

La ginecologa risponde



www.quimamme.it/tv
Stefania Piloni vi parla
di gravidanza, parto e
benessere anche sulla web tv.

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.it/tv

Una crema idratante *molto intima*

Soffro di secchezza vaginale che durante i rapporti mi causa fastidi e bruciori. Esiste una cura definitiva?

- La secchezza vaginale è un problema diffuso fra le donne. Non capita solo in menopausa, ma anche quando si usano pillole contraccettive a basso dosaggio che asciugano troppo la vagina.
- I classici gel umettanti (lubrificanti) vanno bene per ovviare al problema al momento del rapporto.
- La cura definitiva, invece, prevede applicazioni locali di acido ialuronico che restituiscono idratazione, turgore, elasticità e anche lubrificazione ai tessuti.
- L'acido ialuronico si può utilizzare in ovuli o in crema, senza rischi di irritazione o bruciore: servono applicazioni quotidiane per un mese e poi solo 1-2 applicazioni settimanali di mantenimento per 3 mesi.
- Se oltre alla lubrificazione vaginale anche il desiderio incomincia a vacillare, si può usare una crema a bassa concentrazione di testosterone, da applicare sulla clitoride.
- Basta una piccolissima dose locale per far ripartire il libido, per lubrificare in maniera naturale e per idratare la vulva anche all'esterno, non soltanto la vagina internamente.

- **IL SONNO IN GRAVIDANZA** risponde a una legge ancestrale che regola il ritmo di buio e luce. Le future mamme tendono ad assopirsi appena dopo cena e svegliano all'alba. Il ritmo "sociale" si perde per un ritmo naturale che risponde al nostro ormone-sveglia: il melatonina.
- **L'INFLUSSO DI QUESTO ORMONE NEI 9 MESI** di gravidanza è molto forte. Dunque è necessario assecondarlo. Meglio alleggerire la cena e anticiparne i tempi, per fare sì che la digestione sia terminata quando ci si corica.
- **PER UN RIPOSO SENZA INTERRUZIONI** c'è la melatonina omeopatica: 5 granuli alla 4 CH da assumere prima di cena e, di nuovo, prima di dormire. Anche una buona tisana a base di taglio, valeriana e passiflora, le 22, saprà accompagnare il sonno fino al mattino.

In aereo col pancino

- 😊 Prima della 24^a settimana non serve un certificato di gravidanza: la gravidanza è fisiologica si può partire... al volo.
- 😊 Tra le 24 e le 36 settimane in genere la compagnia aerea richiede un certificato di maternità che attesti l'assenza di controindicazioni al volo e certifichi il mese di gravidanza. Sarà il ginecologo a compilarvelo.
- 😞 Dopo la 36^a settimana, ossia dall'inizio del 9° mese, le compagnie aeree non accettano più di imbarcare le future mamme poiché temono l'inizio del travaglio in cabina. Il che costituisce un'emergenza di difficile gestione.

In acqua in quei giorni

Appena si entra in mare o in piscina il ciclo si blocca. Pericoloso? No, normale. Il flusso si arresta per qualche ora perché il freddo ha un effetto di vasocostrizione che si avverte anche a livello uterino. Una volta fuori dall'acqua, dopo poche ore le mestruazioni tornano come prima.

