

DIGIUNO DURANTE IL TRAVAGLIO DI PARTO

Pratica indicata a rischio di inappropriata dall'Associazione Ostetrici Ginecologi Ospedalieri Italiani

Tradizionalmente durante il travaglio di parto alle donne non è consentito assumere liquidi né alimenti e viene loro indicato il digiuno e proibito di bere. Oltre a provocare un disagio, il rischio di questa pratica è anche quello di non sostenere adeguatamente l'organismo in un momento in cui le richieste energetiche sono intense per il travaglio in corso.

In donne a basso rischio di complicazioni non ci sono prove sufficienti per dare raccomandazioni rispetto alla nutrizione. In questi casi, se la donna lo richiede ed è in grado di assumerli, può prendere liquidi, come acqua, succo di mela, tè, caffè, o alimenti leggeri, come ghiaccioli, marmellate, gelatine di frutta e gelato alla frutta.

CAPIAMO INSIEME PERCHÉ

L'indicazione all'astensione da alimenti solidi e liquidi durante il travaglio trova spiegazione nel rischio della sindrome di Mendelson, una polmonite di origine chimica causata dall'aspirazione del succo gastrico durante un'anestesia generale, a seguito della soppressione del riflesso faringeo. Il conseguente danno polmonare grave può causare anche la morte. Nello specifico nella donna in gravidanza gli ormoni gravidici portano a un rallentamento nello svuotamento dello stomaco, ponendola

particolarmente a rischio nei confronti di questa sindrome nel caso che sia necessario ricorrere a un'anestesia generale. Tuttavia, dagli anni in cui è stata descritta la sindrome a oggi le pratiche anestesologiche in ostetricia sono molto cambiate: di solito viene utilizzata l'anestesia peridurale o spinale, mentre è raro l'uso di una anestesia generale. Ci sono inoltre farmaci per il controllo dello svuotamento dello stomaco e tecniche di protezione delle vie aeree.

Gli studi che hanno confrontato i casi in



cui era applicata la restrizione rispetto all'alimentazione non hanno evidenziato differenze negli esiti neonatali, né sono emersi effetti dannosi che giustifichino il divieto assoluto di bere e mangiare. In una revisione sugli studi clinici sulla restrizione di liquidi e solidi durante il travaglio gli autori hanno concluso che per le donne a basso rischio di complicazioni (rischio basso di dover ricorrere ad anestesia) le prove non mostrano beneficio o danno e che non vi è giustificazione a questa indicazione. Naturalmente non sempre la donna in travaglio desidera assumere alimenti o liquidi in quanto talvolta è presente nausea e vomito. In questi casi l'alimentazione avverrà subito dopo il parto.

PERCHÉ SERVE ALIMENTARSI

Le contrazioni uterine, il dolore, la perdita di liquidi collegata alla sudorazione e al respiro affannoso durante il travaglio di parto comportano un alto dispendio energetico da parte dell'organismo. Inoltre un digiuno prolungato può essere causa di chetosi (l'organismo produce energia bruciando i grassi) e i succhi gastrici possono diventare maggiormente pericolosi in caso di inalazione. Il digiuno può avere effetti anche a livello psicologico sul benessere della donna e diventare possibile fonte di disagio e sofferenza. Per tutti questi motivi impedire l'assunzione di alimenti e liquidi rischia di essere una pratica inappropriata.

Progetto "Fare di più non significa fare meglio"
www.slowmedicine.it
www.choosingwiselyitaly.org
www.altroconsumo.it

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA: I CONSIGLI DI ALTROCONSUMO



La donna durante la gravidanza non deve "mangiare per due": l'aumento del fabbisogno calorico quotidiano è di circa 300 calorie (l'equivalente di cappuccino e brioche).

Vanno incluse nell'alimentazione quotidiana abbondanti quantità di frutta e verdura (da lavare accuratamente prima del consumo), che sono anche un'ottima fonte di fibre, insieme a cereali integrali, carboidrati complessi (come pasta, pane e riso), pesce, carne e legumi per un corretto apporto di proteine, e poi latte, formaggio e yogurt. Le barbabietole sono la fonte più ricca di ferro. Il condimento da preferire è l'olio extravergine di oliva.

No ai formaggi a pasta molle a base di latte crudo, con muffe (camembert, brie) e a quelli con venature blu; evitare anche carne cruda e insaccati, frutti di mare crudi, patè, fegato e i suoi derivati.

Limitare dolci e zucchero. Non superare le tre tazzine di caffè al giorno, eliminare superalcolici e fumo. Via libera invece a un bicchiere di vino al pasto principale.