



QUALE CONTRACCEZIONE

(?) Ho partorito da poco: posso ricominciare a prendere la pillola?

La contraccezione dopo il parto dipende sempre dall'allattamento. Se una mamma non allatta può assumere la classica pillola estroprogestinica, altrimenti dovrà usare quella progestinica senza estrogeni, che non passa nel latte e non è dunque assimilata dal neonato. È un contraccettivo che si prescrive in casi particolari: durante l'allattamento, appunto, ma anche a donne che soffrono di cefalea o per le quali gli estrogeni sono controindicati. La pillola progestinica si prende ogni giorno, senza interruzioni. Il ciclo mestruale non si presenta o, talvolta, è sostituito da una piccola perdita (spotting) chiara. L'alternativa per tutte è la spirale, ma in questo caso bisogna aspettare che l'utero torni a un volume normale: non si può quindi applicare subito dopo il parto, ma occorre aspettare qualche mese. Se invece non si vogliono usare ormoni, visto il loro equilibrio già precario per le fluttuazioni della gravidanza, il profilattico resta il metodo migliore.

CHE VOGLIA DI...

- 1 Le voglie sono normali** e legate alla rapida impennata degli ormoni gravidici. Un classico? Quelle di frutta esotica o di raffinatezze fuori stagione che in genere si possono esaudire senza problemi. Se non per il papà, sguinzagliato a cercare tartufi a luglio o fragole in pieno inverno.
- 2 Quando la voglia arriva sempre fuori pasto** va assecondata con giudizio e un occhio attento alle tabelle dell'aumento di peso mese per mese. Una focaccia salata al giorno è comunque un errore, perché troppo calorica e poco apprezzabile in termini di vitamine-proteine.
- 3 Il desiderio incontenibile** riguarda il cioccolato e la Saint-Honoré? Attenzione, perché si potrebbe pagare con una curva glicemica alterata e una maggior predisposizione al diabete gestazionale. Meglio placare la voglia di dolci con la frutta, che non è ipercalorica.



Per i momenti di tensione dell'attesa, sono indicati i fiori di Red Chestnut.

RED CHESTNUT, UN FIORE PER PLACARE L'ANSIA

Le sfide della gravidanza - gli esami diagnostici, la trasformazione della coppia e l'accettazione delle nuove responsabilità, la paura del parto, l'allarme per i sintomi nuovi del corpo che si modifica - possono rendere ansiose anche le donne più serene. Ma solo in rari casi è necessario un aiuto farmacologico. Per questi stati d'animo transitori si può provare Red Chestnut, il fiore di Bach indicato per chi è preoccupato o in tensione per il presente o per il futuro. Ha un effetto protettivo anche contro la lombalgia. La dose è 4 gocce per 4 volte al giorno e si può assumere anche durante il travaglio di parto.