



Le domande-chiave dei **PRIMI 40 GIORNI**

LE SEI SETTIMANE DOPO L'ARRIVO DEL BEBÈ SONO UNA VERA RIVOLUZIONE PER IL CORPO DELLA NEOMAMMA CHE, LENTAMENTE, DEVE TORNARE ALLA SUA NORMALITÀ. ECCO COME AFFRONTARE I CAMBIAMENTI E I PICCOLI DISTURBI

di Laura D'Orsi

Si protrae per un periodo di sei settimane circa. Il puerperio è un momento importante, ricco di cambiamenti fisici e psicologici. Il corpo lentamente torna alla normalità e, al tempo stesso, la neomamma si abitua al suo nuovo ruolo. Soprattutto con il primogenito, le domande e i dubbi sono davvero tanti. Ecco le risposte ai quesiti più frequenti e i suggerimenti per affrontare con serenità questa fase.

LE LOCHIAZIONI SI PRESENTANO ANCHE DOPO UN CESAREO?

Sì. Sono perdite di sangue che hanno la funzione di "pulire" l'endometrio, il tessuto che riveste le pareti interne dell'utero, e di aiutare quest'organo a tornare alle sue normali dimensioni.

■ **Durano dalle tre alle sei settimane.** In genere, per i primi tre o quattro giorni, le lochiazioni sono rosse (ematiche), poi diventano rosate (siero-ematiche)

e, successivamente, giallognole (sierose). Dopo due settimane circa, si fanno dense e biancastre.

■ **È importante curare l'igiene intima,** lavando la parte una o due volte al giorno con un detergente a pH acido (ad esempio 3,5). Il movimento va dalla vulva verso l'ano, per evitare di trasportare germi che potrebbero causare infezioni, più frequenti in questo periodo perché il canale cervicale non è ancora completamente chiuso. Per lo stesso motivo, durante il primo mese, non si dovrebbero usare assorbenti interni: meglio quelli esterni, ipoallergenici, in garza e cotone.

È NORMALE SENTIRE "TIRARE" I PUNTI DELL'EPISIOTOMIA?

I primi due giorni, è naturale sentire un po' di dolore. È meglio non stare troppo tempo in piedi e assumere posizioni comode, con le gambe ravvicinate.

■ **Per alleviare il disturbo si può "anestetizzare" la zona** con una

borsa del ghiaccio, mentre per favorire la cicatrizzazione si possono fare impacchi con una soluzione ottenuta diluendo 20 gocce di tintura madre di calendula in una tazzina da caffè d'acqua. Con una garza sterile, si tampona delicatamente la zona due volte al dì.

■ **Al terzo giorno,** si dovrebbe avvertire una sensazione di prurito: è il segno che la ferita si sta rimarginando. In pochi giorni i punti, se è stato usato un filo riassorbibile, scompariranno del tutto. Se, invece, il dolore permane, si notano secrezioni di pus oppure compare qualche linea di febbre, bisogna fare esaminare subito la ferita dall'ostetrica o dal ginecologo.

LE EMORROIDI, APPARSE NEI 9 MESI, DOPO IL PARTO REGREDIRANNO?

Questo disturbo è frequente in gravidanza e può peggiorare nella fase espulsiva del parto, perché la testa del bambino,

scendendo, comprime il plesso emorroidario, il sistema di vene posto intorno all'orifizio anale. Il problema è più frequente in chi soffre di disturbi di circolazione agli arti inferiori.

■ **Le emorroidi non spariscono subito dopo il parto,**

ma regrediscono con il passare dei giorni. Fin dall'inizio del puerperio è bene favorire il buon funzionamento dell'intestino con una dieta ricca di fibre e di acqua e povera di sostanze irritanti (come cioccolato e spezie).

■ **Il rimedio** per risolvere il problema è camminare: il movimento favorisce la circolazione, anche nel plesso emorroidario. Per alleviare il disturbo, si possono fare lavaggi tiepidi decongestionanti e usare una pomata all'ippocastano, che rafforza il tono venoso.

PERCHÈ AL SECONDO FIGLIO SI SENTONO DI PIÙ I "MORSI UTERINI"?

Dopo il parto, l'utero inizia un processo d'involuzione, che consente all'organo di tornare alle normali dimensioni. Questa fase è spesso accompagnata da una sensazione fastidiosa - a volte dolorosa - simile a quella provata durante le mestruazioni (i "morsi

uterini"), avvertibile soprattutto quando il bebè si attacca al seno.

■ **Nelle mamme che hanno già avuto un bimbo,** le fibre uterine sono più elastiche e le contrazioni devono essere molto vigorose per permettere all'organo di riacquistare le sue dimensioni.

■ **I "morsi" si fanno sentire di più mentre si allatta** perché la suzione stimola la produzione di ossitocina, ormone che provoca le contrazioni uterine. Allattare, quindi, aiuta l'utero a tornare alla normalità. I "morsi", comunque, si avvertono solo nella prima settimana dopo il parto.

È VERO CHE PUÒ ESSERE PIÙ DIFFICILE FARE PIPÌ?

Sì, ma si tratta di un fenomeno passeggero. Subito dopo il parto (soprattutto se è avvenuto per via vaginale) e durante il puerperio la vescica ha una minore capacità di contrarsi e di percepire il grado di riempimento. Succede per lo stress che i muscoli pelvici hanno subito durante la nascita.

■ **Per favorire la diuresi,** è consigliabile bere grandi quantità di acqua oligominerale e cercare di far pipì al più presto dopo il parto, per riabituarlo subito la vescica a contrarsi.

■ **Nei primi quaranta giorni,**

possono anche verificarsi lievi perdite di pipì in seguito a un colpo di tosse o a uno starnuto. Per tonificare lo sfintere vescicale si può chiedere consiglio al ginecologo o all'ostetrica. Se il disturbo non si è risolto a tre mesi dal parto, occorre chiedere consiglio al ginecologo.

LA PANCIA TORNERÀ COME PRIMA?

■ **In genere sì,** soprattutto se l'aumento di peso nell'attesa è stato contenuto. Bisogna avere pazienza, senza sforzare gli addominali con piegamenti e flessioni: le fasce muscolari sono ancora deboli e potrebbero rilassarsi ulteriormente. Meglio aspettare la fine del puerperio per iniziare una moderata attività.

■ **In alcune situazioni** (in caso di gravidanza gemellare o troppo ravvicinata alla precedente oppure se il bimbo è grande), i muscoli retti addominali possono subire un eccessivo stiramento e faticare a "richiudersi", anche dopo molte settimane dal parto. Se contraendo i muscoli addominali e premendo nella zona sotto l'ombelico si avverte un avvallamento di circa 2 centimetri, è opportuno consultare il medico.

PERCHÈ SI SOFFRE DI DOLORI MUSCOLARI O MAL DI SCHIENA?

La tensione accumulata durante il travaglio e il parto e la difficoltà a trovare posizioni comode per allattare potrebbero causare dolori a schiena, spalle e arti. Ma il disturbo si risolve facilmente.

■ **La prima regola** è sistemarsi nel modo più confortevole

SE SI PRESENTA IL "BABY BLUES"

Stanchezza, senso di inadeguatezza o di solitudine e voglia di piangere anche senza un motivo apparente. Sono i sintomi del "baby blues", **una condizione normale durante il puerperio.** Il cambiamento nelle abitudini quotidiane, le notti insonni e la "tempesta ormonale" fanno precipitare l'umore di molte neomamme. La strategia migliore per superare questo momento è evitare di isolarsi e parlare con altre mamme di ciò che si prova. Il confronto con chi sta attraversando la stessa esperienza o l'ha vissuta di recente permette di scoprire che queste emozioni sono naturali e, quindi, di vincere la tristezza.



possibile quando si attacca il bebè al seno, sostenendo la zona lombare e le braccia con l'ausilio di cuscini. La posizione giusta è quella in cui tutti i muscoli saranno rilassati.

■ **Può giovare anche qualche massaggio**, eseguito da mani esperte o dal partner.

INGORGO MAMMARIO E RAGADI SONO DISTURBI FREQUENTI?

Avere il seno un po' duro e indolenzito, specie nei primi giorni, è normale. La produzione di latte deve ancora assestarsi per regolarsi in base alle esigenze specifiche del neonato.

■ **Se, però, il seno non viene svuotato del tutto** durante le poppate, può formarsi un ingorgo: la neomamma prova dolore ad alzare il braccio, le mammelle sono dure e la cute arrossata. Il sistema migliore per trovare sollievo è attaccare il bebè al seno in modo che possa svuotarlo, controllando che metta in bocca non solo il capezzolo, ma anche l'areola. Molto utili sono anche impacchi o docciature

con acqua calda (che favorisce la fuoriuscita del latte) o fresca (che attenua l'infiammazione).

■ **Le ragadi si presentano**, invece, quando il piccolo si attacca male e, succhiando, provoca lesioni al capezzolo. Innanzitutto, bisogna correggere la posizione durante la poppata, chiedendo consiglio a un'esperta, e lasciare il seno il più possibile scoperto, in modo che la pelle rimanga asciutta. Per l'igiene quotidiana, alla fine della poppata basta bagnare il capezzolo con qualche goccia del proprio latte che contiene anticorpi e agenti disinfettanti naturali.

DOPO QUANTI GIORNI SI POSSONO RIPRENDERE I RAPPORTI SESSUALI?

In genere, alla fine del puerperio. Se, però, le lochiazioni sono terminate e la ferita dell'eventuale episiotomia si è cicatrizzata, è possibile anticipare i tempi.

■ **È sempre consigliabile**, comunque, rivolgersi prima al medico per una visita di controllo, durante la quale verrà affrontato il tema della

contraccezione. L'ovulazione, e quindi il concepimento, possono infatti avvenire anche se la neomamma sta allattando il bambino al seno.

PERCHÉ PELLE E CAPELLI, AL TOP IN GRAVIDANZA, DOPO IL PARTO APPAIONO PIÙ SCIUPATI?

■ **Grazie alla grande quantità di estrogeni** prodotti nei nove mesi, la cute appare più distesa e luminosa, la chioma più folta e lucida. Dopo il parto, con l'espulsione della placenta, questi ormoni diminuiscono improvvisamente. Così, nel giro di 2-3 settimane, i capelli si indeboliscono e la pelle diventa più arida e screpolata.

■ **Si tratta di un fenomeno fisiologico**, che si risolve dopo qualche mese. Nel frattempo, si può assumere un integratore vitaminico specifico, lavare i capelli con uno shampoo delicato e, per la pelle del viso, scegliere una crema idratante ricca, ad esempio, di acido ialuronico e di collagene, da abbinare - una volta alla settimana - a una maschera "botox like". Si tratta di un prodotto che contiene peptidi, sostanze proteiche che agiscono rilassando la muscolatura più superficiale del viso. La pelle apparirà, così, immediatamente più distesa.

consulenza di

Magda Belmontesi dermatologa

Lucia Grassi ostetrica

Miriam Guana coordinatore del Corso di Laurea di ostetricia all'Università degli Studi di Brescia

GETTY IMAGES