



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



Voglio un altro figlio ma non arriva

Ho 37 anni e sono mamma felice di un bimbo di tre, concepito senza problemi. Da oltre un anno però cerco una seconda gravidanza senza successo. Che succede?

- L'esperienza del secondo bimbo che non arriva è piuttosto comune. Varie le cause:
- Innanzitutto l'età materna: la ricerca di questa gravidanza avviene spesso oltre i 35 anni, mentre la prima giunge di solito in un'età più favorevole.
- Poi, la diversa reazione allo stress: una donna già mamma è di solito più stanca, divisa com'è fra famiglia e lavoro. E tensioni e mancanza di riposo incidono sulla fertilità.
- Detto questo, bisogna fare esami del sangue, a partire dal test di Riserva ovarica, un prelievo che si esegue il terzo giorno del flusso mestruale per cercare due valori ormonali: FSH (ormone follicolo stimolante) e AMH (ormone antimulleriano). Il primo rivela la qualità della risposta ovulatoria, il secondo quanti ovociti fecondabili restano.
- Un altro prelievo importante si esegue una settimana dopo l'ovulazione per testare Progesterone e Prolattina, rispettivamente l'ormone con cui l'utero accudisce l'embrione e quello dello stress. Infine, per lui, è utile l'esame del liquido seminale, perché anche la fertilità degli uomini può andare in crisi.

- **L'INTEGRAZIONE DI ACIDO FOLICO in gravidanza ha due obiettivi: proteggere il sistema nervoso fetale in costruzione (rischio di malformazioni vertebrali) e stimolare la formazione di globuli rossi materni.**
- **SE UNA DONNA È ANEMICA, la supplementazione di folati va proseguita anche oltre il primo trimestre, sia con un integratore (400 mcg al giorno è la dose consigliata in gravidanza) che a tavola. Di acido folico sono molto ricchi ortaggi verdi, legumi, germe di grano, pomodori, arance, fegato e tuorlo d'uovo.**
- **NEI NOVE MESI, TUTTAVIA, IL FEGATO è da evitare, perché è un organo-filtro e dunque raccoglie molti prodotti di scarto della catena alimentare animale. Meglio allora le uova, più leggere e sicure.**

Una pillola per me

- ☺ La pillola a basso dosaggio è leggera e con effetti trascurabili sulla ritenzione. È perfetta per donne magre, con cicli mestruali di flusso medio.
- ☹ Il dosaggio medio è destinato a chi ha cicli irregolari oppure acne. Questa pillola ha infatti un potere curativo oltre che contraccettivo ed è ottima per risolvere le cisti ovariche.
- ☹ L'alto dosaggio è l'unico possibile per donne dal flusso forte che presentano sanguinamenti occasionali fuori dal ciclo con le altre pillole. Meglio aiutarsi con drenanti per difendersi dalla ritenzione idrica.

Ferretto sì o no?

I linfonodi ascellari possono ingrossarsi per colpa del reggiseno col ferretto, che, premendo proprio lì, impedisce loro di scaricare la linfa. Meglio indossarlo al massimo per 2 giorni di seguito ed evitarlo prima del ciclo, quando il seno è già più gonfio e teso.



FOTO ELTERN - ICP

