

## **Un appuntamento importante: la prima visita dopo il parto**

Quaranta giorni dopo il parto, al termine del puerperio, le perdite di sangue sono cessate del tutto e l'utero è tornato alle sue dimensioni originarie. È il momento di programmare una visita di controllo dal ginecologo. Oltre a verificare lo stato di salute generale della neomamma e a ripetere gli esami di routine, pap test e palpazione del seno, è l'occasione giusta per chiarire eventuali dubbi sulla ripresa dei rapporti sessuali e parlare di contraccezione.

### **I CONTROLLI DI ROUTINE**

"DURANTE L'ALLATTAMENTO, IL SENO DELLA DONNA È PIÙ SENSIBILE E CONGESTO PER LA PRESENZA DEL LATTE", SPIEGA NICO NAUMANN, GINECOLOGO DI ROMA, "MA RARAMENTE È COSÌ TESO DA IMPEDIRE LA PALPAZIONE". PROCEDENDO CON DELICATEZZA, IL MEDICO NE CONTROLLA LA CONSISTENZA, PER ESCLUDERE LA PRESENZA DI INDURIMENTI O NODULI. "È UN ESAME SEMPLICE, MA IMPORTANTE PER LA SALUTE DEL SENO, CHE È OPPORTUNO RIPETERE PERIODICAMENTE ANCHE DURANTE LA GRAVIDANZA E NEL PERIODO DELL'ALLATTAMENTO", AVVERTE NAUMANN. IL GINECOLOGO OSSERVA ANCHE LO STATO DEI CAPEZZOLI E L'EVENTUALE PRESENZA DI ARROSSAMENTI O RAGADI.

Se è trascorso più di un anno dall'ultimo pap test, è bene ripetere anche questo esame nel corso della visita vaginale. "Bisogna tener presente che, se la neomamma allatta, la concentrazione di ormoni estrogeni nel suo organismo è estremamente bassa e di conseguenza l'epitelio del collo dell'utero può risultare atrofico, cioè più sottile e fragile del solito. Questa condizione è riportata sul referto del pap test, ma non c'è ragione di preoccuparsi: si tratta di un fenomeno fisiologico e transitorio", spiega il ginecologo.

### **La visita vaginale**

"Nel corso della visita vaginale, il ginecologo controlla lo stato di eventuali incisioni o lacerazioni subite nel corso del parto. Verifica che i punti siano stati riassorbiti, che il tessuto sia ben cicatrizzato e che non siano insorte infezioni", dice Naumann. "Se la donna ha partorito col cesareo, esamina anche la cicatrice sull'addome".

Il medico procede poi con la palpazione dell'utero e delle ovaie, per controllare che l'utero sia effettivamente tornato alle dimensioni precedenti l'inizio della gravidanza. "Dovrebbe essere più o meno delle dimensioni di un pugno", spiega il ginecologo.

### **La salute generale della donna**

"Il ginecologo che ha seguito la donna nel corso dell'intera gravidanza e conosce il suo stato di salute generale, in questa occasione non si limita ai controlli specialistici, ma si informa sulle condizioni della paziente a livello complessivo", aggiunge Naumann. "È utile, per esempio, prescrivere un emocromo, l'esame del sangue che permette di diagnosticare un'eventuale stato di anemia, una condizione abbastanza frequente per le donne che hanno partorito di recente. In questi casi è opportuno assumere per qualche tempo un integratore di ferro".

LA GRAVIDANZA E IL PARTO FISIOLÓGICO SOTTOPONGONO IL PAVIMENTO PELVICO A UNA CERTA DOSE DI STRESS CHE TALVOLTA, DOPO LA NASCITA DEL BIMBO, PUÒ DARE PICCOLI PROBLEMI DI INCONTINENZA. "RACCOMANDO SEMPRE ALLE NEOMAMME DI ESERCITARE I MUSCOLI DEL PERINEO PER RAFFORZARLO E PREVENIRE QUESTO GENERE DI DISTURBI", SPIEGA IL GINECOLOGO. "GLI ESERCIZI DI GINNASTICA PERINEALE SONO UTILI PRIMA DELLA GRAVIDANZA, DURANTE E DOPO, INDIPENDENTEMENTE DALLE MODALITÀ CON CUI LA DONNA HA PARTORITO, SE COL CESAREO O PER VIA VAGINALE".

### **LA RIPRESA DEI RAPPORTI SESSUALI**

LA RIPRESA DEI RAPPORTI SESSUALI DOPO IL PARTO È UN ARGOMENTO SU CUI CIRCOLANO MOLTI LUOGHI COMUNI INFONDATAI. UN COLLOQUIO CON IL GINECOLOGO DI FIDUCIA PUÒ AIUTARE LA NEOMAMMA A FUGARE EVENTUALI DUBBI. "SE LA DONNA STA BENE E NON AVVERTE PARTICOLARI FASTIDI, PUÒ RIPRENDERE L'ATTIVITÀ SESSUALE NON APPENA NE AVVERTE IL DESIDERIO", SPIEGA NAUMANN. "NEI PRIMI MESI DOPO IL PARTO È FINITANTO CHE DURA L'ALLATTAMENTO AL SENO, IL CALO DEGLI ESTROGENI PUÒ PROVOCARE UN PO' DI SECCHENZA VAGINALE E QUESTO INCONVENIENTE PUÒ DARE QUALCHE FASTIDIO DURANTE I RAPPORTI. PER PORRE RIMEDIO AL PROBLEMA, IN ATTESA CHE IL LIVELLO DEGLI ESTROGENI TORNI ALLA NORMALITÀ, SI PUÒ UTILIZZARE UN GEL LUBRIFICANTE TRA QUELLI DISPONIBILI IN FARMACIA".

Non c'è modo di prevedere con certezza quando la donna tornerà ad essere fertile. "Di solito, nelle mamme che allattano l'ovulazione e le successive mestruazioni si fanno attendere per alcuni mesi, perché la prolattina prodotta durante l'allattamento inibisce il funzionamento delle ovaie, talvolta invece tornano in tempi brevi nonostante l'allattamento esclusivo al seno", spiega il ginecologo.

"Non è opportuno fare affidamento su questo meccanismo naturale come forma di contraccezione. Il ritorno dell'ovulazione non dà alcun segnale. Le prime mestruazioni, il cosiddetto capoparto, si verificano infatti solo dopo la prima ovulazione, quando la donna è già fertile da un ciclo".

PER EVITARE UNA NUOVA GRAVIDANZA TROPPO RAVVICINATA ALLA PRECEDENTE, È CONSIGLIABILE ADOTTARE UN SISTEMA CONTRACCETTIVO SICURO. "PROFILATTICO E DIAFRAMMA NON HANNO ALCUNA CONTROINDICAZIONE E NON RICHIEDONO PARTICOLARI ACCORTEZZE DOPO IL PARTO", DICE NAUMANN. "SE IL PARTO È AVVENUTO PER VIA VAGINALE, LA SPIRALE PUÒ ESSERE INSERITA NON APPENA L'UTERO TORNA ALLE SUE DIMENSIONI ORIGINARIE. IN CASO DI CESAREO, INVECE, È NECESSARIO ATTENDERE SEI MESI, PERCHÉ IL DISPOSITIVO POTREBBE RIMANERE INTRAPPOLATO NELLA CICATRICE INTERNA DELL'INCISIONE. INFINE, I CONTRACCETTIVI ORALI ESTROPROGESTINICI, I PIÙ DIFFUSI, NON POSSONO ESSERE ASSUNTI DURANTE L'ALLATTAMENTO PERCHÉ IL LORO CONTENUTO DI ESTROGENI PUÒ INIBIRE LA PRODUZIONE DEL LATTE. SI PUÒ ASSUMERE LA PILLOLA A BASE DI SOLI PROGESTINICI, CHE È INNOCUA PER IL BAMBINO E OFFRE LA STESSA SICUREZZA DI QUELLE ESTROPROGESTINICHE A PATTO DI ASSUMERLA OGNI GIORNO ALLA STESSA ORA CON PUNTUALITÀ".