

Ogni anno nell'UE si registrano 5,1 milioni di nascite. Circa il 30% delle donne, che equivale a 1,5 milioni di casi ogni anno, percepisce il proprio parto come un trauma. Non sei sola!

Un'esperienza del parto **POSITIVA** si riferisce all'esperienza che una donna ha durante il parto, dovuta alle interazioni ed agli eventi correlati con esso, che la fanno sentire supportata, sotto controllo, sicura e rispettata; un parto positivo può far sentire le donne felici, fiduciose e/o realizzate e può avere impatti positivi a breve e/o lungo termine sul benessere psicosociale della donna.

"La sensazione di energia, di innamoramento, era così forte da essere indescrivibile."

Un'esperienza del parto **TRAUMATICA** si riferisce all'esperienza che una donna ha durante il parto dovute alle interazioni ed agli eventi correlati con esso che le causano emozioni e reazioni angoscianti e travolgenti; essa può avere effetti negativi a breve e/o lungo termine sulla salute e sul benessere di una donna.

"Hanno fatto molti interventi. Mi sentivo come se qualcuno mi avesse rubato qualcosa. A quel punto sapevo cosa volevo ma non hanno rispettato le mie decisioni."



Opuscolo con raccomandazioni chiave per la pratica basate sulle prove e sulle conoscenze attuali sviluppate dall'Azione COST 18211 DEVOTION

1
I medici devono interagire con le donne incinte e le loro famiglie in modo da massimizzare le esperienze di parto positive e ridurre al minimo le esperienze negative per le donne e le persone che le sostengono.

2
I medici devono rispondere con compassione, comprensione e rispetto ai problemi di salute mentale legati al parto.

3
I medici devono rispettare il diritto all'autonomia delle donne prima, durante e dopo il parto, vale a dire che la violenza ostetrica deve cessare e le donne devono ricevere cure adeguate.



4
Al fine di valutare e migliorare l'assistenza, i risultati clinici di routine dovrebbero incorporare la valutazione delle esperienze di cura dei genitori e l'identificazione delle esperienze di nascita negative.

5
I principi dell'assistenza informata sul trauma devono essere integrati in tutti i contesti di assistenza alla maternità e nei programmi di formazione clinica.

6
A seguito di un'esperienza di parto traumatico, la prevenzione secondaria e il trattamento dei problemi di salute mentale perinatale devono includere la famiglia nel suo insieme e concentrarsi sulla prevenzione nella gravidanza e nel parto successivo.



PRIMI PASSI:

- Fai il check-in con i tuoi colleghi! Trova un luogo in cui tutto il team possa riflettere insieme e condividere idee per migliorare il tuo ambiente di lavoro.
- Coinvolgi i genitori: è importante per loro ottenere la risposta alle loro domande nel miglior modo possibile o semplicemente parlare della loro esperienza. Sarà utile anche a te e ai tuoi colleghi ascoltare una prospettiva diversa.
- Prendersi cura di se stessi! Assistere ogni giorno a situazioni stressanti può causare traumi secondari, comunemente osservati nel personale addetto alla maternità.
- Pensa a piccoli passi da poter compiere insieme, come condividere articoli di ricerca o tenere una bacheca delle idee nel reparto. Non deve necessariamente costare molto o richiedere molto tempo, piccoli passi insieme possono fare una grande differenza.
- Per ulteriori ispirazioni e per connetterti, visita Respect Toolkit:



Un gruppo internazionale di ricercatori e medici esperti nel campo della salute mentale perinatale, provenienti da 33 paesi, è giunto ad un consenso sulle raccomandazioni chiave presentate in questo opuscolo per la pratica, la linea di condotta, la ricerca e la teoria.

Scopri di più

<https://www.ca18211.eu/>

@CA18211

@CA18211

COST 18211 risultati della ricerca:



LA RICERCA HA SCOPERTO CHE:

"Un'esperienza del parto **POSITIVA** si riferisce all'esperienza che una donna ha durante il parto, dovuta alle interazioni ed agli eventi correlati con esso, che la fanno sentire supportata, sotto controllo, sicura e rispettata; un parto positivo può far sentire le donne felici, fiduciose e/o realizzate e può avere impatti positivi a breve e/o lungo termine sul benessere psicosociale della donna."

"La sensazione di energia, di innamoramento, era così forte da essere indescrivibile."

"Il battito cardiaco del bambino era rallentato e, poiché la mia dilatazione era ancora di soli 3 cm, il medico ha deciso di fare un cesareo d'urgenza. All'improvviso la stanza era piena di persone che correvano di qua e di là, senza dare alcuna rassicurazione, mi sentivo così spaventata che tremavo, e mi sentivo del tutto impotente."

"Un'esperienza del parto **TRAUMATICA** si riferisce all'esperienza che una donna ha durante il parto dovute alle interazioni ed agli eventi correlati con esso che le causano emozioni e reazioni angoscianti e travolgenti; essa può avere effetti negativi a breve e/o lungo termine sulla salute e sul benessere di una donna."

Ogni anno nell' UE si registrano 5,1 milioni di nascite. Circa il 30% delle donne, che equivale a 1,5 milioni di casi ogni anno, percepisce il proprio parto come un trauma. Non sei sola!

Circa il 4% delle donne e l'1% dei partner presenti al parto sviluppano un disturbo da stress post-traumatico correlato al parto (CB-PTSD).

PTSD sta per disturbo da stress post-traumatico. Questa è una condizione di salute mentale che può verificarsi quando qualcuno sperimenta o è testimone di un evento spaventoso o sconvolgente. Alcuni dei sintomi PTSD portano ad avere ricordi traumatici invadenti o incubi sull'evento, sentirsi molto ansiosi o arrabbiati, evitare cose che gli ricordano l'evento ed avere difficoltà a dormire o a concentrarsi. Il PTSD viene trattato con la terapia o, meno frequentemente, con i farmaci.

Quattro sintomi del PTSD:



Rivivere l'evento traumatico. "Sogno di essere ancora lì, ancora e ancora."



Sentimenti e umore negativi, essere infelici. "Ho voglia di piangere tutto il tempo. Mi vergogno. Incolpo me stesso."



Ipereccitazione che significa costante vigilanza. "Mi preoccupo costantemente e sento il bisogno di difendermi."



Evitare i ricordi del trauma. "Non voglio nemmeno passare davanti all'ospedale, figuriamoci entrare."

Durante il travaglio e il parto, gli eventi traumatici possono riguardare complicazioni e/o interventi ostetrici...

tuttavia

il trauma interpersonale (trauma causato da interazioni con gli altri), ad es. le interazioni con il personale durante il parto, può aumentare di **DUE VOLTE LA PROBABILITA'** di causare sintomi del PTSD a lungo termine rispetto a traumi legati ad eventi.

Quando una donna ha una brutta esperienza durante il parto, potrebbe sentirsi molto spaventata e stressata. Ciò può influenzare alcune funzioni, come la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e il modo con cui affronta le malattie. Questi cambiamenti possono influenzare anche il suo bambino, sia prima che dopo la sua nascita.

Questo è ciò che puoi fare:

01

Se avverti uno di questi sintomi, chiedi aiuto ad un professionista della salute.

02

Entra in contatto con altri genitori nella tua zona oppure online. Altre persone sperimentano un trauma della nascita - non sei solo.

03

Scrivi ai politici locali e condividi con loro le tue preoccupazioni. Le prove ci sono, devono essere implementate.

Hai il diritto di essere trattata bene e rispettata prima, durante e dopo il parto.

Scopri di più

 <https://www.ca18211.eu/>
 @CA18211
 @CA18211

Le esperienze di parto traumatico generano costi significativi per i sistemi sanitari, con possibili conseguenze economiche per la società nel suo insieme.

COME RENDERE MIGLIORE LA NASCITA

Opuscolo con le principali raccomandazioni politiche basate sulle prove e sulle conoscenze attuali sviluppate dall'Azione COST 18211 DEVOTION

Un'esperienza del parto **POSITIVA** si riferisce all'esperienza che una donna ha durante il parto, dovuta alle interazioni ed agli eventi correlati con esso, che la fanno sentire supportata, sotto controllo, sicura e rispettata; un parto positivo può far sentire le donne felici, fiduciose e/o realizzate e può avere impatti positivi a breve e/o lungo termine sul benessere psicosociale della donna.



Ogni anno nell' UE si registrano 5,1 milioni di nascite. Circa il 30% delle donne, che equivale a 1,5 milioni di casi ogni anno, percepisce il proprio parto come un trauma.

A **TRAUMATIC** childbirth experience refers to a woman's experience of interactions and/or events directly related to childbirth that caused overwhelming distressing emotions and reactions; leading to short and/or long-term negative impacts on a woman's health and well-being.

Circa il 4% delle donne e l'1% dei partner presenti al parto sviluppano un disturbo da stress post-traumatico correlato al parto (PTSD).

PTSD è una condizione di salute mentale che può verificarsi quando qualcuno sperimenta o è testimone di un evento spaventoso o sconvolgente. Alcuni dei sintomi del PTSD portano ad avere ricordi traumatici invadenti o incubi sull'evento, sentirsi molto ansiosi o arrabbiati, evitare cose che gli ricordano l'evento ed avere difficoltà a dormire o a concentrarsi.

Il rischio, che le madri con PTSD post partum non inizino l'allattamento al seno, è quasi

sei volte più elevato

rispetto alle madri senza tale disturbo, ed è correlato alla mancato allattamento al seno fino ad un anno.

L'impatto negativo del PTSD è trasmesso alle generazioni successive; i genitori con PTSD possono avere **problemi riproduttivi** – essi hanno meno probabilità di avere figli dopo aver vissuto un parto traumatico e, se ci riescono, possono impiegare più tempo rispetto ai genitori che non hanno avuto il PTSD.



COSA DOVREBBE ESSERE FATTO?

Le politiche sanitarie per i servizi di maternità e salute mentale dovrebbero includere raccomandazioni specifiche per la prevenzione, l'individuazione e il trattamento del parto traumatico e del CB-PTSD.

Sono necessarie linee guida nazionali e internazionali per l'assistenza alla maternità e alla salute mentale per aumentare la consapevolezza dei problemi di salute mentale perinatale, tra cui il parto traumatico e CB-PTSD, e delineare strategie pratiche, basate sull'evidenza, per l'individuazione, la prevenzione e il trattamento.

La politica deve sostenere modelli di assistenza alla maternità che pongano i diritti e i bisogni delle donne al centro della loro cura, compresa la prevenzione della violenza ostetrica e dei problemi di salute mentale.

4

I servizi di assistenza alla maternità devono offrire screening di routine per la salute mentale perinatale e il parto traumatico come parte di un'assistenza integrata focalizzata sulla famiglia.

1

5

I servizi di maternità devono essere dotati di risorse per agire in base al feedback sull'assistenza rispettosa, incluso: la dignità, l'autonomia, la comunicazione e l'interazione degli operatori sanitari con le donne.

2

6

È necessario fornire formazione continua all'assistenza informata sul trauma a tutto il personale dell'assistenza alla maternità per supportare la prevenzione, l'individuazione e il trattamento delle persone con problemi di salute mentale.

3



Un gruppo internazionale di ricercatori e medici esperti nel campo della salute mentale perinatale, provenienti da 33 paesi, è giunto ad un consenso sulle raccomandazioni chiave presentate in questo opuscolo per la pratica, la linea di condotta, la ricerca e la teoria.



Scopri di più

<https://www.ca18211.eu/>
@CA18211
@CA18211

COST 18211 risultati della ricerca:

