

mamma  
PARTO

di Chiara Sandrucci

PAGINA

**100**

Consulenza di



**Giovanni Farano**  
psicoterapeuta,  
già ginecologo presso  
l'Ospedale di Rho (Mi)



**Giuseppe Regaldo**  
ipnotista e ginecologo,  
responsabile Sala Parto  
e Ostetricia all'Ospedale  
di Ciriè (To)

# Stop al dolore con l'autoipnosi

L'ipnosi è una modificazione transitoria dello stato di coscienza in cui si sente tutto, ma con una percezione ridotta del dolore: per questo può essere utilizzata anche come partoanalgesia

**P**orta la mente in uno stato simile al dormiveglia, in cui si sente e si recepisce tutto, ma senza tensioni e con una percezione del dolore ridotta. Per questo motivo l'ipnosi, o meglio l'autoipnosi, può essere utilizzata durante il travaglio del parto come analgesia. Tanto più che le mamme in attesa sono tra i soggetti più ricettivi. Prova ne sia che non di rado durante il travaglio, nelle pause tra una contrazione e l'altra, si entra spontaneamente in uno stato di trance (e le ostetriche spesso usano l'ipnosi senza esserne consapevoli). Un metodo che può essere praticato in modo del tutto autonomo.

## NON È SONNO, MA DORMIVEGLIA

Pratica antichissima, l'ipnosi è una modificazione transitoria dello stato di coscienza che la mente crea spontaneamente. Se l'ingresso nel dormiveglia che precede il sonno è un atto involontario, in ipnosi viene indotto o autoindotto a uno specifico segnale. L'ipnosi vera e propria è utilizzata di solito in psicoterapia, mentre per il travaglio di parto ci si ferma a un livello più superficiale.

◉ **“Lo stato di leggera trance mette semplicemente a riposo l'emisfero sinistro del cervello**, che governa il pensiero razionale, e libera l'inconscio, che viene indotto a concentrarsi su immagini positive e rilassanti. Spezza la catena paura-ansia-dolore e scatenata la produzione di endorfine, una sorta di morfina endogene (cioè prodotte dall'organismo stesso) in grado di ridurre il dolore”,

spiega il ginecologo Giovanni Farano, autore, con la psicologa Giovanna Colciaghi, del libro “Partorire Sognando” (Franco Angeli).

◉ **Un metodo efficace anche secondo la ricerca scientifica.** L'ultima revisione, della “Cochrane Library” (2006), ha preso in esame 5 studi per un totale di 729 donne e ha concluso che - come l'agopuntura - l'ipnosi potrebbe essere utile per il controllo del dolore del parto: le donne in autoipnosi hanno fatto meno ricorso all'analgesia epidurale e sono risultate più soddisfatte, quanto alla gestione del dolore, rispetto al gruppo di controllo.

◉ **“L'ipnosi agisce con un aumento anche di 10 volte delle endorfine plasmatiche:** in pratica, riducendo il flusso ematico ai centri del dolore si abbassa la percezione del dolore stesso, mentre aumenta l'attività cerebrale legata all'emisfero destro, come risulta all'elettroencefalogramma (prova che l'ipnosi agisce effettivamente sul funzionamento cerebrale)”, aggiunge Giuseppe Regaldo, ipnotista e ginecologo responsabile della sala parto all'Ospedale di Ciriè (To). “Ma l'effetto principale è l'attenuazione, o la rimozione, della parte emotivo-psicologica del dolore, con riduzione dell'ansia e aumento dell'autocontrollo”.

## ESPERIENZE ANCORA ISOLATE

Peccato però che, come ammettono gli stessi ricercatori della “Cochrane”, gli studi condotti in merito siano ancora pochi: sarebbero necessarie ulteriori ricerche.



## L'INDUZIONE RAPIDA

20 MINUTI PER IMPARARE

■ "Nel nostro modo di procedere per la preparazione al parto si è consolidata l'abitudine di eseguire una sola seduta con una sessione dedicata all'ipnosi della durata complessiva di 20 minuti", spiega il ginecologo Giuseppe Regaldo, che da 3 anni tiene corsi in tutta Italia a ginecologi e ostetriche. "Le mamme che lo desiderano possono aggiungere al consueto corso di preparazione al parto una singola lezione che riunisce un gruppo di coppie: dopo una breve presentazione teorica si passa a una seduta di ipnosi collettiva e si insegna il segnale con il quale si può fare da soli, che consente di raggiungere in pochi secondi autocontrollo, calma e attenuazione del dolore".

■ Essendo una tecnica di induzione ipnotica rapida, può essere eseguita dal ginecologo in sala parto anche su donne che non sono state preparate in precedenza. Ma in genere è preferibile che la mamma faccia da sola, in modo da entrare in autoipnosi solo quando il dolore e la stanchezza superano certi limiti (tanto che il 30% delle mamme preparate, in media, alla fine non la utilizza).

■ "Basandoci sulle osservazioni condotte dal 1991 a oggi in sala parto", conclude Regaldo, "possiamo dire che il 70% delle donne riferisce di avere avuto risultati buoni o ottimi, il 20% scarsi e il 10% di non essere riuscita a ottenere effetti evidenti".

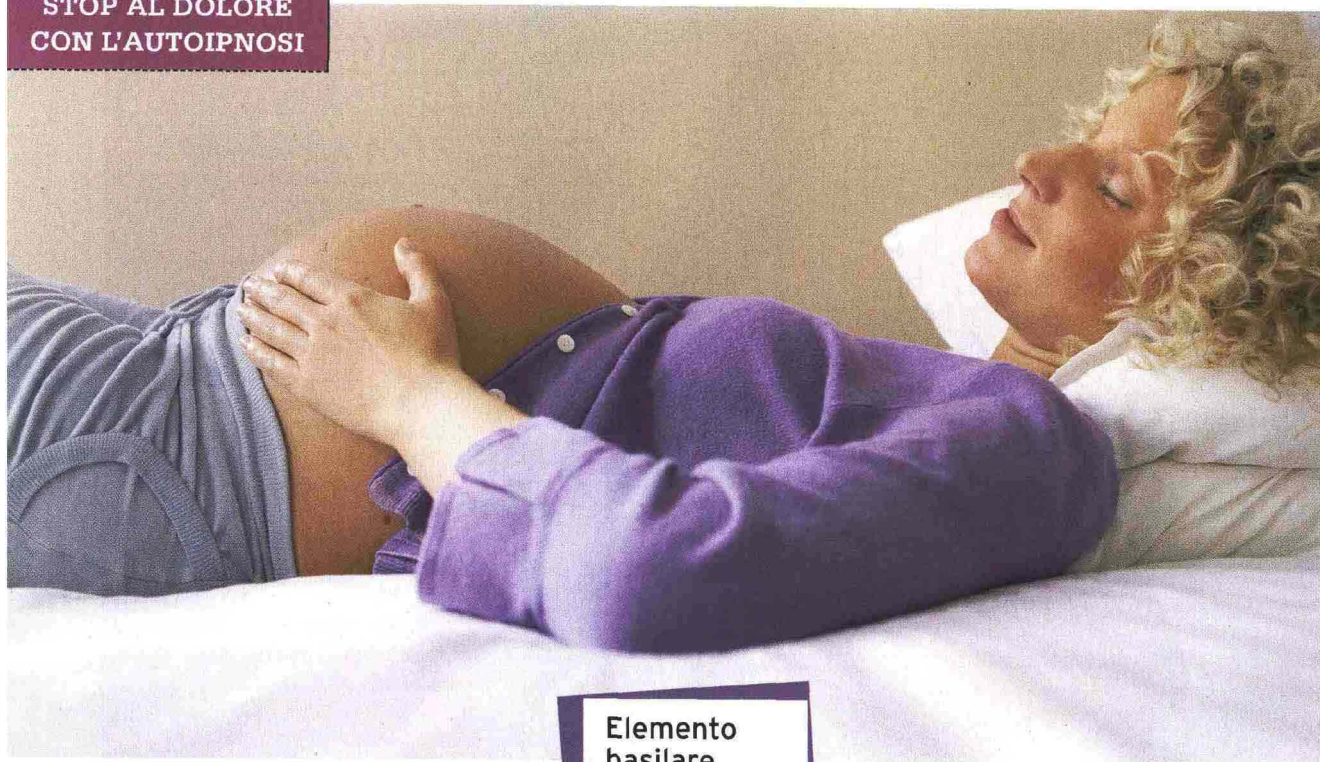
● **Malgrado la sua efficacia, infatti, l'ipnosi è un metodo poco diffuso in sala parto.** In tempi di crisi, l'offerta pubblica è diminuita ulteriormente rispetto a qualche anno fa. Così, il corso che sarebbe dovuto partire nell'ospedale di Rho (Milano) non è mai cominciato, e

l'esperienza proseguita per anni nel punto nascita di Lugo di Romagna (Ravenna) si è interrotta perché la ginecologa che conduceva i gruppi è andata in pensione e non vi sono nuovi progetti all'orizzonte.

● **Rispetto ai corsi preparto tradizionali, l'autoipnosi implica**

**una maggiore preparazione degli operatori e la formazione di gruppi ristretti di mamme,** inoltre è più lunga e impegnativa. In una parola, per l'ospedale è troppo costosa. Chi volesse seguire questa strada deve oggi rivolgersi a operatori privati. Spesso si tratta di psicoterapeuti, ma ➡

*mamma*  
**STOP AL DOLORE  
CON L'AUTOIPNOSI**



**Elemento  
basilare  
è un rapporto  
di fiducia  
e di ascolto  
profondo con  
l'operatore**

ormai sono numerosi anche i ginecologi che si sono specializzati in questa tecnica.

◉ **Come scegliere?** "Ciò che conta è la relazione di empatia che si instaura tra la futura mamma e il preparatore, anche attraverso l'uso di un linguaggio intimo e familiare. È proprio il rapporto di fiducia e di ascolto profondo l'elemento essenziale del procedimento ipnotico, quello che ne garantisce il successo", afferma la psicologa Sara Nardini.

◉ **In teoria, tutte le mamme in attesa potrebbero imparare l'autoipnosi.** Può capitare, comunque, che con qualcuna il metodo non funzioni (si calcola nel 20% dei casi). E, visto che non c'è modo di saperlo prima, l'unica strada è provarlo di persona.

**LA TECNICA  
CLASSICA**

Il metodo più conosciuto e diffuso di preparazione al parto in autoipnosi, introdotto in Italia dal ginecologo Giampiero Mosconi già negli anni

'50, prevede un totale di 8 incontri, uno alla settimana, per gruppi composti al massimo da 10 mamme. Fa riferimento alla AMISI (Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi), che è anche sede della Scuola Europea di Psicoterapia Ipnosica (riconosciuta dal Ministero della Salute).

◉ **Si inizia al settimo mese e nel primo appuntamento vengono spiegati i metodi e gli obiettivi del corso.** Negli incontri successivi si provano i primi esercizi di rilassamento muscolare mirato e le prime "visualizzazioni" di immagini serene e rassicuranti su cui la futura mamma inizia a concentrarsi sotto la guida dell'ipnotista. Soltanto a metà del corso si affrontano gli esercizi respiratori e si apprende la tecnica vera e propria dell'autoipnosi.

◉ **"A quel punto, ogni mamma ha individuato un proprio 'sogno' e riesce a fare da sola: entra nello stato di dormiveglia-trance a un segnale preciso, la chiusura del proprio pugno",** spiega il ginecologo Farano, che conduce corsi privati seguendo il metodo di Mosconi. A questo gesto si accompagna anche il "blocco del respiro" (dopo una lunga inspirazione, si trattiene il fiato contando fino a 11, un esercizio da ripetere a casa e da applicare in travaglio durante la contrazione).

◉ **Le ultime sedute sono invece dedicate a immaginare, vivendole in anticipo, le varie fasi del parto.** Ogni volta si portano i compiti a casa: gli esercizi svolti a lezione vanno ripetuti con l'aiuto di audiocassette registrate durante il corso. Un impegno che va portato fino in fondo per non vanificare la buona riuscita della preparazione.

◉ **Esiste anche un'altra metodica, più breve,** che fa riferimento al Centro Italiano di Ipnosi Clinica e Sperimentale di Torino, CIICS (vedi il riquadro "L'induzione rapida"). ♦