

Il puerperio

Dopo il parto una donna ha bisogno di almeno 6-8 settimane di molto riposo sia psichico, che fisico. Questo periodo di tempo viene chiamato puerperio. In queste settimane la donna ha il tempo necessario per adeguarsi alle nuove condizioni di vita, si assiste all'involuzione uterina, le lochiazioni terminano e le ferite da parto guariscono.

Il rapporto tra il neonato e la madre si instaura e si consolida nel tempo durante l'allattamento e spesso necessita di sostegno. Leggere attività domestiche non sono controindicate, mentre lavori pesanti, attività sportiva impegnativa e un rapido ritorno alla quotidianità sono da evitare. Il puerperio non è una malattia, come non lo sono la gravidanza ed il parto, sono un particolare periodo della vita.

Igiene

In questo periodo è possibile fare una doccia rinfrescante giornalmente e anche subito dopo il parto. Non è controindicato lavarsi i capelli. Per le prime settimane dopo il parto è meglio evitare di fare il bagno. È inoltre sconsigliato l'uso di acqua troppo calda e saponi aggressivi. Ferite – sia da lacerazioni al perineo, episiotomia o ferite da taglio cesareo - non devono essere insaponate direttamente per non macerarle. Il materiale di sutura è riassorbibile e non deve essere rimosso.

Si consiglia un cambio frequente degli assorbenti esterni (mai usare assorbenti interni), seguito sempre da un lavaggio accurato delle mani. Oltre alla igiene intima giornaliera, dopo ogni defecazione, si consiglia un lavaggio della regione perineale, usando molta acqua, dal davanti all'indietro. Non è necessario usare disinfettanti.

Le lochiazioni-perdite si modificheranno nel tempo, dapprima saranno di colore rosso vivo per poi diventare rosso scuro e infine giallastre; anche la loro l'abbondanza di-minuisce col tempo. È possibile che un giorno non ci siano perdite e invece un altro giorno si presentino di nuovo coaguli. Il mattino quando ci si alza può essere che le perdite siano maggiori. Se le lochiazioni dovessero risultare maleodoranti, accompagnate da febbre o da dolori addominali, la preghiamo di consultare subito il suo medico.

Alimentazione

L'alimentazione equilibrata della gravidanza è consigliata anche nel puerperio. Bisogna alimentarsi regolarmente e aggiungere ai pasti normali degli spuntini di frutta, verdura o noci per compensare l'aumentato fabbisogno calorico del periodo dell'al-lattamento. Si consiglia inoltre di bere almeno 2 litri d'acqua al giorno. Un moderato consumo di vino e alcolici non è vietato, ma l'assunzione è consigliata dopo la poppata, poiché l'alcool passa immediatamente nel latte materno. È caldamente sconsigliato fumare. Qualora non se ne potesse fare a meno, almeno fumate dopo la poppata del neonato. La preghiamo di discutere l'eventuale assunzione di medicinali con il suo medico.

Anche dopo la gravidanza la stitichezza può persistere per un certo periodo. Presti attenzione ad un'alimentazione ricca in fibre, una sufficiente assunzione di liquidi e al movimento. Eventualmente si aiuti con metodi naturali come ad esempio fichi secchi, prugne secche, Kiwi e yogurt con semi di lino ammorbidenti.

Rapporti sessuali

Per i rapporti sessuali è consigliato attendere almeno 3-4 settimane dopo il parto, che la lochia sia cessata e che eventuali ferite da parto siano guarite. Attenzione, l'allattamento non è un contraccettivo, Lei può restare incinta prima ancora dell'arrivo della prima mestruazione. Si informi tempestivamente su eventuali metodi contraccettivi.

Pavimento pelvico

Con il parto spontaneo, dopo l'istruzione professionale, gli esercizi del pavimento pelvico possono essere iniziati immediatamente. Dopo il taglio cesareo si può iniziare dopo 6 settimane.

Esercizio di base per l'allenamento del pavimento pelvico dopo il parto:

- Posizione di partenza: stazione eretta
- ginocchia leggermente flesse
- chiudere lentamente e con poca forza l'apertura della vagina e dell'ano
- sollevare dolcemente il pavimento pelvico continuando a respirare
- mantenere per 8 secondi
- rilassare lentamente
- ripetere per 3 volte

Dopo 6 settimane dal parto è opportuno eseguire una visita ginecologica.