

La ginecologa risponde



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

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



Dopo il parto, più tono
... anche laggiù

Sapevo che il parto cambia il corpo, ma tutta la zona genitale, a quattro mesi di distanza, mi sembra un disastro. Tornerò come prima?

- Tra tutti i cambiamenti fisici, quelli dell'area genitale sono particolarmente avvilenti. La vagina risulta più aperta e fa intravedere i primi centimetri di ingresso, prima ben serrato e nascosto dietro le piccole labbra.
- Le emorroidi possono complicare il nuovo assetto vulvare e anche l'eventuale cicatrice dell'episiotomia è ancora ben visibile.
- Per fortuna con un po' di impegno tutto torna a posto. La prima cosa da fare è recuperare gli esercizi di Kegel appresi al corso pre-parto: basta stringere la vagina per 5 secondi e poi rilassare i muscoli, senza spingere, per altri 5, ripetendo la sequenza per 10 volte almeno la mattina (prima di alzarsi dal letto) e la sera.
- La seconda mossa è massaggiare i muscoli vaginali 2-3 volte alla settimana, utilizzando l'olio per il perineo: per ammorbidire il tessuto, premere fortemente sulle lacerazioni e sulla cicatrice dell'episiotomia.
- Infine, meglio tornare quanto prima a una serena sessualità, perché niente stimola di più il tono vaginale e tiene alto l'umore che sentirsi belle e desiderate.

- **L'IPERICO E' UN ANTIDEPRESSIVO NATURALE:** lo confermano molti studi. Ha minimi effetti collaterali, tuttavia interferisce con la pillola contraccettiva.
- **LA REAZIONE RIGUARDA L'IPERICO IN ESTRATTO SECCO,** ossia in compresse o in gocce per bocca, e vale anche per le altre forme di contraccettazione ormonale come l'anello vaginale e il cerotto transdermico.
- **NON C'E' INVECE ALCUNA INTERAZIONE** tra la pillola e l'olio di Iperico, usato per i massaggi.
- **PER COMBATTERE UNA DEPRESSIONE LIEVE** ci sono alternative naturali: la Magnolia e la Rhodiola rosea, per esempio, sono efficaci senza disturbare l'azione della pillola. Anzi: smorzano la fame ansiosa e agiscono positivamente sul senso di sazietà.

Eczemi col pancione

- 😊 Se c'è prurito basta idratare la pelle ogni giorno con olio di mandorle, e dedicarsi una volta alla settimana un bagno con detergente di avena oppure amido di riso.
- 😊 Prurito intenso e qualche ponfetto rosso? Meglio idratare subito con una crema grassa, a base di vitamina E, ed evitare cibi ricchi di istamina (cioccolato, fragole, pomodoro, crostacei, cibo in scatola).
- 😞 In presenza di una vera dermatite, ci vuole il parere del dermatologo. Attenzione: le creme cortisoniche sono spesso ammesse in gravidanza, ma per la prescrizione sentire il ginecologo.

Il caffè in gravidanza
Con il pancione il consumo di caffeina non deve superare i 300 mg al giorno: un espresso ne contiene circa 120 mg. Una buona abitudine è il caffè amaro, ma occhio all'effetto somma del tè, della coca cola e (ahinoi!) del cioccolato.

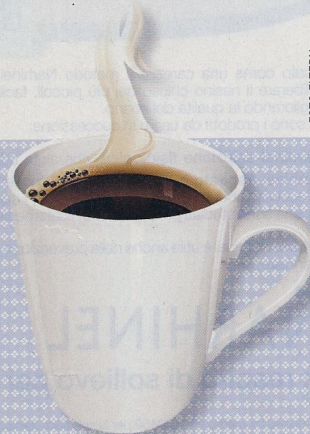


FOTO ELTERN