

Per l'orientamento



■ ■ DOULA: ASSISTENTE DI SOSTEGNO ALLA MATERNITÀ

I corsi di anatomia e fisiologia sono fondamentali nella preparazione delle assistenti di sostegno alla maternità («doula»)

«Perché voglio diventare una doula? Perché so quanto mi sarebbe stato d'aiuto averne una accanto quando ho partorito», dice Morgan Tharan. «Ho avuto un lungo travaglio che ha inciso sulla respirazione e la frequenza cardiaca del mio bambino, quindi la mia ostetrica ha dovuto concentrare tutto il suo impegno nel prendersi cura di lui. È finita bene, ma è stato un momento veramente angoscioso. Mi ha fatto valutare l'importanza di un sostegno psicologico durante il travaglio e il parto». Infatti, secondo l'associazione internazionale Doulas of North America (DONA), le madri che hanno una doula hanno un travaglio meno lungo, necessitano di un minore trattamento medico del dolore e hanno il 50% in meno di parti cesarei rispetto alla media nazionale.

Attualmente Morgan Tharan sta studiando per diventare una doula, una figura professionale di sostegno psicologico e fisico alle madri durante la gravidanza, il travaglio, il parto e le ore immediatamente successive. Indicata anche come assistente di sostegno alla maternità, quella della doula (dal termine greco che significa «serva») è una professione relativamente nuova. Le esigenze dell'addestramento variano, ma i corsi di anatomia e fisiologia sono sempre fondamentali. «Devo avere conoscenza della riproduzione e dello sviluppo fetale per essere di aiuto alla madre e rispondere alle sue domande», spiega Morgan Tharan. «Studiamo come si modifica il corpo durante la gravidanza e un'intera sezione è dedicata al dolore del travaglio e al processo del parto. Impariamo inoltre i meccanismi

dell'allattamento al seno e come funzionano le mammelle».

A Morgan Tharan piace la varietà del suo lavoro e il rapporto che stabilisce con le clienti. «Come me, molte doule sono “drogate di maternità”», dice sorridendo. «Amiamo partecipare a questa meravigliosa esperienza di vita». Molte doule lavorano come collaboratrici esterne e fanno contratti direttamente con i genitori in attesa, dapprima incontrandoli per discutere le aspettative e le preoccupazioni della madre a proposito del travaglio e del parto. Morgan Tharan osserva: «Se vi sono problemi difficili, come un aborto pregresso, viene programmata una seconda visita prenatale. Possiamo anche essere di grande aiuto per i partner/padri, perché spesso hanno domande e timori per conto proprio. Agevoliamo la comunicazione e li aiutiamo ad aiutare la madre». Una doula può anche rispondere a domande sui procedimenti medici e dare consigli sull'alimentazione, l'attività fisica e altre modalità che rendano la gravidanza più confortevole.

Quando la sua cliente entra in travaglio, la Tharan riceve una telefonata urgente. «Anche nel cuore della notte, se la madre mi vuole io ci sono», dice. «Vado da lei all'ospedale o a casa, a seconda di dove vuole partorire, e resto con lei per tutto il travaglio. Posso farle un massaggio, aiutarla a cambiare posizione, dare istruzioni al partner: qualunque cosa sia del massimo aiuto per la madre. Dopo il parto posso aiutarla a iniziare l'allattamento al seno».