

di STEFANIA PILONI

LA CURA DEL SENO IN GRAVIDANZA

Massaggi e rimedi per le future mamme

Gentile dottoressa, ho da poco scoperto di essere incinta. Volevo sapere in quale momento della gravidanza, e in che modo, è bene iniziare a preparare il seno per l'allattamento. E nel momento in cui il piccolo comincia a poppare, quali sono i trattamenti più efficaci per ingorghi e ragadi? Grazie, *Simonetta*

“Avere cura del seno è importante tanto per la salute del neonato quanto per il benessere della mamma”

Cara Simonetta, avere cura del seno durante l'allattamento è importante per la salute del neonato ma anche per il benessere della mamma. Un ingorgo mammario, infatti, potrebbe diventare una mastite e richiedere terapie antibiotiche anche durante l'allattamento. Il seno dovrebbe essere preparato da subito in gravidanza. Fino al settimo mese di maternità, sarà sufficiente eseguire un massaggio morbido con olio di mandorle od olio di vitamina E, per evitare smagliature e perdita del tono della mammella nel post allattamento. Dall'ottavo mese sarà necessario usare sui capezzoli qualche goccia di olio di Calendula, per fortificare il capezzolo ed evitare che si spacchi e formi ragadi all'inizio della suzione. Dal nono mese, spalmando l'olio di Calendula sarà necessario massaggiare il capezzolo e pizzicarlo con la punta delle dita, come per allontanarlo dalla mammella: questo esercizio serve per elasticizzarlo prima che la bocca del bimbo eserciti la trazione di suzione sull'areola mammaria. Durante l'allattamento, le ragadi possono comunque essere evitate utilizzando l'olio di Calendula dopo ogni poppata, oppure la crema di lanolina, derivata dallo strato grasso della lana di pecora. Infine, un buon suggerimento viene dalla tradizione popolare di mettere un cucchiaino di argento sui capezzoli, dopo la poppata. Oggi in farmacia si possono trovare i paracapezzoli di argento, che si tengono appoggiati all'areola mammaria per tutto il tempo in cui la mamma non allatta. L'argento, infatti, è un metallo che favorisce la cicatrizzazione. Per evitare l'ingorgo mammario, invece, è meglio affidarsi al massaggio del seno con un panno caldo, poco prima dell'allattamento. Sarà sufficiente un panno di cotone messo sotto il getto di acqua calda del rubinetto, e poi massaggiato sulla mammella.



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

Difese al top con il colostro, benefico per i neonati e anche in menopausa

Gentile dottoressa, alcune amiche, già entrate in menopausa, utilizzano prodotti a base di colostro per ridurre la secchezza vaginale. Di cosa si tratta esattamente? Ha altri benefici? Lo consiglia per questo tipo di problema? Grazie, *Lorella*

Cara Lorella, il colostro contiene immunoglobuline, anticorpi che agiscono da sentinelle contro virus e germi, e anche sali minerali e vitamine. In natura è un alimento ultraenergetico, ma anche una sorta di protettore naturale che difende il bambino nei primi giorni di vita, quando il suo sistema immunitario è ancora immaturo. Proprio per questo, oggi sono state studiate e messe a punto alcune formulazioni di colostro utili anche per il benessere degli adulti. Il colostro, infatti, regola la risposta del sistema immunitario ed è indicato per attenuare i disturbi del colon irritabile. I prodotti che lo contengono sono di tipo diverso. Quelli da assumere per bocca sono probiotici che aiutano a ripopolare e riequilibrare il microbiota intestinale.

Ma il colostro è anche benefico per la pelle, quando è formulato in crema o in gel: è ideale per le situazioni caratterizzate da secchezza e prurito, riduce i rischi che la cute si fissuri, reidratandola e ristrutturandola in profondità, e le fornisce anche fattori protettivi nei confronti degli agenti infettivi. Grazie ai suoi poteri emollienti e antisettici, è quindi indicato anche per la secchezza vaginale post menopausale: oltre a mantenere umide le parti intime, infatti, rinforza le difese immunitarie vaginali, riequilibra il pH, aiutando a ripristinare una corretta barriera protettiva nei confronti delle infezioni genitali, più frequenti dopo la fine della vita fertile.

Quello presente negli integratori, nelle creme o nei gel è di origine animale: può essere di mucca (che, peraltro, contiene una quantità di anticorpi quattro volte superiore a quello del primo latte di mamma), di cavalla o asina. Viene purificato, liofilizzato e reso disponibile all'uso.