

Il dolore ai rapporti dopo l'episiotomia

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

Il parto per via vaginale è considerato, per la sua naturalità, come la soluzione ottimale sia per la donna che per il bambino. Sempre più spesso, però, soprattutto in occasione del primo figlio, i medici tendono a praticare l'episiotomia, un'incisione dei genitali volta a facilitare l'uscita del piccolo e ad evitare lacerazioni spontanee dei tessuti. Si tratta di una prassi che, se effettuata correttamente, non dà alcun problema. Se però il taglio non viene ricucito bene e si infetta, la cicatrice stenta a guarire e va incontro a "retrazione", i tessuti si infiammano e perdono elasticità e la donna accusa un dolore forte e persistente che, se non curato, tende a cronicizzarsi e a compromettere anche la funzione sessuale (scarsa lubrificazione, dolore ai rapporti). In positivo, esistono numerosi accorgimenti che consentono di prevenire o eliminare il dolore, e restituire alla donna la piena integrità anatomica e funzionale dell'area pelvico-genitale.

Perché l'episiotomia può causare dolore cronico? Per quali motivi oggi è più praticata che in passato? E' possibile evitarla? Che cosa si può fare, prima e dopo il parto, per scongiurare il pericolo di infezioni ed eliminare il dolore?

In questa intervista illustriamo:

- come il dolore da episiotomia non abbia nulla di "psicologico", ma sia dovuto a cause iatrogene biologiche;
- i motivi per cui l'episiotomia può causare dolore: insufficiente disinfezione preventiva dei genitali; incisione eccessivamente ampia e profonda; ricostruzione non accurata dei diversi "piani" tissutali (muscoli, mucose, cute); carente asepsi nei giorni successivi all'intervento; mancata informazione alla donna su come facilitare la guarigione della sutura una volta tornata a casa;
- perché oggi si ricorre all'episiotomia più frequentemente che in passato;
- come l'episiotomia possa essere evitata se i muscoli pelvici vengono "preparati" già durante la gravidanza - con l'aiuto di una brava ostetrica - attraverso esercizi di rilassamento, automassaggi e stretching;
- come scongiurare o eliminare il dolore post parto, e recuperare un'intimità sessuale pienamente soddisfacente: igiene intima con saponi a base di salvia e timo (rispettano l'ecosistema vulvare e hanno un naturale potere disinfettante); automassaggi con creme/gel a base di aliamidi od olio di iperico (riducono il rischio di infiammazione e migliorano la cicatrizzazione); esercizi mirati per ridare tono ed elasticità ai muscoli che circondano la vagina e la zona anale;
- come in Francia questo tipo di supporto prima e dopo il parto sia offerto gratuitamente a tutte le donne: un approccio che sarebbe bene introdurre anche nel nostro Paese, attraverso la definizione di un protocollo medico condiviso e la messa a punto dei necessari strumenti legislativi.