



Pat Thomas

# COME MADRE NATURA

Terapie alternative per  
la gravidanza e il parto

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Pat Thomas

# COME MADRE NATURA

Terapie alternative per la gravidanza e il parto

Ringraziamenti	6
Andare avanti	7

**Parte I - Sulla soglia**

1. Aspettarsi di più	12
2. Uno stato di salute	22
3. Regole per una gravidanza sana	46
4. La maternità come viaggio spirituale	61
5. Rapporti che cambiano	71
6. Un travaglio d'amore	87
7. Condizioni particolari	108

**Parte II - Le terapie**

8. Scegliere una terapia	124
9. Agopuntura	129
10. Aromaterapia	139
11. Counselling e psicoterapia	157
12. Rimedi erboristici	166
13. Omeopatia	185
14. Ipnoterapia	200
15. Massaggio	209
16. Terapia nutrizionale	219
17. Osteopatia e chiropratica	234
18. Riflessologia	242
19. Shiatsu e agopressione	248
20. Yoga e tecnica Alexander	256

**Parte III - Scoprire di più**

Appendice 1 Il vostro piano parto	270
Appendice 2 Sostanze nutritive essenziali	276
Bibliografia	278

## ANDARE AVANTI

La gravidanza è un momento di scelte. È un evento della vita di cui una donna è e deve essere partecipante attiva.

Invece, il modo in cui una donna viene trattata spesso da medici e operatori sanitari durante la gravidanza fa pensare che il suo ruolo sia meramente passivo, quello di una paziente che aspetta appuntamenti e risultati di esami, che si mette a pancia in su per sottoporsi alle visite mediche. Arriva però, in ogni gravidanza, il giorno della verità. Sin dal momento del concepimento, una madre compie scelte e decisioni per se stessa e per il suo bambino, da vari punti di vista: nutrizionale, estetico, fisico, emozionale, educativo e psicologico. Anche se può sembrare che ci siano già troppe scelte a disposizione delle donne incinte, in realtà le apparenze possono ingannare. Quel che viene offerto dalla medicina tradizionale alle donne in gravidanza può essere assimilato alle scelte su un menu. In altre parole, le donne sono obbligate, o almeno così pare, a scegliere soltanto ciò che un particolare ospedale o una particolare clinica desiderano offrire.

Comprensibilmente, in un momento così delicato, alcune donne si sentono sopraffatte dalla responsabilità di compiere delle scelte. Tuttavia, anche quella di non scegliere e di accettare semplicemente quel che viene offerto è una scelta che, insieme a tutte le altre che una donna deve fare sulla sua gravidanza, può influire direttamente sul risultato generale. Sembra che si debba tenere segreto che, fornire alle donne informazioni sulle opportunità che hanno a disposizione e incoraggiarle a fare scelte indipendenti sulla propria maternità, porti a ottenere risultati migliori, ossia a un minor numero di malattie o di morti fra madri e bambini, indipendentemente dalla scelta specifica compiuta.

Per contribuire ad alleviare questo fardello, molte donne cercano aiuto presso insegnanti prenatali, ostetriche, medici e persino presso scrittori. Gli attuali professionisti ed esperti hanno preso il posto della famiglia estesa. In culture più tradizionali, una donna incinta sarebbe circondata da nonne, madri, sorelle, zie, nipoti e amiche, che le da-

rebbero sostegno e consiglio. Ma l'isolamento della famiglia moderna fa sì che spesso le donne debbano uscire dal loro solito gruppo sociale e familiare per cercare aiuto e consiglio. I problemi creati dal fatto di dover cercare informazioni in questo modo sono molteplici.

Nel cercare aiuto da un ginecologo, una donna può essere in gran parte inconsapevole del fatto che l'ostetricia è una specialità che tratta gravidanze *complicate* o *ad alto rischio*. Il punto di vista del ginecologo sarà nettamente orientato verso l'assistenza medica, non perché l'assistenza medica sia la cosa migliore per tutte le donne incinte, ma semplicemente perché è ciò che il ginecologo conosce meglio.

I medici generici poi, sono dei grandi lavoratori ma, nel complesso, non hanno il tempo per riflettere in profondità. Di solito non sono ben informati sulle possibilità alternative di assistenza sanitaria che esistono e, con ogni probabilità, sottovaluteranno l'importanza di elementi fondamentali come l'alimentazione, perché la formazione medica accenna appena a questioni del genere. La formazione medica non vede di buon occhio nemmeno il pensiero indipendente. Evita discussioni su emozioni, filosofia, psicologia e sistemi di valori personali perché tutte queste cose sfumano i contorni della diagnosi, rendendo il processo molto più difficile e più dispendioso in termini di tempo. I nostri medici di famiglia vengono addestrati nella gestione della malattia,

non nella promozione della salute, e per questo motivo (nonché per il fatto che la maggior parte dei medici generici non ha mai fatto nascere un bambino né visto un parto normale) essi non sono sempre la scelta migliore per quanto riguarda le informazioni sulla gravidanza che, dopotutto, è uno stato di salute, non di malattia.

Le levatrici sono le uniche professioniste addestrate in modo da essere in grado di facilitare il parto normale, ma in tutto il mondo si sta facendo in modo di estinguere la loro professione. Se questo vi suona troppo drammatico, riflettete su un editoriale pubblicato nel 1998 dalla prestigiosa rivista medica inglese *The Lancet* [N.d.T. Il bisturi], che parlava della distruzione del tradizionale ruolo delle levatrici, come di una 'caccia alle streghe su scala globale'.

Coloro che esercitano privatamente, le levatrici indipendenti, sono attualmente le uniche levatrici libere di usare tutte le loro capacità. Tuttavia, il loro numero sta diminuendo drasticamente in tutto il mondo. Oggigiorno, molte levatrici che lavorano negli ospedali non sono molto di più che impiegate di basso livello, che eseguono le istruzioni del ginecologo e appoggiano le politiche dell'autorità sanitaria locale. Dunque, anche se le informazioni provenienti dalla vostra levatrice hanno maggiori possibilità di essere più orientate verso la promozione della salute e verso l'obiettivo di un parto normale, non sempre sarà effettivamente così.

Le ostetriche che tengono dei corsi prenatali possono avere approcci diversi al parto e le informazioni che forniscono sono di vario genere. Alcune si limitano a spiegare alle nuove madri la prassi ospedaliera, mentre altre promuovono attivamente l'idea di nascita naturale. Anche se quest'ultima può sembrare una scelta migliore, coloro che propugnano il 'parto naturale' spesso non dicono alle donne che una cosa del genere è quasi impossibile in un ambito ospedaliero. Poche hanno le capacità necessarie per aiutare una donna, che nonostante le difficoltà, voglia un parto naturale e un parto ospedaliero, a negoziare in modo efficace le proprie esigenze all'interno di un sistema burocratico. Potreste avere delle difficoltà a trovare qualcuno che sia bene informato e comprenda la funzione primaria dell'educatore al parto: quella di

trasmettere informazioni precise e capacità pratiche ai futuri genitori.

Lettori di questo e di altri libri, state attenti! Anche gli scrittori hanno preso il posto dei membri della famiglia. Comprare libri sulla gravidanza è diventato un altro modo di cercare sostegno. Quella pila di libri sui bambini accanto al letto, sul tavolino da caffè o nel bagno è il mezzo attraverso cui molte donne cercano di decodificare, in modo più o meno indipendente, il mistero della gravidanza e del parto, nonché di dare un senso al loro posto in tutto questo. Sta diventando sempre più importante per le donne imparare a distinguere tra i libri che stanno semplicemente rigurgitando 'linee di condotta' comuni e quelli che, invece, mirano a offrire una comprensione più profonda, un'ispirazione e un contesto per l'esperienza della gravidanza e del parto.

## ASPETTARSI DI PIÙ

Non c'è mai stato, nella storia, un momento in cui, come in quello attuale, il semplice fatto di essere incinta e di partorire è sembrato così complicato. Questo perché non c'è mai stato, nella storia, un momento in cui, come in questo, essere donna è apparso tanto complicato. Qualunque progresso immaginiamo di aver compiuto nel lavoro, nei rapporti e nella cultura in senso più ampio, la lotta per cercare una definizione positiva di cosa significhi essere donna, specialmente in rapporto alla nostra vita riproduttiva, è più intensa che mai. E in nessun altro ambito la lotta si sente così tanto come nel campo della gravidanza e del parto.

Essere incinta e partorire richiede molto più del semplice crescere dentro di sé ed espellere un neonato vivo. L'intero processo, quando vi si accede in modo positivo e aperto, può svolgere un ruolo importante nel ricollegarci ad alcuni degli aspetti positivi dell'essere donna. Ci può aiutare ad ascoltare il nostro corpo e a lasciare che la nostra vita sia guidata da esso. Può arricchire la nostra vita facendoci sentire un legame in cui la comunicazione può verifi-

carsi in silenzio o attraverso il contatto fisico. Ci costringe a rilassarci e a lasciar andare, a vivere non tanto per il risultato finale, quanto per l'esperienza in sé. Ci insegna il valore dello star seduti fermi ad aspettare, in un mondo in cui tutto deve esser fatto ieri. Questi sono solo alcuni elementi del 'femminile' che continuano a subire, nella nostra cultura, un processo di erosione.

In verità, molte donne che si permettono di partecipare pienamente all'esperienza della gravidanza e del parto esprimono raramente quel che provano in termini così elevati: di solito, dicono semplicemente che dà loro 'una bella sensazione'.

Questo libro è scritto partendo dal punto di vista che ci sono alternative legittime all'esperienza comune della gravidanza e del parto che provoca ansia e risulta meccanica a così tante donne. È principalmente un libro sui tipi alternativi di assistenza sanitaria ma, all'interno di tale contesto, è anche un libro sulle alternative fisiologiche, emozionali e psicologiche. Il fatto di fare uso di medicine alternative offre un'opportunità di riconfigurare il nostro modo di

pensare a proposito di un'intera gamma di domande che si presentano alle donne durante la gravidanza e il parto. Offre un modo di avventurarsi, con pieno sostegno, al di fuori di un sistema di assistenza ridotta al minimo comune denominatore, per entrare in un mondo in cui la gravidanza non viene trattata come una malattia e in cui la donna incinta viene definita come la principale esperta riguardo al proprio corpo e al proprio figlio.

Le informazioni riportate qui non sono state distillate soltanto dalla ricerca scientifica e dalla scienza, ma sono state prese da varie fonti. Laddove possibile, provengono dall'esperienza delle stesse madri. Presentano la gravidanza e il parto nel contesto di un evento vitale, non medico. Se state per avere il vostro primo figlio, può risultare molto difficile concepire un modo di procedere diverso da quello che vi consiglia il vostro ginecologo. Potrebbe non venirvi in mente che il consiglio di un medico si basa talvolta sull'abitudine, piuttosto che su un interesse per i vostri bisogni individuali o persino sulle più recenti prove mediche. Spesso chi sta per essere madre per la prima volta ha bisogno di un enorme coraggio per mettere in discussione, criticare o persino respingere quegli aspetti dell'assistenza medica convenzionale nei confronti dei quali si sentono a disagio. Intuizioni e dubbi persistenti (e ogni donna ne ha) tendono a essere ridotti ad una voce che viene facilmente sommersa dal

rumore incessante della moderna assistenza prenatale.

*'Fate attenzione a una donna  
gravida! Nessuno è importante  
come lei.'*

CHAGGA SAYING, UGANDA

Le donne che hanno già avuto dei figli, invece, specialmente quelle che sono state in grado di elaborare l'esperienza con sensibilità e intelligenza, possiedono una conoscenza particolare che può e dovrebbe essere usata per aiutare nelle loro scelte le donne con meno esperienza. Si tratta di donne che non si limitano a chiedere un maggior numero di scelte, ma spesso insistono per averle e le usano in modo positivo ed efficace. Ciò avviene in parte perché hanno imparato che l'esperienza della gravidanza e del parto rimarrà per sempre con loro. Spesso hanno ricordi amari di un'assistenza inadeguata o impropria durante una prima gravidanza e non vogliono provare di nuovo la stessa cosa. Altre sentono semplicemente di voler fare le cose diversamente stavolta e di avere maggior controllo.

È scioccante scoprire che la maggior parte degli interventi non necessari, sia prima della nascita sia durante il travaglio, vengono eseguiti su donne che diventano madri per la prima volta. Non

c'è alcuna ragione biologica per questo. C'è poca differenza, a livello fisiologico, tra il corpo di una donna che ha avuto dei figli e quello di una donna che non ne ha avuti. Entrambe sono fisicamente capaci di partorire con un intervento esterno minimo. Ad essere diversi sono la mente, le emozioni e il livello di fiducia. Le madri al primo parto tendono a essere delle pazienti più condiscendenti, mentre quelle al secondo parto sono più inclini a imporre i loro termini. Se siete incinta per la prima volta potreste apprendere molto da coloro che hanno imparato ad aspettarsi di più da loro stesse e da chi sta loro intorno.

Anche se è un'esperienza intensamente personale, il parto ha anche un altro aspetto. Il fatto di essere incinta espande la propria conoscenza del

mondo, di come funziona e di chi sembra che abbia il controllo della situazione. Ecco perché viene talvolta vissuto come un evento politico, oltre che personale. Anche se la gravidanza è un'esperienza esclusivamente femminile, viene gestita quasi esclusivamente da uomini (e occasionalmente da donne che s'ispirano all'ideologia maschilista). Attraverso la gestione medica, alle donne viene detto cosa aspettarsi e cosa fare (per esempio, test o interventi chirurgici). Entrare nell'esperienza della gravidanza come donna pienamente cosciente significa accettare la sfida che consiste nello smettere di 'prenderla come un uomo' e rispondere, invece, con il proprio vero io. Coloro che raccolgono la sfida sperimentano spesso una profonda radicalizzazione della loro visione del mondo.

## **Cos'è che non va nell'assistenza tradizionale?**

La gravidanza può essere un periodo sorprendentemente potente nella vita di una donna. Purtroppo, troppe lo vivono da una posizione di estrema impotenza, ansia e frustrazione. Agli occhi della medicina convenzionale, la gravidanza è diventata sempre più una malattia di cui le donne cadono vittime e che solo i medici possono curare, rimuovendo il bambino nello stesso modo in cui rimuoverebbero qualsiasi altra 'crescita anomala'.

Troppo spesso scegliamo di associa-

re la gravidanza alla malattia e al bisogno di assistenza medica. Accettiamo le immagini negative delle donne incinte, malaticce, confuse, in preda a sconvolgimenti ormonali, nello stesso modo in cui scegliamo di associare le donne che allattano al seno a 'mucche' e non a mammiferi più potenti e ispiranti come leonesse, gazzelle o persino femmine di delfino.

Questo è uno dei principali problemi del modo in cui i medici occidentali gestiscono la gravidanza e il parto: può

essere molto avvilente. Può rafforzare alcune insicurezze diffuse e potenti che le donne hanno riguardo al loro corpo, intensificando il loro senso di paura, di smarrimento e di vulnerabilità, invece di promuovere le loro capacità, la loro competenza e la loro fiducia in sé. Poi (come nella grande tradizione di tutta la fiction romantica), quando la fiducia della donna in se stessa e in suo figlio sparisce, la medicina convenzionale offre un eroe, sotto forma di un medico, che salverà la sconcertata femmina dal suo terribile tormento. Rimane però la domanda: le donne hanno veramente bisogno di essere salvate dalla gravidanza e dal parto?

Nell'ambito del sistema di assistenza sanitaria, anche i medici e le ostetriche, paradossalmente, si affidano ad altri affinché li salvino dal loro sconcerto e dalla loro mancanza di comprensione. Questi 'altri' sono le macchine e i test di laboratorio. Si tratta di un altro aspetto inquietante dell'assistenza 'convenzionale', che porta con sé una perdita di capacità pratiche, cliniche tra i professionisti sanitari, nonché la tendenza a ridurre le madri a niente di più che la somma complessiva dei risultati dei loro test e dei loro fattori di 'rischio'.

Anche se i test e la tecnologia possono risultare utili, e persino rassicuranti per qualcuno, negli ultimi anni i test prenatali sono stati esaltati all'interno dei nostri ospedali e delle nostre cliniche, al punto tale che ormai pochi medici si sentono abbastanza sicuri da di-

chiarare in salute una donna e suo figlio senza aver di fronte una pila di risultati di test. Spesso, tuttavia, questa cieca fede nella tecnologia non è giustificata. È stato dimostrato che una certa percentuale di procedure comunemente usate, troppo alta per non risultare allarmante, non offre alcun beneficio, ossia non migliora il risultato della gravidanza, né per la madre né per il neonato. Anzi, alcune di queste procedure arrecano persino danno.

Un esempio di tecnologia del genere è la ripetuta esposizione agli ultrasuoni. Il cielo aiuti la donna che rifiuta l'opportunità di farsi fare un'ecografia. Le verrà chiesto, talvolta ripetutamente, di giustificare una decisione così bizzarra, e magari verrà pure accusata di mettere incoscientemente a repentaglio la vita del suo bambino. Eppure, questa donna potrebbe avere delle buone ragioni per rifiutare tale opportunità (vedi la tabella nel capitolo 2, pagine 44-45). Nonostante vengano usati quotidianamente, e nonostante la gioia che provano alcuni genitori nel vedere il loro figlio per la prima volta, alle madri non viene detto che non si conoscono ancora gli effetti a lungo termine degli ultrasuoni.

A molte donne non piace sentire questo, soprattutto perché molte di loro faranno almeno due ecografie durante la gravidanza e verranno esposte a dosi ripetute di ultrasuoni ogni volta che si sottopongono a una ecocardiografia fetale. Eppure, l'emissione di

energia delle macchine a ultrasuoni sta diventando sempre più alta, ed esistono degli studi che indicano un collegamento tra appena due o tre ecografie prenatali e dei sottili danni cerebrali come l'arresto dello sviluppo delle cellule nel feto in crescita. Quando si tratta di ultrasuoni, confondiamo il valore con la valutazione. Non c'è stata alcuna valutazione per aiutarci a predire quali bambini rischiano maggiormente di subire danni dagli ultrasuoni. Tuttavia, una quantità sempre maggiore di ricerche sta dimostrando che le ecografie ripetute non sono più efficaci di un'ecografia sola per migliorare i risultati del parto, e che le ecografie stanno producendo una maggiore quantità di *falsi positivi*, ovvero diagnosi di anomalie dove invece non c'è alcuna anomalia, che conducono a interruzioni non necessarie di gravidanze volute, e *falsi negativi*, ovvero non rilevano delle anomalie e offrono, quindi, false rassicurazioni alle coppie ansiose. La donna che rifiuta l'ecografia potrebbe semplicemente sentire di non voler prender parte a quella che sembra una versione medica della roulette russa.

È interessante riflettere su come le donne che accettano ripetute ecografie durante la gravidanza risponderanno se venisse chiesto loro di giustificare le loro azioni nello stesso modo. Esistono altri procedimenti usati comunemente che, secondo delle ricerche, non hanno effetti positivi rilevanti, ma anzi possono peggiorare considerevol-

*Nella cultura degli Indiani Americani, lo sciamano era consapevole del fatto che qualsiasi rimedio dato al paziente lo avrebbe cambiato in modo profondo. Lo sciamano chiedeva sempre agli spiriti (e al paziente) il permesso di cambiare il corso della vita di un individuo, prima di eseguire qualsiasi procedura mirata ad aiutare o a guarire. Come potrebbero essere diverse le cose se i nostri moderni medici facessero questo prima di eseguire un'ecografia, un'episiotomia o un taglio cesareo!*

mente le cose. Tra di essi ci sono il continuo monitoraggio elettronico del feto durante il travaglio, a proposito del quale è stato dimostrato che aumenta il rischio di tagli cesarei non necessari attraverso una falsa diagnosi di difficoltà da parte del feto; la lacerazione artificiale delle membrane (ossia rompere le acque nelle prime fasi del travaglio), di cui si è dimostrato che aumenta il rischio di infezione e di prolasso del cordone ombelicale: i tagli cesarei, che aumentano il rischio di infezioni, emorragie e persino di morte dovuta a complicazioni nell'anestesia, oltre a ridurre la futura fertilità; e l'uso del *Syntocinon*, un ormone sintetico usato per provocare le doglie, attualmente associato a un

maggior rischio di emorragia e di paralisi cerebrale, oltre che a livelli più alti di dolore e di stress del feto durante il travaglio.

In alcuni ospedali, più del 70% delle donne subiscono comunemente queste procedure (spesso una dopo l'altra). E benché le donne abbiano il diritto di rifiutare questi interventi in qualsiasi momento, perché dovrebbero farlo quando tutto ciò che possono capire dal 'menu' dell'ospedale fa pensare che queste cose siano sicure e auspicabili?

Per di più, queste procedure sono, da un punto di vista medico, una parte necessaria del 'partorire nel modo giusto'. Va detto, tuttavia, che alcune donne fanno corrispondere la quantità di 'roba' che viene fatta loro a un'assistenza buona e responsabile e associano l'accettazione di questa 'roba' al fatto di essere un genitore buono e responsabile. Così facendo, contribuiscono a perpetuare l'idea che l'interferenza è solo intervento e che il controllo è, in realtà, assistenza.

## **Perché la medicina alternativa?**

La maggior parte delle malattie non viene mai riferita al medico di famiglia. Questo avviene in parte perché, nell'ambito della comunità, le donne forniscono una grande quantità di assistenza sanitaria familiare. Le donne bendano ginocchia, fanno abbassare febbri, leniscono disturbi di stomaco, mal d'orecchie e mal di testa e danno consigli su tutto, dall'acne alle unghie incarnite e alle emorroidi. Le donne sono anche quelle che hanno più probabilità di prendere in considerazione, per se stesse, delle opzioni di *self-help*. Spesso, questo tipo di assistenza medica comporta l'uso di medicine che non necessitano di ricetta medica. Tuttavia, quando una donna è incinta, è improbabile che voglia usare medicine che potrebbero far del male al suo bambino. Per questo motivo, la gravidanza

è il momento in cui molte donne indagano per la prima volta sui rimedi alternativi.

La medicina alternativa non può più essere considerata un interesse di nicchia. Alcuni studi compiuti sia nel Regno Unito sia negli Stati Uniti dimostrano che più del 40% degli assistiti si rivolgono alla medicina alternativa prima di andare da un medico convenzionale. In tutto il mondo occidentale, le visite ai professionisti della medicina alternativa sono aumentate quasi del 50%.

Le terapie alternative sono particolarmente appropriate durante la gravidanza, poiché rispecchiano una visione olistica dell'assistenza sanitaria. In altre parole, esse non pongono confini tra il benessere fisico e quello emozionale e mentale. Anche nella gravidanza questi confini cominciano a dileguarsi;

il modo in cui il corpo di una donna si sviluppa influisce direttamente su come ella pensa e sente, e viceversa. Nella medicina alternativa esiste una definizione più ampia di buona salute. Essa comprende ben più della semplice assenza di sintomi, perché anche in assenza di sintomi la vitalità essenziale di un paziente, nonché la sua capacità di resistere alle malattie, possono essere basse. Un terapeuta alternativo può essere in grado di discernere questo e di lavorare con il paziente per aiutarlo a rafforzare e a mantenere un sistema immunitario sano. Questa è una considerazione particolarmente importante durante la gravidanza, quando tutti i maggiori sistemi corporei vengono sottoposti a uno stress cui non sono abituati.

Inoltre, nell'assistenza sanitaria olistica, nessun aspetto della persona risulta insignificante; la postura, lo stile di vita, le credenze e i valori, l'energia e il lavoro e il loro impatto sul quadro totale della salute di una persona, tutte queste cose sono rilevanti.

A causa di questo, all'individuo che cerca forme di cura alternative viene attribuita una certa misura di responsabilità personale. Dovete fare quel che potete per aiutarvi, sia che significhi cambiare la vostra dieta, o prendere sul serio l'idea del rilassamento e integrarla nella vostra vita, oppure fare più esercizio fisico. Può darsi anche che dobbiate cimentarvi con compiti più difficili, come affrontare aspetti disagiati del vostro passato, esaminare le vostre cre-

*Le donne hanno sempre dimostrato coraggio nel prendere decisioni difficili riguardo alla loro salute, fino al punto di eseguire da sole dei parti cesarei su se stesse. Il primo caso conosciuto di questo tipo è stato registrato nel 1769 nelle Indie Occidentali, mentre l'ultimo di cui si ha notizia si è verificato in Italia nel 1886. Sembra un procedimento rischioso da mettere in atto, tuttavia è interessante notare che, nel 1944, lo storico della medicina americano R. P. Harris registrò una percentuale di sopravvivenza e di recupero pari al 66% per le donne che si facevano da sole quest'operazione, mentre tale percentuale scendeva al 37,5% per quelle operate da medici americani (e addirittura al 14% per quelle operate da medici britannici). Erano molte le ragioni di questa discrepanza. Una era che le donne che eseguivano l'operazione su loro stesse avevano molte più probabilità di usare utensili da cucina puliti, mentre negli ospedali dell'epoca i chirurghi raramente lavavano i loro ferri quando passavano da un paziente all'altro.*

denze e i vostri comportamenti o considerare obiettivamente alcuni dei vostri rapporti e delle vostre priorità. Un buon terapeuta alternativo avrà, di solito, qualcosa da dire su tutti questi aspetti della vostra vita e potrebbe essere in grado di indirizzarvi, nel caso lo desideraste, verso altre persone in grado di aiutarvi.

A questo punto, i lettori potrebbero interrogarsi sull'uso del termine 'alternativo' rispetto alla parola 'complementare'. Si tratta di una scelta deliberata. Gli obiettivi della maggior parte delle terapie olistiche sono spesso molto diversi da quelli della medicina convenzionale, e l'uso della parola alternativo rispecchia un quadro più ampio, non soltanto della cura olistica, ma anche della gravidanza e del parto.

Molti degli obiettivi della cura olistica sono diametralmente opposti a quelli della medicina convenzionale. Per esempio, la medicina alternativa mira all'auto-guarigione e alla prevenzione, piuttosto che limitarsi a reagire ai sintomi e a sopprimerli man mano che si presentano. Anche l'idea di collaborazione con il terapeuta è in contrasto con i rapporti tra dominante e subordinato che molti medici e pazienti hanno. La medicina alternativa crede nella capacità innata del corpo di guarirsi da solo, mentre la medicina convenzionale ritiene che soltanto i medicinali o la chirurgia possano curare.

Forse la cosa più importante per la donna incinta è che le terapie, quando

vengono praticate con competenza da lei o dal terapeuta di sua scelta, sono generalmente sicure, e che rimedi come le erbe e l'omeopatia sono, per la maggior parte, innocui e non tossici. Anche se tutte le medicine, anche quelle naturali, possono produrre effetti negativi, gli effetti negativi delle medicine naturali sono molto rari se paragonati a quelli della medicina convenzionale.

In contrasto con la medicina convenzionale, che si trova più a suo agio nel trattare malattie acute, la medicina alternativa ha molto da offrire a coloro che soffrono di disturbi cronici. E poiché possono essere praticate a casa, molte terapie alternative inseriscono pienamente l'assistenza sanitaria nel contesto della comunità, invece che all'interno di isolati centri burocratici. Queste distinzioni forse si sfumeranno col tempo, ma per adesso i principi fondamentali della guarigione olistica sono così diversi da quelli della medicina convenzionale da poter essere considerati soltanto 'alternativi'.

Usando terapie alternative, molte donne stanno trovando un modo di riprendersi il controllo delle loro gravidanze e di tenere a bada il sistema che le invita a escludersi lasciando tutto agli 'esperti'. In effetti, l'elemento 'fai da te' di molte terapie alternative enfatizza il ruolo della donna come esperta di se stessa, e costituisce una delle idee portanti di questo libro.

Non avete bisogno di una laurea o di un diploma di qualsiasi tipo per ca-

pire il vostro corpo: vivete in esso. Ogni donna, anche se sta aspettando il suo primo figlio, è una potenziale esperta di gravidanza e di parto. Spesso le uniche cose che le mancano sono le informazioni e il sostegno adeguati. La filosofia olistica di molti sistemi alternativi di cura mette la donna esattamente dove dovrebbe stare, ovvero al centro della sua esperienza. Questo può instillare un senso di fiducia e di calma e fare da importante contrappeso alle procedure impersonali e alla frenetica ricerca di patologie che caratterizza molti ospedali e molte cliniche prenatali.

Ciononostante, compiere una scelta al di fuori dell'assistenza medica convenzionale può talvolta dimostrarsi difficile ed emozionalmente impegnativo. Molte donne che scelgono di seguire forme di cura alternative scoprono di non essere sostenute in questo né dai loro medici né dai loro familiari, i quali temono che, rifiutando alcuni o tutti gli aspetti dell'assistenza tradizionale, esse mettano a repentaglio loro stesse e il loro bambino. Una tale paura nasce da un'ignoranza che questo libro cerca proprio di colmare, almeno in una certa misura. Tuttavia, le indicazioni pratiche su come rifiutare le molteplici ecografie, o accettare di partorire per via naturale un bambino podalico, oppure optare per un parto in casa o nell'acqua, sono complesse e vanno al di là della portata di questo libro. Buone informazioni su questi argomenti, basate su prove con-

crete come quelle contenute nel mio libro *Every Woman's Birth Rights* (per maggiori indicazioni, vedi bibliografia a pagina 292), esistono in abbondanza, e le donne dovrebbero esercitare il loro diritto di cercare sostegno e informazioni in grado di aiutarle a organizzare un'esperienza prenatale e di parto in cui si sentano a loro agio.

Mentre cominciate a riflettere sulle alternative sanitarie a vostra disposizione durante la gravidanza e il travaglio, nonché a inserire alcune di queste alternative nel vostro piano per il parto (vedi Appendice 1, pagina 287), cercate di non pensare in termini di sostituzione di una pillola o di una procedura con un'altra. Molte delle strategie più efficaci nell'assistenza alla maternità sono 'non attive'. Comprendono la fiducia, la cura, l'affetto, l'istinto e il sostegno emozionale. Questo è un buon consiglio perché, anche se è molto meno probabile che l'abbiate, una reazione negativa anche ai rimedi alternativi non è una cosa inaudita. Per esempio, le medicine a base di erbe sono la cosa più vicina ai medicinali convenzionali che esista nel mondo alternativo. Molte erbe costituiscono il modello di molte attuali medicine convenzionali. Usate senza criterio, o senza rispetto, possono produrre anche effetti collaterali indesiderati.

Per questo motivo, è consigliabile affermare, sin dall'inizio, l'idea dell'efficacia della cura 'non attiva', oltre all'idea secondo cui la gravidanza è un

momento di cambiamento e di transizione che può farci sentire incerti su molti aspetti della nostra vita. È questa incertezza, ossia la straziante esperienza di non 'sapere', che porta ad accettare, e a sopravvalutare, l'elemento di 'rischio' della gravidanza e della nascita. Questo ci conduce a chiedere più 'roba', nel nome della buona assistenza. Gran parte della routine accettata

nell'assistenza alla maternità è costruita intorno alla necessità di 'curare' le donne della loro incertezza, invece di sostenerle in modo che possano superarla. Esiste un modo di andare avanti, una via d'uscita dal ciclo della paura, dell'impotenza e del senso di colpa, e le cure alternative possono rappresentare una significativa pietra miliare lungo questo cammino.

## AROMATERAPIA

### Cosa è meglio per

Esaurimento nervoso  
 Problemi respiratori  
 Elevata pressione sanguigna  
 Insonnia  
 Nausea mattutina  
 Nausea  
 Ritenzione dei liquidi  
 Cistite  
 Vene varicose  
 Problemi della pelle  
 Alleviare il dolore  
 Dolore perineale

- *Alcuni disturbi richiederanno un terapeuta professionista*
- *Alcuni disturbi si prestano a un semplice auto-trattamento*

*L'olfatto è il più antico di tutti i sensi umani...*

L'olfatto influisce sulla nostra vita e sulle nostre emozioni in modi che gli scienziati non hanno neppure cominciato a capire. Certi odori possono stimolare, altri possono rilassare o rinvigorire. In gravidanza, il vostro senso dell'olfatto diviene anche più acuto e la vostra capacità di tollerare alcuni odori può persino abbassarsi. Potreste scoprire che dei profumi che una volta vi facevano sentire bene adesso vi danno la nausea, mentre quelli che una volta vi sollevavano lo spirito adesso vi rendono ansiose e irritabili. Questo è un buon esempio di quanto profondamente il nostro senso dell'odorato ci influenza, producendo cambiamenti sottili, e non così sottili, tanto nel corpo quanto nella mente.

Nel corso della storia, gli oli volatili estratti dai fiori, dalle erbe o da fonti animali sono stati usati per calmare o stimolare le emozioni e intensificare il benessere. L'uso di balsami, unguenti e

oli profumati è documentato persino nella Bibbia. Storicamente, si è sempre pensato che il profumo avesse il potere di guarire e di allontanare il male; perciò ha svolto un ruolo importante nei rituali religiosi di molte culture. Per gli egiziani, faceva parte del rituale di seppellimento ed era un simbolo di status sociale. I Greci credevano che il profumo li collegasse agli dei. I Romani usavano i profumi per la seduzione e le erbe come afrodisiaci, mentre nel Medioevo il profumo era usato principalmente per coprire il cattivo odore delle malattie.

L'uso moderno degli oli essenziali come terapia, però, è cominciato negli anni Trenta, quando un chimico francese, René Maurice Gattefosse, conìò il termine aromaterapia. Affascinato dal fatto che l'olio di lavanda avesse guarito la sua mano ustionata senza lasciare alcuna cicatrice, cominciò a compiere

delle ricerche sul potenziale terapeutico degli oli essenziali.

Durante la seconda guerra mondiale, un chirurgo dell'esercito francese, il dottor Jean Valnet, usò con successo gli oli essenziali per curare dei soldati feriti e dei pazienti di un ospedale psichiatrico. Non molto tempo dopo, Margherite Maury, estetista e biochimica austriaca, elevò l'aromaterapia al rango di terapia olistica, quando cominciò a prescrivere oli essenziali come rimedi per i suoi pazienti. A lei viene anche attribuito il merito di aver dato inizio alla moderna pratica consistente nell'usare gli oli essenziali nel massaggio.

Oggi il termine aromaterapia viene usato per indicare una vasta gamma di tecniche terapeutiche, come il massaggio o il suffumigio, che implicano l'uso di oli altamente concentrati, derivati da piante e fiori.

## **Comprendere il nostro senso dell'olfatto**

L'odore e la rilevazione chimica di esso sono fattori essenziali per la sopravvivenza della maggior parte degli esseri viventi. Negli animali risultano essenziali per accoppiarsi e per trovare cibo e riparo. Negli esseri umani, il legame di questa capacità con la sopravvivenza di base è diminuito man mano che la nostra vita è diventata meno dipendente dall'essere in grado di cacciare e di sfuggire ai predatori. Oggigiorno, l'olfatto è considerato un senso che migliora la

nostra vita, ma non è considerato indispensabile. Ciononostante, è proprio il senso dell'olfatto che permette ai neonati di trovare il seno della madre.

Gli esseri umani hanno la capacità di distinguere tra più di 10.000 odori diversi. Ma l'odorato è un senso complesso, che comporta molto di più che il semplice rilevamento degli odori. Quando ispiriamo un odore, assumiamo un miscuglio di sostanze chimiche e, negli ultimi anni, è diventato eviden-

te che queste sostanze chimiche possono influenzarci in molti modi. Un esempio ovvio di questo è come lo sniffare colla o cocaina possa influire direttamente sulla mente e sul corpo. Ma la vita quotidiana offre altri esempi più sottili, anche se non meno devastanti. Poiché siamo costantemente bombardati di odori dai profumi, agli ammorbidenti per tessuti, dai saponi, agli shampoo, dai deodoranti d'ambiente agli altri odori meno piacevoli, come le esalazioni dei tubi di scappamento, i nostri recettori olfattivi si trovano in uno stato di stimolazione costante.

Alcuni studi hanno dimostrato che il fatto di inalare delle fragranze può provocare dei cambiamenti sia nella circolazione sia nell'attività elettrica del cervello. Spesso i profumi provocano mal di testa e, secondo alcuni osservatori, la sovrabbondanza di sostanze chimiche volatili e sintetiche svolge un ruolo importante nell'ipersensibilità a molte di tali sostanze.

Non si sa ancora bene in che modo l'odore venga percepito ed elaborato nel cervello, poiché si tratta di un processo che implica complicati percorsi fisici e psicologici che possono risultare impossibili da separare. Sappiamo però che, tra tutti i sensi, l'olfatto è quello collegato in modo più diretto con la mente e le emozioni. Degli studi indicano che le persone che hanno perso il senso dell'olfatto patiscono spesso un'elevata incidenza di problemi psichiatrici, come la depressione e l'ansia. Tutte le fragranze,

naturali e sintetiche, sono in grado di oltrepassare la barriera sangue/cervello e ottenere accesso diretto al sistema limbico, l'interruttore emozionale del cervello. Le fragranze possono anche essere assorbite attraverso la pelle; maggiore è la qualità emolliente del prodotto che state usando, come nelle creme o negli oli per la pelle, e maggiore sarà il suo grado di assorbimento.

Tutto ciò significa che l'aromaterapia opera sulla mente e sul corpo al tempo stesso. Per uso terapeutico, ci sono circa 150 oli essenziali, distillati da piante, fiori, alberi, scorze, erbe e semi. Ognuno di questi oli ha una sua composizione chimica distinta e un suo effetto terapeutico unico, a livello sia psicologico sia fisiologico. Alcuni sono antisettici, altri antivirali, antinfiammatori, antidolorifici, antidepressivi o espettoranti. Possono essere usati, tra le altre cose, per stimolare, rilassare, migliorare la digestione ed eliminare l'acqua in eccesso.

L'aromaterapia si presta al fai-da-te ed è ampiamente usata in case, cliniche e ospedali per curare una varietà di disturbi. Gli oli essenziali possono essere usati in bagni o suffumigi, spruzzati su cuscini o lenzuola, oppure usati in bruciatori, diffusori e vaporizzatori di oli. Il modo in cui un olio viene usato ne intensificherà l'effetto sul corpo. Per esempio, si sa da molto tempo che il massaggio senza oli essenziali migliora stati emozionali come ansia e depressione, oltre a ridurre i livelli di dolore;

combinato con i giusti oli terapeutici, che possono essere sia inalati che as-

sorbiti attraverso la pelle, il suo effetto può essere ancor più profondo.

## **L'aromaterapia nella gravidanza**

Nella gravidanza, l'aromaterapia viene generalmente usata come una sorta di pronto soccorso per problemi specifici come il mal di testa o la nausea. Tuttavia, il regolare massaggio aromaterapeutico può anche impedire, in primo luogo, che tali problemi si verifichino. Esistono molte prove a dimostrazione del fatto che il massaggio, oltre a indurre sensazioni di benessere, ha anche un effetto di rafforzamento del sistema immunitario. Aiuta anche a tonificare i muscoli, ad alleviare i dolori, soprattutto nella parte inferiore della schiena. Pertanto, visite regolari dall'aromaterapista, oppure dei massaggi a base di oli essenziali da parte del vostro partner possono diventare uno degli elementi più piacevoli del vostro regime sanitario.

Inoltre, l'aromaterapia può essere usata per contribuire a combattere la ritenzione dei liquidi e per alleviare i sintomi delle vene varicose. Alcune donne giurano che il massaggio aromate-

rapeutico, se praticato fin dalle prime fasi della gravidanza, aiuta a prevenire le smagliature. Certamente non può far male e, per alcuni, può davvero aiutare a migliorare l'elasticità della pelle.

Si ritiene che il massaggio aromaterapeutico durante la gravidanza migliori l'elasticità del perineo, ovvero la parte carnosa di pelle che si trova tra l'apertura della vagina e l'ano. Un buon olio di base, come l'olio di mandorle dolci o l'olio di nocciolo d'albicocca, può essere mescolato con pochissime gocce di un olio essenziale che ammorbidisce la pelle, come la lavanda. Dovreste massaggiarvi il perineo dentro e fuori, ogni giorno a partire più o meno dalla trentaduesima settimana. Questo massaggio può aiutarlo a distendersi senza strapparsi durante il parto. Se vi riesce difficile farlo, a causa del pancione in aumento, prendete in considerazione l'opportunità di chiedere al vostro partner di farlo per voi.

## L'aromaterapia durante il travaglio

Se il vostro compagno di parto non ha fiducia nelle proprie capacità di massaggiatore, adesso è il momento di cominciare a imparare. Durante il travaglio, un massaggio ben fatto può contribuire ad alleviare l'ansia e la depressione. Può aiutare ad accorciare la lunghezza del travaglio. Ma è vero anche il contrario: un massaggio fatto male può lasciare la donna con la sensazione che la sua pelle sia stata sfregata senza apportare alcun reale beneficio. Se andate da un aromaterapista, perché non chiedere al vostro compagno di parto di venire con voi per farsi dare qualche suggerimento? Alcuni insegnanti di Parto Attivo includono nel loro repertorio prenatale seminari regolari per le coppie sul massaggio durante la gravidanza e il travaglio.

Se siete vicine al termine od oltre il termine, l'automassaggio è un buon modo di stimolare il travaglio. Il massaggio ai capezzoli, in particolare, è uno stimolo particolarmente appropriato per stimolare un travaglio che tarda a comparire. In uno studio, il numero di gravidanze oltre il termine è risultato ridotto del 70% da questo metodo semplice ma efficace. Usando questo metodo naturale, potreste evitare tutte le frenetiche misure mediche che spesso vengono usate sulle donne che hanno superato di una settimana la data prevista per il parto.

Lo studio più ampio mai fatto sul-

l'uso dell'aromaterapia durante il travaglio ha dimostrato che l'uso di oli essenziali può alleviare il dolore del travaglio e ridurre la durata, contribuendo a favorire il rilassamento. Una squadra di ricercatori di Oxford, in Inghilterra, ha studiato 8.000 donne per un periodo di otto anni, scoprendo che, tra coloro che usavano l'aromaterapia durante il travaglio, si verificavano meno parti indotti e meno tagli cesarei, nonché una diminuzione di quasi il 30% nell'uso di medicinali antidolorifici.

Durante il travaglio, le donne usano gli oli essenziali in vari modi. Spesso in bruciatori, in diffusori o sulle lampadine, per migliorare la qualità dell'atmosfera in una stanza. Un buon modo portatile di avere sempre con voi un rimedio rapido durante il travaglio consiste nello spruzzare il vostro olio essenziale preferito su un fazzoletto e inspirarlo ogni volta che ne sentite il bisogno.

Anche dopo il parto, gli oli essenziali continuano a essere utili. Il fatto di aggiungere dell'olio di lavanda al vostro bagno può ridurre significativamente il trauma e il dolore perineali. Se avete problemi a urinare dopo il parto, tenete a portata di mano una piccola brocca d'acqua contenente una soluzione diluita di lavanda vicino al gabinetto. Versatela sulla vostra area genitale mentre urinate e allevierà il bruciore, oltre a facilitare la guarigione di lacerazioni o punti.

## Usare gli oli essenziali

Gli oli essenziali sono un modo semplice e portatile di prendervi cura di voi stesse. Vi sono innumerevoli modi di usarli; ecco i più comuni:

**Nel bagno** Diluite la vostra scelta di oli essenziali in un olio di base leggero, tipo quello di nocciolo di albicocca, o in un olio neutro idrorepellente che potete acquistare in un negozio di cibi biologici o di prodotti naturali per il bagno. In alternativa, mescolatela a una piccola quantità di latte intero. Versate questa miscela nel bagno e, se possibile, cercate di rilassarvi nel vostro bagno per almeno 15 minuti.

**Per il massaggio** Un buon modo di curare i problemi della pelle, le articolazioni, i muscoli indolenziti e la ritenzione di liquidi, nonché per prevenire le smagliature. Usate sempre oli essenziali diluiti in un olio di base leggero. Quando vi massaggiate la pancia, fate sempre un movimento leggero in senso orario.

**Come impacco** Questo metodo va bene per le contusioni, i mal di testa, le vene varicose, le scottature e le ustioni. Aggiungete a mezzo bicchiere d'acqua dalle otto alle dieci gocce di olio essenziale. Mescolate bene, quindi immergete un piccolo asciugamano nella miscela e applicatela alla parte del corpo che volete trattare.

**Come inalazione** Una scelta particolarmente azzeccata se avete il raffreddore, la tosse o altre difficoltà di respirazione. Un modo semplice e portatile di fare un'inalazione consiste nel mettere alcune gocce dell'olio essenziale di vostra scelta su un fazzoletto. Avvolgete il fazzoletto in una busta di plastica e portatelo con voi per usarlo quando ne avete bisogno. A casa, potete fare un suffumigio, usando una bacinella di acqua calda con cinque o dieci gocce di olio essenziale. Piegatevi sulla bacinella con un asciugamano sopra la testa e respirate profondamente. In alternativa, adesso si possono acquistare degli inalatori da asporto, che sono dei piccoli contenitori di plastica, non dissimili da tazze da caffè, con una maschera speciale che si attacca in cima.

**Nei pediluvi** Riempite d'acqua calda una bacinella grande abbastanza da contenere entrambi i vostri piedi. Quindi aggiungete otto gocce del vostro olio essenziale preferito. Questo è un buon modo di recare sollievo ai piedi dopo una lunga giornata. Se le vostre caviglie sono gonfie, cercate di fare seguire al pediluvio caldo un altro freddo per migliorare la circolazione. Potete fare la stessa cosa per le mani indolenzite e gonfie.