



PARLIAMONE INSIEME CON LA GINECOLOGA

Stefania Piloni ginecologa all'ospedale San Raffaele - Resnati di Milano

Secondo bebè, perché non arriva?

Può succedere, soprattutto dopo i 38 anni. E la medicina naturale può offrire un aiuto importante



1 Quanto aspettare prima di un altro bambino

Idealmente tra un figlio e l'altro dovrebbero passare almeno 2 anni, per consentire alla donna di recuperare le energie spese nella cura del primo bimbo e concedere a questo tutte le attenzioni necessarie. Volendo, però, dopo un parto naturale si può cercare subito un secondo figlio mentre dopo un cesareo è meglio attendere almeno un anno. Questo tuttavia non è così vero se la mamma ha già compiuto i 35 anni, compleanno che crea una linea di demarcazione fra il periodo molto fertile e l'area grigia del declino della fertilità. La maggior parte delle donne ha grandi difficoltà ad avere figli dopo i 38 anni, dunque lo spazio fra i 35 e i 38 anni è prezioso!

2 Il sovrappeso ostacola il concepimento

Mantenere il proprio peso forma è importante per il buon funzionamento delle ovaie. Se dopo il primo figlio è rimasto qualche chilo di troppo conviene dunque smaltirlo. Un leggero sovrappeso non impedisce

l'attesa, ma un forte sovrappeso può interferire con la maturazione degli ovociti. A tavola, è consigliabile portare cereali integrali, verdure, pesce, fibre, carni bianche e formaggi magri, preferibilmente di capra. Meglio limitare le carni rosse, le uova, i formaggi stagionati di latte vaccino.

3 Ormoni, indicatori di fertilità

Per sapere se si è ancora fertili si può fare un dosaggio ormonale durante la mestruazione. Il prelievo di sangue prevede il controllo degli ormoni ovarici, FSH e LH, degli ormoni tiroidei, TSH, e dopo i 35 anni dell'ormone antimulleriano, che controlla la riserva ovarica e consente di capire per quanto tempo ancora sarà possibile concepire.

4 Un sostegno all'attività delle ovaie

Le donne traggono grande vantaggio dall'uso dell'Inositolo, la vitamina B7 che favorisce la maturazione degli ovociti. Anche la radice di Maca, una pianta delle Ande, sostiene l'attività ovarica e la produzione di ovociti maturi. Per le donne che cercano un bimbo dopo i 38 anni, però, il rimedio migliore è DHEA, un ormone bioidentico che dà grande energia alle ovaie e affianca le donne nella ricerca naturale di un bimbo, ma anche nei percorsi di procreazione assistita.

5 Quando lui si sente un po' "in crisi"

Gli uomini sono spesso stressati e i loro ormoni sono spesso in difficoltà, anche nell'energia sessuale. Bioginina e Carnitina sono i due più importanti sostegni alla produzione di spermatozoi, ma anche la radice di Maca, in dosaggi più forti di quelli femminili, può aiutare la loro vitalità. Per valutare la fertilità maschile occorre fare l'analisi del liquido seminale, che controlla il numero degli spermatozoi e la loro motilità.



Il segreto della fertilità

di Stefania Piloni e Simonetta Basso, Sperling & Kupfer, pp.252 - 17 euro