



# Il parto con l'ipnosi riduce dolore e stress per la mamma

di Federica Maccotta  
Salute e Benessere – 2014

**L'hypnobirthing sfrutta una tecnica di rilassamento rapida che permette alla donna di distrarsi e di soffrire meno durante il travaglio**

Il parto con l'ipnosi (in inglese hypnobirthing) sfrutta la tecnica di rilassamento rapido per indurre nella gestante un'ipnosi leggera, in cui la donna resta sveglia e vigile, per diminuire stress e dolore durante il parto. L'ipnosi può essere autoindotta dalla donna (autoipnosi) oppure può essere provocata da un operatore preparato (per esempio l'ostetrica).

**LA TECNICA.** Non pensate al pendolino o simili: l'ipnosi medica rapida, utilizzata solitamente per il parto, non prevede stati di trance o allucinazioni (tipici dell'ipnosi profonda). «La donna rimane invece vigile, sveglia, padrona di sé e delle sue sensazioni», spiega Salvatore Garzarelli, primario della struttura complessa di ostetricia e ginecologia dell'ospedale San Paolo di Savona. «È un'ipnosi leggera, che permette alla mente di distrarsi». La sensazione non è differente da quella che si prova prima di addormentarsi o quando si «sogna a occhi aperti»: la differenza è che non è uno stato spontaneo, ma pilotato.

**AUTOIPNOSI.** Nelle settimane prima del parto, solitamente nel terzo trimestre di gravidanza, la futura madre impara a procurarsi da sola uno stato ipnotico grazie a un segnale preciso, come un gesto della mano (per esempio, chiudere il pugno). L'autoipnosi viene insegnata in un incontro con la madre, durante il quale l'operatore provoca la prima induzione ipnotica. Poi spiega alla donna come farlo da sola, in modo da poter utilizzare la tecnica quando vorrà durante travaglio e parto. La donna poi deve esercitarsi a casa fino a padroneggiare il gesto ipnotico. Un altro approccio prevede una preparazione più lunga (8-10 incontri) che comprende lezioni su respirazione, visualizzazioni, rilassamento muscolare, sempre col fine di rendere la donna autonoma nel procurarsi l'ipnosi con il gesto concordato.

**IPNOSI ESTEMPORANEA.** In presenza di ostetriche preparate, non è necessario che la donna abbia imparato le tecniche di autoipnosi. «Nei casi di donne molto agitate e stressate, si può ricorrere all'induzione estemporanea dello stato ipnotico, fatta dall'operatore», spiega Claudia Besazza, ostetrica esperta in hypnobirthing al San Paolo di Savona. Sia in questo caso, sia nell'autoipnosi, è importante che ci sia un rapporto empatico tra la mamma e chi le induce o le insegna l'ipnosi.

**I BENEFICI PER LA DONNA.** L'ipnosi viene utilizzata in molti campi: per esempio, come terapia per dolore cronico, tabagismo e mal di testa oppure durante alcuni tipi di interventi (isteroscopia o chiusura delle tube di Falloppio). Usata durante il parto, ha molti benefici per la donna.

- L'ipnosi aiuta a calmare ansia, stress e paura: la donna si trova in uno stato di rilassamento profondo ma resta vigile, quindi in totale sicurezza.
- Con l'ipnosi la donna prova meno dolore e ha meno bisogno di ricorrere a farmaci. Perché? «Normalmente siamo abituati a utilizzare la parte razionale del cervello, l'emisfero sinistro», spiega Garzarelli. «Con l'ipnosi l'attività cerebrale si sposta invece a destra, nell'emisfero della creatività. Aumenta così la produzione di endorfine, gli ormoni che regolano il piacere».
- La maggiore tranquillità nella donna si traduce in un parto più naturale e più sereno anche per il bambino, che accusa meno stress.

**AVVERTENZE.** L'ipnosi può essere utilizzata in tutti i tipi di parti, ma va evitata nelle gravidanze di donne che soffrono di disturbi psichici.