Il dolore dopo il parto: cause e rimedi

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

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Il puerperio è sempre un periodo magico nella vita di una coppia? Non necessariamente. In realtà questo evento rappresenta la più profonda crisi transizionale che un uomo e una donna, pur legati da un profondo amore, si trovino ad attraversare: il passaggio da "coppia" a "famiglia", in cui si diventa "padre" e "madre", con nuove responsabilità e un forte stress adattativo. Il puerperio può quindi trasformarsi in un momento molto difficile: quando lei, per i cambiamenti ormonali, cade in depressione (capita a una donna su cinque); quando i problemi concreti prendono il sopravvento sull'intimità fisica ed emotiva; quando il bambino si sveglia più volte ogni notte, e la stanchezza si accumula… Quando, insomma, dal sogno si passa alla realtà.

La donna, inoltre, può trovarsi ad affrontare un problema fisico specifico: il dolore "post partum", ossia successivo al parto. Le cause principali di questo dolore sono due: la secchezza vaginale, dovuta alla carenza di estrogeni correlata all'allattamento, e la cattiva cicatrizzazione dell'episiotomia, il taglio effettuato durante il parto per facilitare l'uscita del bambino. In positivo, esistono soluzioni semplici ed efficaci per entrambi i disturbi. In questa intervista analizziamo:

- il collegamento fra allattamento e secchezza vaginale: una donna che allatta secerne un'elevata quantità di prolattina, che tende a inibire l'ovulazione; questo fa sì che i livelli di estrogeni si abbassino, riducendo o addirittura azzerando la lubrificazione vaginale. Per risolvere il problema basta applicare una minima quantità di estrogeni direttamente in vagina due volte la settimana, naturalmente sempre su prescrizione medica;
- perché la cicatrizzazione dell'episiotomia può dare problemi, e che cosa bisogna fare per rimediare: oltre alla terapia medica, sono importanti l'automassaggio con gel appropriati e un'igiene intima con saponi a base di timo, che hanno proprietà disinfettanti e sono in grado di alleviare il dolore e il bruciore;
- quali sono le figure mediche più importanti per la donna in puerperio: il ginecologo di fiducia, un medico di famiglia sensibile e preparato, ma anche l'ostetrica, una professionista di grande esperienza che può dare tanti consigli utili per la salute della donna e del bambino.

Chiudiamo con alcune note sul libro "Il volume segreto" (Mondadori), scritto dalla Professoressa Alessandra Graziottin nel 2005 e dedicato alla terapia del dolore ai rapporti: «I lettori più attenti – sottolinea la Professoressa Graziottin – hanno osservato come dalle storie che il libro racconta emerga la grande dignità della donna di fronte al dolore: una dignità che ci dà la misura di come una donna sia capace di dare il meglio di sé proprio nella difficoltà. Questa capacità può diventare un vero e proprio elemento di forza per superare prima e meglio il dolore e le sue conseguenze».

Â© 2008 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org