



## MI PREPARO AL PARTO

**(?) Vorrei prepararmi bene al parto: ho sentito parlare del massaggio al perineo, ma non ho capito come si fa...**

Il massaggio del perineo è molto utile per elasticizzare i tessuti vaginali e per proteggerli, anche dall'episiotomia. Si inizia almeno un mese prima del parto, quindi dalla 36<sup>a</sup> settimana circa.

Di solito si usa l'olio di mandorle dolci o germe di grano ma, se in gravidanza la zona si è infiammata o vi sono state infezioni da candida o batteri, è da prediligere quello rossastro di Iperico, dal forte potere antisettico ed emolliente. Si comincia stendendo l'olio all'ingresso della vagina, poi vi si introduce il dito pollice e si preme per stirare i tessuti verso il basso e un po' verso l'esterno, delicatamente, in modo da allenare il perineo allo stiramento che subirà nel parto. Con una leggera pressione, si muove poi il dito lungo la parte bassa della vagina (verso l'ano) con gesti semicirculari a "U" - pensando all'orologio, da ore 3 a ore 9. Il massaggio funziona anche in caso di pregresse episiotomie o lacerazioni, perché rende più cedevoli ed elastici i tessuti vicini alla cicatrice.

### **Parola d'ordine: idratare capelli e cuoio capelluto.**

Bisogna quindi usare uno shampoo adeguato e non aggressivo, dosato e diluito in acqua. Il balsamo o gli olii (stupendo quello di Macassar) sono sempre concessi, ma vanno evitate frizioni forti o il phon alla massima temperatura.

**Via libera alle tinture naturali**, che siano applicate dal parrucchiere o fai da te: henné rosso naturale, henné nero, mallo di noce e olio di amla, molto utilizzato in India per prevenire l'ingrigimento.

**No invece alle tinte chimiche** e agli acidi per permanenti, che potrebbero dare impreviste reazioni: meglio avvisare il parrucchiere della gravidanza, i colpi di sole? Solo se "protetti" con cuffia o cartine.



## CHIOME FLUENTI



## UN'ASSOCIAZIONE PER LA VULVODINIA

La vulvodinia è una patologia dolorosa e cronica che affligge molte donne. È provocata da un'infiammazione delle terminazioni nervose della vulva e comprende molti sintomi come bruciore, irritazione genitale, prurito, secchezza e sensazione di "taglietti", dolore durante il rapporto, spesso associati a disturbi urologici, dal bisogno di urinare di frequente alla sensazione di peso vescicale. Tutto ciò incide gravemente sulla serenità e sulla vita di coppia. Arrivare alla giusta diagnosi e quindi alla cura più appropriata, non è facile. Un aiuto concreto si trova sul sito dell'associazione [VIVA associazioneviva.org](http://viva.associazioneviva.org).