# Genitori felici, con le giuste attenzioni

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sta parlando di noi in ogni riga!, ci siamo detti io e mio marito leggendo il suo articolo della scorsa settimana sulla crisi dopo la nascita del primo figlio. Adesso siamo felici del nostro Tommaso, ma il primo anno dopo la nascita del piccolo è stato tremendo. Eravamo così in crisi che abbiamo rischiato di lasciarci: come coppia la sua nascita è stata una bomba anche per noi! Per molti nostri amici è stata la stessa cosa. Superate le difficoltà, ora vorremmo un secondo bimbo ma abbiamo il terrore di ripiombare in una crisi analoga o peggiore. Cosa possiamo fare per prepararci al meglio?». Questo mi hanno chiesto due gentili lettori, Livia e Andrea.

Premessa: il concepimento di un figlio inizia il viaggio più importante della vita, per il bimbo/a e per i suoi genitori. Come ogni viaggio, va preparato al meglio, pensandoci prima. Bisogna fare gli esami preconcezionali, tra cui i test per rosolia, toxoplasmosi e citomegalovirus, tre malattie infettive che possono causare pesanti conseguenze fisiche e mentali per il piccolo/a, se contratte in gravidanza.

Per ridurre il rischio di malformazioni e di problemi mentali, è bene che la futura mamma assuma un polivitaminico per almeno tre mesi prima del concepimento. I prodotti migliori, oltre al prezioso acido folico che riduce fino all'83% il rischio di malformazioni di testa e colonna, devono contenere anche 220 microgrammi di iodio in ogni compressa o bustina. Lo iodio è essenziale perché fino alla ventesima settimana di gravidanza il bambino cresce bene, anche a livello del cervello, solo se può utilizzare un'adeguata quantità di ormoni tiroidei prodotti dalla mamma. Dopo tale data, infatti, li produce da solo.

E' importante che la donna ricarichi le riserve di ferro, già prima del concepimento, e che ne continui l'assunzione quotidiana durante tutta la gravidanza e l'allattamento, così da prevenire l'anemia che toglie energia vitale, causando depressione, stanchezza e scomparsa del desiderio.

E' bene mettersi in forma, anche dal punto di vista del peso, prima del concepimento, aumentando l'attività fisica quotidiana. Ideale al mattino, ma se la donna lavora si può fare la sera. Almeno mezz'ora veloce al giorno aiuta a mantenere ottimale l'utilizzo periferico dell'insulina, così da ridurre il rischio di diabete in gravidanza, di ipertensione e altri guai. E' un'ottima abitudine da continuare con un tapis roulant a casa, anche dopo il parto, mentre il bimbo dorme, per tenere vivaci corpo e cervello.

E' importante il bioritmo del cibo in gravidanza. Per garantire al piccolo/a un aumento di peso e una salute ottimali, con una mamma in gran forma, sono indicati 5 pasti al giorno: colazione con yogurt o latte, frutta e cereali; spremuta con ferro alle 11; pesce, carne o formaggio, e verdure a pranzo; frutta alle 17; cereali e legumi, con riso o pasta, alla sera. Questo garantirà un'adeguata glicemia durante le ore notturne così da nutrire bene il piccino, invece di far ingrassare la mamma.

Consiglio l'acido folico (o meglio un polivitaminico) anche al partner, almeno tre mesi prima del concepimento, per ottimizzare la qualità degli spermatozoi: dopotutto, il "cicogno" ha il 50% delle azioni!

Se si è al primo figlio, o si è fatto un taglio cesareo al primo, vanno preparati bene i muscoli del

pavimento pelvico, affinché il canale da parto sia elastico per far uscire il bimbo senza lacerazioni. Un'ostetrica brava può insegnare a sincronizzare il respiro di pancia ("diaframmatico"), con il rilassamento dei muscoli che chiudono in basso il bacino. Il bambino, uscendo, dirà tra sé: «Mamma, sei proprio brava! Guarda come mi fai nascere bene!».
Dopo il parto, vitamina E, acido ialuronico e probiotici vaginali, eventualmente con minime dosi di estriolo su prescrizione del ginecologo curante, aiuteranno a tenere paffuta ed elastica la mucosa vaginale, così da prevenire secchezza e dolore ai rapporti dopo il parto.
E dal punto di vista emozionale? La coppia diventa famiglia: cambiano per sempre gli spazi di libertà. E' importante parlare di sé, e non solo di cose da fare. Un «Tu, come stai?», guardandosi negli occhi e con la voce che sia una carezza, è essenziale. E' saggio tenere libera una sera fissa infrasettimanale, se una persona di fiducia si prende cura del piccolo, per gustare ancora uno spazio romantico e di intimità emotiva: per ridere, per ballare, per sentirsi insieme, corpo e cuore. E per diventare genitori più consapevoli e in sintonia anche nella cura e nell'educazione amorosa del piccolino/a.