



La ginecologa risponde

**IL BLOG
Insieme**

www.insieme.rcs.it
Stefania Piloni vi parla di gravidanza, parto e benessere anche sul Blog nella sezione dedicata agli esperti.

Stefania Piloni lavora al S. Raffaele-Resnati e insegna Medicine Complementari all'Università degli Studi di Milano. Scrivetele a: insieme@sfera.rcs.it oppure a Insieme, La ginecologa risponde, via Angelo Rizzoli 8 - 20132 Milano. Guardate i suoi video-consigli sulla nostra web tv digitando www.quimamme.tv



Allattamento: smettere senza pastiglie

Rebecca ha 6 mesi e io, che sto per rientrare al lavoro, vorrei interrompere l'allattamento. Devo prendere le pastiglie o ci sono altri metodi?

■ Le compresse che inibiscono la formazione dell'ormone prolattina (con cabergolina) si utilizzano in casi di estrema necessità, se i tempi devono essere rapidi e la mamma è nel pieno dell'allattamento, con 6-7 poppate al giorno. Probabilmente Rebecca ha iniziato lo svezzamento e prende il seno 2-3 volte al giorno. Il farmaco non è più indispensabile.

■ Meglio invece procedere gradatamente, come previsto in natura: riduca ulteriormente le poppate, scalando di 1 una volta ogni 10 giorni circa. E lasciando per ultima quella della sera che per un po' di tempo potrebbe anche mantenere, pur lavorando di giorno.

■ Questo appuntamento serale può essere rassicurante per la sua bimba e, magari, aiutarla a mitigare il distacco da lei.

■ Per velocizzare la diminuzione del latte è ottimo il Lac Caninum, rimedio omeopatico alla 9 CH, 5 granuli ogni 4-5 ore circa.

■ È bene usare anche un reggiseno stretto per evitare che la mammella si riempi troppo e la lattazione riprenda. In circa 15 giorni, usando tutte queste strategie, la produzione di latte diminuirà fino a cessare.

■ CHE FASTIDIO LE GAMBE CHE FORMICOLANO!

In gravidanza è un disturbo comune che dipende dalla stasi linfatica e dalla difficile circolazione venosa tipiche dei 9 mesi. Capita spesso, dunque, che la futura mamma non sopporti di rimanere seduta in poltrona al cinema o debba sgranchirsi dopo essere stata seduta alla scrivania.

■ SI PREVIENE INIZIANDO DAL RIPOSO NOTTURNO: conviene dormire con un cuscino tra le gambe. Al mattino meglio scegliere scarpe comode, non alte, né ultrapiatte: 2 cm almeno servono ad alleggerire la circolazione.

■ PER EVITARE EDEMI E GONFIORI a piedi e caviglie appena la temperatura lo consente, indossare calze elastiche a compressione graduata. Utili sono i massaggi di linfodrenaggio manuale, evitando il pancione.

Perdite bianche

😊 Secrezioni biancastre e filamentose sono normali in una donna fertile, anzi sono la controprova di una produzione ormonale regolare e della presenza dell'ovulazione.

😐 Se le perdite tendono al giallino e ogni tanto evocano qualche bruciore, ci vogliono un detergente appropriato, meglio se a base di calendula, e una terapia di lattobacilli vaginali, sotto forma di ovuli per ripristinare la normale flora batterica.

😞 Perdite giallastre e maleodoranti necessitano di una visita con tampone vaginale. In base all'esito, il medico consiglierà la cura farmacologica più appropriata.

Se il ferro manca...

Hai scoperto di essere anemica e carente di ferro? Meglio eseguire un'ecografia pelvica.

Il riscontro occasionale di anemia sideropenica è, infatti, il primo sintomo di fibroma, una struttura benigna che va monitorata e solo in casi particolari (cicli emorragici) rimossa con un intervento.