



di Stefania Piloni,  
ginecologa  
e omeopata



## Aghi o cesareo?

**Il mio piccolo è in posizione podalica e mi hanno prospettato un parto cesareo. È proprio necessario? Benedetta, Forlì**

**S**ì, è necessario se il bimbo non si gira prima dell'inizio del travaglio, e questo può succedere se si cerca di creare più spazio nel bacino della madre in modo che lui riesca a fare una capriola posizionandosi di testa. Esistono dei metodi naturali che possono facilitare la rotazione: la moxa e il massaggio craniosacrale. La prima è una sorta di agopuntura (non usa aghi ma calore) che viene

applicata nei punti del meridiano del rene (lungo le gambe e nel piede) e favorisce i movimenti fetali. La tecnica craniosacrale è un massaggio che amplia e ammorbidisce la muscolatura della madre, dando al bambino lo spazio per girarsi. Le due tecniche insieme sono molto efficaci. Se però il bimbo non si gira non rimane che il cesareo, intervento di routine con bassi rischi e ormai ben collaudato. Ma se è possibile evitarlo e vincere la sfida con un parto naturale è sicuramente meglio.

### I CIBI CHE RISVEGLIANO L'EROS

## Un pizzico di zenzero e...

**Vorrei combattere il calo del desiderio... Esistono alimenti che migliorano la sessualità? Teresa, Milano**

Prima di tutto ci sono i crostacei, le ostriche, davvero disinibenti, e poi molte spezie. Tra queste spiccano la curcuma e lo zenzero, leggermente pic-

canti come il nostro peperoncino, ma più erotizzanti. Non dimenticare poi lo zafferano, antidepressivo che migliora anche la sessualità, il cioccolato, euforizzante naturale, e il vino che però, in dosi eccessive, perde l'effetto disinibente e fa addormentare. In vetta alla



classifica c'è il liquore di rucola, pianta vietata nei conventi perché, si diceva, la sua grappa faceva spretare i preti...

## Se l'amore fa male

**Ho cicli e rapporti dolorosi, cosa potrebbe essere? Simonetta, Milano**

I muscoli pelvici possono soffrire di una contrattura che disturba la sessualità e anche il ciclo. Di solito la causa iniziale è uno stato infiammatorio, un'infezione, o una caduta con impatto sul bacino o sulla colonna. Il sintomo peggiora progressivamente: i rapporti prima sono fastidiosi poi non si riesce più ad averne. Il nervo coinvolto è il pudendo, le cui diramazioni irraggiano tutte le pelvi. La soluzione, definitiva, è una fisioterapia che usa una sonda vaginale: il suo impulso placa il dolore e il muscolo non si irrigidisce più. Successo garantito.

## Ginnastica pelvica

**Quando tossisco o faccio uno sforzo ho piccole perdite di urina... A.L.**

Ottimo l'esercizio di Kegel, rinforza i muscoli pelvici che sostengono la vescica. Mima l'atto di trattenere l'urina, stringendo forte la vagina, per 5 secondi. 10 volte ogni giorno, prima di alzarti.

### la domanda del mese

**38 anni, incinta, vorrei capire la differenza tra amniocentesi e villocentesi. Quando sono consigliate? Bruna C.**

Entrambi gli esami analizzano i 46 cromosomi del feto e quindi escludono patologie cromosomiche. Sono consigliati dai 35 anni in poi, soprattutto se si è alla prima gravidanza. La villocentesi fornisce un risultato precoce perché viene eseguita tra la 10-12esima settimana, per l'amniocentesi bisogna aspettare il quarto mese. In che cosa differiscono? Nel momento in cui, in caso di malattia fetale, si può interrompere la gravidanza. Con la villocentesi, più tempestiva, l'aborto viene praticato dal medico, con l'amniocentesi vengono stimulate le contrazioni e la donna partorisce il feto.