



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

Complicazioni in gravidanza

Controlli e riposo se la placenta è troppo in basso

Si definisce previa se si colloca sul collo dell'utero, impedendo il parto naturale. Se nei nove mesi non cambia posizione, va programmato il cesareo

Gentile dottoressa, sono alla 23esima settimana di gravidanza, e l'ecografia morfologica ha evidenziato una placenta previa. I medici mi hanno in parte tranquillizzata, spiegandomi che la situazione potrebbe mutare e che la placenta potrebbe risalire. In questo modo, il problema si risolverebbe spontaneamente nell'arco delle prossime settimane. Tuttavia, qualche preoccupazione da parte mia c'è. Cosa accadrebbe se la placenta non cambiasse posizione? Potrebbe comportare qualche rischio per il bambino? Grazie, **Bianca**

Cara Bianca, la placenta previa è una problematica di grande importanza ostetrica e necessita di accurate valutazioni ecografiche. Consiste in un cattivo posizionamento della placenta, e in particolare nella sua inserzione troppo bassa, che copre il collo dell'utero, ovvero la via di uscita del bimbo durante il parto. L'utero è l'organo a forma di grande ampolla e ha una sola via di uscita, il collo uterino, che potremmo immaginare come la parte superiore dell'ampolla stessa, che immette direttamente in vagina. Di solito, la placenta si trova sulle pareti dell'utero o sul fondo, ma quasi mai sul collo. Se, invece, si posiziona in questo punto dell'utero, la placenta

viene definita previa. Il problema di questa condizione è al momento del parto. Il bimbo infatti, per uscire, dovrebbe spingere fuori per prima la placenta e poi se stesso. Sarebbe come se un sommozzatore facesse prima uscire le bombole dell'ossigeno dal mare e poi uscisse, 20 minuti dopo. La placenta è la bombola di ossigeno del bimbo, di conseguenza deve necessariamente uscire dopo la sua nascita.

Se il giorno del parto la placenta fosse previa, il parto sarebbe impossibile: ci sarebbe un grande sanguinamento e il bimbo rischierebbe la vita. Per questo motivo la placenta previa è considerata un'indicazione per il taglio cesareo. Ma la tua gravidanza ora è al quinto mese e la placenta ha effettivamente ancora molte settimane davanti per poter risalire e insediarsi alla parete laterale dell'utero. Come il ginecologo ha correttamente spiegato, bisogna fare ulteriori controlli per prendere la decisione giusta. Ma non temere, andrà tutto bene: al massimo, si tratterà di scegliere la data per il taglio cesareo. In questi mesi è meglio prendersela comoda e riposare. Talvolta possono esserci sanguinamenti vaginali, che è meglio comunque evitare. Speriamo in un po' di buona fortuna: non esiste infatti una terapia che riposizioni la placenta nella sede corretta. E anche se il riposo aiuta, non si

può fare di più. Il cesareo, comunque, è una tecnica collaudatissima, e anche se fosse necessario, tutto andrà per il meglio!

Dieta e probiotici per l'intestino in disordine prima del ciclo

Gonfiore e dolore, effetti dell'altalena ormonale, si tengono a bada con riso, yogurt e acqua con limone

Gentile dottoressa, quando ho le mestruazioni, soffro di disturbi intestinali, come dolore e gonfiore addominale. Come mai? Grazie, **Chiara**

Cara Chiara, molte donne, alla comparsa del flusso, sono afflitte da dolori pelvici e intestinali. Simili a crampi, comportano fitte al basso ventre e dipendono dal picco delle prostaglandine, i mediatori chimici, coinvolti nei processi infiammatori, che provocano le contrazioni uterine. Anche l'intestino, purtroppo, avverte l'azione delle prostaglandine e reagisce con dolori, spasmi, diarrea, forte distensione e gonfiore delle anse intestinali. A determinare l'impennata delle prostaglandine sono, ancora una volta, gli ormoni: da una parte ci sono gli estrogeni, che stimolano l'utero a produrre in quantità, dall'altra c'è il progesterone che, al contrario,

le inibisce. Ma se le due fasi non sono in equilibrio, i sintomi si presentano in modo davvero fastidioso, creando disagio fin dalla settimana che precede la mestruazione. Chi ne soffre non deve provocare l'intestino. Meglio prediligere cibi privi di lievito (quindi, niente pizza) e formaggi stagionati, e contenere l'apporto del glutine. Vanno bene, invece, il riso, le verdure cotte ma sminuzzate, evitando le foglie grandi, e tanta acqua tiepida con limone, da bere fin dal mattino e durante l'intera giornata. Un ottimo aiuto è dato dai probiotici, perfetti per risanare l'intestino e indurre uno stato di fermentazione bilanciata e non eccessiva. In natura, questo tipo di fermentazione benefica si ottiene anche con il miso, il brodo della cucina giapponese, e con il kefir. Infine, ricorda di tenere il ventre al caldo, evitando gonne e pantaloni a vita bassa, dato che i colpi d'aria fredda peggiorano molto la crisi di colon irritabile pre-mestruale.