

SALUTE

# Parto in acqua: come funziona e che benefici assicura la tecnica scelta da Federica Pellegrini

In una recente intervista la campionessa di nuoto ha svelato di pensare al parto in acqua per la nascita della sua bambina. Una scelta condivisa oggi da molte donne. Come si svolge questo tipo di parto? E che benefici assicura? Ce lo ha raccontato un'esperta

DI FRANCESCA GASTALDI

5 OTTOBRE 2023

**V**iene spesso definita anche «**nascita dolce**», poiché è considerato **uno dei modi meno traumatici per far nascere un bambino**. Parliamo del **parto in acqua**, una modalità di parto particolarmente diffusa nel Regno Unito e nel Nord Europa, dove pare essere richiesta dall'80% delle donne, ma oggi **molto in voga anche nel nostro Paese**.

In una recente intervista a *Verissimo*, **anche Federica Pellegrini ha svelato di pensare al parto in acqua per la nascita**, prevista a dicembre, della sua bambina. Per l'ex nuotatrice l'acqua rappresenta senz'ombra di dubbio un ambiente particolarmente familiare, all'interno del quale il suo corpo non avrebbe difficoltà ad adattarsi, come lei stessa ha sottolineato. In virtù dei suoi benefici, tuttavia, questa modalità di parto può in realtà **rivelarsi adatta a molte donne**, in modo particolare a tutte coloro che **desiderano vivere l'esperienza della nascita in modo naturale**. L'acqua diventa infatti un **elemento di passaggio graduale** dal ventre materno alla vita esterna, assicurando molteplici effetti positivi, tanto per la futura mamma quanto per il nascituro.

«Il parto in acqua è **sempre più richiesto in questi ultimi anni**, probabilmente per una maggiore consapevolezza dell'esperienza del parto. Oggi le donne vogliono infatti vivere il parto in maniera più attiva e più presente» - spiega la **dottorssa Silvia Vigo**, Dirigente medico in ostetricia e ginecologia presso **l'Ospedale San Giuseppe** di Milano - Gruppo **MultiMedica**.

## Parto in acqua: i tanti benefici per la mamma

Rispetto a un parto tradizionale, quello in acqua offre vantaggi importanti in termini di benessere.

«L'**acqua calda assicura alla mamma un effetto**, dimostrato scientificamente, di **contenimento del dolore** - spiega

ancora l'esperta - in più **aiuta a distendere i muscoli** e permette alla futura mamma **una maggiore libertà di movimento** rispetto a quando è sul lettino. Si tratta di un' **esperienza di parto olistica** per la mamma poiché **l'ambiente è più contenuto e accogliente** e, grazie all'acqua, si **riduce l'utilizzo di farmaci in travaglio**».

In questo modo anche i **tempi del travaglio possono accorciarsi**. «L'acqua calda aiuta a distendere i muscoli del pavimento pelvico e quindi **velocizza la fase di dilatazione** della mamma - spiega la dottoressa Vigo - **riducendo** allo stesso tempo il rischio di **lacerazioni perineali e vaginali**».

## I benefici per il bebè

Black and white image of a young mother holding her newborn son after giving birth at home. IDEABUG

---

### ARTICOLI PIÙ LETTI

---

**Fedez resta in ospedale, e tutta la famiglia si stringe attorno a lui**

DI ROBERTA MERCURI

**Ulcera gastrica e ulcera anastomotica: perché il caso di Fedez è diverso**

DI REDAZIONE SALUTE

**Fedez è in leggero miglioramento «ma resterà ancora in ospedale. La situazione è delicata»**

DI REDAZIONE PEOPLE

Il maggior benessere della mamma ha di per sé un effetto positivo anche sul neonato, tuttavia i benefici che questo tipo di parto assicura al nascituro sono anche altri: il **passaggio dal liquido amniotico**, in cui il bambino ha vissuto per nove mesi, **all'acqua della vasca** fa sì che la nascita sia meno traumatica e **avvenga nel modo più naturale possibile**.

«Durante il parto tradizionale normalmente il personale medico mette in atto delle manovre per disimpegnare le spalle o comunque facilitare l'espulsione del feto - spiega ancora la dottoressa Silvia Vigo - **nel parto in acqua invece il bambino non viene toccato** fino al momento dell'espulsione completa dentro l'acqua. Toccare il neonato quando ha solo la testa fuori e non è stato ancora espulso completamente, stimolerebbe infatti il **riflesso di respirazione**, con il rischio di far aspirare acqua al bambino. Naturalmente nel caso sopraggiunga una qualche complicazione, la donna viene portata fuori dalla vasca ma **se tutto procede bene, il neonato nasce in modo naturale, da solo, senza intervento medico, immerso in un ambiente che ricorda quello in cui è cresciuto**. Con calma, entro un minuto, il **bambino viene poi accompagnato delicatamente** in superficie e appoggiato sul corpo della mamma, ancora immerso nell'acqua con la sola testa fuori. Il **contatto skin to skin**, all'interno di questo ambiente caldo e protetto, ha un effetto molto positivo».

## Parto in acqua: come funziona

Per questo tipo di parto **viene utilizzata una vasca attrezzata**, all'interno della quale **l'acqua deve avere una temperatura compresa tra i 34 e i 37 gradi**. «Non deve essere troppo calda - sottolinea l'esperta - altrimenti potrebbe influire sul **battito del bambino**, dando tachicardia».

**E i papà?** Non solo possono assistere ma spesso, come conferma la dottoressa Vigo, sono anche **molto più attivi e partecipi** durante un parto in acqua di quanto non lo siano durante un parto tradizionale.

## Ci sono controindicazioni?

A fronte di tantissimi vantaggi bisogna però tenere presente che il parto in acqua non può essere sempre richiesto. Per poter accedere a questa possibilità, infatti, devono essere **rispettati criteri specifici**.

«Deve trattarsi di una **gravidanza a basso rischio ostetrico** - conclude l'esperta - quindi di una **gravidanza fisiologica**, con un **travaglio che parte spontaneamente**, tra la **37esima e la 41esima** settimana di gestazione, poiché non può trattarsi di un parto prematuro. Deve essere inoltre un **travaglio attivo**, con un **benessere fetale riconosciuto dal tracciato**».

## Altre storie di *Vanity Fair* che ti potrebbero interessare:

[Hypnobirthing, i vantaggi del parto scelto da Kate Middleton e dove si pratica in Italia](#)

[Bambini prematuri: le cause, i rischi e l'impatto psicologico sui genitori](#)

[Collasso neonatale: che cos'è e come si previene il raro evento che colpisce 1 neonato su 10.000](#)

## Tutte le notizie di *Vanity Fair* sul mondo della salute e del benessere

- Per restare aggiornati su tutte le novità dal mondo *Vanity Fair*, [iscrivetevi alle nostre newsletter](#).
- In Italia, [8 adulti su 10 sottovalutano il dolore che provano i bambini](#)
- Ulcera gastrica e ulcera anastomotica: [perché il caso di Fedez è diverso](#)
- Secondo uno studio, [urlare ai bambini può essere dannoso quanto un abuso fisico o sessuale](#)
- [Narcolessia, come riconoscerla già in età infantile](#)
- [Military Fitness: come funziona l'allenamento dell'esercito militare italiano](#)
- Fare le scale e pulire, [le «alternative» allo sport che allungano la vita](#)