la mente emozionale così da far emergere l'imprinting di quelle conoscenze innate che assecondano fisiologicamente l'espletamento del parto