

di STEFANIA PILONI

ASPETTO DUE GEMELLI

Parto naturale o cesareo?

Gentile dottoressa, sono alla nona settimana di gravidanza, e alla prima ecografia abbiamo scoperto di aspettare due gemelli. Felicità raddoppiata! Ma anche tante domande su ciò che ci aspetta. Per esempio: il parto cesareo è d'obbligo? Tutti i parti gemellari avvengono pre-termine? E il mio peso nei nove mesi? Raddoppierà rispetto a una gravidanza "singola"? Disturbi come nausea, mal di schiena, stanchezza saranno più intensi? Grazie, **Alessandra**

Il parto vaginale si utilizza solo quando i gemelli si presentano entrambi di testa

Cara Alessandra, congratulazioni! La gravidanza gemellare è una grande gioia ma necessita di maggiori attenzioni. I disturbi di una normale gravidanza, dalla nausea alla tensione al seno, dalla spossatezza al mal di schiena si manifestano con intensità maggiore perché l'utero si ingrossa prima e più precocemente. Anche il peso della mamma sarà messo a dura prova: se l'aumento ideale di peso è di 10 chili per un solo bimbo, con i gemelli si arriva tranquillamente a 16-17. E con una progressione rovesciata: già al 3°-4° mese la pancia "esplosce" e ci si sente "ingombranti". A 24 settimane ci si deve attendere già un aumento di 9-10 chili. Ma attenzione: dalla fine del 7° mese, tutto il peso che si acquista va nella crescita dei piccoli, che assorbono tutto ciò che mamma mangia. Uno dei rischi principali è il parto prematuro: le doglie arrivano di solito prima, soprattutto se si tratta del primo parto. Perciò chi aspetta due gemelli deve sottoporsi a controlli più assidui, mediamente ogni tre settimane anziché ogni quattro, e dalla trentesima settimana in poi, ogni due. Scopo fondamentale di queste visite è monitorare la crescita equilibrata dei gemelli in utero, tramite l'ecografia, e verificare i livelli della glicemia e della pressione arteriosa della mamma. Nella maggior parte dei casi per il parto si programma un cesareo tra la 36° e la 38° settimana, tuttavia se mamma e bimbi stanno bene, si può tentare anche un parto vaginale, eventualmente con l'anestesia epidurale. Di norma, si prende in considerazione la possibilità del parto vaginale, che nella realtà non si utilizza in più che il 20% di queste gravidanze, quando i due gemelli si presentano entrambi di testa, ossia in presentazione "cefalica". Ma in fondo questo non è importante, il parto non è una performance: spontaneo o cesareo, l'importante è che tutti siate sereni e sia un giorno di festa.



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

Il sesso mi fa male (non ditemi che è ansia)

Gentile dottoressa, da un paio di mesi i rapporti sessuali con il mio partner sono davvero difficili. Nonostante le sue attenzioni e premure, provo un forte dolore già prima della penetrazione, e proseguire è quasi sempre impossibile. Ho iniziato ad avere questo problema dopo un'infezione da Candida: ho seguito le cure prescritte dal ginecologo, tutti i sintomi sono scomparsi e, alle visite, non risultano problemi genitali. Mi dicono che potrebbe trattarsi di ansia, ma io sento il dolore distintamente. Cosa ne pensa? Grazie, **Lucilla**

Cara Lucilla, credo che questo problema si chiami vulvodinia: affligge molte donne, di ogni età. I sintomi sono facilmente riconoscibili e iniziano proprio con il fastidio-dolore nei rapporti. A questo si accompagnano la sensazione di taglietti o fissurazioni delle mucose vaginali, rossore, bruciore, gonfiore e prurito vulvo-vaginale. Saranno campanelli di allarme anche secchezza vaginale e fastidio nell'indossare indumenti stretti, oltre a bruciore urinario, aumento della voglia di urinare, cistiti ricorrenti dopo i rapporti. Per riconoscere questa patologia serve una visita ginecologica molto accurata associata a un particolare esame: un cotton fioc sfiorerà dei punti mirati per valutare se la vulva presenta dei trigger point, ossia dei punti di maggior dolore. La cura consiste nell'eliminazione dello stato infiammatorio e/o infettivo (ad esempio della candida) e soprattutto nel rilassamento dei muscoli perivaginali. È la cosiddetta riabilitazione pelvi-perineale che si pratica attraverso una sonda elettromiografica vaginale che eroga una corrente a bassa intensità per decontrarre i muscoli del perineo. Il trattamento non è assolutamente doloroso, anzi, aiuta i muscoli a rilassarsi. La vulvodinia è un'infiammazione delle fibre nervose del vestibolo della vagina, ossia dei tessuti posti alla sua entrata, che provoca una contrazione di tutta la muscolatura perineale e alcune volte può anche provocare un'importante e dolorosa nevrite. Dunque credo che il tuo fastidio non sia immaginario e non credo che si tratti di un disturbo psicologico. Meglio cercare una buona ginecologa, esperta in vulvodinia.