Scritto da Claudia Adamo
Martedì 09 Febbraio 2010 15:35

Il **diaframma** ha la forma di una coppa, di un ombrello aperto che separa la cavità toracica da quella addominale. È un muscolo fondamentale per la respirazione, durante la quale si innalza e si abbassa ritmicamente (resta fisso il bordo esterno, mentre si solleva il centro). È interesante notare che questo muscolo reagisca tanto a sollecitazioni volontarie quanto a quelle involontarie.

In altre parole, respirare è una funzione involontaria (come il battito del cuore), ma il ritmo e la profondità del respiro sono volontarie e l'impulso cosciente agisce sui movimenti del diaframma che possono essere molto diversi nel caso di una respirazione profonda o di una respirazione superficiale.
In gravidanza, spesso ci accorgiamo del diaframma perché, mano a mano che il bambino cresce e l'utero sale, esso viene impedito nei suoi movimenti ostacolando la respirazione profonda. Il diaframma si libera poco prima del parto, quando il feto si incanala e la pancia scende. È un sollievo poter respirare meglio, ma soprattutto in questo modo il diaframma può espletare un'altra delle sue funzioni: **spingere verso il basso** il bambino al momento del parto.

Una delle domande più frequenti nei corsi pre-parto è come debba essere la respirazione nel travaglio. Nei molti corsi di yoga per gestanti le donne cercano proprio il segreto della respirazione "da parto", quella che si oppone al dolore.

Come spesso accade, il segreto c'è e non c'è. La respirazione è sì fondamentale, e la respirazione diaframmatica e profonda in generale rappresenta uno strumento utile nel parto perchè garantisce un buon apporto di ossigeno. Le tecniche di rilassamento che si basano sulla respirazione sono tuttavia efficaci nella misura in cui la madre conservi la tranquillità. Non esiste una particolare tecnica di respirazione in grado di attenuare il dolore: lo sforzo attivo di controllare il dolore e mantenere il controllo mediante la respirazione è in sè un buon metodo per non farsi sopraffare dal dolore. Ogni donna deve semplicemente respirare secondo il proprio ritmo, concentrandosi sull'espirazione.

Questo è un ottimo consiglio anche per quanto riguarda le spinte attive. Di solito si suggerisce di spingere vero il basso, con il diaframma appunto, e in apnea. Ma questa pratica può rivelarsi dannosa. Meglio privilegiare la spinta dolce in espirazione, utile per rilassare il perineo e permettere il parto senza lacerazioni.