Dopo il parto: un cammino gioioso e a volte difficile â€“ Parte 3

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

Sintesi del video e punti chiave

Nelle prime due puntate abbiamo visto che cos'è la depressione post parto e perché può colpire la donna in quello che dovrebbe essere uno dei momenti più belli della sua vita. Oggi analizziamo due importanti fattori predisponenti del disturbo, la carenza di sonno e l'alimentazione inadeguata; e vediamo perché è importante assumere ferro sia durante la gestazione, sia dopo il parto.

Nel corso della terza parte del dibattito la professoressa Graziottin illustra:

- come l'ansia eccessiva per la salute del bambino sia predittiva di una possibile depressione post parto;
- che cos'è la sindrome da deprivazione di sonno, quando si manifesta e quali conseguenze ha sulla salute della neomamma;
- come l'alterazione del comportamento alimentare possa derivare proprio da una carenza di sonno;
- l'opportunità, in caso di gravidanza gemellare, di aumentare (sotto controllo medico) la quantità di ferro assunta quotidianamente;
- che cos'è l'anemia fisiologica da emodiluizione;
- il modo migliore di assumere il ferro e altri elementi fondamentali come la vitamina C, l'acido folico e la lattoferrina;
- perché il ferro va integrato fino ad almeno tre mesi dopo il parto;
- come comportarsi in caso di familiarità con la depressione post parto.

La dottoressa Micheletti, inoltre, spiega:

- come sia importante mangiare bene e in misura sufficiente, per poter affrontare il puerperio nel migliore dei modi;
- l'importanza di non isolarsi, ma di relazionarsi agli altri per capire da cosa deriva la depressione e come superarla.

Terza parte del dibattito trasmesso il 27 gennaio 2014 da **"Buongiorno dottore"**, programma di Class TV MsNbc, presentato da Christian Toscano.

Partecipanti:

- **Alessandra Graziottin** – Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, Ospedale San Raffaele Resnati di Milano;
- **Chiara Micheletti** – Psicologa e Psicoterapeuta, Ospedale San Raffaele Resnati di Milano.

Per gentile concessione di **Class Tv MsNbc**