



M.G. VANNINI  
OSPEDALE RELIGIOSO  
CLASSIFICATO ACCREDITATO  
*ISTITUTO FIGLIE DI SAN CAMILLO*

# CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

## IL PUERPERIO





# CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

Il puerperio è il periodo che va dalle 2 ore successive alla nascita del bambino alla comparsa delle prime mestruazioni (in media 40 giorni).

È questo un tempo molto particolare nella vita della coppia. E' il tempo per la mamma, il papà e il loro bambino di conoscersi, lontani dalla frenesia della vita quotidiana, per creare così una nuova famiglia.

Questo periodo richiede comprensione, protezione, sostegno e aiuto pratico negli impegni domestici da parte del papà e di tutta la famiglia affinché la mamma possa dedicarsi al suo bambino.

In passato le donne rientravano gradualmente in società dopo la nascita del proprio figlio. È importante che anche tu oggi ti ritagli un periodo di tempo di tranquillità e riposo soprattutto durante il primo mese dopo il parto, per consentire al tuo corpo di recuperare le condizioni pregravidiche e a te stessa di entrare nel nuovo ruolo di madre.

Ci sono tante condizioni fisiche ed emotive che caratterizzano questo periodo. Vediamole nel dettaglio.

## ➤ **I LOCHI O LOCHIAZIONI**

Si tratta di perdite fisiologiche dovute alla pulizia dell'utero che hanno durata variabile da donna a donna ma che solitamente si aggira tra le 4 e le 6 settimane.

Indipendentemente dalla loro durata i lochi hanno un andamento che possiamo suddividere in 3 fasi. Nei primi 3-4 giorni sono composti da sangue rosso vivo e abbondanti, poi gradualmente si riducono di quantità (5-10 giorno) diventando rosa e/o marroncini per poi divenire verso il 15esimo giorno bianco/giallastre di consistenza sierosa.

L'allattamento al seno aiuta a ridurre in quantità e durata queste secrezioni in quanto favorisce la contrazione dell'utero e il ritorno alle sue dimensioni pregravidiche.

È molto importante in questa fase e anche oltre mantenere una corretta igiene della zona genitale. Lavarti con sapone neutro e acqua tiepida ti aiuterà a rimuovere completamente le secrezioni. Cambia spesso gli assorbenti per far rimanere il più possibile asciutta e pulita la zona. In caso di punti di sutura questa procedura è fondamentale per permettere una corretta guarigione.

## ➤ **INTESTINO E VESCICA**

La prima evacuazione potrà avvenire tra il 2 e 3 giorno dopo il parto. Non mancherà il timore da parte tua in caso di lesioni perineali o emorroidi. Cerca allora di aiutarti mantenendo le feci morbide con l'aiuto di una dieta sana, con frutta e fibre in quantità, e una ricca idratazione.

Anche la prima minzione potrebbe preoccuparti e rivelarsi difficoltosa per un lieve edema della zona. Cerca allora di aiutarti sciacquando di frequente i genitali con acqua fresca.

## ➤ **CERVICE E VAGINA**

Ci vorrà circa una settimana affinché il tuo collo dell'utero torni alle sue dimensioni pregravidiche e si richiuda spontaneamente. Per aiutare invece l'elasticità della tua vagina puoi fare esercizi di rilassamento e contrattura al ritmo del tuo respiro per far lavorare i muscoli del tuo perineo più volte al giorno.



# CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

## ➤ ARTI INFERIORI

Avrai notato verso la fine della gravidanza il gonfiarsi delle tue gambe. Questi edemi impiegheranno qualche giorno a scomparire. Potrai aiutare questo processo mobilizzandoti precocemente dopo il parto.

## ➤ SENO

Durante la gravidanza i tuoi seni si sono preparati per produrre il latte per il tuo bambino. Ora che lui succhia la stimolazione data a livello dell'areola servirà a mantenere la produzione del latte. (vedi capitolo allattamento)

## ➤ MESTRUAZIONI

La prima mestruazione dopo la nascita del tuo bambino si chiama CAPO-PARTO ed avviene di solito dopo 6 settimane. È una abbondante perdita rosso vivo che dura in genere 5-7 giorni.

Se stai allattando potresti non avere mestruazioni per diversi mesi. Questo non significa però che tu non sia fertile. Quindi ti consigliamo di usare precauzioni in caso di rapporti.

## ➤ RAPPORTI SESSUALI

Il momento ideale per la ripresa dell'attività sessuale è proprio di ogni coppia. Tale attività può essere praticata circa un mese dopo il parto, anche se di solito inizia più tardi.

L'assetto ormonale della donna che allatta provoca di solito una riduzione/assenza di desiderio, ma non è una cosa di cui preoccuparti.

La stanchezza, il sonno, la paura di sentir dolore al perineo sono alcuni dei motivi che possono indurti a rimandare il tempo dei rapporti.

Ci vorrà quindi una grande sensibilità e comprensione da parte di entrambi per ritrovarsi e far sì che non si instaurino emozioni negative come delusione e frustrazione.

Dovrete ritrovare un nuovo equilibrio.

## ➤ CONTRACCEZIONE IN PUERPERIO

La mancanza di mestruazione non significa che non possa avvenire l'ovulazione. Quindi è utile che tu e il tuo compagno conosciate delle informazioni utili sulla contraccezione per vivere al meglio la vostra sessualità.

L'allattamento al seno ha anche una funzione contraccettiva purché vengano rispettate alcune condizioni: il bambino deve avere meno di 6 mesi, alimentarsi ESCLUSIVAMENTE al seno con intervalli delle poppate inferiori alle 4 ore, succhiare almeno una volta durante la notte e non ci devono essere più state perdite di sangue dalla fine del secondo mese dopo il parto (capo-parto).

Si consiglia quindi un metodo contraccettivo quando

- È ricomparsa la mestruazione;
- Il bambino ha più di 6 mesi;
- L'allattamento materno non è esclusivo.

I metodi anticoncezionali più comuni sono i metodi di barriera (profilattico) o i metodi ormonali con solo progesterone, che non hanno effetti sull'allattamento.

Chiedi comunque consiglio al tuo Medico Ginecologo.



# CORSO ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

## ➤ **MALINCONIA O BABY - BLUES**

Le paure e le fantasie della gravidanza non scompaiono subito dopo il parto. La creazione di un rapporto con un bambino REALE può essere fonte di angoscia e spaventare molte neomamme. Potrà quindi capitarti di sentirti in ansia, spossata, di avere difficoltà ad addormentarti e/o ad alimentarti, di avere episodi di pianto senza ragione, di sentirti inadeguata nel tuo nuovo ruolo. Non spaventarti!

Questa condizione colpisce circa l'80% delle neomamme e prende il termine di BABY BLUES. La causa principale di questa condizione è il brusco calo ormonale cui sarai soggetta subito dopo il parto. Parla delle tue emozioni e sensazioni in modo aperto con il tuo partner o con una persona di tua fiducia (ostetrica, medico) per evitare che questi dubbi circa il tuo essere madre sfocino in seri disturbi emotivi. Cerca di non strafare: se ti senti stanca cerca di dormire e riposare, segui il ritmo del tuo bambino!! Sarà importante avere l'appoggio di tuo marito e della vostra famiglia al fine di superare al più presto questa fase.

Nessuna donna nasce madre perfetta. Il tuo bambino ha bisogno di coccole e amore. Piano piano imparerai a riconoscere il tipo di pianto e il suo linguaggio come nessun altro potrà farlo.

## ➤ **DEPRESSIONE POST PARTUM**

Alcune volte la difficoltà e l'angoscia possono sfociare in vera e propria depressione. La depressione post parto può insorgere da pochi giorni a qualche mese dopo la nascita del bambino. È una condizione patologica che si instaura in quei soggetti più fragili e che spesso hanno già avuto problemi di depressioni antecedenti la gravidanza. In questo caso è importante riconoscere i sintomi (sentimenti depressivi e in alcuni casi tentativi di suicidio) e parlarne con il proprio medico al fine di iniziare al più presto un percorso di sostegno psicoterapeutico.

## ➤ **PSICOSI PUERPERALE**

In rarissimi casi si può scatenare la PSICOSI PUERPERALE, ovvero un disturbo psicotico in cui la madre soffre di forte depressione legata alla paura di far male al bambino o a se stessa, arrivando spesso al delirio. Anche in questo caso è importante riconoscere al più presto i sintomi, che spesso sono anticipati da stanchezza, insonnia e irrequietezza motoria a volte associati a episodi di pianto e labilità emotiva, al fine di intraprendere il prima possibile la terapia che in questo caso è di sostegno psicologico e farmacologica.