

## **Future mamme, come rendere serena la gravidanza e sicuro il parto**

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mi è piaciuta moltissimo la sua espressione "nascere con dolcezza" – mi scrive una giovane lettrice, Francesca T. di Mestre – ma ho la sensazione che tutto dipenda dall'ospedale in cui si arriva e dalla qualità dell'assistenza che si riceve. Io, come donna, cosa posso fare per creare le migliori condizioni per la nascita? Ho 31 anni e con mio marito, adesso, ci sentiamo pronti...».

Bene. Riprendo volentieri questo argomento perché è cruciale non solo per la salute fisica e mentale dei nostri figli ma anche per il benessere della famiglia, drammaticamente condizionata per tutta la vita futura se qualcosa, nel parto, va male. Innanzitutto, i due futuri genitori dovrebbero fare una visita preconcezionale e alcuni esami del sangue per escludere o diagnosticare malattie potenzialmente lesive in gravidanza, o infettive (rosolia, toxoplasmosi, citomegalovirus, sifilide, chlamydia, HIV, epatite). Nel 2011 non dovrebbero invece dire "se capita", perché questo significa non creare le condizioni migliori per la nascita.

E' essenziale che la donna assuma acido folico o vitamina B9 (0,4 mg al giorno): questo consente di ridurre dell'83% le malformazioni della testa e della colonna, che compaiono nei primissimi mesi di gravidanza (prime otto settimane): se la donna va dal ginecologo *dopo* che è rimasta incinta, è troppo tardi per ottenere questi benefici. Ecco perché bisogna pensarci prima! Importante è anche iniziare la gravidanza in peso forma: se non lo si è, è meglio avviare una regolare attività fisica – per esempio, camminare di buon passo per almeno 45 minuti al giorno – e una dieta appropriata.

Gli esami preconcezionali consentiranno anche di escludere o curare eventuali anemie, specie da carenza di ferro (ne soffrono 1.700.000 donne in Italia!), così da iniziare la gravidanza con le giuste energie e le riserve ben rifornite.

In gravidanza, poi, non bisogna "mangiare per due". Assolutamente no. Dal punto di vista fisico, è importante aumentare circa un chilo al mese nel primo trimestre, 1.200 grammi al mese nel secondo e 1.500 al mese nel terzo, avendo cura di preferire le proteine (carne o pesce) a pranzo, e gli amidi a lento assorbimento (pasta, riso, cereali o legumi) la sera, per ottimizzare il passaggio di zuccheri al piccolo durante le ore notturne: così lui crescerà in modo perfetto e con il giusto peso (3.200/3300 grammi a termine), e la mamma rimetterà i vestiti di prima della gravidanza quaranta giorni dopo il parto. Bisogna poi abolire fumo e alcol, molto tossici per il piccolo e per la funzione nutritiva della placenta.

Dal punto di vista specifico della preparazione al parto, è utile frequentare i corsi che ogni ospedale organizza per le future mamme e coppie. Accanto a questo, tuttavia, ci sono esercizi specifici per migliorare l'elasticità dei muscoli del pavimento pelvico, che chiudono in basso il bacino, e che devono distendersi al massimo, come una porta a doppio battente, per consentire la nascita del piccolo con il minimo trauma per lui/lei e per la mamma. E' perfetto lo yoga, soprattutto se praticato con insegnanti che si siano specificamente specializzate per aiutare le mamme in gravidanza. Oggi infatti la rigidità dei muscoli pelvici è molto maggiore rispetto al passato, e questo può rendere più difficile e traumatico il periodo espulsivo: e la rigidità è

aumentata perché le donne hanno bimbi più tardi (l'elasticità è massima nella prima giovinezza), perché moltissime donne somatizzano tensioni e stress a livello muscolare, e perché in palestra fanno esercizi specifici per gli adduttori che portano a mettere in tensione, anche eccessiva, il piano degli elevatori.

Come ginecologa, consiglio quotidianamente alle donne lo stretching e il massaggio dei muscoli vaginali, per migliorarne tono, elasticità e distensibilità, con molteplici vantaggi: miglioramento dei rapporti sessuali, senza dolore, senza cistiti e con più partecipazione fisica, anche muscolare, e quindi più piacere, come fanno le donne orientali; aumento della conoscenza e della capacità di comandare muscoli che molte non sanno nemmeno di avere; aumento del benessere e delle funzioni pelviche (defecazione, minzione, rapporti sessuali), che vengono ottimizzati dal miglioramento dell'elasticità e del controllo dei muscoli pelvici. Molte ostetriche praticano lo stretching per la preparazione al parto già durante gli ultimi mesi di gravidanza: questo è ottimo! Personalmente, se la coppia è affiatata e lo desidera, lo insegno anche al marito, come gioco intimo.

Tutti gli obiettivi di qualità, in cui sia coinvolto il corpo, richiedono un'adeguata preparazione fisica: il parto non fa eccezione. Più la donna è preparata, e certamente ben assistita, anche con l'analgesia peridurale, più il parto per via vaginale tornerà ad essere una scelta sicura per mamma e bambino e di piena soddisfazione anche per la coppia. Per diventare genitori appassionatamente, e con dolcezza, mantenendo integra anche la capacità di far l'amore felici, dopo il parto.