

# La prima ora dopo il parto

*Cosa succede nei primi sessanta minuti dopo la nascita di un bimbo*

**I**l bambino è arrivato! Hai sentito il primo vagito. Ti hanno annunciato se è maschi o femmina. Il primo test, l'Apagar, è stato fatto e sembra tutto a posto. Ma c'è dell'altro.

Eccitata, stanca, sollevata e incredula - proverai queste e altre sensazioni dopo il parto. Se non ci sono state complicazioni, il bambino ti verrà messo subito vicino, pelle contro pelle. Per me è stato un momento meraviglioso: vedere e sentire il mio piccolo che avevo custodito tanto a lungo, poter gli carezzare le braccia, la fronte e poterlo annusare... sarei rimasta così per ore.

Portarmi il bambino al petto e coccolarlo mi sembrava la cosa più naturale del mondo. Se provi la stessa cosa, non esitare, e vedi se è già pronto a poppare. Molti aprono la bocca e rispondono allo stimolo quando carezzi loro la guancia.

Di solito, entro 30 minuti dal parto, la placenta si stacca e fuoriesce. Per molte donne le contrazioni continuano anche dopo l'uscita della placenta. Se non ti senti bene, la concentrazione e la respirazione ti possono aiutare. Per molte donne, la concentrazione è totalmente rivolta al bambino che nemmeno si accorgono di espellere la placenta.

## Interventi

Per citare una mia amica ostetrica "Nella prima ora dopo il parto, puoi aspettarti che il tuo utero sia a pezzi, che il tuo bambino ciucci e a volte che ti debbano aggiustare."

- **Episiotomia:** Se hai subito un'episiotomia o hai una lacerazione che richiede punti, il medico o l'ostetrica ti cuciranno il perineo

- **Controllo della vescica:** Qualcuno probabilmente controllerà la tua vescica e ti chiederà se riesci ad andare in bagno. La vescica piena interferisce con una corretta contrazione dell'utero. E' stato difficilissimo per me smettere di fissare il bambino per soddisfare tutte queste richieste.

- **Catetere:** Se ti hanno fatto l'epidurale, ti dovranno rimuovere il catetere.

- **Massaggio:** Ogni 15 minuti circa l'ostetrica o l'infermiera ti massaggerà l'utero per aiutarlo a contrarsi e smettere di sanguinare. Questo processo è stato per me un po' spiacevole, ma dopo la prima volta ho imparato a rilassarmi, con le solite tecniche di respirazione. Mentre l'infermiera massaggiava, mi sembrava che uscissero litri di liquidi (So che non erano tanti, ma l'impressione era proprio quella). Ma ogni

volta i liquidi sembravano diminuire. A volte ti insegnano a trovare l'estremità dell'utero per massaggiarlo da sola. A volte non fanno nulla di tutto questo.

- **Segni vitali:** Probabilmente ti controlleranno la pressione e altri segni vitali. Ma non me lo ricordo, ero troppo concentrata sul bambino. So che a lui hanno controllato respirazione e temperatura più volte, e forse anche a me.

- **Poppata:** Se non hai ancora avuto la possibilità di allattarlo, l'ostetrica o l'infermiera ti aiuteranno a iniziare.

