

di STEFANIA PILONI



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

UN'ANALGESIA DOLCE PER AFFRONTARE IL TRAVAGLIO

Parto con il sorriso: me lo consiglia?

Gentile dottoressa, ho 32 anni e sono alla prima gravidanza. Una mia amica, che vive a Londra, mi ha parlato di una forma di analgesia molto usata nei Paesi anglosassoni: il "parto con il sorriso". Da quanto mi dice, sembra sia più naturale e meno invasiva dell'epidurale. Di cosa si tratta? Ho provato a fare una piccola ricerca ma,

a quanto pare, non sono molti nel nostro Paese gli ospedali in cui viene utilizzata... Lei la consiglierebbe? Grazie, *Gloria*

"Bisognerebbe davvero liberarsi dallo stereotipo secondo cui una buona madre deve soffrire"

Cara Gloria, in realtà la tecnica di cui parli si sta diffondendo anche in Italia: molti ospedali stanno aderendo a questa forma di analgesia per sostenere le donne nel travaglio. La preoccupazione del dolore infatti è molto importante per loro, che spesso affronterebbero più volentieri un cesareo che un parto naturale.

Il "parto col sorriso" prevede che si respiri l'analgésico attraverso una mascherina, dunque senza iniezione e senza ago. L'analgésico è una miscela di protossido di azoto e di ossigeno al 50% e la donna lo somministra da sola tramite un dispositivo dotato di una microvalvola che lo nebulizza, e dunque lo rende respirabile. Non si tratta di una "sperimentazione" poiché questa metodica è già utilizzata da molti anni nelle sale parto dei Paesi anglosassoni con notevole soddisfazione delle mamme. L'aria espirata viene convogliata in una fessura collocata intorno alla mascherina e riassorbita dal sistema di gas-evacuazione della sala, di modo che non vi sia alcuna dispersione nell'ambiente. Questo protegge le ostetriche (che seguendo molti parti inalerebbero troppo spesso il protossido di azoto) ma anche i papà presenti al parto. Le donne che hanno utilizzato questa forma di analgesia si sono sentite più serene verso l'ansia del travaglio e raccontano che il parto "con sorriso" ha davvero sposato la loro idea di parto dolce.

Come ginecologa non posso che sperare che questa analgesia semplice si diffonda in ogni sala parto, per più motivi. Innanzitutto l'epidurale richiede la presenza di un anestesista giorno e notte, e questo non è quasi mai possibile nelle sale parto italiane dove l'anestesista è oberato dalle urgenze chirurgiche e dai cesarei; l'analgésia con protossido di azoto, invece, è promossa dal medico ma è poi gestita dalla supervisione delle ostetriche. In secondo luogo la donna non deve eseguire alcuna iniezione, ma solo respirare tranquillamente; ha percezione delle contrazioni, può allattare subito dopo aver partorito ed è sempre in piena consapevolezza di quanto accade intorno a lei. Inoltre non cresce il rischio di dover far ricorso al cesareo, perché l'analgésia non interferisce con la frequenza o l'intensità delle contrazioni: semplicemente mitiga il dolore.

Infine ricordo che le mamme sono nel pieno diritto di scegliere l'analgésia al parto. Troppo spesso temono di chiedere aiuto perché afflitte da un pregiudizio sul dolore femminile. Meglio liberarsi dallo stereotipo che il parto con dolore sia un parto migliore, e che dunque la mamma che soffre sia una mamma migliore. Le mamme sono tutte coraggiose e fortissime. E meritano di essere aiutate, sostenute, amate.

Cefalea mestruale: come combatterla?

Gentile dottoressa, ho 28 anni e il ciclo mi scatena l'emicrania: arriva il giorno prima o il giorno stesso, e nel giro di pochi minuti il dolore è così intenso da provocare nausea e vomito. Il magnesio può essere una buona alternativa al solito analgesico? Grazie, *Lucia*

Cara Lucia, la cefalea mestruale è così famosa da meritarsi un nome: cefalea catameniale. Affligge molte donne e non risparmia neppure le ragazze che usano il contraccettivo orale: anzi, la pillola spesso acuisce il problema. Intanto è bene spiegare che ogni forma di dolore, anche quello legato a una vecchia cicatrice, tende a aggravarsi durante il ciclo. Questo perché le prostaglandine che si scatenano mestruazione accendono la catena dell'infiammazione. Il magnesio è in effetti utilissimo: la dose dovrebbe essere almeno di 250-300 mg al giorno, iniziando dalla fase premenstruale – idealmente 7 giorni prima – fino alla conclusione del ciclo. Il rimedio naturale contro la cefalea catameniale è il Tanacetone, chiamato anche Partenio, una pianta davvero miracolosa che si assume in compresse negli stessi giorni del magnesio. Ricordo che l'alimentazione è importante: prima del ciclo va ridotto il consumo di latticini, glutine e dolci, che favoriscono i processi infiammatori. La medicina tradizionale cinese è di grande aiuto con l'agopuntura, se viene eseguita nei giorni che precedono la mestruazione. Infine, sarebbe un aiuto prezioso un massaggio decontratturante per sciogliere la muscolatura della colonna vertebrale lombare e cervicale.