

## TESTIMONIANZE DI OSTETRICHE E GINECOLOGI A FAVORE DELLE DOULE

Per milioni di anni le donne sono state un necessario elemento di assistenza durante la nascita per le mamme del mondo. Con l'introduzione della figura della doula continuiamo questa ricca eredità culturale agevolando la scoperta della grandezza e forza intera delle future mamme del mondo.

L'abbiamo visto nei film, e alla televisione, la mamma annuncia "le doglie sono arrivate", e il marito si precipita a preparare la macchina per portare la moglie in ospedale di corsa. *"In effetti le donne arrivano in ospedale troppo presto... nelle fasi iniziali del travaglio,"* dice l'illustre dottoressa Luisa Musso, *"e spesso, invece di essere incoraggiate a tornare a casa e rilassarsi, gli interventi medici vengono 'in aiuto' per mandare le cose avanti più velocemente. Per cui l'ossitocina viene proposta, e di conseguenza spesso anche la modernissima epidurale."* Continua la dottoressa, *"Quelle poche pazienti che hanno una doula che le segue, spesso vengono all'ospedale in travaglio più avanzato, mostrando una serenità che permette loro di ottenere un parto senza interventi medici, compresa l'epidurale."*

### **Perché alcuni dottori e ostetriche sono felici di raccomandare una doula alle loro pazienti?**

La famosa ostetrica dai piedi scalzi Ibu Robin Lim risponde, *"Una donna che ha una doula prima di tutto si sente ancora più amata e coccolata durante il travaglio. Io come ostetrica so che ho davanti una donna che ha deciso di imparare molto non solo su se stessa, ma sulla nascita. Una paziente che è consapevole delle proprie decisioni, e' certo meglio di una che non ha tempo di preoccuparsi del suo corpo né del bimbo che porta in grembo, abbandonando tutte le sue decisioni ad altri."* Ibu Robin continua, *"La doula aiuta anche me, moltissimo, prima di tutto se ho una doula con me, io posso riposarmi nelle fasi in cui la paziente non ha bisogno di me, ma non vuole essere da*

*sola, così' posso essere piu' sveglia e pronta quando il mio intervento e' necessario."*

Guardiamo i risultati di esperimenti scientifici a proposito in uno studio condotto recentemente alla UCLA di Los Angeles, e' stato osservato che l'ormone ossitocina incrementava esponenzialmente quando due o piu' donne si radunano e condividono le proprie emozioni, sogni e risate. Sappiamo tutti che l'ormone principale della nascita e' l'ossitocina (naturale) quindi, ne consegue che un'altra donna, una doula, durante la nascita, non puo' che essere un grande aiuto non solo alla mamma, ma a tutta l'equipe medica.

Sintesi di risultati ottenuti da 15 trials di alta qualità, tenuti in tutto il mondo, sul sostegno continuativo anche e spesso provveduto dalle doule.

*(Presi dal materiale pubblicato dal Maternity Center Association, NY 2003)*

New York, 8 Settembre 2003 - Un nuovo studio olistico, che descrive l'esperienza di circa 13.000 donne, ha scoperto che le mamme che avevano ricevuto supporto da un compagno/a durante il travaglio, evitano più facilmente di incorrere in un travaglio con interventi medici, oltre a risultare soddisfatte della esperienza vera a propria del parto. Lo studio, 'Sostegno continuativo per le donne durante il parto', è stato portato avanti attraverso la prestigiosa 'Cochrane Collaboration'. I risultati dei nuovi studi sono basati su una ricerca impressionante, ottenuti da 15 trials.

Complessivamente, le donne che hanno ricevuto un sostegno continuativo durante il travaglio sono state esposte in modo significativamente inferiore ad esperienze quali:

- epidurale o anestesia locale
- qualsiasi tipo di analgesia o anestesia, inclusa l'epidurale e gli oppiacei
- parto con ventosa
- taglio cesareo

- insoddisfazione o valutazione negativa della loro esperienza

Gli autori concludono che tutte le donne dovrebbero godere di un sostegno continuativo durante travaglio e parto.

**L'impatto è molto più positivo quando vi è la presenza di 'personale non medico' (ad es. le doule) rispetto al sostegno che possono offrire le infermiere, anche quando hanno seguito corsi Supplementari di formazione nel sostegno durante il travaglio.**

Oltre ad esaminare gli effetti del supporto continuativo durante il travaglio, la nuova ricerca esamina anche gli effetti di questo tipo di sostegno in diverse circostanze. Una maggiore scoperta è stata che il tipo di persona che fornisce questa cura sembra faccia la differenza rispetto la cura stessa. Gli effetti erano più forti quando la persona non era membro dello staff medico, a cui veniva specificatamente richiesto un sostegno uno a uno. Rispetto alle donne che non godevano di aiuto continuo, quelle che lo ricevevano, da una persona non appartenente al contesto medico, ma con una certa preparazione, presentavano una riduzione di rischio impressionante, rispetto al cesareo, ad altri interventi o a una mancata soddisfazione. Queste donne erano:

- il 26% meno esposte a un rischio di cesareo
- il 41% meno esposte a partorire con la ventosa
- il 28% meno esposte all'analgesia o all'epidurale e
- il 33% meno insoddisfatte o con una storia negativa di parto.

*'La tipologia di assistenza offerta nelle moderne maternità - inclusi i turni, le differenti responsabilità dello staff e la scarsità di personale - sembra limitare l'efficacia del supporto offerto durante il travaglio dal personale medico', asserisce Ellen D. Hodnett, RN, PhD, e Professoressa della facoltà di Scienze Infermieristiche all'università di Toronto.*

La Dr.ssa Hodnett, la responsabile di questa ricerca, aggiunge: *'Un'assistente, non facente parte del personale medico, potrebbe essere in grado di fornire una grande attenzione alle esigenze delle mamme.'* Inoltre in merito alla tipologia di assistenza, i ricercatori hanno scoperto che il sostegno continuativo durante il travaglio era associato a grandi benefici, quali:

- un accompagnamento che aveva inizio nelle primissime fasi del travaglio;
- che era utilizzato in ambienti in cui l'epidurale non era abitualmente disponibile
- che veniva utilizzato in ambienti in cui non era permesso alla donna di essere accompagnata da un compagno o da familiari.

Ina May Gaskin, una delle piu' famose ostetriche del mondo, nel discorso per il ricevimento del premio chiamato "2011 Right Livelihood Awards" (anche conosciuto come "premio alternativo al Nobel") disse: " Abbiamo bisogno di molte doule durante la transizione [tra parto naturale e parto medico]..." riconoscendo l'importanza delle doule nel percorso della donna.

Sappiamo istintivamente che solo in serenita', affetto, amore, consapevolezza e fiducia le donne possono partorire naturalmente e con gioia. Sappiamo scientificamente che abbiamo bisogno dell'ormone chiamato ossitocina perche' il parto proceda naturalmente. Sappiamo che l'azione principale dell'ossitocina è quella di stimolare le contrazioni della muscolatura liscia dell'utero. Altro fondamentale ruolo di questo ormone è quello di stimolo delle cellule dei dotti lattiferi delle mammelle. Risultano inoltre interessanti recenti studi scientifici che dimostrano una correlazione tra l'ossitocina e una maggiore e più efficiente funzionalità dell'encefalo; essa è responsabile per esempio della capacità di empatia e di comprensione dello stato d'animo altrui e di un migliore rapporto con sé e con gli altri con fenomeni di stima ed

autostima incrementati (detta anche ormone della fiducia, poiché provoca un atteggiamento di maggiore disponibilità e cordialità), oltre che un agente biologico dell'innamoramento. Se tutte noi, doule, mamme, ostetriche, dottori e dottoresse, abbiamo fiducia l'una dell'altra, ci rispettiamo e ci amiamo non possiamo che aiutare le mamme e i bimbi *a nascere e a crescere con fiducia....*