

Il dolore post parto: perché compare, come si cura

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

La nascita del primo figlio è un momento di grande gioia per una giovane coppia, ma rappresenta anche una cruciale fase di transizione e di assunzione di tante nuove responsabilità. A complicare le cose subentra talvolta il "dolore post partum", che la donna avverte quando tenta di riprendere una normale intimità con il proprio compagno. Un disturbo curabile, che però non va sottovalutato: a lungo andare, infatti, il protrarsi di una forzata astinenza a causa del dolore può mandare in crisi l'intesa di coppia. I dati, a questo proposito, parlano chiaro: la soddisfazione generale degli uomini per la qualità della vita di coppia scende, dopo il parto, dall'84 al 48%; la soddisfazione sessuale crolla addirittura dal 69 al 28%. E il picco di separazioni si ha proprio nel primo anno dopo la nascita del figlio.

Che cosa è provocato il dolore post parto? Quali sono le terapie? Il disturbo si ripresenta anche dopo le successive gravidanze? Quali stili di vita possono aiutare la coppia a superare le difficoltà fisiche e psicologiche dei primi tempi?

In questa intervista illustriamo:

- le tre principali cause del dolore post parto: la cicatrizzazione dell'episiotomia, il taglio che viene fatto per agevolare l'uscita del bambino; la secchezza vaginale, secondaria alla mancanza di estrogeni connessa all'allattamento; gli alti livelli di prolattina, che favorisce l'allattamento ma riduce il desiderio, con conseguente minore lubrificazione vaginale;
- le cure più efficaci: un'igiene intima a base di timo, che ha proprietà disinfettanti; massaggi vaginali con olio a base di iperico o gel di aliamidi; una terapia estrogenica locale, che – in dosi minime – non interferisce con l'allattamento;
- l'importanza di seguire con scrupolo e fiducia le indicazioni del medico, soprattutto in caso di terapia ormonale locale, perché il basso dosaggio e la via di somministrazione vaginale non comportano alcun rischio per il neonato; - perché dopo la successive gravidanze il dolore post parto è molto meno probabile;
- il ruolo del sonno regolare nel mantenere sotto controllo tensioni e irritabilità, e favorire il progressivo recupero dell'intimità;
- come l'ostetrica possa dare alla donna in puerperio tanti consigli utili per la salute sua e del bambino;
- l'importanza – documentata anche a livello biologico – che la donna segua sempre il bambino con calma e dolcezza, per comunicargli la serenità indispensabile ad affrontare la vita nel migliore dei modi.