

Viaggio verso la nascita

Prepararsi, informarsi, sentirsi accompagnati



Conoscere gli spazi



Capire cosa aspettarsi



Preparare domande e desideri



Affrontare il percorso con
consapevolezza



REGIONE DEL VENETO



ULSS7
PEDEMONTANA

UOC di Ostetricia e Ginecologia Bassano del Grappa

Direttore UOC Dr Rulli- Ostetrica Coordinatrice Arsie Giovanna Maria

**Esiste una gioia che nulla può turbare:
quella di dare senza riserva, totalmente.
come sanno dare il sole, la pioggia, il
vento, come dà la terra,
come fanno le madri: instancabilmente.**

Frédéric Leboyer



CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA



La frequenza inizia da 24 settimane di gravidanza.

Per informazioni e iscrizioni telefonare al numero
0424 888268

il martedì ed il giovedì
dalle ore 8:30 alle ore 12:30

segreteria.ian@aulss7.veneto.it

Sono previsti 7 incontri:

3 con l'ostetrica del consultorio

1 con l'ostetrica del consultorio e l'ostetrica ospedaliera

3 con l'ostetrica ospedaliera

2 incontro dopo la nascita con l'ostetrica del consultorio.

Gli incontri si svolgono all'8° piano dell'ospedale
e alcuni sono aperti ai partner.

Gli incontri collegiali a tema, aperti a tutti, con gli altri
professionisti come il pediatra, il ginecologo, lo psicologo,
l'anestesista, l'assistente sanitario,
si svolgono in sedi comunicate durante il percorso nascita.

Gli incontri sono gratuiti.



AMBULATORIO della GRAVIDANZA A TERMINE (GAT)

L'ambulatorio GAT fa parte dei servizi dedicati al percorso nascita e al monitoraggio della gravidanza nelle sue fasi conclusive.

Accoglie la donna in ospedale, dopo il percorso con il consultorio o il ginecologo curante.

E' dedicato alle donne con gravidanza a basso rischio, quindi senza particolari patologie.

L'ambulatorio è al 5° piano stanza 18

è attivo dalle ore 14:30 alle ore 19:30

dal lunedì al venerdì

e il sabato mattina dalle ore 7:30 alle ore 14:30.

Si accede da 37 settimane gestazionali

per l'apertura della cartella e per i controlli successivi

(tracciato cardiotocografico, controlli ecografici, misura della sinfisi fondo).

L'appuntamento per il primo accesso viene prenotato

telefonando al numero

0424 888502

dalle ore 11:00 alle ore 13:00

dal lunedì al venerdì,

con almeno tre settimane di anticipo e con impegnativa.



AMBULATORIO della GRAVIDANZA A RISCHIO (GAR)

Nelle gravidanze in cui, per patologie materne o fetali sono richiesti controlli più ravvicinati, il percorso dell'ambulatorio della gravidanza a rischio prende in carico la gravidanza con percorsi dedicati e specifici. L'accesso a questo ambulatorio è su indicazione del consultorio o del ginecologo curante.

L'ambulatorio è al 1° piano dell'ospedale
è attivo dalle ore 08:00 alle ore 14:00 il martedì ed il venerdì.

L'appuntamento per la prima visita viene prenotato al numero
0424 888502 dalle ore 11:00 alle ore 13:00
dal lunedì al venerdì, con impegnativa.



IMMUNOPROFILASSI ANTI D E PRE-RICOVERO

L'immunoprofilassi anti-D e il pre-ricovero
(per esempio in caso di presentazione podalica e di pregressi
interventi all'utero come un pregresso taglio cesareo)
devono essere prenotati al numero
0424 889132
dalle ore 12:00 alle ore 14:00 e dalle ore 17:00 alle ore 19:00
dal lunedì al venerdì,
con almeno tre settimane di anticipo.



LA VISITA ANESTESIOLOGICA PER PARTO IN ANALGESIA EPIDURALE

L'anestesista organizza un incontro informativo **OBBLIGATORIO** per l'esecuzione dell'analgesia in travaglio.

Si tiene ogni primo lunedì del mese,
presso la sala riunioni al piano -1 dell'Ospedale di Bassano,
dalle ore 14:30 alle ore 15:30.

In caso di lunedì festivo l'incontro viene posticipato di una settimana.

Agli incontri sono invitate tutte le donne tra le 30 e le 36 settimane di gestazione che desiderano partorire presso l'ospedale di Bassano (possono partecipare anche i partner).

Per effettuare l'analgesia peridurale in travaglio,
oltre al consenso rilasciato in occasione dell'incontro informativo,
si deve essere in possesso dei seguenti esami:

emocromo dell'ultimo mese

coagulazione dell'ultimo mese

ECG (solo per pazienti con ipertensione, cardiopatie
o con età materna > 40 anni).

RIVOLGIMENTO PER MANOVRE ESTERNE

Quando a termine di gravidanza il proprio bambino si trova in presentazione podalica (cioè con la testa in su e i piedi in giù), si offre la possibilità di un rivolgimento per manovre esterne.

Con questa tecnica il personale medico cerca di portare il bambino in posizione cefalica, ovvero con la testa in giù.

Questo è possibile per le donne con gravidanza singola, non complicata e oltre le 36 settimane; dà modo di poter affrontare il travaglio di parto anziché il taglio cesareo programmato come avviene per i bambini in posizione podalica.

Il rivolgimento viene proposto durante il pre-ricovero (vedi pag. 5).

IL PARTO CESAREO DOLCE

Il parto cesareo dolce pone la famiglia al centro della nascita, in linea con i 10 passi OMS per la promozione, la protezione e il sostegno dell'allattamento materno.

La nascita con parto cesareo dolce prevede:

- la possibilità che il partner o la persona di fiducia resti seduta vicino alla mamma dopo la nascita del bambino e fino alla fine dell'intervento;
- il clampaggio del cordone ombelicale dopo almeno un minuto;
- il pelle a pelle precoce subito dopo la nascita, che porta con sé innumerevoli benefici per mamma e bambino.

Il parto cesareo dolce avviene nei casi di taglio cesareo programmato e può essere sospeso nel caso di complicanze a mamma o neonato.

COSA PREPARARE IN ATTESA DELLA NASCITA



DOCUMENTAZIONE DELLA GRAVIDANZA

Esami del sangue completi e ordinati

Gruppo sanguigno

Markers epatiti B e C (HbsAg e anti-HCV)

Anti-HIV

TPHA

Tampone vagino-rettale per GBS

Ecografie refertate

Tessera sanitaria e codice fiscale validi (anche del partner)

Documento di identità valido

Documentazione relativa a precedenti ricoveri in gravidanza o consulenze specialistiche eseguite

Eventuale documentazione relativa a patologie anche pregresse alla gravidanza (es. ipertensione, tireopatie, ecc...)

Eventuale documentazione relativa a vaccinazioni



IL NECESSARIO PER LA MAMMA

Si consiglia di preparare almeno un cambio al giorno

Camicia di cotone comoda per il travaglio (più di una, ricordiamo che si possono sporcare facilmente)

Pigiama e camicie ben aperti per facilitare l'allattamento

Reggiseni comodi (non necessari, ma se si vuole portarli devono essere senza ferretti)

Calzini, canottiere, slip o mutandine a rete

Asciugamani

Assorbenti igienici

Detergente intimo

Occorrente per la doccia (ciabatte e accappatoio)

Beauty per l'igiene personale

Sacchetti per la biancheria da lavare

N.B.: Si consiglia di evitare di applicare smalto/ricostruzioni alle unghie prima del ricovero e di non indossare collane, anelli e lasciare a casa oggetti di valore.



IL NECESSARIO PER IL NEONATO

Preparare 1 cambio al giorno (circa 3/5 cambi):

Body di lana o cotone con manica corta o lunga a seconda della temperatura stagionale

Tutine in ciniglia o lana leggera

Calzini morbidi

1 o 2 berrettini in ciniglia o lana leggera.

Oltre a questo, portare anche:

1 telo in cotone o asciugamano per copertura fasciatoio

1 asciugamano utile per asciugare il neonato dopo il cambio

1 copertina lana o ciniglia per avvolgere il neonato.

Se si ha, un cuscino per allattare (più comodi si sta, meglio è).

Per il rientro a casa: garze non sterili morbide.



VALUTAZIONE MATERNA DEI MOVIMENTI FETALI

Ogni mamma sa valutare soggettivamente, in un qualsiasi momento della giornata, i movimenti del proprio bambino in utero.

E' bene però tenere presente che ogni bimbo ha periodi di "sonno" e "veglia", ossia di minore e di maggiore attività. Spesso i movimenti sono percepiti maggiormente attorno ai pasti, o nelle ore serali in cui vi rilassate completamente.

Se il bambino si muove poco o meno rispetto a quanto lo fa abitualmente, la cosa più importante è: **"NON AGITARSI"**. Il nostro consiglio è di stendersi sul divano o sul letto sul fianco sinistro, mangiare o bere qualcosa di zuccherato (senza eccedere) e prestare ascolto ai movimenti del bambino senza contarli.

Se il bimbo non ricomincia a muoversi come al solito, è raccomandato recarsi in ospedale, passando per il pronto soccorso generale, senza aspettare il giorno dopo. In questi casi si propone l'osservazione presso la nostra struttura per almeno 6 ore.



LA NASCITA

QUANDO VENIRE IN OSPEDALE?

Se compaiono perdite di liquido amniotico

Se si notano perdite di sangue

Se si percepiscono contrazioni regolari e dolorose

Se si sente muovere poco il bambino

In ogni caso se si hanno altri dubbi, preoccupazioni

e/o problemi durante la gravidanza

vi consigliamo di recarvi in ospedale

PASSANDO PER IL PRONTO SOCCORSO CENTRALE

si verrà inviate all'Ambulatorio di Accettazione PS ostetrico-ginecologico
al 5° piano stanza 18.

Per ulteriori informazioni chiamare il numero

0424 888508

rispondono le ostetriche della sala parto.

Durante il travaglio ed il parto si potrà avere una persona di fiducia al proprio fianco.



CLAMPAGGIO RITARDATO DEL CORDONE

Il clampaggio ritardato del cordone avviene in assenza di complicanze, nelle nascite da parto spontaneo e da taglio cesareo, dopo almeno 1 minuto dalla nascita. I benefici sono:

- aumenta i livelli di ferro e di emoglobina nei primi mesi di vita, prevenendo l'anemia neonatale;
- favorisce un miglior adattamento e una transizione cardiorespiratoria più graduale e fisiologica alla vita extrauterina;
- nei bambini nati prematuri, riduce il rischio di mortalità e di alcune complicanze gravi;
- nel caso di donazione del sangue cordonale, non può essere effettuato.



DONAZIONE DEL SANGUE CORDONE OMBELICALE

Nel sangue del cordone sono contenute cellule staminali ematopoietiche (CSE), che sono in grado di generare cellule del sangue (come globuli rossi, globuli bianchi e piastrine) che possono essere utilizzate per curare malattie del sangue e del sistema immunitario.

Servizio Trasfusionale risponde al numero 0424 888701
dal lunedì al venerdì, dalle ore 11:15 alle ore 13:15
sabato dalle ore 11:00 alle ore 12:00

Il colloquio informativo si svolge tra le 34 e le 36 settimane gestazionali.

<https://www.aulss7.veneto.it/donazione-cordone-ombelicale>



DONAZIONE DELLA PLACENTA

La placenta viene donata al fine di recuperare la membrana amniotica, la quale è dotata di importanti proprietà rigenerative, antinfiammatorie e analgesiche che facilitano la cicatrizzazione e la guarigione di diverse patologie quali ulcere, ustioni e difetti oculari.

La donazione è un atto gratuito, che permette di migliorare le condizioni di vita di molte persone e non comporta alcun rischio alla mamma e al neonato.

Si può donare se il parto avviene con taglio cesareo programmato dopo le 35 settimane o dopo le 33 settimane in caso di parto gemellare, in assenza di patologie del neonato e alcune patologie della mamma.

L'adesione avviene al momento del pre-ricovero.

<https://www.aulss7.veneto.it/donazione-placenta>



RICHIESTA della STANZA SINGOLA

Il trattamento dozzinante ovvero, l'uso di una stanza singola con bagno proprio, prevede la medesima assistenza medico-ostetrica, il trattamento alberghiero, gli orari di visita e le persone che possono accedervi, delle altre degenti.

La stanza dozzinante può essere richiesta solo dopo il parto e il suo utilizzo è soggetto alla disponibilità del reparto.



TRAVAGLIO E PARTO IN ACQUA

L'acqua è uno strumento semplice ed estremamente efficace per il controllo del dolore in travaglio. I suoi principali benefici sono:

- ridurre la forza di gravità che rende i movimenti più facili;
- ridurre la percezione dolorosa;
- rendere le contrazioni più efficaci in travaglio attivo;
- ammorbidire i tessuti;

Il parto diventa più dolce e rende graduale al bambino il primo contatto con il mondo esterno.

Nell'area parto è presente una stanza con la vasca.

Non è possibile prenotarne l'uso. Per utilizzarla basta chiedere alle ostetriche al momento ricovero che vi daranno le opportune indicazioni sui criteri di utilizzo o meno.



E DOPO LA NASCITA?

Dopo la nascita viene attuato il Rooming-in integrale. Ovvero si promuove l'occasione per mamma e bambino di stare insieme fin dalla nascita, giorno e notte, nell'arco delle 24 ore.

Subito dopo il parto e durante il taglio cesareo elettivo si favorisce il contatto pelle a pelle e l'attaccamento precoce al seno.

Il bambino in questo modo è stimolato a succhiare ed il contenimento delle braccia materne lo aiuta ad adattarsi più facilmente alla vita extra-uterina. Se il contatto pelle a pelle subito dopo la nascita, non è realizzabile per motivi di salute materni o neonatali, viene recuperato appena possibile ed eventualmente proposto al partner.



AMBULATORIO OSTETRICO di EDUCAZIONE e RIEDUCAZIONE del PAVIMENTO PELVICO

Nelle prime settimane dopo il parto una leggera incontinenza o un lieve prolasso possono essere considerati normali e solitamente regrediscono entro 2-3 mesi dal parto. Durante il ricovero in puerperio, con l'ostetrica, verrà compilata una scheda per valutare la presenza di possibili disfunzioni pelviche pregresse o attuali, ed eventualmente proposto un percorso individuale o a piccoli gruppi.

Il numero di riferimento dell'ambulatorio è

0424 889149

il martedì e il giovedì

dalle ore 13:30 alle ore 14:00 e dalle ore 19:00 alle ore 19:30



PROGETTO SULLA DEPRESSIONE PERINATALE

Il progetto sulla depressione perinatale dell'ULSS 7 Pedemontana si inserisce all'interno delle linee guida della Regione del Veneto per la tutela della salute mentale materna in gravidanza e nel post-partum.

Molto spesso dopo il parto, è possibile provare dei sentimenti di tristezza ingiustificata, come anche crisi di pianto e ansia. Questo è definito “maternity blues” e non deve allarmare, perchè si tratta di una condizione transitoria dovuta al riequilibrio ormonale, che nella maggior parte dei casi si risolve entro qualche settimana.

Nel momento dell'apertura della cartella clinica e durante il ricovero, viene proposta la compilazione di un questionario come strumento di screening, per offrire un aiuto concreto tramite i servizi consultoriali e ospedalieri alle donne e alle famiglie che possono vivere dei momenti di fragilità.



UNA VOLTA TORNATI A CASA

Consigli utili per il dopo parto

- **Igiene intima:**

può essere effettuata con sapone neutro o qualsiasi altro detergente intimo delicato una volta/due al giorno. E' importante cambiarsi spesso l'assorbente ed effettuare lavaggi con acqua più volte al giorno. Si sconsiglia l'uso di assorbenti interni ed è possibile fare da subito bagno e doccia.

- **Lochiazioni (perdite ematiche vaginali postpartum):**

le lochiazioni sono perdite vaginali di sangue che possono durare dai 20 ai 40 giorni. Inizialmente sono relativamente abbondanti e di colore rosso. Successivamente diminuiscono e assumono un colore più chiaro. Dopo 40-60 giorni può ricomparire la mestruazione che viene definita capoparto e che può essere un po più abbondante del solito ciclo mestruale.

Se si allatta al seno la ricomparsa del ciclo mestruale può avvenire molto tempo dopo; se dovesse verificarsi prima non c'è nulla da temere, l'allattamento non ne risentirà. In caso di sanguinamento importante (necessità di cambiare un assorbente che si è riempito in meno di un'ora) o espulsione di voluminosi coaguli, (grandi come una pallina da tennis) o lochiazioni che non accennano a diminuire con il passare dei giorni, si consiglia di recarsi in pronto soccorso generale.



UNA VOLTA TORNATI A CASA

Consigli utili per il dopo parto

- **Febbre materna:**

se la temperatura supera i 38° è consigliato prendere Paracetamolo 1000mg (se non allergica). Se nonostante questo la temperatura non si abbassa o nel caso non ci siano sintomi chiari che giustifichino la febbre come tosse o raffreddore, rivolgersi al pronto soccorso generale dell'ospedale. Se si allatta è opportuno misurare la temperatura a livello inguinale, non ascellare.

Se la febbre si accompagna al dolore alla mammella è meglio preferire Ibuprofene 600mg 2 volte al giorno, eventualmente alternandolo al Paracetamolo, in ogni caso presentarsi al pronto soccorso generale.

- **Attività sessuale:**

la sua ripresa è legata al desiderio sessuale della coppia, tenendo presente che c'è la possibilità di una nuova gravidanza anche in assenza del ciclo mestruale e durante l'allattamento al seno.



UNA VOLTA TORNATI A CASA

Consigli utili per il dopo parto

- **Dolore addominale o della zona perineale:**

nel dopo parto possono presentarsi crampi dolorosi localizzati al basso ventre, soprattutto mentre si allatta, e sono dovuti alle fisiologiche contrazioni dell'utero. Se percepiti molto dolorosi o in presenza di dolore perineale o alla eventuale sutura, si può assumere Paracetamolo 1000mg (1 compressa ogni 8 ore) se non allergica, Ibuprofene 400mg massimo 3 volte al giorno (1 compressa ogni 8 ore se non allergica).

- **Attività fisica:**

è consigliato riprendere l'attività fisica moderata in base alla volontà materna e alle proprie condizioni fisiche. Per esempio, iniziare con delle passeggiate già nei primi giorni dopo il parto. Nel caso di attività fisica più intensa (es. crossfit, palestra, esercizi addominali, ecc) è preferibile sottoporsi ad una valutazione del pavimento pelvico e dei muscoli addominali a 6-8 settimane dopo il parto.



CONSIGLI SULL'ALIMENTAZIONE

Allattare richiede energia in più, ma questo non significa mangiare tanto, ma mangiare bene. Mantenendo quindi come in gravidanza un'alimentazione varia e sana. Nel caso di alimentazioni vegetariane, vegane, ecc.. è consigliato consultare un professionista esperto in nutrizione per soddisfare al meglio i bisogni nutrizionali di mamma e bambino ed evitare carenze (per esempio la vitamina B12).

Oltre a mangiare è importante bere. L'allattamento richiede più assunzione di liquidi, non bisogna aspettare di avere sete!

Oltre all'acqua, le fonti di liquidi possono anche arrivare da brodi, minestre, infusi, tisane, frullati ed estratti sempre senza l'aggiunta di zuccheri e dolcificanti.

Prestare attenzione a caffè, tè, cola, cioccolato ed energy drink perchè contengono caffeina e sostanze simili chiamate Xantine, che possono disturbare il sonno ed essere molto stimolanti.

Ricordarsi che tutte le bevande alcoliche fanno male in gravidanza e anche in allattamento.



PARTNER O PERSONA DI FIDUCIA

Il rientro a casa è un momento di riadattamento per tutta la famiglia e la mamma avrà bisogno di molto sostegno.

Cosa si può fare?

- trovare modi pratici e semplici per gestire la vita familiare (per esempio, lavare, cucinare, stirare e riordinare);
- prendere l'iniziativa prima che la mamma lo chieda;
- fare in modo che l'alimentazione e l'ambiente in casa siano sani e piacevoli;
- sostenere la mamma durante l'allattamento e nel periodo del rientro al lavoro;
- occuparsi del neonato quando la mamma non allatta.

L'allattamento e l'accudimento del neonato richiedono tempo e pazienza. Ci possono essere giorni e notti molto faticosi.

Infine è importante trovare uno spazio di benessere e riposo anche per se stessi.



CONSIGLI PER L'ALLATTAMENTO

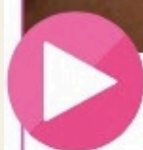
L'allattamento dà al bambino tutti i nutrimenti di cui ha bisogno per i primi sei mesi di vita, ed è importante anche dopo l'inserimento di altri alimenti.

OMS consiglia di proseguire l'allattamento fino ai 2 anni e oltre, se la mamma e il bambino lo desiderano.

Oltre a dare nutrimento al bambino questa esperienza consolida profondamente il legame della diade. E' bene tenere in considerazione che in qualche momento può risultare un'esperienza difficoltosa e che necessita di supporto sanitario. In alcuni casi, come gravidanza con diabete gestazionale, obesità e capezzoli piatti o introflessi, è possibile prepararsi all'allattamento già in gravidanza.

Di seguito, qualche consiglio e riferimento in caso di bisogno:

Spremitura del latte



La spremitura manuale
guarda il video

<http://youtu.be/0CJBHXiJ1OQ>

scansiona il QR code con lo smartphone



**Attacco corretto
al seno**



**Come mantenere il
bambino attivo al
seno e fargli
assumere più latte**



**Attaccare il
bambino al seno**



**Alimentazione
del neonato**



**Come agevolare
un attacco
efficace**



**Il tuo bambino sta
ricevendo
abbastanza latte**



**I segnali di fame
del neonato**



**Come trattare
l'edema da
montata lattea**



**Aumentare la
produzione di
latte**



**Cosa fare per il
dolore ai capezzoli**





RIFERIMENTI UTILI IN ALLATTAMENTO

- <https://www.aulss7.veneto.it/nasce-una-nuova-famiglia>
- <https://www.genitoripiu.it>
- <https://www.Illitalia.org>
- <https://aicpam.org>
- <https://mami.org>
- <https://www.uppa.it>
- <https://www.globalbreastfeedingcollective.org/global-health-media-videos>
- <https://www.salute.gov.it/new/it/tema/allattamento>
- <https://www.unicef.it/italia-amica-dei-bambini/insieme-per-allattamento>



FARMACI IN ALLATTAMENTO

La maggior parte dei farmaci è compatibile con l'allattamento.

Per ogni dubbio consultare il proprio medico; nel caso questo non sia possibile, di seguito sono riportate le fonti ufficiali a cui fare riferimento.

- <https://www.e-lactancia.org>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922>
- Centro antiveleni Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo attivo h24 tel. 800883300
- Centro antiveleni Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi di Firenze attivo h24 tel. 055 7947819



NUMERI UTILI

Oltre all'ospedale, i riferimenti una volta tornati a casa sono i consultori familiari.

- Consultorio di Bassano tel. 0424 885191
da lunedì a venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00
- Consultorio di Romano d'Ezzelino tel. 0424 889921
da lunedì a venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00
- Consultorio di Marostica tel. 0424 888255
da lunedì a venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00
- Consultorio di Asiago tel. 0424 604448
martedì e giovedì dalle ore 10:30 alle ore 12:30

serviziperlafamiglia@aulss7.veneto.it







