

mamma
DOPOPARTO

di Laura D'Orsi

PAGINA

122

Consulenza di



Magda Belmontesi
dermatologa



Lucia Grassi
ostetrica



Miriam Guana
coordinatore del corso
di laurea in Ostetricia
all'Università degli Studi
di Brescia

40 giorni in...

Dopo la nascita del bebè, per alcune settimane potresti soffrire di lievi disturbi: il tuo corpo sta tornando gradualmente alla normalità. I dubbi e gli interrogativi sono tanti: ecco le risposte delle esperte

Si protrae per sei settimane circa: tradizionalmente, questa è la durata del puerperio. È un periodo importante, ricco di cambiamenti fisici e psicologici, in cui il corpo lentamente torna alla normalità. Al tempo stesso, la neomamma si abitua al suo nuovo ruolo. Soprattutto in occasione della nascita del primo bimbo, i dubbi sono davvero tanti. Ecco le risposte ai più frequenti e i suggerimenti per affrontare con serenità questa fase, bella ma delicata.

1 Le lochiazioni si manifestano anche dopo un cesareo?

Sì, si presentano sia dopo un parto naturale, sia in seguito a un cesareo. Sono perdite di sangue che hanno la funzione di "pulire" l'endometrio, il tessuto che riveste le pareti interne dell'utero, e aiutare quest'organo a tornare a poco a poco alle sue normali dimensioni.

● **Durano dalle tre alle sei settimane** (si verificano, infatti, sensibili variazioni da persona a persona). 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, i lochi si fanno più densi e biancastri.

● **In questa fase 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). Bisogna eseguire un movimento 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 optare per quelli esterni, ipoallergenici, in garza e cotone.

2 È normale sentir "tirare" i punti dell'episiotomia?

I primi due giorni è naturale provare un leggero dolore. Quindi non bisogna stare troppo tempo in piedi, ma riposarsi assumendo posizioni comode, con le gambe ravvicinate.

● **Un rimedio per alleviare il disturbo è "anestetizzare" la zona con una borsa del ghiaccio**, mentre per favorire la cicatrizzazione si possono effettuare impacchi con una soluzione ottenuta diluendo 20 gocce di tintura madre di calendula in una tazzina da caffè piena d'acqua. Con una garza sterile, si tampona poi delicatamente la zona due volte al dì.

● **Il terzo giorno si dovrebbe iniziare ad avvertire una sensazione di prurito**: è il segno che la ferita si sta rimarginando. Ancora qualche giorno e 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.

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 il 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.**

Io e il mio bambino

10 regole

Il puerperio è un periodo
ricco di cambiamenti fisici
e psicologici importanti



3 Le emorroidi, fuoriuscite durante l'attesa, scompariranno dopo il parto?

Questo disturbo si presenta di frequente in gravidanza. Le emorroidi, inoltre, possono subire un'ulteriore dilatazione nel corso della fase espulsiva, perché la testa del bambino - scendendo lungo il canale del parto - comprime il plesso emorroidario, il sistema di vene posto intorno all'orifizio anale. Il problema tende a manifestarsi con maggior frequenza nelle

donne che soffrono di disturbi di circolazione agli arti inferiori.

● **Il disturbo non scompare subito dopo il parto, anche se tende a regredire con il passare dei giorni.** È comunque opportuno, fin dall'inizio del puerperio, favorire il buon funzionamento dell'intestino grazie a una dieta ricca di fibre e acqua e povera di sostanze irritanti (come cioccolato e spezie).

● **Il rimedio principale per risolvere il problema è camminare, perché il movimento favorisce**

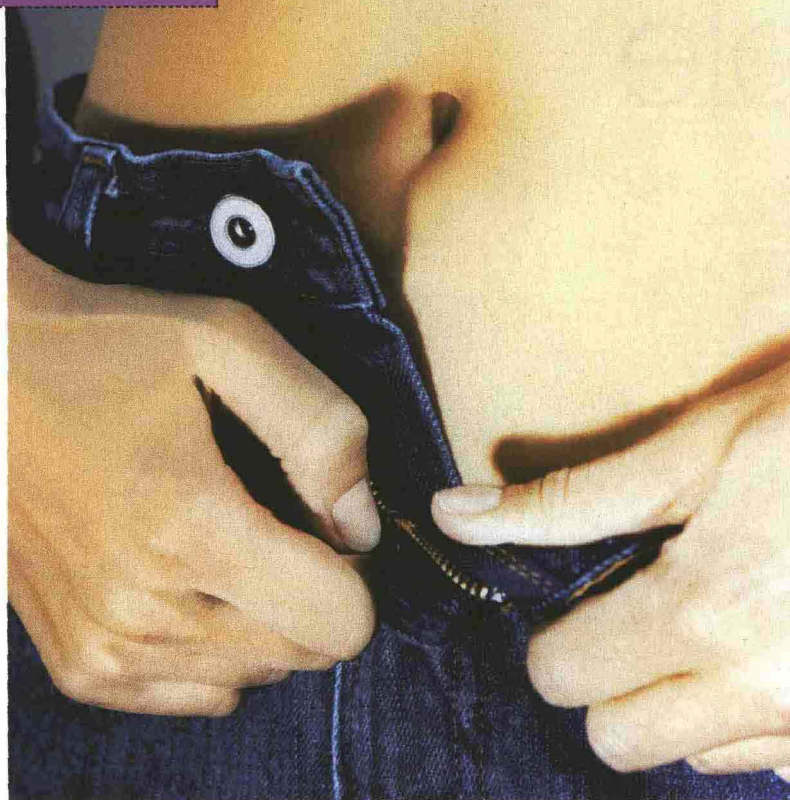
la circolazione anche nel plesso emorroidario. Per alleviare il disturbo, si possono fare lavaggi tiepidi decongestionanti e applicare una pomata all'ippocastano, in grado di rafforzare il tono venoso.

4 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 ➡

mamma

40 GIORNI IN...
10 REGOLE



una minore capacità di contrarsi e di percepire il grado di riempimento. Questo succede per lo stress che i muscoli pelvici hanno subito al momento della nascita, in particolare nel periodo espulsivo. Lo stimolo a urinare, quindi, può ridursi.

◉ **Per favorire la diuresi, è consigliabile bere grandi quantità di acqua oligominerale.** È importante, comunque, cercare di far pipì al più presto dopo il parto, in modo da riabituare subito la vescica a contrarsi normalmente.

◉ **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 praticare (ma solo 15 giorni dopo il parto) una "ginnastica" specifica: trattenere qualche secondo il flusso di urina, poi rilasciarlo. L'esercizio va ripetuto più volte. Se il disturbo non si è risolto a 3 mesi dal parto, occorre chiedere consiglio al ginecologo.

5 Pancia senza tono: tornerà come prima?

In genere sì, soprattutto se l'aumento di peso nell'attesa è stato contenuto. Bisogna aver pazienza, senza cercare di rinforzare gli addominali con piegamenti e flessioni: le fasce muscolari, ora deboli, potrebbero rilasciarsi ulteriormente. Meglio aspettare la fine del puerperio per ricominciare una moderata attività fisica.

◉ **Se il bimbo è piuttosto grosso, o in caso di gravidanza gemellare o troppo ravvicinata alla precedente,** i muscoli retti addominali potrebbero però subire un eccessivo stiramento e faticare a "richiudersi", anche dopo molte settimane dal parto. Si può accertare la presenza del problema contraendo la muscolatura addominale e premendo con la mano nella zona sotto l'ombelico. Se si sente un avvallamento di circa 2 centimetri, è opportuno consultare il medico.

6 Perché al secondo figlio si sentono di più i "morsi uterini"?

Dopo il parto, l'utero inizia un processo d'involutione, che gli consente di tornare alle normali dimensioni. Questa fase è spesso accompagnata da una sensazione fastidiosa - talvolta dolorosa - simile a quella provata durante le mestruazioni (i "morsi uterini"), che si manifesta soprattutto quando il bebè si attacca al seno.

◉ **Nelle mamme che hanno già avuto un altro bimbo, i crampi possono essere più intensi:** 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, è anche il rimedio migliore per aiutare l'utero a tornare alla normalità. I "morsi", comunque, si avvertono soprattutto nella prima settimana dopo il parto.

7 Perché a volte si ha mal di schiena o dolore ai muscoli?

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 possibile quando si attacca il bebè al seno per la poppata,** sostenendo la zona lombare e le braccia con l'ausilio di cuscini. La neomamma avrà trovato la posizione giusta quando tutti i suoi muscoli saranno rilassati.

◉ **Può giovare anche qualche massaggio,** eseguito da mani esperte o dal partner, che così dimostrerà il suo sostegno alla compagna.

mamma
40 GIORNI IN...
10 REGOLE



Anche l'intesa
con il partner si ricrea
con gradualità

8 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 e regolarsi in base alle esigenze del bimbo.

● **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 in modo che possa svuotare il seno, controllando che metta in bocca non solo il capezzolo, ma anche l'areola. Molto utili sono anche impacchi o docciature con l'acqua calda (che favorisce la fuoriuscita del latte) oppure 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'ostetrica, e

lasciare il seno il più possibile scoperto, in modo che la pelle rimanga asciutta. Per l'igiene quotidiana, basta bagnare il capezzolo con qualche goccia del proprio latte (che contiene anticorpi e agenti disinfettanti naturali), alla fine della poppata.

9 Perché dopo il parto la pelle e i capelli appaiono un po' sciupati?

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

● **Si tratta di un fenomeno fisiologico**, che si risolverà 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, sce-

gliere una crema idratante ricca, ad esempio, di acido ialuronico e 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.

10 Dopo quanto 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 di qualche giorno.

● **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 allatta il bambino al seno. ◆